

Resilienza

Antonio Zuliani



Quando un granello di sabbia entra in un'ostrica ferendola,
l'animale risponde a questa aggressione secernendo
una sostanza che si deposita attorno al granello e
la incorpora a poco a poco.
Il granello spigoloso viene dunque modellato e trasformato.
E assume la nuova forma di una perla preziosa.
Cyrulnik, 1999

La resilienza viene definita come la capacità umana di affrontare, superare, e addirittura essere rafforzati dalle avversità della vita, riuscendo a utilizzare in maniera funzionale le proprie risorse.

Il termine «resilienza» nasce nell'ambito della fisica dei materiali e indica l'attitudine di un corpo a riacquistare la propria forma iniziale dopo aver subito una deformazione causata da un impatto. Siamo, quindi, nell'ambito dell'elasticità, la caratteristica cioè di alcuni materiali di assorbire molta energia in caso di urto senza arrivare a spezzarsi, in contrapposizione ai materiali rigidi che viceversa in caso di impatto assorbono poca energia e si rompono.

In questo senso occorre precisare che resilienza non equivale a “resistenza”, si può dire anzi che indichi il suo opposto. Tutti noi, inizialmente, cerchiamo di resistere con tutte le forze all'evento avverso, adottando strategie di evitamento (“se non ci penso, forse non esiste”), di negazione (“in realtà non è mai successo”) o di rassegnazione (“non cambierà nulla, tutto è finito per me”). Qui siamo più nell'ambito di una “non resistenza” funzionale alla sopravvivenza, una sorta di tentare di piegarci senza spezzarci. Questa è una fase fondamentale dopo l'esposizione a un evento traumatico, in quanto ci consente di sopravvivere senza soccombere al dolore.

Analizzando la resilienza in ambito psicologico usciamo anche dall'idea di parlare di una materia inerte dovuta alla nostra natura stessa, per passare a un equilibrio più complesso che mette in gioco le nostre risorse interne e sociali per ristabilire l'equilibrio perduto.

Di resilienza hanno parlato Anna Freud (1943), René Spitz (1946), Werner e Smith nel 1982, Grotberg (2001) e Boris Cyrulnik (2002) portando questo termine fuori dall'ambito tecnologico per farlo divenire sempre di più una riflessione centrale della psicologia. Si tratta di qualcosa che non ha nulla a che fare con la forza, l'invulnerabilità (Anaut, 2003) o il successo sociale. L'impatto con una situazione critica provoca comunque sofferenza in tutti (Hanus, 2001) e non rende immuni dalla stessa, ma fornisce l'essenziale capacità di recupero e di ripresa.

La resilienza nell'ambito del pensiero di Boris Cyrulnik

Boris Cyrulnik, nato da genitori ebrei di origine russa deportati nei campi di sterminio nazisti, scampò miracolosamente alla deportazione e successivamente si interrogò su che cosa gli avesse permesso di sopravvivere, crescere e, nonostante tutto, di diventare una persona affermata e di successo. In questo senso per Cyrulnik, la resilienza è innanzitutto una modalità di elaborazione di un trauma. Nello specifico la considera come un processo che dalla nascita fino alla morte intreccia continuamente la nostra vita. In sostanza si tratta di un processo che ci consente di dare un senso ad ogni evento stressante che incontriamo, nonché di riprendere il nostro sviluppo positivo anche dopo essere venuti in contatto con una circostanza particolarmente avversa.

Riprendendo Anna Freud, Cyrulnik sottolinea che occorrono due colpi per provocare un trauma. Il primo è l'evento reale che provoca il dolore della ferita e la lacerazione della perdita e si colloca sul piano delle nostre dinamiche interne. Il secondo è la rappresentazione dell'evento e suscita la sofferenza dell'umiliazione collegata a vissuti di abbandono o di diversità e si rispecchia in come pensiamo che gli altri ci vedano, collocandosi sul piano delle dinamiche relazionali. Per elaborare il primo colpo, il corpo e la memoria devono attraversare un lento processo di cicatrizzazione utilizzando meccanismi di difesa maturi e funzionali. Per elaborare il secondo è necessario invece un lavoro semantico, una ridefinizione del significato dell'evento e della rappresentazione del nostro dolore all'interno del sistema delle relazioni, una metamorfosi nella rappresentazione della ferita.

