



LA RESILIENZA: COME FAR FRONTE AI COLPI DELLA VITA

Malaika Ribolati

Che cos'è la resilienza?



La resilienza è sempre esistita,

senza di essa l'umanità stessa non avrebbe potuto superare le fasi critiche della sua storia evolutiva trovando **risposte creative** e vitali che le hanno permesso di avanzare attraverso un percorso plurisecolare.



La ricerca di Werner e Smith

A partire dal **1955** per circa un trentennio Werner condusse una ricerca longitudinale su 698 neonati dell'isola Kauai (Hawaii).

Circa un terzo di questi neonati per la psicologia classica avevano tutti i prerequisiti per una prognosi di disagio psichico o sociale, in quanto esposti a diversi **fattori di rischio** (nascita difficile, povertà, famiglie con problemi di alcolismo, malattie mentali, aggressività etc.).



Contraddicendo le previsioni,

un terzo di questi bambini,
settantadue (72) per la precisione,

erano riusciti in età adulta a migliorare la loro condizione di vita ed erano diventati adulti in grado di avviare relazioni stabili, che si impegnavano sul lavoro e si prodigavano per gli altri.

Cosa aveva
permesso ad una
percentuale
significativa di
bambini, cresciuti in
ambiente disagiato,
di svilupparsi
normalmente?



Passaggio dallo
studio delle cause
del disagio allo
analisi dei fattori
che possono
prevenire e
superare il disagio.



LA SPIEGAZIONE DEI TERMINI: LA RESILIENZA

Il termine deriva dalla fisica e indica la capacità di un corpo di resistere agli shock e di riprendere la sua struttura iniziale.



Nell'ambito delle scienze umane, la resilienza è intesa come **la capacità** di un individuo di **superare** i momenti dolorosi dell'esistenza e di **evolvere** nonostante le avversità, spesso **uscendone rafforzato**.



Capacità di trasformare un'esperienza
dolorosa o stressante in un

apprendimento attraverso l'acquisizione di
*competenze utili al miglioramento della
qualità della vita.*



Coloro che esprimono
un comportamento resiliente

"sono vulnerabili come gli altri, ma, **in più,**
sono stati feriti e lo saranno
tutta la vita, ma diventeranno
umani tramite questa ferita"



UNO SGUARDO AL PASSATO



UN ANEDDOTO

Disse **un'ostrica** a una vicina: «Ho veramente un gran dolore dentro di me. È qualcosa di pesante e di tondo, e sono stremata».

Rispose l'altra con borioso compiacimento: «Sia lode ai cieli e al mare, io non ho dolori in me. Sto bene e sono sana sia dentro che fuori».

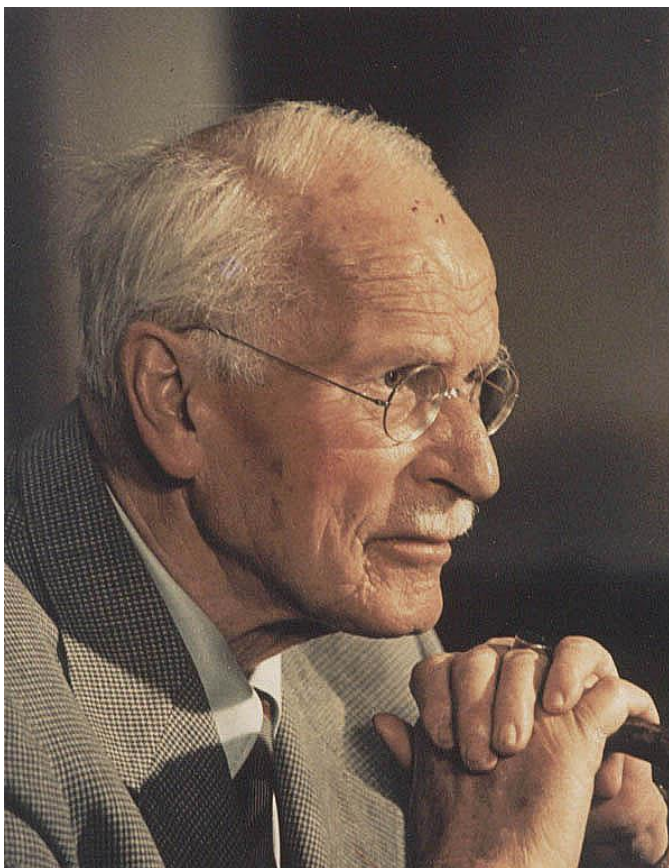
*Passava in quel momento un granchio e udì le due ostriche, e disse a quella che stava bene ed era sana sia dentro che fuori: «Sì, tu stai bene e sei sana; ma **il dolore che la tua vicina porta dentro di sé é una perla di straordinaria bellezza**».*



