



LA RESILIENZA COME RISORSA PSICOLOGICA UNA RISPOSTA CREATIVA AGLI EVENTI TRAUMATICI

Pietro Defend

La resilienza è la capacità di mantenere aree funzionali sane in soggetti che hanno vissuto traumi psicofisici gravi o che si trovano in situazioni di particolare svantaggio sociale e rappresenta anche un valido predittore delle potenzialità di sviluppo

valentemente con le problematiche della "marginalità sociale dell'infanzia e dell'adolescenza" e sono ritenute delle variabili importanti per lo sviluppo evolutivo di un soggetto.

PREDITTORI DI SVILUPPO

Rappresentano inoltre dei validi predittori delle potenzialità di sviluppo del futuro adulto ed evidenziano delle capacità cognitive da mantenere e salvaguardare, che risultano preventive rispetto alla strutturazione di una patologia in età adulta.

Personalmente l'interesse per questo argomento è sorto grazie alla collaborazione con i servizi sociali comunali e al lavoro di tutela e sostegno dei minori che vivono in famiglie definite multiproblematiche perché caratterizzate da patologia degli adulti, da carenza nell'accudimento dei figli, da condizioni sociali svantaggiate.

Analizzando questi casi e, soprattutto vedendo il profilo psicologico di alcuni minori che erano inseriti in questi contesti così difficili, colpisce che abbiano mantenuto capacità affettive, interessi artistici o musicali, curiosità e voglia di apprendere, nonostante un contesto familiare che risulta povero, deprivato e poco accudente.

In altri casi lo stupore aumentava quando si raccoglieva l'anamnesi familiare caratterizzata spesso da discontinuità nella gestione dei compiti genitoriali di accudimento, dalla presenza di eventi traumatici nella storia familiare o dalla presenza tra gli adulti di

riferimento di patologia psichiatrica significativa.

La resilienza è stata studiata soprattutto da autori che hanno lavorato con soggetti che avevano vissuto traumi fisici o psichici importanti, o che si trovavano in condizioni sociali svantaggiate.

L'aspetto dei soggetti resilienti che maggiormente colpisce l'operatore che li incontra, è la loro capacità di mantenere risorse e attitudini creative, nonostante i danni subiti dai traumi e dalle esperienze personali vissute.

La resilienza diventa cioè la capacità di elaborare i vissuti e le esperienze traumatiche attraverso una rielaborazione creativa che non nega l'evento o il trauma, ma lo limita, lo circoscrive, e consente di investire creativamente nelle proprie risorse.

A tutt'oggi, dalla letteratura esistente, manca ancora un'analisi dell'eziologia e delle caratteristiche strutturali della resilienza; ne sono stati studiati prevalentemente gli effetti e le manifestazioni evidenti, e sono state analizzate le risorse resilienti di soggetti svantaggiati.

Si tratta di un concetto ancora poco studiato, soprattutto in Italia, e su cui esiste a tutt'oggi una limitata bibliografia in italiano. Il concetto di "resiliency", nato e sviluppato in USA, racchiude idee di elasticità, vitalità, energia, buon umore, atteggiamento positivo verso la vita. La resilienza è un concetto mutuato dalla fisica ed indica la capacità di un materiale di assorbire energia in caso di urto, ovvero di sopportare gli urti senza spezzarsi.

Dall'esperimento di Charpy che studia la resilienza in fisica (il pen-

PREMESSA

L'esperienza di lavoro con famiglie multiproblematiche o con persone che abbiano vissuto traumi psicologici rilevanti, riserva a volte la piacevole sorpresa di riscontrare, soprattutto in soggetti in età evolutiva, aree di funzionamento psicologico o di risorse affettive e cognitive che sorprendono perché risultano non ipotizzabili visto il contesto ambientale in cui vivono.

Colpisce cioè la capacità di alcuni soggetti che sono cresciuti in ambienti sfavorevoli o che hanno subito traumi psicologici importanti, di mantenere delle aree di funzionamento mentale sano, che stupiscono favorevolmente lo psicologo che incontra professionalmente questi casi, perché queste capacità risultano inaspettate e impensabili in quella situazione ambientale. Questi aspetti, che sono da considerare delle piacevoli sorprese, sono state notate da chi lavora pre-

Orientamento e Scuola

dolo di Charpy misura la resistenza agli urti di una provetta colpita da un pendolo), ne deriva che i materiali fragili assorbono poca energia, mentre i materiali duttili al contrario assorbono molta energia.

