

# QUALE *psicologia*

QUALE *psicologia* ISSN 1972-2338



Istituto per lo Studio delle Psicoterapie  
Società Italiana di Psicoterapia Strategica  
Società Italiana di Psicoterapia

4

Nuova Serie, Supplemento n. 2

Aprile 2015



## **QUALE *psicologia***

Semestrale dell'Istituto per lo Studio delle Psicoterapie fondato nel 1992  
Organo della Società Italiana di Psicoterapia e della Società Italiana di Psicoterapia Strategica  
*Anno 3 – Numero 4, Supplemento n. 2 – Aprile 2015 – Nuova Serie*

Direttore scientifico  
*Filippo Petruccelli*

Comitato scientifico  
*Barbara D'Amario, Pierluigi Diotaiuti, Guglielmo Gulotta, Fausto Massimini, Luciano Mecacci, Patrizia Patrizi, Irene Petruccelli, Valeria Schimmenti, Chiara Simonelli, Rosella Tomassoni, Giulia Villone Betocchi, Valeria Verrastro*

Direttore responsabile  
*Valeria Verrastro*

Redazione  
*Rocco Chizzoniti, Cristina Colantuono, Giulio D'Urso, Alessandra Gherardini, Anna Rizzuti, Valeria Saladino, Maria Teresa Serranò*

Grafico  
*Renato De Marco*

Direzione, Redazione e Amministrazione  
*00185 Roma – Via San Martino della Battaglia 31*  
*Telefoni 06 44340019, 328 6068080 – Fax 06 44340017*  
*www.qualepsicologia.it*

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 86 del 17 Aprile 2013  
ISSN 1972-2338

È consentita la riproduzione dei testi citando la fonte  
Finito di stampare in proprio il 4 maggio 2015



# QUALE *psicologia*

Anno 3 – Numero 4, Supplemento n. 2 – Aprile 2015 – Nuova Serie

## SOMMARIO

<b>Alla scoperta di Ulisse. Viaggio verso la consapevolezza di sé per orientare la scelta al futuro</b> <i>The Discovery of Ulisse. Journey to the Self Awareness to Direct the Choice to the Future</i> Valeria Verrastro, Filippo Petruccelli, Federica Cicchelli	pag. 7
<b>Il ruolo del counseling nella prevenzione dell'infezione da HIV</b> <i>The Role of Counseling in the Prevention of HIV Infection</i> Immacolata Messuri, Maurizio C. Gerardini	“ 29
<b>La “metacura” delle donne caregiver. Cura, disagio, malattia</b> <i>“Metacure” of Caregiver Women. Cure, Discomfort, Disease</i> Matteo Pio Ferrara, Alessandra Gherardini, Annateresa Inglese, Roberta Sardella; Alfredo De Risio	“ 59
<b>La resilienza</b> <i>Resilience</i> Valeria Verrastro, Anna Rizzuti, Valeria Saladino	“ 69
<b>La resilienza in psicoterapia</b> <i>Resilience in Psychotherapy</i> Valeria Verrastro, Anna Rizzuti, Valeria Saladino	“ 79
<b>Il coma di Biancaneve</b> <i>Snow White's Coma</i> Daniela Zylberman	“ 91
<b>Gestione e norme redazionali</b>	“ 102



# La resilienza

## Resilience

Valeria Verraastro<sup>1</sup>, Anna Rizzuti<sup>2</sup>, Valeria Saladino<sup>3</sup>

### **Riassunto**

*Il tema della resilienza è stato affrontato da diversi autori nell'arco degli anni. Scopo del presente articolo è di fornire un quadro esplicativo sul costrutto di resilienza dall'accezione fisica a quella psicologica. Vengono illustrati i principali modelli e teorie che caratterizzano il tema.*

### **Parole chiave**

*Resilienza, modelli, fattori protettivi.*

### **Abstract**

*The theme of resilience has been addressed by several authors over the years. The present work aims to create an explicative picture about resilience's meaning from mechanical to psychological meaning. Article discusses the main models and theories which characterize the theme.*