La cicatrizzazione della ferita e la ridefinizione della sua rappresentazione dovranno procedere parallelamente perché si realizzi la riparazione, una riparazione che tuttavia non sarà completa e definitiva, che non riporterà il nostro sistema psico-affettivo allo stato precedente il trauma. La cicatrice sarà sempre presente all'interno dello sviluppo della nostra personalità, un punto vulnerabile che potrebbe cedere sotto i colpi inferti dalla vita, un'incrinatura che ci costringerà a dedicarci continuamente alla sua interminabile metamorfosi. Soltanto in questo modo potremmo condurre una vita "normale", anche se fragile perché non potrà mai cancellare questo passato. Ma solo così il ricordo diverrà sopportabile. La resilienza, dunque, è riparazione ma anche cambiamento, nasce da una frustrazione ma può trasformarsi in opportunità.

Sono tre fattori che concorrono a determinare la resilienza: il temperamento sul versante individuale, l'attribuzione di significati sul versante socio-culturale e il sostegno sociale sul versante relazionale.

Il temperamento

Cyrulnik definisce il temperamento come la modalità elementare che utilizziamo per percepire il mondo ed esprimere sentimenti ed emozioni. Essa è determinata da fattori innati, vincoli biogenetici, ambientali, dall'ambiente in cui nasciamo e dalle relazioni con le figure parentali. Ecco perché è compito e responsabilità dei genitori disporre intorno al bambino circuiti adeguati che gli serviranno da tutori dello sviluppo e gli permetteranno di costruire la propria resilienza. L'acquisizione o meno delle risorse interne assimilate dal temperamento nel corso delle interazioni preverbal precoci spiega le modalità di reazione a un trauma attraverso la possibilità di disporre di tutori dello sviluppo più o meno solidi. Quando il temperamento è stato ben strutturato da un attac-

camento rassicurante in un nucleo parentale affidabile e competente, noi, fin da bambini, saremmo in grado, in caso di difficoltà, di adottare adeguate modalità resilienti e di trovare sostituti efficaci.

Da bambini non siamo di per sé resilienti, per diventarlo dobbiamo trovare un oggetto adeguato al nostro temperamento. Essere stati oggetto di attaccamento rassicurante presenta una migliore prospettiva di sviluppo e una migliore resilienza. Ecco allora che se abbiamo fruito di un attaccamento sicuro saremo capaci di farci amare e diventeremo noi stessi motore dell'attaccamento. L'aver vissuto invece un attaccamento evitante, ambivalente o disorganizzato, aumenta la vulnerabilità in caso di trauma, vedendo diminuite le possibilità di fruire di tutori dello sviluppo alternativi. Il connubio tra i mondi psichici di entrambi i nostri genitori dà luogo a diverse modalità interattive: cooperativa, stressata, collusiva o disorganizzata, la prima delle quali soltanto funzionale al nostro sviluppo evolutivo del bambino.

La resilienza è un processo possibile in qualsiasi momento purché la persona in evoluzione trovi un oggetto rassicurante. Così, in ogni fase dello sviluppo. In questa direzione, la rappresentazione interiore della madre crea intorno al bambino una bolla sensoriale in grado di indirizzarlo verso la costruzione di un temperamento resiliente o vulnerabile. Ciò è in stretta relazione con il ruolo del padre e alla capacità del nucleo di costruire un triangolo funzionale. È importante che non si tratti, per quanto possibile, in una bolla monosensoriale chiusa al mondo esterno, che diventa cupo e pauroso o privo di interesse. Il futuro adolescente, abituato a ricevere passivamente un affetto esclusivo, non saprà instaurare relazioni con uno stile diverso e sarà esposto al rischio depressivo, stretto nella scelta impossibile tra la nausea di un simile attaccamento e la paura della sua assenza. All'interno di un triangolo funzionale invece apprenderà diversi modi di amare e di essere amato, dovrà condividere una madre che non è tutta per lui, imparerà a rivolgersi a ciascun genitore in modo specifico, scoprendo due figure di attaccamento dissimili ma alleate e acquisendo un'attitudine alla socializzazione che rappresenterà in futuro un importante fattore di resilienza.

Certo, le cose possono cambiare: le relazioni coniugali evolvono, i referenti cambiano, le madri se sostenute adeguatamente evolvono, le famiglie possono migliorare le proprie condizioni socio-economiche, le istituzioni possono proporre altri tutori a questi bambini fragili. Un ambiente ricco di diverse fonti di attaccamento aumenta i fattori di resilienza. È possibile essere resilienti con una persona e non con un'altra, riprendere il proprio sviluppo in un ambiente e crollare in un altro: i processi di resilienza devono essere rinegoziati.

