

Emanuele Iula S.I.
di «Aggiornamenti Sociali»

Resilienza

Il termine resilienza assume diverse sfumature di significato a seconda del settore scientifico in cui viene impiegato. In ingegneria, ad esempio, si intende per resilienza l'indice che misura la resistenza di un materiale alla deformazione e alla rottura e il suo valore è determinato attraverso una prova d'urto. In biologia e in ecologia la resilienza esprime la capacità di un sistema di ritornare a uno stato di equilibrio in seguito a una perturbazione.

Particolarmente ispirata dalla sua matrice latina (*resilire*, da *re salire*, saltare indietro, rimbalzare), la ricerca in ambito psicologico fa uso del termine resilienza per esprimere la capacità, da parte dell'individuo, di fronteggiare un qualsiasi evento traumatico, acuto o cronico, ripristinando l'equilibrio psico-fisico precedente al trauma e, in certi casi, migliorandolo.

La prima studiosa a sviluppare il concetto in un vero e proprio disegno di ricerca fu l'americana Emmy Werner («The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood», in *Journal of Adolescent Health*, 13 [1992] 262-268) in un progetto di durata trentennale iniziato nei primi anni '60 con l'obiettivo di analizzare le reazioni di ragazzi esposti a determinati fattori di rischio sociale (delinquenza, ambiente familiare violento o

alle prese con gravi patologie di un proprio componente). Negli stessi anni Fritz Redl («Adolescence. Just how do they react?», in CAPLAN G. – LEBOVICI S. [edd.], *Adolescence: Psychosocial Perspectives*, Basic Books, New York 1969, 79-100) coniava il termine di «resilienza dell'io» studiando l'«invulnerabilità» ai traumi propria dell'età adolescenziale. Successivamente il termine fu inteso in maniera più ampia come capacità dinamica di controllo di sé in funzione delle sollecitazioni dell'ambiente (cfr BLOCK J. H. – BLOCK J., «The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behaviour», in COLLINS W. [ed.], *Development of cognition, affect, and social relations. Minnesota symposia on child psychology*, 13 [1980] 39-102).

In maniera sempre più chiara, nel pensiero dei vari studiosi la resilienza ha assunto la connotazione di un processo nel tempo, suddiviso in tappe, inteso al progressivo recupero dell'equilibrio psico-fisico della persona traumatizzata. Posta la causa, è osservabile come tali percorsi siano contraddistinti da un elevato livello di personalizzazione: è la strategia del cosiddetto *tailoring*, utilizzata da alcuni terapeuti che «tagliano su misura» del paziente le tappe e i tempi di recupero, come farebbe il sarto con un vestito. Nella letteratura scientifica

(cfr CYRULNIK B. – MALAGUTI E., *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Centro Studi Erickson, Gardolo [TN] 2005) sono state identificate tre tipologie causali di traumi per risolvere i quali è possibile avviare processi di resilienza. Le prime sono definite congiunturali, ovvero legate a eventi puntuali e improvvisi, come catastrofi, torture, abusi; vi sono poi le cause di tipo congiunturale e strutturale allo stesso tempo, inerenti rispettivamente a *deficit* o patologie acquisiti o congeniti che, peggiorando nel tempo, sortiscono effetti sempre più gravi nella vita dell'individuo (ad es. la scoperta della malattia di Alzheimer o di forme tumorali); troviamo infine i *deficit* strutturali, le cui cause sono di tipo sistemico, ovvero inserite in situazioni o contesti complessi e derivanti da più fattori che agiscono contemporaneamente, quali lo *stress* per ritmi di lavoro elevati, l'ambiente familiare degradato e violento, i maltrattamenti ripetuti, ma anche guerre o conflitti di portata più ampia (si pensi al genocidio in Ruanda, alla Shoah o al terrorismo razziale del Ku Klux Klan).