### **Keywords**

*Resilience, models, protective factors.*

## **Felicità e benessere psicologico**

Il concetto di felicità si scontra con differenti punti di vista. La felicità è identificabile infatti attraverso la religione o la filosofia ed è difficile da quantificare. Nonostante ciò, tale concetto è recentemente divenuto oggetto di studio da parte della psicologia ed in ambito neuroscientifico. La felicità è squisitamente soggettiva, in quanto derivante da fattori, condizioni ed interpretazioni del tutto personali. Per tale motivo è più corretto parlare di qualità della vita (QdV). Il benessere, diverso per ognuno di noi e da cui deriva il sentimento di felicità, è il prodotto di emozioni positive che l'uomo tende a ricercare nel suo quotidiano. Secondo Freud ciò che rende l'uomo felice è il lavoro e l'amore, ossia l'equilibrio fra la vita professionale e relazionale, dunque il percepirsi realizzati e attori della propria esistenza. Anche se potrebbe sembrare un discorso semplicistico e banale, non è sempre facile far coincidere le proprie passioni con le necessità che la stessa società ci impone per sopravvivere. Infatti, soprattutto oggi, è diventato sempre più complicato lavorare per passione anziché per denaro e mantenere una relazione sta-

bile. Tutto ciò potrebbe forse derivare dall'eccesso prodotto dal materialismo e dal consumismo oltre che dall'impellente stato di anomia sociale che ci circonda. In tale condizione è sempre più tortuosa la strada verso la realizzazione personale e dunque la felicità. La globalizzazione e l'omologazione odierna conducono ad una spersonalizzazione degli individui che, ormai svuotati della loro essenza, permangono in uno stato di disidentità (Ferraro, Lo Verso, 2007) e sconforto. A testimonianza di ciò la University of British Columbia e Harvard hanno studiato l'influenza del denaro nell'essere felici, scoprendo che non è la quantità di denaro che si guadagna ad incrementare lo stato di benessere ma bensì la modalità attraverso cui si spendono i soldi guadagnati. Inoltre la *National Academy of Sciences* ha riscontrato come il denaro abbia la capacità di influenzare la felicità sino alla somma di 75 mila dollari, oltre i quali la differenza di profitto si annulla. Secondo tale studio la ragione di ciò potrebbe tradursi nel fatto che sino a quella cifra vi è una variazione dei bisogni primari, invece oltre non persistono differenze. Dal momento che non è possibile comprare la felicità, qualsiasi guadagno che vada oltre i bisogni primari risulta intangibile dal punto di vista del benessere psicologico. Secondo la presente ricerca dunque per ottenere un benessere psicologico connesso ad un senso di felicità l'importante è sapere amministrare il proprio guadagno in maniera equilibrata. A tal proposito vengono proposte alcune modalità attraverso cui essere fautori del proprio benessere. Una di esse consiste nell'acquistare esperienze piuttosto che cose, in quanto la vita è un insieme di esperienze di vario genere, dunque il ricordo felice incrementa il benessere, viceversa l'acquisto spasmodico di oggetti privi di valore e contenuto emotivo conduce presto alla dimenticanza e al senso di vuoto. Un altro aspetto è la condivisione di esperienze positive con le persone care ed il focalizzarsi sul processo non solo sull'arrivo. Infine, il concetto del comprare tante piccole cose piuttosto che una grande per imparare a godere delle piccolezze che rendono le esperienze uniche, incrementando il proprio senso di partecipazione alla costruzione della propria vita e ponendo attenzione giorno per giorno alla propria evoluzione personale. Il più grande svantaggio del secolo attuale riguarda la frenesia e la percezione scarna del tempo che inglobano la quotidianità e persino i piccoli gesti degli individui. In tal modo si è portati a confondere i fini con i mezzi e a non godere del presente. Tra i fattori che ci permettono di vivere meglio riscontriamo inoltre: autonomia, capacità professionali, vicinanza emotiva ed autostima. Dalle ricerche riportate e dall'analisi dei fattori influenzanti la felicità, è possibile evincere come questa derivi da un generale senso di benessere rispetto alle proprie capacità, al vivere serenamente il proprio modo d'essere, alla valorizzazione dei pregi e alla volontà di individuare e modificare i propri difetti. La psicologia positiva è fautrice di tale approccio e considera l'uomo felice come colui che è capace di vivere il presente con serenità ed intensamente senza fossilizzarsi sul passato né proiettarsi eccessivamente sul futuro. Psicologi quali Carl Rogers (2007) o Fritz Perls (1980) identificano la salute psicologica come la propensione verso il presente e verso i propri punti di forza. Risulterebbe alquanto arduo sentirsi felici concentrandosi sulle proprie debolezze o unicamente sul futuro intangibile. Il sentirsi attivi e propensi al cambiamento, invece, predispone ad un atteggiamento positivo e dunque a percepire cognitivamente gli eventi da un diverso punto di vista. La felicità, dunque, come fattore emotivo e cognitivo caratterizzante la qualità della vita, si riscontra in un equilibrio dinamico ed in continua ricerca dell'omeostasi. Bisogna inoltre considerare l'attitudine soggettiva alla felicità, che dipende non solo dalla propensione cognitiva del singolo nel percepire gli eventi come più o meno vantaggiosi ma anche dalla capacità di resilienza del soggetto, la quale varia la modalità attraverso cui l'individuo si adatta agli eventi stressanti. Dunque i due concetti sono fortemente connessi in una logica di influenzamento circolare. Infatti più l'individuo sente di poter affrontare le difficoltà ed ottenere ciò che desidera



