



# RESILIENZA

REAGIRE CON SUCCESSO AGLI IMPREVISTI  
DELLA VITA

CARIM IRMA BLUMENTHAL



IGEACPS Edizioni

CARIN IRMA BLUMENTHAL

# Resilienza

Reagire con successo agli imprevisti della  
vita

# INTRODUZIONE

Il termine resilienza è utilizzato da diverse discipline molto differenti tra loro come l'economia, l'ecologia, le scienze politiche e anche il mondo degli affari.

In base alla disciplina il termine resilienza assume un significato diverso:

- in ingegneria indica la capacità di un materiale di resistere ad un urto senza rompersi e senza deformarsi.
- In biologia indica la capacità di un tessuto di ripararsi dopo aver subito un danno.
- In ecologia indica la capacità di un ecosistema di sfuggire ad un livello irreversibile di degrado.
- Nella gestione delle emergenze indica la rapidità con cui i sistemi critici possono essere ripristinati dopo un terremoto dopo un evento catastrofico come un terremoto o un'inondazione.
- In ambito sociale indica la capacità di controllare l'ambiente e perseguire con successo i propri progetti

malgrado condizioni di stress presenti nel contesto.

- Nello sport rappresenta la capacità di superare gli ostacoli e raggiungere i traguardi mantenendo elasticità, vitalità, energia e buonumore.

Tutte queste discipline così diverse tra loro si pongono le stesse domande, si chiedono: perché un sistema crolla mentre un altro riesce a riprendersi? Quali sono le caratteristiche che possiede il sistema che riesce a superare le difficoltà? Da cosa viene bloccato il sistema che sprofonda, che non riesce a superare le difficoltà?

# LA RESILIENZA IN PSICOLOGIA

Il termine “Resilienza” negli anni 70, grazie a ricerche che hanno cercato di capire perché molte persone riescono a far fronte in modo positivo e in modo autonomo alle condizioni di svantaggio mentre altre non riescono, entra a far parte anche della psicologia dove rappresenta la capacità di resistere a un evento traumatico, di superarlo positivamente, dando alla vita un nuovo significato uscendo dalle difficoltà rafforzati. Intorno agli anni 70 alcuni psicologi dell'approccio di psicologia evolutiva, hanno centrato i propri studi e anche le proprie ricerche su un gruppo di ragazzi che avevano uno sviluppo positivo nonostante fossero ad alto rischio per problemi a livello familiare e a livello sociale. Questo gruppo di psicologi ha puntato inoltre l'attenzione su quelle persone che nonostante abbiano vissuto nella vita momenti di guerre, di violenza, di abusi o di incidenti hanno trovato un equilibrio che li ha portati ad avere

un'esistenza gratificante. La psicologia inizia così a focalizzare le ricerche sulle parti sane dell'individuo, sulle risorse che possiede al proprio interno. Si passa dalla cura della malattia alla promozione della salute, dalla terapia alla prevenzione. La psicologia si è sempre dedicata alla cura di patologie, ha lavorato per guarire i pazienti o per aiutarli a convivere con i loro sintomi, in particolare la psicologia umanistica e la psicologia di comunità vogliono proprio lavorare in un'ottica positiva sulla crescita sana e competente di individui, di gruppi, di organizzazioni e di comunità. Sul concetto di resilienza ci sono diversi riferimenti teorici, si tratta di diversi punti di vista che evidenziano diversi fattori ma l'elemento di unione è dato dalla visione della complessità del fenomeno e anche dalla presenza di diverse variabili che sono in interazione fra di loro.

Vediamo in particolare tre punti di vista:

- **Zani e Cicognani** ritengono che la resilienza sia proprio la capacità del soggetto di mantenere un discreto livello di adattamento anche in condizioni di vita particolarmente sfavorevoli. Si sottolinea l'importanza della capacità di essere flessibili e anche di reagire agli urti della vita e di resistere agli urti della vita. Si riferiscono ad un concetto che fa riferimento sia alle abilità del singolo di far fronte allo stress sia al risultato di

un buon adattamento. Viene ribadito l'elemento fondamentale dell'interazione dell'individuo con il contesto.