Uno sguardo sulla persona

Un percorso che si caratterizza come resiliente suscita, nel tempo, racconti del medesimo evento che possono variare anche considerevolmente l'uno dall'altro. Già il semplice riportare alla coscienza il trauma significa depotenziarlo di molti effetti psicologicamente sfavorevoli; se oltre a ricordarlo, è possibile anche narrarlo, la sua influenza risulterà ulteriormente ridotta; se poi, oltre a richiamarlo e a narrarlo, si riesce a esaminarlo più a fondo e, di conseguenza, a riutilizzarlo in maniera positiva e propositiva, allora il processo di integrazione di tale vissuto risulta pressoché completo. Nella misura in cui si matura una certa distanza

dal trauma — in senso non esclusivamente cronologico — e dagli effetti che esso ha prodotto sulla persona, è possibile intuire con maggiore chiarezza il passaggio che il soggetto compie da una comprensione di sé come vittima passiva e malata, a una condizione in cui, sempre più attivamente, ritorna protagonista delle proprie scelte e della propria vita. Il racconto di sé, dopo l'incidente/trauma può essere caratterizzato da parole esprimenti oppressione o incapacità di azione. I suoi mutamenti progressivi possono essere connessi alla riscoperta di una capacità di iniziativa già in presente prima dell'evento traumatico, anche se in forma latente.

La resilienza si fonda quindi su una componente cognitiva che riorganizza il vissuto nella sua completezza — anche sotto il profilo emotivo e affettivo — in una forma più sostenibile per il soggetto e soprattutto meno distorta. Non è il trauma in quanto tale a cambiare; a mutare è la comprensione che si ha di esso.

Un passo ulteriore e determinante per il buon esito del percorso di riconoscimento di sé è quello dell'accettazione dell'accadimento quale parte integrante della propria esistenza. Occorre, cioè, accettare la realtà del trauma e della vulnerabilità che esso ha rivelato alla persona. L'auspicato mutamento cognitivo non può procedere se l'individuo si lascia ridurre a un'infinita schiavitù dalla rievocazione traumatica e traumatizzante dell'evento. Mediante il contributo non secondario della relazione con persone vicine e con l'eventuale ausilio di un intervento terapeutico, il soggetto attraverso una ristrutturazione del significato che l'incidente riveste e, allo stesso tempo, della comprensione di sé. Ricomprendere l'evento significa «ricomprendersi» nell'evento; riraccontarlo è un «riraccontarsi».

La ricostruzione del senso non è dunque sinonimo di guarigione totale, poiché l'esperienza di un significato nuovo non vince la realtà annullandola, ma le conferisce proporzioni tali da rendere la persona non più prigioniera di essa. Tecnicamente parlando, si tratta di sviluppare una relazione a «doppio legame» (cfr SHORT D. – CASULA C., *Speranza e resilienza. Cinque strategie psicoterapeutiche di Milton H. Erickson*, FrancoAngeli, Milano 2004), in cui la certezza del richiamo e della rievocazione del trauma (primo legame) sia naturalmente e stabilmente associata alle risorse e al sostegno ricevuto successivamente (secondo legame).

L'importanza del gruppo

Proporzionalmente alla sua entità e profondità, un trauma non agisce mai soltanto a livello individuale, ma intacca anche la trama delle relazioni in cui la persona è inserita. Le difficoltà che ne derivano si manifestano, da una parte, in vissuti come la sfiducia nel miglioramento della propria condizione, la mancanza di energie e di entusiasmo per il proprio lavoro o i propri interessi; dall'altra, in atteggiamenti di rigidità e chiusura riguardo agli aiuti provenienti dall'esterno. Perciò la vulnerabilità del singolo non può essere intesa unicamente come il problema di uno solo — il soggetto colpito in prima persona —, ma è anche questione che riguarda sempre una collettività, un gruppo, una famiglia. Allo stesso modo, l'innescarsi di un adeguato processo di resilienza non è solo l'iniziativa presa dal singolo allo scopo di migliorare la propria disagiata condizione, ma anche l'azione di un certo numero di persone, relazionalmente vicine a quella ferita, che stimolano un processo in grado di riallacciare la trama di relazioni tra il gruppo più ampio, il soggetto e l'evento sfavorevole su-

bito da quest'ultimo. Il ruolo fondamentale ricoperto dal gruppo consiste nello stimolare e sostenere questa sorta di «ritorno alla vita» di colui che l'evento o le circostanze avevano allontanato dalla vita stessa. Mentre la persona tende all'isolamento e alla chiusura individualistica, la relazione con i soggetti prossimi disvela l'importanza di un percorso da svolgere insieme e all'insegna dell'interdipendenza. In altri termini, il processo di resilienza riguarda sempre il gruppo, si svolge nel gruppo e agisce anche sul gruppo. La trama delle relazioni con il proprio passato e quella delle relazioni con il gruppo hanno bisogno di essere ricostruite insieme.