più percepisce una crescita del benessere psicologico e a sua volta quest'ultimo accresce il sentimento di felicità. È possibile sviluppare ed ampliare il proprio sentimento di benessere attraverso la terapia psicologica. Il disagio infatti preclude le possibili interpretazioni positive che l'individuo ha a sua disposizione e che dunque lo portano all'impossibilità di risolvere l'impasse.

### **Uno sguardo introduttivo: da “resalio” a “resiliency”**

Il termine resilienza deriva dal verbo latino “*resalio*”, ossia il gesto di risalire sulle imbarcazioni rovesciate. Nell'accezione metallurgica indica la capacità di un metallo di riacquistare la sua forma originale dopo aver subito delle modifiche dalle forze applicategli. Questa rappresenta dunque l'opposto della fragilità e della stessa resistenza, in quanto l'oggetto applica una non-resistenza funzionale alla sopravvivenza, ossia si piega per non spezzarsi. A partire da tale definizione originaria il termine è stato adoperato sotto forma di metafora da varie discipline. In informatica rappresenta la qualità di un sistema di continuare a funzionare correttamente nonostante la presenza di guasti e anomalie, la così detta *system resiliency*. Nell'approccio ecologico si individua nella capacità di un sistema ambientale di riprendersi a seguito di una perturbazione o catastrofe naturale. Lo stesso vale per la *resilient community* in socio-economia ed l'antropologia. Ovviamente a differenza della sua definizione originaria, l'uso metaforico del termine resilienza implica il coinvolgimento di sistemi complessi, non di materiali inerti. Infatti in metallurgia la resilienza è una caratteristica dell'oggetto mentre nelle altre discipline fa riferimento alla capacità di mettere in atto specifiche risorse per ristabilire l'omeostasi. La psicologia ha preso in prestito tali definizioni per descrivere l'atteggiamento di andare avanti nonostante le difficoltà, reagendo agli eventi traumatici e resistendo nel raggiungimento dei propri obiettivi (Malagutti, 2005). A differenza di coloro i quali dinnanzi alle avversità tendono ad abbattersi o a percepire il cambiamento come una minaccia piuttosto che come un'occasione attraverso cui mettersi alla prova. Si è dunque intravisto un fondamentale cambio di prospettiva rispetto al focus attentivo della psicologia, la quale è passata dal porre enfasi alle caratteristiche problematiche dell'individuo a risaltare le sue capacità e possibilità di riuscita. A tal proposito, i primi a porre l'attenzione a quella che era la componente sana del soggetto, garantendo la promozione della salute, furono gli approcci positivi e umanistici. Antonovsky (1980,1987) fu uno dei primi autori a dedicarsi allo studio delle componenti del benessere psicologico. Attraverso una serie di interviste ai sopravvissuti all'olocausto individuò alcune componenti fondamentali nella promozione della salute. Il primo elemento è la capacità di esercitare il controllo, sia reale che fantasticato, su di una situazione particolarmente difficile. Il secondo elemento è la comprensibilità, ossia la capacità di leggere ed elaborare ciò che sta avvenendo, in modo da non lasciarvisi sopraffare. L'ultimo elemento è il significato che si dà a quel determinato evento ponendolo in relazione non solo alle precedenti componenti ma anche alle proprie esperienze di vita. Lo stesso Antonovsky (*Ibidem*) asserisce l'importanza di non dimenticare di ricercare il negativo di ciò che ci è accaduto, in quanto la mancata elaborazione e dunque l'incomprensibilità del fatto e dell'attribuzione di significato non permette di fuori uscire dal circolo vizioso della sofferenza psichica. Oggi si parla sempre più di eliminare lo stress, tuttavia non vi è nulla di più impossibile e controproducente. L'uomo è infatti costruito per convivere con lo stress, possiede in sé tutte le risorse di cui ha bisogno, ciò che spesso invece viene a mancare è la capacità di individuare queste risorse e adoperarle al meglio per gestire gli stressors che quotidianamente sovrastano la vita di ogni giorno. Questa capacità

