

# Promuovere la Resilienza: strategia centrata sulle competenze

Zora Giovanna Del Buono

Il termine **RESILIENZA** è usato per indicare la capacità umana di affrontare gli avvenimenti dolorosi e risorgere dalle situazioni traumatiche. L'espressione è mutuata dalla fisica dove è utilizzata per identificare la "capacità di un materiale di resistere a urti improvvisi senza spezzarsi" (Zingarelli, 1995; Wikipedia 2004).

In ecologia e biologia: "capacità di una specie di autoripararsi dopo un danno" (Wikipedia, 2004).

Nelle scienze sociali: "capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato" (Grotberg, 1996; Wikipedia, 2004).

Nella teoria dei sistemi: "capacità che ha un sistema di resistere ai cambiamenti provocati dall'esterno, per sovrapporsi e superare queste crisi, approfittando del cambiamento qualitativo e mantenendo la coesione strutturale attraverso il processo di sviluppo" (Cordoba, 1997).

La resilienza indica la capacità di un materiale di ASSORBIRE ENERGIA in caso di urto e di ASSORBIRE gli urti. I materiali fragili ASSORBONO poca energia, i materiali duttili ASSORBONO molta energia... Ansia e inquiete ricerche di "consolazioni" conducono inesorabilmente in un percorso esistenziale irrigidito e quindi sempre più fragile. L'**adattabilità non è una soluzione**. Se un bambino nel suo delicato sviluppo viene condotto attraverso una via preordinata a "conformarsi" in maniera statica, da adulto, con conseguenze devastanti, mescolerà il suo approccio con il "nuovo", ad esempio con i **bambini piccoli**, con i **ricordi non necessariamente positivi della propria infanzia**. Parliamo del 90% della popolazione mondiale che ha subito violenze tipo punizioni corporali senza mai diventare consapevoli di quanto fossero connesse all'umiliazione. Le vittime di questo tipo di violenza non possono contare sull'empatia altrui, perché l'intera società nega tale sofferenza. Per questa ragione le vittime della violenza pedagogica non possono sviluppare alcuna resilienza, o capacità di recupero, diranno invece: "quello che mi ha fatto bene non farà male ai miei bambini". In questo modo si verifica la cosiddetta "trasmissione transgenerazionale". I bambini picchiati per motivi "educativi" domani saranno quasi inevitabilmente dei picchiatori se non incominciamo a fare attenzione a questa dinamica.

L' **elasticità** è invece la capacità "**resiliente**" di **ASSORBIRE** comunque apporti di energie, "buone" o "cattive" che siano, integrandole nella propria esistenza: ogni nuova esperienza può così, avviando nuove sintesi e rinnovamenti, modificare in accrescimento tutto il sistema in modalità CREATIVE verso **nuove vie evolutive** (The Forbidden Issue. Alice Miller, 2007). La resilienza è il processo di riadattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce, o anche significative fonti di stress, come problemi familiari e relazionali, seri problemi di salute, o pesanti situazioni finanziarie e lavorative. Il colpo è esistito ma la persona riesce a riprendersi, ritornando non alla vita precedente, ma ad un'altra vita. In tal senso essa può essere definita come il processo che permette la ripresa di uno sviluppo possibile dopo una lacerazione traumatica e nonostante la presenza di condizioni avverse. Riguarda comportamenti, pensieri e azioni che chiunque può imparare e sviluppare, ed accrescerla è un percorso personale, nel quale ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Le persone usano varie strategie, anche come riflesso di differenze culturali (Camuffo, M). Per definizione ormai resilience (in italiano resilienza) indica la capacità di crescere sano in condizioni di svantaggio.

Questo ambito di ricerca ha dato contributi importanti alla conoscenza dei requisiti che possono proteggere nelle diverse situazioni di rischio. Gli esiti negativi prodotti dalle sofferenze e dalle privazioni precoci possono essere mitigati o eliminati, non soltanto grazie a successive esperienze riparatorie, ma anche in virtù di un'intrinseca capacità di resistenza alle difficoltà della vita.

Risulta che i fattori protettivi si possono raggruppare in tre categorie generali:

1. Caratteristiche personali come autostima, autonomia, orientamento di scambio sociale positivo, temperamento "facile", sentimento di efficacia personale (Rutter, 1993, Giligan, 1997) capacità di problem solving;
2. Caratteristiche familiari come coesione, calore e assenza di discordie familiari, genitori competenti nelle funzioni parentali;
3. Caratteristiche ambientali come la presenza di reti di relazioni e di sistemi di sostegno formali ed informali.

In particolare vengono sottolineati due aspetti che sembrano caratterizzare i soggetti resilienti.

Il primo è relativo a sentimenti e valutazioni positive di sé, l'altro riguarda quella che viene definita planful competence, cioè la capacità di pianificare le scelte importanti della propria vita, avere dei progetti per il proprio futuro e perseguire degli obiettivi.

È dimostrato, tuttavia, che i fattori protettivi non hanno un valore assoluto ed uguale per tutti, ma che sembrano avere effetti positivi solo in interazione con altre variabili: un fattore può essere protettivo per una certa persona in un dato contesto e dimostrarsi irrilevante o, paradossalmente dannoso, in un contesto diverso. I risultati, inoltre, spesso non sono immediati ma si

Z.G. Del Buono  
Promuovere la Resilienza: strategia centrata sulle competenze

manifestano a lungo termine.