Se volessimo semplicemente traslare le conoscenze della fisica sulla resilienza e applicarle al genere umano, potremo considerare che è resiliente il soggetto con qualità come la flessibilità, l'elasticità, la capacità di contenere notevolmente la temperatura emotiva e le assenze di conseguenze permanenti e distruttive di gravi traumi pregressi.

Ma la resilienza è stata studiata anche da altre discipline; in architettura ad esempio, gli edifici sono resilienti se sono progettati per sopportare scosse sismiche di grado elevato. In etologia e in biologia è la capacità di autoripararsi dopo un danno.

Le specie che presentano alti tassi di resilienza vengono definite anche specie r-strategy. Si parla di resilienza anche in informatica; la resilienza hardware è la capacità della soluzione hardware di rete di rimanere disponibile o attiva durante un guasto. La complessità del disegno di rete contribuisce positivamente o negativamente alla sua resilienza. Troppe connessioni ridondanti ed elementi di rete, tendono a creare una soluzione poco resiliente, che può essere difficile da analizzare in caso di problemi o di manutenzioni. Viene anche intesa come la capacità di un materiale di resistere ad urti improvvisi senza spezzarsi.

Un elemento chiave della resilienza applicata ai processi mentali



Ugo Canci Magnano, *Paesaggio*, 1945.

umani, è la capacità di prevedere in che modo le cose possono avere un esito negativo e prevedere dei comportamenti difensivi e propositivi. In questo senso, la resilienza diventa un elemento difensivo rispetto all'autocommiserazione e consente di mettere in gioco le proprie risorse anche accettando di rischiare scelte nuove o soluzioni innovative.

I SISTEMI SOCIALI SONO RESILIENTI SE SOPRAVVIVONO A GRAVI SCONVOLGIMENTI

A questo proposito è rilevante la ricerca di Emmy Werner su 698 neonati su un'isola delle Hawaii seguiti per 40 anni (1955/1995). È

stata tra le prime a parlare di resilienza ed applicare questo concetto ad un intervento sociale; questo studio viene spiegato in termini di una straordinaria combinazione tra tratti di personalità, fattori protettivi appartenenti alla famiglia ed implicazione del contesto sociale. Le fonti di questo supporto psicologico, ricercate all'esterno dei membri della famiglia, erano spesso insegnanti ed educatori coinvolti su progetti di promozione della salute a favore della gioventù. Dalla ricerca si è notato che le caratteristiche personali delle persone coinvolte in questi programmi, rappresentavano una variabile più importante dei programmi stessi, e che il loro intervento poteva essere assimilato a quello fornito da una "famiglia estesa". La loro capacità di sviluppare le competenze del minore era



LA RESILIENZA COME RISORSA PSICOLOGICA



Ugo Canci Magnano, *Carcere (ricoverati)*, 1946.

un contributo chiave nella costituzione della resilienza di questi individui.

Utilizzando dei concetti mutuati da Winnicott, potremmo considerare la resilienza come la capacità del soggetto di mantenere e utilizzare le “cose buone” ricevute. La capacità di mantenere un residuo buono è tipico di quella percentuale di bambini maltrattati che, nonostante la deprivazione, riescono a trovare e conservare dei residui sufficientemente buoni, che gli consentono di crescere con risorse insperate e non prevedibili.

Questi aspetti che sono osservabili in bambini o adolescenti cresciuti in famiglie multiproblematiche, sono degli elementi che vanno rintracciati nella storia personale e familiare e colpiscono per la capacità del minore di mantenerli vivi e presenti nonostante il contesto risulti danneggiato o compromesso.

Spesso sono elementi che riguardano la memoria sensoriale, di cui il soggetto non è consapevole, se non per la descrizione di un “clima affettivo” favorevole o amorevole. Altre volte sono elementi mutuati dall'intervento di un *caregiver* ester-

no alla famiglia che è intervenuto attivamente nell'accudimento del minore.