- Il secondo punto di vista ritiene che la resilienza sia un processo che si attua in modo diverso nei vari individui in base alla personalità, ai modelli di riferimento, agli apprendimenti e alle vicissitudini della vita. La Resilienza nasce dall'integrazione di elementi presenti nel singolo e anche nel contesto. Si torna a parlare anche in questo secondo punto di vista dell'importanza del contesto.

- **Anna Oliverio Ferraris** considera la resilienza come un tratto della personalità, composto da diversi fattori: fattori cognitivi, emotivi, sociali, educativi ed esperienziali. Con la loro azione congiunta questi fattori riescono a mobilitare le risorse del singolo, del gruppo e della comunità. Secondo questo punto di vista l'azione della resilienza può essere paragonata al sistema immunitario con cui il nostro organismo risponde all'aggressione dei batteri. Di fronte allo stress e alle situazioni spiacevoli della vita la resilienza dà luogo a risposte flessibili che si adattano alle diverse circostanze e esigenze del momento.

# CHI SONO LE PERSONE RESILIENTI?

Le persone resilienti sono coloro che immerse in circostanze avverse riescono, nonostante tutte le difficoltà e a volte contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le complicazioni che si presentano nel corso della loro vita. Sono persone che riescono a dare un nuovo slancio alla propria esistenza e persino a raggiungere delle mete molto importanti. Non si tratta di cancellare il passato e l'evento traumatico, il trauma non si può eliminare, il trauma rimane ma riescono comunque a trasformare interiormente e soggettivamente in modo diverso quello che è accaduto. Spesso siamo circondati da persone resilienti, a tutti noi è capitato di incontrare persone che non si sono abbattute di fronte alle difficoltà e che hanno lottato per trasformare le avversità del passato in uno stimolo per continuare a vivere.



# RESILIENZA, STRESS E TENSIONE

Il termine resilienza è associato a concetti di stress, tensione e ansia, tutte situazioni traumatiche che possono colpire la nostra vita, però non sempre queste situazioni riescono a far scattare la resilienza. La resilienza, a volte, non si attiva perché non è solo una semplice capacità che c'è dentro di noi ma ha a che fare con la capacità di usare la nostra esperienza passata per costruire il futuro, dipende da noi stessi e ha a che fare con la capacità di adattarsi ai ruoli e ai compiti che ci richiede la vita. E' importante raccontare e condividere la propria storia, condividere con gli altri non per sentirsi vittime degli eventi della vita ma per essere i protagonisti. Dire "so di essere così perché mi è successo questo fatto che mi ha cambiato" significa essere padroni della propria vita e del proprio passato, in questo modo è possibile darlo agli altri per arricchirli e aiutarli.

**RIFLESSIONE:** Provate a pensare a un evento stressante che avete avuto nella vostra vita e cercate di capire cosa vi ha insegnato, quanto è stato utile, se vi ha cambiato la vita e come siete riusciti a essere resilienti.

## IL TRAUMA

Il termine trauma deriva dal greco e significa danneggiare, ledere, rovinare, fa riferimento ad una ferita e simboleggia come certe esperienze penose e anche difficili possono improvvisamente rompere il nostro consueto modo di vivere minacciando la nostra integrità fisica e psichica. Il trauma è il risultato di eventi stressanti che distruggono il nostro senso di sicurezza facendoci sentire impotenti e completamente vulnerabili a fronte di una minaccia oggettiva oppure soggettiva. Freud è stato il primo, nel 1925, a definire traumatica una situazione di impotenza, secondo questa definizione, per poter parlare di trauma c'è bisogno che la persona senta a livello emotivo di non poter far niente di fronte all'accaduto quindi di sentirsi proprio impotente. Questa sensazione porta la persona a chiudersi in se stessa e dipende la maggior parte delle volte proprio dal fatto che l'evento scioccante è imprevedibile quindi

