



Cella Rancati, responsabile comunicazione de Il Mosaico Servizi - abbiamo pensato a strumenti digitali attraverso i quali dare voce a testimonianze di resilienza, racconti di storie che facciano capire come da ogni "buco nero" si può uscire e che non si è mai completamente soli di fronte alle difficoltà». ■

©RIPRODUZIONE RISERVATA



La fascia più coinvolta va dagli 11 ai 18 anni: con i ragazzi lavoriamo in sintonia, con insegnanti, educatori e dirigenti sportivi lavoriamo perché sappiano cogliere i segnali



La scuola è il luogo dove i ragazzi passano molto del loro tempo, manifestando anche il loro disagio

si sente nel suo lavoro come se fosse divisa in due nel rapporto con i suoi studenti. «Alcune situazioni - spiega - mi attivano positivamente e penso di essere un valido supporto per la loro formazione nonché un punto di riferimento educativo; mi sento una docente valida, capace, che cresce insieme a loro. In altre situazioni, invece, mi sento impotente e di conseguenza anche il mio atteggiamento in classe cambia. Ora che ci penso, tendo a stare sulla difensiva, cercando di tenere più sotto controllo la situazione in modo che, diciamo, non possa succedere nulla e così facendo entro meno in relazione con la classe».

Quello che tutte le testimonianze sottolineano è il senso di isolamento con cui i docenti si trovano a confrontarsi, come chiaramente espresso da **Cecilia**, che opera in una scuola secondaria di secondo grado. «Noi insegnanti - dice - siamo sole in classe, non abbiamo momenti in cui parlare e poterci confrontare tra colleghe

rispetto ai ragazzi e alle ragazze che stanno male e verso cui abbiamo una preoccupazione. Ci vorrebbero dei momenti dedicati, con la dovuta calma. Alcuni dei miei studenti stanno male, alcuni di loro dimostrano la loro sofferenza in maniera prepotente. Altri invece tendono a comportarsi come dei fantasmi, non li si nota nemmeno. Spesso mi sento impotente, arrabbiata e triste».

È qui - come ricordano le insegnanti nel video - che può e deve venire in soccorso la rete. Confrontarsi aiuta a capire e ad agire per il meglio. Perché al centro ci sono loro, i ragazzi e le ragazze della classe, il "carburante" dell'impegno educativo. «Creare un rapporto con loro - conclude **Camilla** - è fondamentale, l'empatia è la base su cui costruisco lo stare in classe. Ciò non rende il lavoro meno complesso, ma può generare un circolo virtuoso per cui i ragazzi fanno di essere in un luogo in cui si è ascoltati e visti». ■

©RIPRODUZIONE RISERVATA

LA TESTIMONIANZA Un racconto di resilienza

La storia di Karin: «Sono uscita dal buio, ai ragazzi dico... c'è sempre speranza»

Diciassettenne, un passato difficile, è rinata grazie ad un percorso terapeutico, un'esperienza che ha voluto condividere

LODI

■ Andare avanti, nonostante gli ostacoli. È la storia di **Karin**, 17 anni, un passato difficile, tanto difficile che non si può raccontare. La sua testimonianza di resilienza, coraggio e speranza è diventata un videomessaggio, rivolto a tutti quei ragazzi e ragazze che stanno valutando se intraprendere un percorso di supporto psicologico. Lei - giovanissima - è andata avanti, a modo suo, grazie all'aiuto di un progetto studiato su misura da Centro Come.Te del Mosaico Servizi, il polo multidisciplinare a disposizione di Young Project.

«In questi anni di lavoro in psicoterapia - rivela Karin - ho imparato ad essere ragionevole, nel senso di ragionare su quello che sta accadendo e non fare le cose d'istinto. Ho imparato ad essere attenta rispetto alle persone che mi stanno attorno, cerco di fidarmi in modo ponderato delle persone, di non dare subito piena fiducia. Ho imparato anche a rispettare i miei limiti e a rispettare quelli altrui. Sono diventata molto più coraggiosa di prima e ho imparato a dare coraggio anche agli altri: sono brava ad incoraggiare le mie amiche»

Il passo più prezioso è stato l'acquisizione di una nuova consapevolezza di sé che si esprime anche in un più sereno rapporto con le persone e l'ambiente esterno. «Riesco ad esprimere maggior parte di ciò che penso - continua Karin -, sempre cercando di non ferire l'altro. Ho imparato a fare le cose che mi piacciono, che prima non facevo. A volte sono ferma e seria sulle mie decisioni, come una che ha voce in campo, mentre prima non mi esprimevo mai. Ho imparato a conoscere me stessa e a dare voce a tutte le parti di me, provando soddisfazione per quello che mi piace e che riesco a fare. Prima avevo paura delle persone esterne e sulla mia testa spuntavano come delle antenne che si alzavano ad ogni minima cosa: adesso anche quelle antenne hanno imparato a loro volta a valutare in quale situazione alzarsi».

Un percorso non semplice,

quello di Karin, soprattutto per le scorie di un'esperienza di vita fin lì disturbante che ha imparato però a gestire. «Soprattutto una cosa ho imparato dal mio passato - dice -: avere più consapevolezza di me stessa senza rimanere nel mondo delle nuvole o essere troppo impulsiva, rimanere con i piedi per terra, insomma. Ho imparato a non mollare, a non perdere la speranza: anche se a volte è piccola, bisogna sempre averla. C'è sempre la possibilità che una persona possa migliorare e dare di più».

Un'acquisizione di fiducia che per Karin è arrivata grazie al percorso sviluppato con gli specialisti del Mosaico. «Il percorso terapeutico è stato fondamentale - conferma -, perché innanzitutto mi ha dato una mano a conoscere me stessa, mi ha insegnato a gestire le mie emozioni e le mie parti. Tutto quanto. È stato anche molto simpatico. Ed è stato conveniente anche coinvolgere i genitori affidatari e le persone che mi circondano perché mi ha aiutato a non toccare tasti troppo dolenti e a capirsi meglio. Tutta questa sicurezza mi è servita molto».

Karin ha voluto condividere il proprio percorso e le emozioni provate nel superare gli ostacoli che la vita le ha proposto perché possa essere d'aiuto ai coetanei alle prese con situazioni di disagio che richiedono un sostegno psicologico. «All'inizio del percorso non mi fidavo granché - confessa -. Dopo un po' di tempo però bisogna provare ad aprirsi perché è uno sforzo che si fa per il proprio bene, per stare bene con se stessi e per adattarsi al mondo. Ad un ragazzo o una ragazza nuova direi di stare tranquilli. All'inizio si è sempre un po' ansiosi o scettici. Non stai imboccando un vicolo cieco, ma una strada che si dirama in tante piccole vie, belle o brutte, ma c'è sempre una speranza per il futuro. Direi loro di andare avanti nonostante gli ostacoli». ■

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Ho acquisito consapevolezza di me stessa, ho imparato a non mollare mai, a rispettare i miei limiti e quelli degli altri, ad andare oltre gli ostacoli