*E la grazia più grande, quella dell'ostrica.
Quando le entra dentro un granello di sabbia,
una pietruzza che la ferisce, non si mette a
piangere, non strepita non si dispera.*

***Giorno dopo giorno trasforma il suo dolore in
una perla: il capolavoro della natura.***





***«Solo il dottore
ferito può guarire,
sia egli medico o
sacerdote»***

Karl Jung.

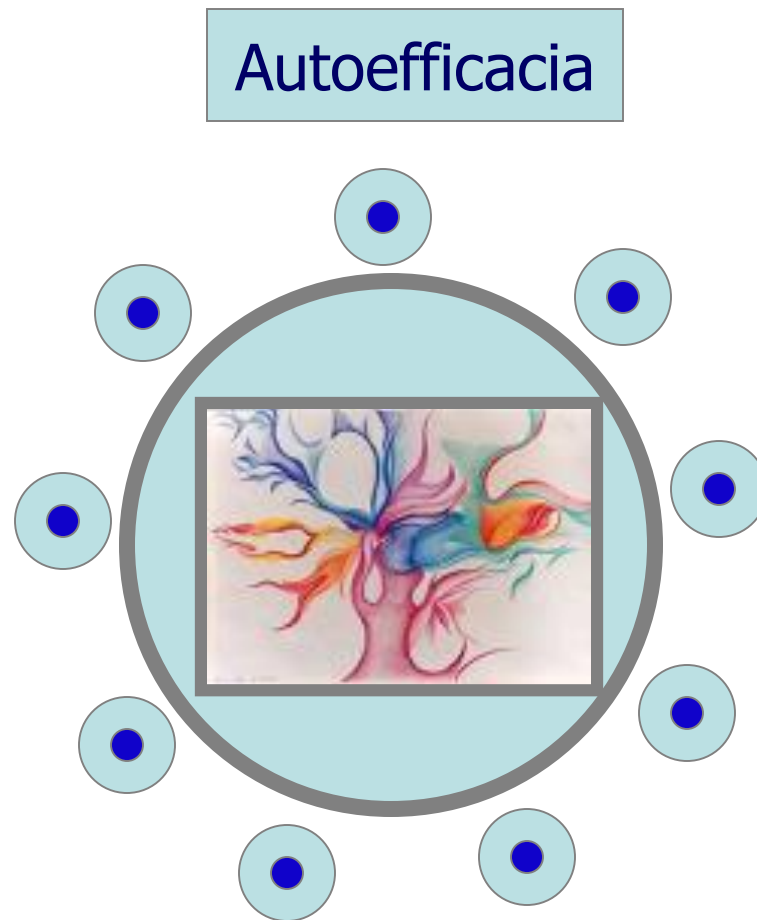
Resilienza: tratto di personalità e processo dinamico





La resilienza è una capacità che tutti gli individui possono sviluppare in quanto non è un dato, **ma un processo** che si costruisce grazie all'incrocio di **fattori protettivi** di tipo personali, familiare ed sociale.