improvviso e le persone non hanno il tempo di prepararsi, non hanno il tempo per pensare. Se il trauma fosse prevedibile avremmo il tempo di trovare delle strategie, di trovare delle risposte e delle soluzioni e quindi il trauma non sarebbe più tale perché perderebbe il suo potere nocivo. Possiamo identificare due tipi di trauma: il trauma interiore e il trauma esteriore. Il trauma esteriore è dovuto ad un evento esterno come per esempio una catastrofe naturale, un terremoto o un'inondazione. Questi tipi di traumi sono visibili e quindi possono essere condivisi con le altre persone. Il rischio di questo tipo di trauma è che la persona può sviluppare un'idea di sé stessa come vittima proprio perché è un trauma condivisibile. Il trauma interiore invece è dovuto a un evento interno. Questi tipi di trauma sono meno visibili e quindi rimangono più personali e per questo meno condivisibili con gli altri. Anche questo tipo di trauma ha un rischio che è legato proprio alla natura intima e privata dell'accaduto quindi la persona può chiudersi in se stessa perché sente di non poter condividere il suo dolore con gli altri proprio perché è un trauma intimo.

## **CAUSE**

Quali sono le cause che possono provocare un trauma? Per esempio possiamo avere un trauma fetale oppure un trauma da parto o ancora la perdita di un parente o anche di un membro della famiglia. Tra i traumi si possono configurare le malattie, l'abuso sessuale l'abuso fisico ed emotivo, l'abbandono, l'assistere a episodi di violenza, un incidente stradale o ancora interventi chirurgici. L'immobilità prolungata per svariati motivi può configurarsi come trauma ma anche le guerre, gli attentati, le torture e anche le sciagure naturali come per esempio alluvioni terremoti o incendi. Queste sono alcune cause che possono generare il trauma ma la sua intensità dipende da come la persona vive l'evento.

## **REAZIONI**

Le reazioni al trauma possono essere diverse, non c'è una reazione giusta e una reazione sbagliata, la reazione cambia in base alla qualità, all'intensità, alla durata dell'evento e anche dalla naturale resilienza del soggetto. Ognuno reagisce in modi diversi, la risposta cambia secondo le circostanze, le aspettative nei confronti dell'evento, la percezione del potere di modificare ciò che avviene e anche di controllare le proprie emozioni e le proprie reazioni. Il trauma viene percepito come meno doloroso quando la persona sente la forza, quando possiede la salute, quando le relazioni affettive sono adeguate. In questi frangenti, la persona sente il trauma

con una minore forza perché tutto quello che gira intorno a lei sta funzionando bene. Se invece siamo debilitati da una malattia o perché si soffre per una separazione o per una crisi professionale, quando intorno a noi le cose non funzionano bene il trauma viene percepito come più doloroso. Il contesto incide molto sulla nostra reazione.

## **SINTOMI**

Spesso il trauma causa sintomi che cambiano da persona a persona. E possono essere fisici, relazionali e psichici. Tra i sintomi troviamo: insonnia, ansia, paura, tachicardia, difficoltà a concentrarsi, dolori fisici, affaticamento, agitazione, irritabilità, senso di colpa e confusione. I sintomi e gli effetti del trauma non si manifestano sempre immediatamente dopo l'incidente che lo hanno provocato, i sintomi possono addirittura rimanere in silenzio e accumularsi per anni, anche per decenni. Possono poi emergere dopo un nuovo evento traumatico capace di scatenare i sintomi rimasti repressi nel tempo.

## APPRENDERE DAL TRAUMA

Le persone che hanno subito un trauma devono scoprire e utilizzare la loro resilienza per ricostruire la vita. Non si tratta di cancellare il dolore e la sofferenza dalla memoria ma è proprio trovare le energie e la forza necessarie per ricostruire la propria vita. La resilienza ha a che fare con il processo di crescita che porta a considerare ogni esperienza un'occasione di apprendimento su se stessi, sugli altri, sulla natura e anche sul mondo. Una delle caratteristiche più interessanti che emerge dagli studi sulla resilienza è proprio la capacità di trasformare un'esperienza dolorosa in apprendimento, per apprendimento si intende capacità di acquisire delle competenze utili al miglioramento della propria vita. Il trauma deve essere l'occasione per creare una spinta al cambiamento trasformando la sofferenza in spinta per cambiare e per ritrovare una nuova voglia di vivere una nuova voglia di ricominciare. Riflettiamo