prende il nome di resilienza o resistenza psicologica, può essere identificata anche con il termine “Hardiness” derivante dagli scritti della psicologa Susanne Kobasa (1979), la quale la elaborò a partire dalla sua esperienza nel mondo del lavoro e delle organizzazioni. Tale costrutto è stato portato avanti dallo psicologo Salvatore Maddi (2005), professore alla California University di Irvine. Il concetto di resilienza è fortemente connesso all'apprendimento, infatti, oltre alla nostra dotazione di base in termini di resilienza è possibile accrescerla e rafforzarla attraverso la psicoterapia. Il primo punto da cui partire è la consapevolezza di tale possibilità, spesso oscurata da attribuzioni causali esterne che ci allontanano sempre più dal sentirci responsabili delle nostre azioni e dunque capaci di affrontarle. Un esempio è dato dallo spasmodico utilizzo di farmaci per placare condizioni psicologiche a cui si potrebbe sopperire attraverso le relazioni stesse.

### **La resilienza: un costrutto multifattoriale**

A seguito dell'affermarsi dei nuovi filoni di ricerca quali la psicologia positiva con Antonovsky e Seligman, il quale basò i suoi studi sull'esperienza soggettiva positiva rispetto al passato, al presente e al futuro e ai punti di forza del soggetto e delle istituzioni positive, l'attenzione psicologica cominciò a focalizzarsi sempre più su ciò che rende felici le persone, abbracciando i concetti di edonica e eudaimonica, riguardanti autorealizzazione, crescita personale, sviluppo delle competenze, costruzione dei significati, ottimismo, autodeterminazione e condivisione, caratteristiche che costituiscono il costrutto stesso di resilienza. Tale cambiamento di prospettiva non si deve unicamente alla psicologia positiva ma anche alla psicologia umanistica e di comunità. Secondo la prospettiva della psicologia umanistica l'uomo è un essere in divenire, tendente ad un fine e che impara dall'esperienza (Giordani, 1988). Mentre la psicologia della comunità studia l'individuo nel suo rapporto con il contesto in un influenzamento reciproco con l'ambiente (Bronfenbrenner, 1979). Ad utilizzare per la prima volta il concetto di resilienza in psicologia fu la psicologa americana Emmy Werner (1982) a seguito di una ricerca longitudinale su bambini delle isole Hawaii non scolarizzati, senza famiglia e abbandonati alla violenza e alle malattie, pubblicata nel 1982 col titolo *Vulnerable but Invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. La Werner si focalizzò sulle capacità di questi bambini di adattarsi nonostante le avversità, constatando che a 30 anni il 30% di loro era alfabetizzato, lavorava e aveva costituito una famiglia. A partire da tali studi di psicologia evolutiva, negli anni settanta, cominciarono a diffondersi ricerche sullo studio di bambini e ragazzi che avevano uno sviluppo positivo nonostante la presenza di fattori di rischio. Nello specifico i ricercatori cominciarono a studiare persone che sono riuscite a trovare un equilibrio e a vivere una vita gratificante nonostante traumi e violenze subite. Sulla stessa scia di pensiero vediamo alcuni autori quali Marie Anaut (2003) che definì la resilienza come la capacità di superare le difficoltà, sottolineando comunque il fatto che questa non rende invincibili gli individui e che pur essendo insita in ogni uomo non è presente per tutta la vita. Infatti qualora dovessero verificarsi eventi eccessivamente difficili da gestire la persona potrebbe destabilizzarsi. L'autrice fa riferimento alla convergenza di variabili personali, relazionali e sociali che influiscono nella maggiore o minore propensione alla resilienza. Boris Cyrulnik (2000) definisce la resilienza come un intreccio di fili quali lo sviluppo, il sociale e le relazioni di un'unica trama la quale converge in un reticolo fatto di interazioni fra individuo e ambiente. Le persone resilienti sono dunque coloro che hanno scoperto in loro stesse, nelle relazioni umane e nel quotidiano quegli elementi e quella forza per superare le avversità. Anche George Vaillant (1993) sottolinea l'importanza delle variabili individuali e sociali nello