La protezione non consiste tanto nell'evitare i pericoli, quanto nell'offrire gli strumenti per poterli affrontare utilizzando le risorse di cui si dispone, dentro e fuori di sé.

(Gaddi F., L'Armatura Nascosta del Bambino, 2006). Quindi resilienza come il "consolidarsi delle **competenze** del soggetto posto in situazioni stressanti" (Werner e Smith 1992).

Tab. 1: Concetti base sulla resilienza

Principale indicatore di adattamento e quindi delle "competenze di resilienza" nei bambini = rendimento scolastico:	Sentimento di una base sicura interna; Stima di sé (auto-stima);
La resilienza non è mai assoluta. Chi la interpreta al punto di parlare di bambini invulnerabili ha torto. Se la pressione diventa troppo forte, bambini e adulti crolleranno, indipendentemente dalla loro resilienza.	<b>APPROCCIO ECOLOGICO ALLA RESILIENZA:</b> La resilienza si costruisce come interazione tra l'individuo e l'ambiente in cui vive. È importante riconoscere le differenze culturali. La resilienza può manifestarsi in vari modi che possono essere in contraddizione fra loro, ma non con il contesto culturale di una comunità.
La resilienza non è stabile nel tempo (Modello di Resilienza dinamico). La resilienza si riferisce ad un generale stato di adattamento nella vita quotidiana: non è detto che un individuo lo sia ogni giorno ed ogni minuto della sua vita (Masten 2001).	Per molti ricercatori e operatori <b>l'accettazione incondizionata del bambino come persona</b> rappresenta il maggior contributo alla resilienza infantile

Molti studi hanno messo in relazione la capacità di elaborare la sofferenza al linguaggio, ad una argomentazione che permetta di collocare il proprio dolore in un contesto – di storia personale e di storia sociale – e di trasformarlo in una struttura simbolica. Definiamo un evento traumatico "... quando minaccia la salute e il benessere di un individuo, quando lo rende impotente di fronte ad un pericolo, quando viola gli assunti di base della sopravvivenza ed evidenzia l'impossibilità di controllare e prevedere gli eventi" (Eisen e Goodman 1998). Un numero di bambini compreso tra il 14 e il 43% ha vissuto almeno un evento traumatico nella propria vita (ISTSS 2000). I fattori di rischio riguardano tutte le condizioni esistenziali del bambino e del suo ambiente che implicano un rischio di psicopatologia superiore a quello che si osserva nella popolazione generale (Marcelli 1999). Ammaniti, nel 2001, definisce fattore di rischio principale "Tutte quelle condizioni in cui la funzione genitoriale, nelle sue componenti fondamentali di cura e protezione dei figli, è fortemente disturbata e influisce profondamente sulla qualità della relazione genitori-bambino" quali: ipercoinvolgimento; ipocoinvolgimento; relazione ansiosa/tesa; relazione arrabbiata/ostile; disturbo relazionale misto; maltrattamento (verbale, fisico, abuso sessuale). "I bambini traumatizzati si difendono dall'esposizione al dolore con difese di evitamento, che possono divenire patologiche nella "sindrome post-traumatica da stress" o cronicizzarsi con gravi conseguenze sullo sviluppo della personalità" (Cicchetti e Carlson 1987). L'Organizzazione mondiale della salute nel recente rapporto "World Report on violence and health"(2002) definisce la violenza il principale problema di salute pubblica a livello mondiale. In particolare, il Rapporto rileva che esistono oggi dati sufficientemente validati dalla ricerca per affermare che numerose forme di patologia fisica in età adulta - tumori, malattie croniche, ischemie, eccetera - sono correlabili ad esperienze di violenza in età infantile (maltrattamento psicologico, maltrattamento fisico, abuso sessuale, violenza assistita, esposizione a guerre) Tuttavia, nello "Studio di Werner " (della durata di 30 anni) su una coorte di bambini nati in Kauai, un terzo dei quali considerato ad elevato rischio per le condizioni di estrema povertà e problematicità dell'ambiente familiare, un terzo crebbe competente e fiducioso e divenne un adulto attento e premuroso. (Camuffo M., La salute mentale del bambino tra vulnerabilità, rischio e resilienza. Arezzo, 2006). Trasportato nell'educazione ciò ci permette di capire quanto bambine e bambini che abbiano subito delle profonde deformazioni, anche per la violenza delle situazioni in cui hanno vissuto, possano riprendere la loro struttura. Come per i materiali nell'edilizia un elemento fondamentale è avere abbastanza spazio. Se

Z.G. Del Buono  
Promuovere la Resilienza: strategia centrata sulle competenze

la compressione viene continuamente esercitata è difficile mostrare una capacità di resilienza. Bambine e bambini possono essere soffocati anche dalle attenzioni; quindi anche nelle condizioni normali di chi cresce nel nostro mondo occidentale vi è la necessità di educare alla resilienza, alla comprensione di un'appartenenza più ampia in cui lo spazio per ripristinare la forma è dato dal fatto che ci colleghiamo ad altri, in un'assunzione di responsabilità condivisa.

BOX INTRODUTTIVO

Qui si parla della necessità di educare alla resilienza, alla comprensione di un'appartenenza più ampia in cui lo spazio per ripristinare la forma è dato dal fatto che ci colleghiamo ad altri, in un'assunzione di responsabilità condivisa.