sulle parole di Fernando Sabino, scrittore e giornalista brasiliano, utilizza queste parole: “Di tutto restano tre cose: la certezza che stiamo sempre iniziando, la certezza che abbiamo bisogno di continuare, la certezza che saremo interrotti prima di finire. Pertanto dobbiamo fare dell'interruzione un nuovo cammino, della caduta un passo di danza, della paura una scala, del sogno un ponte, del bisogno un incontro.”

**QUANDO SI ATTIVA LA RESILIENZA?** Si può parlare di resilienza quando a fronte di una situazione costitutivamente data oppure davanti all'insorgere di un evento critico si assiste ad una ripresa evolutiva e a una riorganizzazione positiva della vita. La resilienza si verifica in relazione alla situazione e non prima.

**SIAMO TUTTI RESILIENTI?** La resilienza non è una caratteristica propria di una persona ma di un processo dinamico e di una costruzione che avviene nel corso della vita. La resilienza non è un percorso naturale, è qualcosa che va coltivata e che va appresa. Non è dunque data e acquisita una volta per tutte. Non siamo tutti resilienti ma il livello di resilienza dipende dall'esperienza di vita.



**SI PUÒ' APPRENDERE LA RESILIENZA?** La resilienza è un percorso personale e alcune persone possono trarre vantaggio da alcuni suggerimenti, altre da tutti o anche da uno solo. La resilienza però che non preferiamo dalle difficoltà della vita ma aiuta soltanto a superarle.

**È POSSIBILE MIGLIORARE LA PROPRIA RESILIENZA?** Per migliorare la resilienza possiamo migliorare o rafforzare i seguenti aspetti: la consapevolezza, l'indipendenza, le relazioni, l'iniziativa, la creatività, l'umorismo e l'etica.

- La consapevolezza corrisponde alla capacità di identificare i problemi, le risorse e a ricercare soluzioni personali e soluzioni anche per gli altri ponendo attenzione ai segnali che ci arrivano dal contesto.

- L'indipendenza si basa proprio sulla capacità di stabilire dei limiti, dei confini tra sé stessi e le persone vicine. Riguarda anche la capacità di prendere le distanze da ciò che manipola e quindi di interrompere quelle relazioni che sono negative.

- Lo sviluppo di relazioni soddisfacenti con la capacità di scegliere gli interlocutori positivi.

- L'iniziativa permette di controllarsi e di dominare il proprio ambiente in modo tale da trovare anche piacere nello svolgere le attività costruttive.

-La creatività aiuta ad ampliare lo sguardo con cui si osservano gli altri e i fenomeni che ci circondano ed inoltre favorisce la possibilità di rifugiarsi in un mondo immaginario che permette di prendere le distanze dalla sofferenza interiore e di esprimere positivamente le proprie emozioni.

- L'umorismo consente di diminuire la tensione interiore e di scoprire la dimensione comica nonostante la tragedia.

- L'etica guida l'azione nelle scelte positive e negative e favorisce la compassione e l'aiuto reciproco.

# SUGGERIMENTI PER POTENZIARE LA RESILIENZA

Ora andiamo a vedere alcuni suggerimenti alcune proposte per aiutare i giovani e le persone a costruire la resilienza questo i suggerimenti sono utili anche per i bambini e per i ragazzi. Vediamo quali sono questi suggerimenti. Creare relazioni significa anche creare legami di amicizia. L'amicizia è molto importante sia per gli adulti che per i giovani, per i ragazzi e per i bambini. L'amicizia comporta il saper entrare in sintonia con l'altra persona, comporta il raccontarsi e l'essere supportati nelle difficoltà e sostenere a propria volta l'amico. Per rafforzare la nostra resilienza è importante avere relazioni sociali. E bene evitare che i ragazzi vivano isolati e favorire tutte le occasioni per stimolarli a stringere amicizia. Il gruppo di coetanei per i ragazzi è un laboratorio di esperienze sociali. E' importante sviluppare le competenze di aiuto aiutando e chiedendo aiuto.