sviluppo della resilienza, definendola un processo che varia in base alle vicissitudini e agli apprendimenti delle persone, individuando tre dimensioni: biologica, psicologica e sociale. Ed infine Anna Oliverio Ferraris (2003) la quale considera la resilienza come un tratto di personalità in cui convergono fattori cognitivi, emotivi, sociali, educativi ed esperienziali. A partire dal concetto di “resiliency” adottato dalla psicologia americana, l’Help Center dell’APA (Associazione degli Psicologi Americani) definì la resilienza come l’insieme di più capacità: socializzazione, progettazione e pianificazione, autostima e fiducia in sé, comunicazione efficace e problem solving, controllo emotivo. Tra i fattori determinanti la resilienza concorrono il temperamento sul versante individuale, l’attribuzione di significati sul versante socio- culturale ed il sostegno sociale sul versante relazionale. Il temperamento viene definito come la modalità innata di percepire il mondo. L’ambiente biologico in cui il bambino cresce è definito dalle relazioni con i genitori, i quali hanno il compito di fornire quegli stimoli adeguati allo sviluppo della resilienza. Fondamentale in tal senso risulta essere l’attaccamento, il bambino oggetto di attaccamento sicuro presenterà una migliore prospettiva di sviluppo ed una migliore resilienza. Ancora più del trauma stesso ad assumere una valenza fondamentale è il significato che si dà all’evento. Infatti per innescare il processo di resilienza bisogna comprendere ed elaborare il significato del trauma per poi agire, un’azione senza comprensione crea unicamente devianza. In ultimo, il sostegno sociale rappresenta un importante tutore di resilienza che permette attraverso il supporto e l’ascolto di riprendere le fila della propria vita. Ulteriormente ai fattori sopra citati è possibile intravedere fattori di rischio e protettivi che incidono sullo sviluppo della resilienza. Il concetto di rischio è stato utilizzato per definire la probabilità di uno sviluppo maladattivo in condizioni di vita sfavorevoli (Garmezy, 1993; Masten, 1994; Rutter, 1988). Tale concetto comprende fattori genetici, psicologici, ambientali e socio-economici. Vi sono inoltre alcuni elementi che si stabilizzano nel corso della vita, come una malattia improvvisa, difficoltà nella relazione di coppia, avvenimenti paranormativi di difficile gestione. Rispetto la famiglia potrebbero esservi problematiche sia strutturali che funzionali, ad esempio un’educazione rigida e frequenti liti coniugali o ancora un’eccessiva coercizione e punizioni fisiche frequenti potrebbero favorire un futuro disagio, aumentando le probabilità di un adattamento negativo (Costabile, 1996). Diversi studi hanno identificato i seguenti fattori di rischio *individuali*: bassa autostima, difficoltà a stabilire e a mantenere relazioni interpersonali positive, scarso attaccamento alle figure parentali, alto livello di rabbia e aggressività, aspettative inadeguate relativamente a se stessi e agli altri, malattie mentali, comportamenti distruttivi, iperattività, uso di sostanze psicoattive, isolamento sociale, insuccesso scolastico; *familiari*, forti dissidi, assenza del padre, abusi, presenza di alcolismo, comportamenti antisociali; *sociali*, povertà, alta densità urbana, forte mobilità. I fattori di protezione invece giocano un ruolo nel contrastare gli effetti negativi degli eventi stressanti, costituiscono dunque l’opposto dei fattori di rischio (Stouthamer-Loeber, 1993). Esistono tre macro aree di fattori di protezione: caratteristiche individuali, ambiente familiare e contesto sociale allargato (Masten, 1994; Rutter, 1987; Werner & Smith, 1992). Tra i fattori individuali vi sono: temperamento aperto alle relazioni sociali, buona intelligenza, autonomia, capacità di risolvere i problemi, capacità di porsi obiettivi e di saperli realizzare. Quelli familiari comprendono coesione, sostegno affettivo, coinvolgimento in attività pro-sociali e consapevolezza del loro valore, intesa fra i genitori per un mutuo aiuto, legame profondo con i figli durante l’infanzia, sostegno da parte della famiglia allargata e dalle persone care. Infine tra i fattori protettivi sociali vediamo un adeguato coinvolgimento del gruppo dei pari in attività di solidarietà nei confronti della scuola e della comunità, iniziative per favorire la coe-

sione sociale, solidarietà e partecipazione ed interventi mirati alla promozione del benessere dei giovani.