Il cammino che si avvia a compiere chi è coinvolto nel processo di resilienza non risulta ovviamente privo di ostacoli e ambiguità, connessi soprattutto al legame che va formandosi nei confronti di chi, concretamente, propone l'aiuto. Da un lato, può nascere un senso di gratitudine verso colui che offre il proprio appoggio nel facilitare il reinserimento nel contesto delle relazioni ordinarie; dall'altro, la percezione della dipendenza che questo percorso implica può fare sviluppare una reazione aggressiva nei confronti di quella stessa figura. Questa ambivalenza e la convinzione di poter compiere tale cammino da soli e l'orgoglio di volerlo fare da soli, sono il colpo di coda del trauma che, sotto altre forme, si ripresenta nella vita della persona, alimentato dalla resistenza all'aiuto che l'individuo stesso, talvolta, oppone.

Il benessere possibile

Non c'è resilienza se l'evento traumatico non viene considerato e «sfruttato» anche per la spinta propulsiva che è in grado di imprimere. L'utilità della già citata figura del «doppio legame» è tesa a mantenere saldamente connessi i linguaggi della

memoria e delle relazioni, che consentono alla persona di scoprire che si è meno vulnerabili se ci si affida ad altri. Allora il trauma non equivale più alla disgrazia che frantuma la propria vita in mille pezzi, ma all'opportunità di conoscersi per come si è realmente, tenendo conto dei limiti e delle risorse che le situazioni possono offrire. L'esperienza che abbiamo tratteggiato prospetta il ritorno a un senso di sé più vicino alla realtà e riconciliato nella possibilità di una prospettiva nuova, quella delle relazioni. L'interpretazione della resilienza non è altro che la messa a tema di questa oscillazione fondamentale che si manifesta nel passaggio dalla prospettiva pre-traumatica a quella post-traumatica, in cui la realtà si presenta sotto una luce nuova.

L'opportunità di una migliore conoscenza dei limiti, propri e della situazione che si vive, è ciò che permette al benessere desiderato di incarnarsi, innanzi tutto, entro i confini di quello possibile. In secondo luogo, lo «stare bene» si configura come riconoscimento, da parte della persona che ha subito il trauma, del modo in cui la collettività ha saputo approssimarsi a lui, restituendogli, come si è detto all'inizio, l'equilibrio perduto. La terza dimensione di questa antropologia del benessere consiste nel modo in cui la persona, a sua volta,

si spende nella ricerca e realizzazione di un benessere maggiore, che include le esigenze personali in quelle della comunità più ampia. Massimizzare la propria realizzazione e dimenticare la perturbazione portata dal trauma sono illusioni di guarigione che danneggiano se stessi e il gruppo, oltre che segni di aver smarrito la spinta integratrice che permette di «risalire» un presente a portata di mano nella direzione di un futuro che offre la fondata speranza di essere migliore.

Per saperne di più

BRUSITA RUTTO P., *Sguardi sulla diversità*, CELID, Torino 2002.

CYRULNIK B. - MALAGUTI E. (edd.), *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Centro Studi Erickson, Gardolo (TN) 2005.

LERMA M., *Metodo e tecniche del processo di aiuto*, Astrolabio, Roma 1992.

SHORT D. - CASULA C., *Speranza e resilienza. Cinque strategie psicoterapeutiche di Milton H. Erickson*, FrancoAngeli, Milano 2004.

SINI C., *L'origine del significato. Filosofia ed etologia*, Jaca Book, Milano 2004.