Cerchiamo di far sviluppare questa competenza ai bambini già nelle mura domestiche quindi mettendo nelle regole familiari quella di aiutarsi nelle piccole incombenze quotidiane. Questa regola può essere utilizzata anche a scuola o nel gruppo di coetanei. Anche gli adulti devono imparare ad aiutare e a chiedere aiuto quando si è in difficoltà. Non dimentichiamoci dell'importanza di avere una routine quotidiana, cioè avere delle regole, dei riti, degli orari e delle consuetudini. I ragazzi soprattutto hanno bisogno di regole per vivere bene. Per costruire al meglio la resilienza, bisogna trovare tempo per se stessi perché abbiamo bisogno anche di fare quello che ci piace e per la cura di se stessi. Quando si attraversano momenti difficili c'è la tendenza a trascurarsi, cerchiamo di avere cura di noi stessi a livello fisico, a livello mentale e a livello spirituale. Risulta di rilevanza particolare l'aver degli obiettivi e porsi delle mete realistiche, raggiungibili e piacevoli. Possono essere piccoli obiettivi da raggiungere con impegno per avere una maggiore gratificazione oppure anche degli obiettivi complessi da suddividere sotto obiettivi che possono essere a medio lungo termine per evitare ovviamente degli scoraggiamenti. Se si tratta di bambini o ragazzi quando raggiungono l'obiettivo l'adulto presente deve elogiarli ponendo attenzione

su ciò che il ragazzo realizza piuttosto che su quello che non realizza. Gli adulti devono cercare di elogiare se stessi cercando di essere contenti degli obiettivi che raggiungono anche se piccoli. Cerchiamo di coltivare una positiva visione di noi stessi, ricordiamo che in passato abbiamo affrontato con successo alcuni eventi, mettiamo l'accento sulle nostre risorse e consideriamo il nostro patrimonio per affrontare le sfide future. Ripensiamo a tutti quegli eventi che abbiamo avuto nella nostra vita che siamo stati in grado di superare. Per i ragazzi è la stessa cosa, aiutiamoli a ricordare quello che nel passato hanno affrontato con successo, sottolineiamo le loro risorse e quello che sono capaci di fare. Cerchiamo, inoltre, di avere speranza verso il futuro, coltiviamo l'ottimismo essendo speranzosi per il futuro. Quando un ragazzo per esempio si trova ad affrontare un evento penoso aiutiamolo a guardare la situazione in un contesto più ampio così da avere una visione a lungo termine. Se ci troviamo di fronte a un bambino che fa fatica a pensare al futuro aiutiamolo a capire che in futuro ci possono essere giorni belli che solo un giorno brutto non è in grado di rovinare tutto, cerchiamo di mantenere un atteggiamento ottimista e positivo che ci permette quindi di guardare alle cose belle della vita e di andare avanti quando ci

troviamo invece nei momenti più duri. Nei momenti difficili le persone apprendono di più sulle proprie capacità. Aiutiamo i ragazzi a capire che si apprende anche della difficoltà non per forza la difficoltà è qualcosa di negativo ma può essere qualcosa che ci aiuta a migliorare. Di fondamentale importanza è saper esprimere se stessi, tragedie come la morte di un amico, di un parente, una separazione, un lutto ma anche tragedie meno forti possono far emergere risonanze interne anche emozioni che a volte sono difficili da esprimere anche ad una persona alla quale si è affezionati, per dare sfogo al nostro dolore dobbiamo trovare un modo per buttare fuori le nostre emozioni come per esempio scrivere un diario, dipingere, disegnare o scrivere. Un altro suggerimento da mettere in pratica è quello di accettare i cambiamenti, i cambiamenti fanno parte della vita a volte sono improvvisi quindi può trovarci impreparati. Il più delle volte il cambiamento è una trasformazione che richiede uno spazio di elaborazione mentale che ci aiuta a viverlo con una maggiore consapevolezza.