## Teorie e modelli

Per comprendere meglio lo sviluppo della resilienza è necessario approfondire alcuni modelli di riferimento. Il modello di Richardson (Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) fa riferimento all'esistenza di una resilienza innata e di propensioni che possono essere ampliate e nutrite nel corso della vita in momenti di sospensione dell'omeostasi, attraverso una reintegrazione della resilienza. Partendo da uno stato di omeostasi bio-psico-spirituale in cui il soggetto è perfettamente adattato si assiste ad un continuo bombardamento da parte di stimoli esterni stressanti. Quando il soggetto riesce ad affrontare tali stimoli senza uscire dallo stato di omeostasi ma integrando la lettura positiva dell'evento nella stessa, allora avrà rafforzato le sue qualità resilienti. Nel momento di sospensione dell'omeostasi il soggetto si trova dinnanzi ad una biforcazione e può reagire all'evento in positivo o in negativo determinando così il rafforzamento della resilienza. In un primo momento la persona sarà sovrastata da intense emozioni di rabbia, dolore e paura che la condurranno all'introspezione. Secondariamente cominceranno ad affiorire le possibili strategie ed allora avrà inizio il processo di reintegrazione che può tradursi in *resiliente*, qualora vengano rafforzate le capacità di coping, in *ritorno allo stato di omeostasi*, quando ci si limita ad affrontare la difficoltà senza apprendere nuove strategie e dunque senza potenziare la resilienza, *reintegrazione con perdita*, se il soggetto non riesce ad affrontare l'evento né a riflettere sulle possibili strategie, ed infine la *reintegrazione disfunzionale*, in cui si verifica il ricorso a strategie maladattive, quali l'uso di alcool e droghe o di comportamenti distruttivi per affrontare l'evento stressante. Un altro modello è quello elaborato da Kumpfer (1990) il quale definisce la resilienza influenzata da sei fattori: eventi stressanti, contesti ambientali, processi transazionali tra la persona e l'ambiente, fattori di resilienza interna, processo di resilienza, adattamento e reintegrazione. In base alle teorizzazioni di Lazarus e Folkman (1984) lo stress viene modulato dalla percezione che il soggetto ha dell'evento stressante, ossia dal livello di intensità percepito, *appraisal*, che influenzerà anche la capacità di fronteggiamento. A tal proposito si può parlare di valutazione cognitiva, ossia la lettura che il soggetto dà ad un particolare evento facendo riferimento unicamente a ciò che ritiene utile ed importante per sé. La realtà è infatti una costruzione derivante dall'interpretazione che ognuno di noi dà ad un dato evento. Tale valutazione influisce anche nell'attivazione fisiologica del soggetto. Se l'individuo interpreta i segnali interni negativamente, ad esempio sperimentando ansia o paura, oppure come al di fuori del proprio controllo, produrrà effetti sul piano biochimico, attraverso una reazione neurovegetativa che provocherà un circolo vizioso. L'attivazione neurovegetativa incide sul correlato neurofisiologico delle emozioni. Dunque qualora il soggetto percepisse la condizione al di sopra delle sue capacità provocherà delle conseguenze negative rispetto alla possibilità di fronteggiare l'evento con successo. Oltre alla valutazione cognitiva, è importante anche il contesto in cui avviene la domanda sull'intensità della percezione dell'evento stressante. Infatti in condizioni avverse difficilmente le persone riescono ad avere una percezione positiva rispetto le proprie capacità di coping (Wolpe, 1969). Il soggetto nel momento in cui percepisce un evento stressante pone in essere tutte le sue risorse per affrontarlo, modificando lo stesso contesto, le modalità percettive da egli messe in gioco deriveranno dalle risorse personali possedute. Qualora vi sia una corrispondenza tra evento e risorse i livelli di stress percepito saranno inferiori e dunque la resilienza sarà maggiore, vicever-