Significato culturale

La natura dell'aggressione spiega i danni provocati dal primo colpo, la ferita o la perdita, ma sarà il significato che il trauma assume nella nostra storia e nel suo contesto familiare e sociale a spiegare gli effetti del secondo colpo, vero responsabile del trauma. Quando il contesto socio-culturale considera che siamo complici degli aggressori o prede del destino, il peso della ferita diviene più opprimente. Vivere una sofferenza senza poterle attribuire un senso ci immerge in un mondo incoerente impedendoci di utilizzare adeguate risposte comportamentali. Per dare senso a un trauma bisogna poterlo pensare, in modo da affrontarlo, fuggirlo o trasformarlo. Per innescare il processo di resilienza bisogna comprendere e agire: comprendere senza agire favorisce l'angoscia, agire senza comprendere crea devianza.

L'elaborazione della rappresentazione del trauma costituisce il compito più arduo quando lo abbiamo subito, in quanto implica una metamorfosi nell'attribuzione di significato. Questa è possibile solo all'interno dell'universo linguistico, in quanto la metafora del trauma è più narrativa che organica: l'atto della parola, il linguaggio, ci introduce in una dimensione che ci permette di esistere in quanto soggetti con un modo unico e personale di interpretare il mondo, costruisce realtà. E soprattutto ci permette, attraverso la comunicazione, di verbalizzare quanto avvenuto, dividerlo, governarlo, storicizzarlo, renderlo comprensibile, attribuirgli un senso. Questa operazione tuttavia, è condizionata dagli altri: se l'altro non ci ascolta, se nega l'esistenza del trauma, o sottintende collusioni, o ancora nega la possibilità di un recupero, le conseguenze saranno disastrose. Il contesto sociale quando abbiamo subito un trauma diventa così decisivo nell'elaborazione della sua rappresentazione: la sua risposta orienterà la narrazione, la testimonianza, in tre possibili direzioni:

- la non cicatrizzazione della ferita che rimarrà aperta anche se nascosta;
- l'indignazione militante
- l'integrazione della ferita nella storia del soggetto come fattore di autoaffermazione.

Nel primo caso verranno utilizzate difese più o meno efficaci, ma non ci sarà resilienza: dalle forme di iperadattamento, autocensura, sottomissione, condiscendenza, a quelle di negazione o rimozione, tutti i tentativi effettuati che non potranno impedire che il trauma si imprima nella nostra memoria e riaffiori nei sogni e nelle fantasie entrando a far parte della nostra identità narrativa. Se il teatro del mondo interiore non viene mai socializzato, se il racconto è silenzioso la rappresentazione del trauma può dilatarsi, rafforzarsi, occupare tutta la vita psichica e sfociare nel delirio. Il senso di colpa è un meccanismo faticoso, in quanto, se da una parte permette di raccontarci come soggetto del proprio destino, innesca dinamiche di riscatto e di espiazione, riesce a mascherare l'odio o a trasformarlo nel suo contrario, l'amore autosacrificale. L'odio, infatti, se ha un effetto protettivo che permette di opporsi all'aggressore e rafforza l'autostima perché esternalizza la nostra aggressività, può sviluppare sintomi ossessivi, bloccare l'empatia e autorizzare a diventare a nostra volta aggressori. È quindi un meccanismo solo parzialmente resiliente, in quanto stabilisce un legame indissolubile tra vittima e aggressore che lascia prigionieri del passato.

Il sostegno sociale

I contesti affettivi, le attività e le parole che la società dispone attorno alla nostra ferita rappresentano importanti tutori di resilienza che ci permetteranno di riprendere il percorso evolutivo interrotto. Assumendo un atteggiamento non incredulo, né banalizzante o moralizzatore e trovando luoghi di apprendimento sociale per creare e parlare, potremmo intraprendere il processo di riparazione con maggiore facilità.

Quando abbiamo potuto rielaborare la rappresentazione del trauma attraverso la parola, l'arte, l'azione, l'impegno senza provare sentimenti di vergogna il processo di resilienza ci permetterà di trasformare la lacerazione interiore e di usarla per riorganizzare l'io se può contare su una relazione che ci consenta di attuare la metamorfosi.

I processi di resilienza di un bambino ferito devono essere continuativi e seguire un preciso percorso:

- un'accoglienza tempestiva successivamente all'aggressione;
- un luogo per esprimere le rappresentazioni del trauma;
- la possibilità di risocializzazione.