Manca spesso la capacità e la possibilità di registrare fatti o eventi concreti che risultino positivi, ma resta il ricordo, anche se vago, di esperienze positive, o di sensazioni e ricordi piacevoli, sentiti come una risorsa per affrontare le difficoltà.

Vengono anche elencate possibilità di sviluppo della resilienza attraverso il *rinforzo della stima positiva, i legami affettivi significativi, la creatività naturale, il buon umore, una rete sociale e di appartenenza, una ideologia*



Orientamento e Scuola

personale che consenta di dare un senso al dolore, in modo da diminuire l'aspetto negativo di una situazione conflittuale, permettendo al soggetto di ipotizzare alternative in situazioni di sofferenza.

Alcuni studi ritengono importante considerare il ruolo della seduzione nella resilienza: tanto più un soggetto è in grado di attivare stili relazionali che portano ad essere ben voluti, tanto più elevate sono le sue possibilità di socializzazione e quindi di riuscire ad avere un'evoluzione positiva.

Questa ipotesi ovviamente è da integrare con il concetto di *Falso Sé* di Winnicott di cui però vale la pena di ricordare che rappresenta una importante difesa nella strutturazione del Sé.

Un altro fattore importante da considerare collegato alla resilienza è la creatività, intesa come capacità di rinnovarsi, di auto-ricostruire un assetto che rischiava di essere distrutto. È la capacità umana di affrontare gli avvenimenti dolorosi e rinnovarsi nonostante l'ambiente deprivato o con scarse risorse. Il suo risveglio viene innescato da una mancanza; per evitare la sofferenza ad essa associata, è necessario riempire tale spazio con un oggetto, che assumerà in seguito il valore del simbolo.

Altri autori considerano importante per la resilienza considerare:

La memoria = un individuo tende naturalmente a rimuovere le esperienze dolorose; poterle riconoscere è il primo passo verso un percorso di ricostruzione o riparazione. Contemporaneamente è importante che vengano mantenute tracce dei ricordi positivi valorizzandoli e rendendoli un serba-

toio a cui attingere nei momenti di difficoltà

La condivisione = i resilienti si caratterizzano per accettare un accompagnamento nelle difficoltà e per un forte realismo pragmatico; solo chi ha avuto un'esperienza positiva può avere la consapevolezza di aver usufruito di qualcosa di buono. Solo in questo caso può nascere la "speranza" di ritrovare quella sensazione di benessere, quel clima emotivo, percettivo o di benessere che vengono evocati dalle tracce mnestiche.

La socializzazione = intesa come capacità di mantenere uno stile relazionale che porta ad essere ben voluti.

La resilienza così come viene descritta è una capacità del soggetto che risulta protettiva nelle situazioni di difficoltà. Dall'analisi degli studi finora in nostro possesso, si identificano alcune linee guida per poter rafforzare queste qualità. Tra queste sembra rilevante verificare i livelli di autostima del soggetto, la sua capacità di trattenere tracce mnestiche positive della propria storia personale, la disponibilità ad accettare un aiuto quando viene proposto, la flessibilità di fronte alle situazioni conflittuali. Diventa allora importante, per chi lavora con soggetti in età evolutiva, poter riconoscere e intensificare le caratteristiche resilienti di ogni soggetto intervenendo per il loro consolidamento e il loro rinforzo. Contemporaneamente, risulta importante attivare sui minori svantaggiati un'osservazione orientata a cogliere questi aspetti ed a esaltarli per consolidare le capacità residue dei soggetti, specie se in situazioni svantaggiate.

■ BIBLIOGRAFIA

B. Cyrulnik, *I brutti anatroccoli*, Frassinelli, 2002.

B. Cyrulnik, E. Malaguti, *Costruire la resilienza*, Erickson.

E. Malaguti, *Educarsi alla resilienza*, Erickson.

M. H. Erickson, *Speranza e resilienza: cinque strategie psicoterapeutiche di M. H. Erickson*. F. Angeli.

D. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando Editore.

Pietro Defend

Psicologo-psicoterapeuta
Consultorio Familiare
Pordenone