sa, il soggetto percepirà uno stress acuto che si tradurrà in un fallimento. Kumpfer (1990) identifica nella consapevolezza delle proprie abilità e nella fiducia in se stessi la capacità di affrontare gli eventi stressanti. Questo modello ha dato un fondamentale contributo nell'esemplificare il concetto di resilienza in quanto si focalizza sul concetto di appraisal e coping come interconnessi. Ulteriore filone di ricerca rispetto la resilienza riguarda lo studio della personalità resiliente. Infatti è da tempo in atto un acceso dibattito fra coloro che vedono la resilienza come un fattore innato e coloro che la individuano come processo dinamico e variabile in base al contesto (Connor, 2003; Miller, 1988; Wagnild & Young, 1993). In base a quest'ultima teoria la resilienza può essere sviluppata. In merito a tale dibattito, Richardson (2002) afferma che la resilienza è presente in ognuno di noi e che allo stesso tempo può essere potenziata nell'arco della vita. Dunque la resilienza ha una doppia natura, di tratto come fattore innato e di processo come fattore dinamico. La resilienza come tratto è stata definita da Wagnild e Young (1993), come una caratteristica personale capace di moderare gli effetti negativi dello stress, promuovendo l'adattamento alla situazione. Uno studio da essi condotto ha permesso l'identificazione di un cluster di fattori di personalità connessi alla capacità di riprendersi da un lutto. Tra queste vi era una visione equilibrata della vita, perseveranza, fiducia in se stessi, senso di unicità e attribuzione di significato alla vita. Secondo Benard, (1991) le caratteristiche della resilienza sono autonomia, problem solving, abilità sociali e progetto per il futuro. Cramer (2000) sottolinea le caratteristiche di intelligenza, creatività ed immaginazione. Ferraris (2003), invece considera due attitudini della resilienza, una proattiva ed una retroattiva. La prima riguarda coloro che considerano gli avvenimenti nuovi come opportunità e riescono a cogliere sia gli aspetti positivi che negativi di un evento. La seconda invece riguarda coloro i quali tendono a compiere attribuzioni negative e che nutrono una scarsa capacità di controllo rispetto agli eventi nuovi. Il soggetto resiliente vive nella convinzione di riuscire ad ottenere ciò che si prefigge e sente di poter contare sulle proprie abilità. Burns (1996) ha individuato quattro macro aree rispetto al concetto della resilienza. La prima area è *l'autonomia* composta da *l'autostima*, ossia la valutazione che il soggetto pone in essere rispetto le proprie caratteristiche personali, confrontandole anche con quelle degli altri e autogiudicandosi; *autoefficacia*, ossia la tendenza a sentirsi più o meno capaci a risolvere determinate situazioni, *locus of control* interno, interpretazione degli eventi e delle conseguenze delle proprie azioni a fattori interni, non derivanti dall'ambiente o dalle altre persone. Viene dunque riconosciuta la responsabilità degli eventi e favorita la progettualità; *indipendenza*, tendenza ad agire rimanendo fedeli ai propri valori senza lasciarsi condizionare dal giudizio altrui; *motivazione*, la capacità di aggrapparsi a risorse interne ed esterne spingendosi oltre e affrontando le difficoltà; *speranzosità*, pensare che gli eventi siano gestibili e controllabili attraverso le proprie forze, ciò porta a valutare le situazioni imprevedibili come positive. La seconda area è quella del *Problem solving*, composta da *pensiero critico* che permette di guardare alla realtà individuandone le criticità e le risorse; *pensiero creativo*, saper produrre idee e punti di vista nuovi; *progettualità*, individuazione di obiettivi concreti e strategie per raggiungerli; *capacità di produrre cambiamenti*, progettare il proprio futuro attraverso le opportunità che l'ambiente ci fornisce. Nella terza area, *abilità sociali*, rientrano *responsabilità*, essere soggetti attivi e partecipi assumendosi le responsabilità delle proprie azioni; *flessibilità*, capacità di negoziare senza prevaricare; *empatia* che ci permette di entrare in contatto con le emozioni altrui; *abilità comunicative*, che rientrano nelle capacità di entrare in relazione con l'altro e comprenderne intenzioni ed emozioni; *senso dell'umorismo*, capacità di mantenere il sorriso nonostante le avversità. Infine nell'ultima area dei propositi e del futuro troviamo la chiarezza degli obiettivi, successo, motivazione, aspirazioni formative, forti aspettative, tenacia, spe-

ranza e coerenza. Un modello fondamentale preso a prestito dagli studi in campo dello sport è quello della Personalità Resistente (Trabucchi, 2000), che fa riferimento ad alcune caratteristiche tipiche del soggetto resiliente, individuate negli sportivi: senso di controllo, tolleranza alla frustrazione, capacità di ristrutturazione cognitiva e attitudine alla speranza. Queste caratteristiche fanno capo all'impegno che il soggetto pone in essere quando deve affrontare un dato evento che percepisce come difficile da gestire. Il locus of control già citato in precedenza (Rotter, 1966) fa riferimento esattamente al timone della propria vita che fa derivare, se miscelato ad altri fattori di vita, diversi stili: *stile resiliente*, il soggetto fa derivare il successo al suo impegno e l'insuccesso ad una mancanza di impegno, *stile depresso*, il soggetto attribuisce il successo a cause esterne mentre l'insuccesso alla mancanza di talento, *stile negatore*, esatto contrario del precedente, *stile pedina*, attribuzione sia del successo che dell'insuccesso a cause esterne, *stile talentuoso*, il soggetto attribuisce il successo al talento e l'insuccesso alla mancanza di talento. Dunque le nostre convinzioni circa il controllo e il conseguente impegno che poniamo in date situazioni possono fortificare come mortificare la resilienza. Rispetto alla tolleranza alla frustrazione, descrivibile a livello cognitivo come la delusione delle aspettative, è possibile rinforzare la nostra capacità di gestione del disagio educando il nostro sistema di attese a porsi obiettivi più concreti e a indirizzare le forze in modo più congeniale alle nostre attitudini per non ridursi ad un quotidiano ottimismo irrealistico. In tutto ciò è importante tenere a mente come la frustrazione non sia apertamente negativa in quanto mobilita il cervello affinché trovi nuove strategie di cambiamento. Allo stesso modo dinnanzi ad un fallimento è fondamentale essere capaci di attuare una ristrutturazione cognitiva che permetta di trovare gli elementi positivi di un evento modificando il modo di osservarlo e percepirlo, imparando dall'esperienza e gestendo gli errori non come fatalità ma come opportunità di cambiamento e crescita. Infine, imparare a sperare ossia ad essere ottimisti significa apprendere uno stile cognitivo tramite cui concepire le avversità come palestra di vita, affidandosi alle proprie capacità. Da quanto esposto si evince come la resilienza sia un concetto multifattoriale in quanto derivante da fattori biologici, psicologici ed ambientali ma anche un processo dinamico poiché se in parte innata essa viene largamente influenzata dall'esperienza e dal filtro con cui quotidianamente guardiamo il mondo.