Per avviare un processo di resilienza occorre dissolvere un trauma nella relazione e incorporarlo nella memoria organica.

La “casita” della resilienza

Per concludere questa panoramica è interessante il modello di Vanistendael (1996) definito la "Casita della resilienza". L'autore, utilizzando la metafora della casa, ritiene che le fondamenta della resilienza siano da individuarsi nell'accettazione fondamentale e incondizionata che sentiamo su noi stessi dalla rete di chi ci sta attorno; al primo piano l'autore colloca la capacità di scoprire il senso, mentre al piano superiore ci sono tre stanze dove colloca le attitudini, le nostre competenze, la nostra autostima e l'umorismo. La caratteristica fondamentale di questo modello è che ogni piano può svilupparsi solo se prima si è consolidato quello sottostante.

Tutori della resilienza

A partire dagli studi citati si è via via focalizzata l'attenzione sui processi protettivi in grado di promuovere benessere di chi è esposto a esperienze traumatiche. Sulla base di quanto scritto la questione è da dove partire per promuovere resilienza in ognuno di noi lavorando sul rafforzamento dell'autostima, il riconoscimento e la valorizzazione dei nostri talenti – a prescindere che sia uno o che siano dieci – e il rafforzamento della fiducia in noi stessi e dell'autonomia personale, cruciali per chiunque sia vittima di un trauma, così come la disponibilità dell'altro ad offrirgli supporto e cura.

Si tratta di interventi che partono dal presupposto che esiti resilienti non siano determinati da specifici profili di personalità (Rutter, 2006; 2012; 2013), ma che la resilienza sia un processo dinamico che prevede l'interazione tra risorse individuali e il contesto (Luthar et al., 2000). Ed è proprio sul contesto che è necessario agire, per creare reti di supporto capaci di aiutare chiunque nell'attivazione di percorsi di vita resilienti.

Il modello “Tutori di Resilienza” propone un approccio collaborativo, integrato, complessivo e interdisciplinare in cui differenti professionalità, gruppi di lavoro e agenzie lavorano insieme al fine di co-costruire un modello di intervento inclusivo solidi e trasversali.

Bibliografia

- Anaut M. (2003), *La résilience. Surmonter le traumatisme*, Nathan Université, Paris.
- Beauchesne M.A., Kelley B.R., Patsdaughter C.A. & Pickard J. (2002). Attack on America: children's reactions and parents' responses. *Journal of pediatric health care : official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 16(5), 213–221.
- Crenson M.A. & Ginsberg B. (2007), *Presidential Power Unchecked and Unbalanced*, Norton editore.
- Cyrułnik B. (2002), *I brutti anatrocchi. Le paure che ci aiutano a crescere*, Frassinelli, Milano.
- Frankl V. (1960), Paradoxical intention: A loto-therapeutic technique, *America Journal of Psychotherapy*, 14, 520-525.
- Freud A. & Burlingham D. (1943), *War and Children*, International University Press, New York.
- Garmezzy N. (2001), Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments, *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Grotberg E.H. (2001), The International Resilience Research Project, in Communian A.L & Gielen U. *International Perspectives on Human Development*, Pabst Science Publishers, Miami, 379-399.
- Hanus M. (2001), *La résidence: a quel prix?*, Maloine, Paris.

- Kobasa S.C. (1979), Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 156, 367-373.
- Luthar S.S., Cicchetti D. & Becker B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Malaguti E. (2005), *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*, Edizioni Erickson, Trento.
- Mattis J.S. (2002), Grappling with culture, class, and context in cross-cultural research and intervention, *Prevention and Treatment*, Vol. 5, Article 11. doi:10.1037/1522-3736.5.1.511c.
- Putman R.D (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon Schuster Paperbacks, New York.
- Rutter M. (1987), Psychosocial resilience and protective mechanism, *American Journal Orthopsychiatry*, 57 (3), 311-331.
- Rutter M. (2006), Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12
- Rutter M. (2012), Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24 (2), 335-344.
- Rutter M. (2013), Annual research review: Resilience-clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 474-487
- Spitz R. (1965), *Il primo anno di vita del bambino*, Armando Editore, 1982.
- Vanistendael S. (1996), *La Résilience ou réalisme de l'espérance: Blessé mais pas Vaincu*. Bureau Internationale Catholique de l'Enfance, Gibevara.
- Werner E.E. & Smith R.S. (1982), *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, McGraw Hill, New York.