## Bibliografia

- Anaut M, 2003, *La resilience: surmonter le traumatismes*, Nathan Université, Paris.
- Antonovsky A., 1980, *Health, stress and coping*, Jossey Bass, San Francisco.
- Antonovsky A., 1987, *Unrevealing the mystery of health: How people manage stress and stay well*, Jossey Bass., San Francisco.
- Benard B., 1991, *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*, Western Center for Drug-Free Schools and Communities, Portland (OR).
- Bronfenbrenner U., 1979 *Ecologia dello sviluppo umano*, Il Mulino, Bologna.
- Burns E. T., 1996, *From risk to resilience: A journey with herart for our children, our future*, Marco Polo, Dallas.
- Costabile A., 1996, *Agonismo e aggressività. Dinamiche di interazione nello sviluppo infantile*, Franco Angeli, Milano.
- Cramer B., 2000, *Cosa diventeranno i nostri bambini?* Raffaello Cortina, Milano.
- Cyrułnik B., 2001, *I brutti anatroccoli*, Frassinelli, Milano.

- Ferraro A.M., Lo Verso G., 2007, *Disidentità e dintorni: Reti smagliate e destino della soggettualità oggi*, Franco Angeli, Milano.
- Garnezy N., 1993, Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56: 127-136.
- Giordani B., 1988, *Psicoterapia umanistica*, Cittadella, Assisi.
- Kobasa S.C., 1979, "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness", *Journal of Personality and Social Psych*, 37:1-11.
- Kumpfer K.L., 1990, "Factors and Processes Contributing to Resilience", *Resilience and Development*: 179-224.
- Lazarus R. S., Folkman S., 1984, *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York.
- Maddi S., 2005, *Resilience at Work*, AMACOM, New York.
- Malagutti E., 2005, *Educarsi alla resilienza*, Centro Studi Erickson, Trento.
- Olivero Ferraris A., 2003, *La forza d'animo*, Rizzoli, Milano.
- Perls F., 1980, *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma.
- Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K., 1990, "The resiliency model" *Health Education*, 21:33-39.
- Richardson G. E., 2002, "The metatheory of resilience and resiliency", *Journal of clinical psychology*, 58:307-321.
- Rogers C.R., 2007, *La terapia centrata sul cliente*, La Meridiana Edizioni, Bari.
- Rutter M., 2007, "Resilience, competence, and coping", *Child Abuse Neglect*, 31:205-209.
- Stouthamer-Loeber M., 1993, "Development of juvenile aggression and violence: Some common misconceptions and controversies", *American Psychologist*, 53, 242-259.
- Trabucchi P., 2000, *La preparazione mentale agli sport di resilienza*, Erika, Cesena.
- Vaillant G. E., 1993, *The Wisdom of the Ego*, Harvard University Press, Cambridge.
- Werner E.E., Smith R.S., 1992, *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*, Cornell University Press, Itaca.
- Werner E., 1993, "Risk resilience and recovery: Perspectives from the kauai longitudinal Study", *Development and Psychopathology*, 5: 503-515.
- Wolpe J., 1969, *The practice of behavior therapy*, Pergamon, New York.

---

<sup>1</sup> Ricercatore in psicologia dello sviluppo e dell'educazione, Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale.

<sup>2</sup> Psicologo psicoterapeuta, Istituto per lo Studio delle Psicoterapie.

<sup>3</sup> Dottore in Psicologia ad indirizzo criminologico.