Fattori protettivi personali

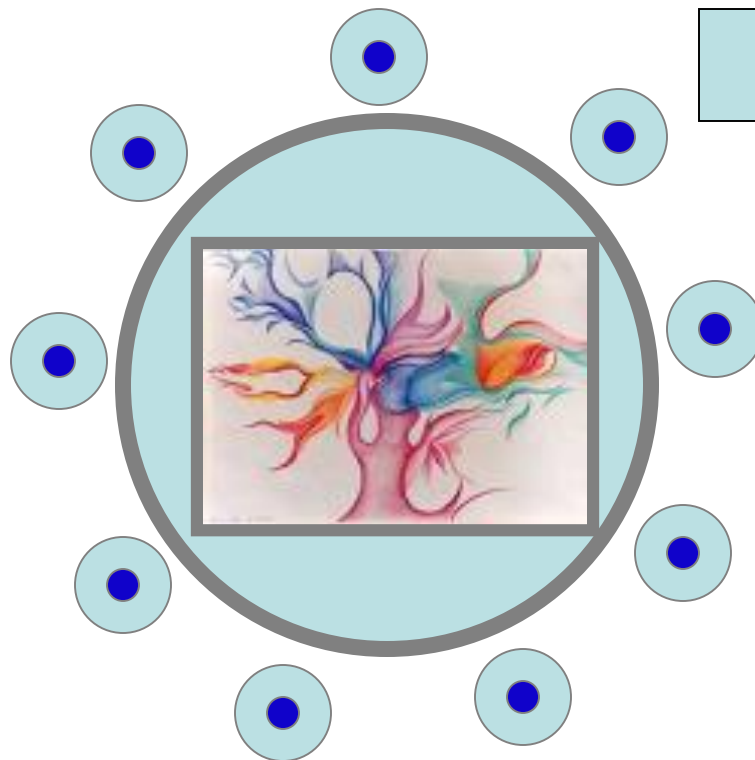


Autoefficacia

Intesa come **sicurezza** nella propria capacità di risolvere i problemi, sicurezza che deriva dalla **conoscenza** dei propri punti di forza e di debolezza

Autoefficacia

Autostima

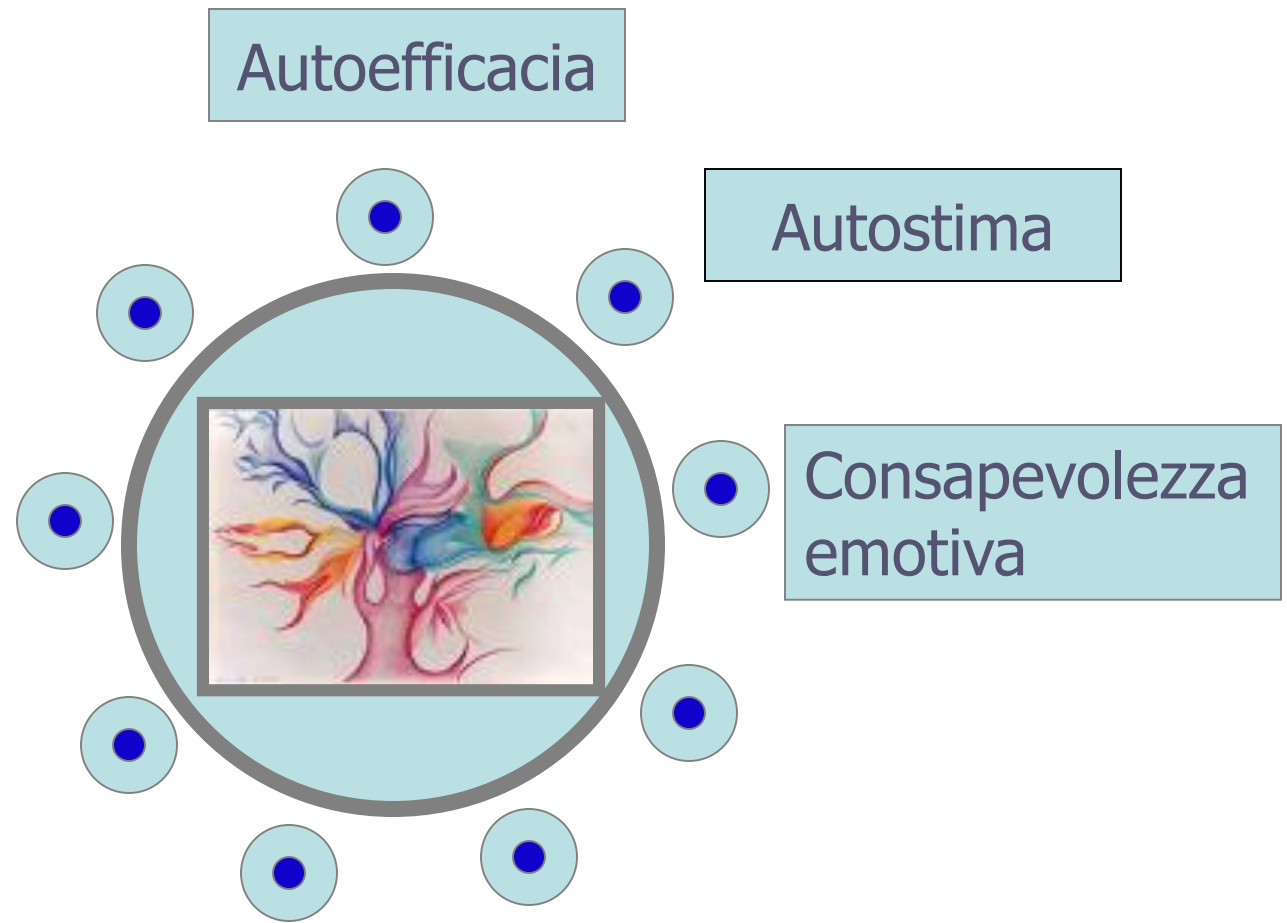


Autostima

Intesa:

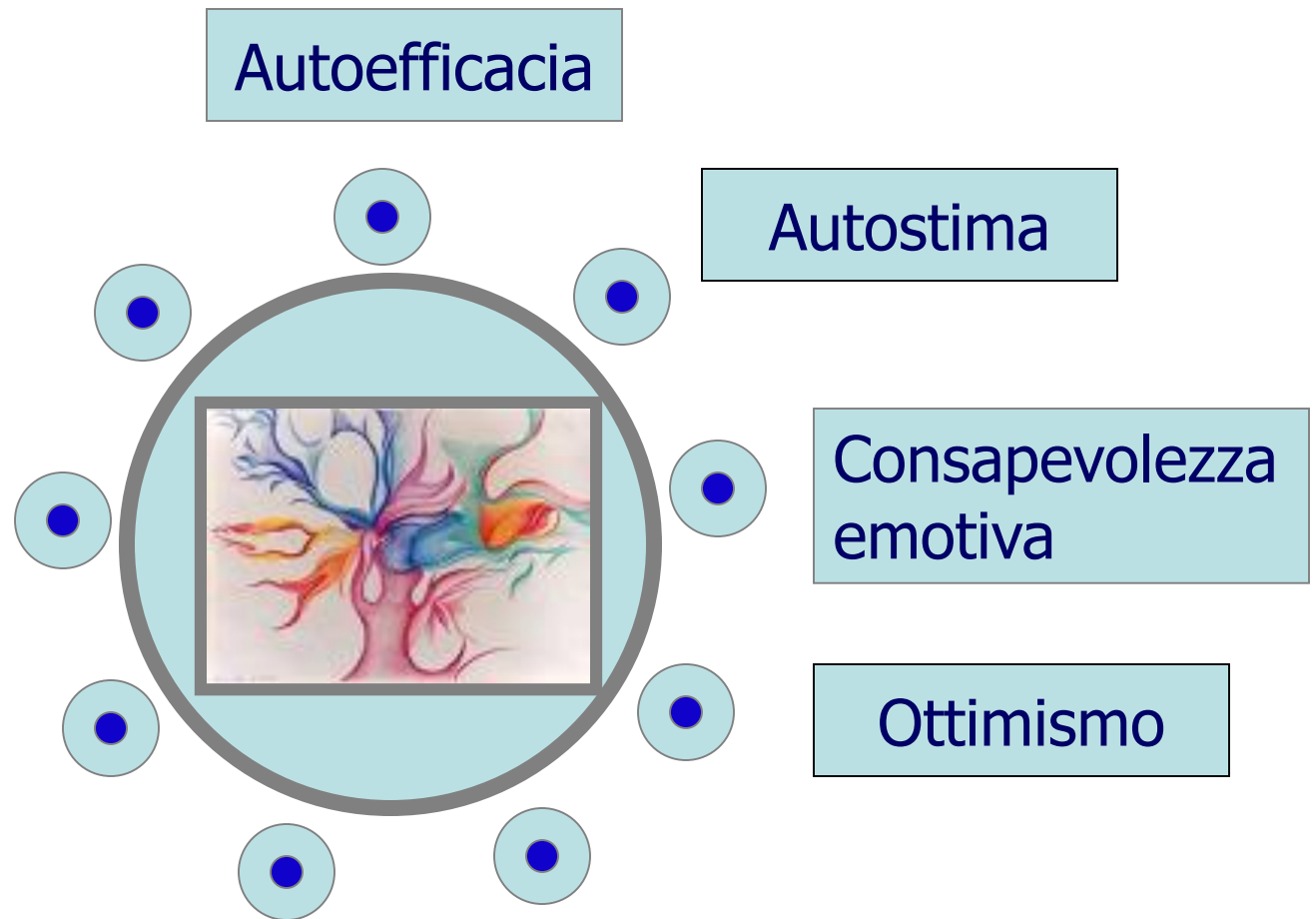
- sia come **l'azione del valutare sé stessi** come dotati di un insieme di determinate caratteristiche. Valutazione che viene fatta sulla base di criteri ottenuti dal confronto delle proprie caratteristiche con quelle di altri soggetti.
- sia **il giudizio** risultante da questa valutazione

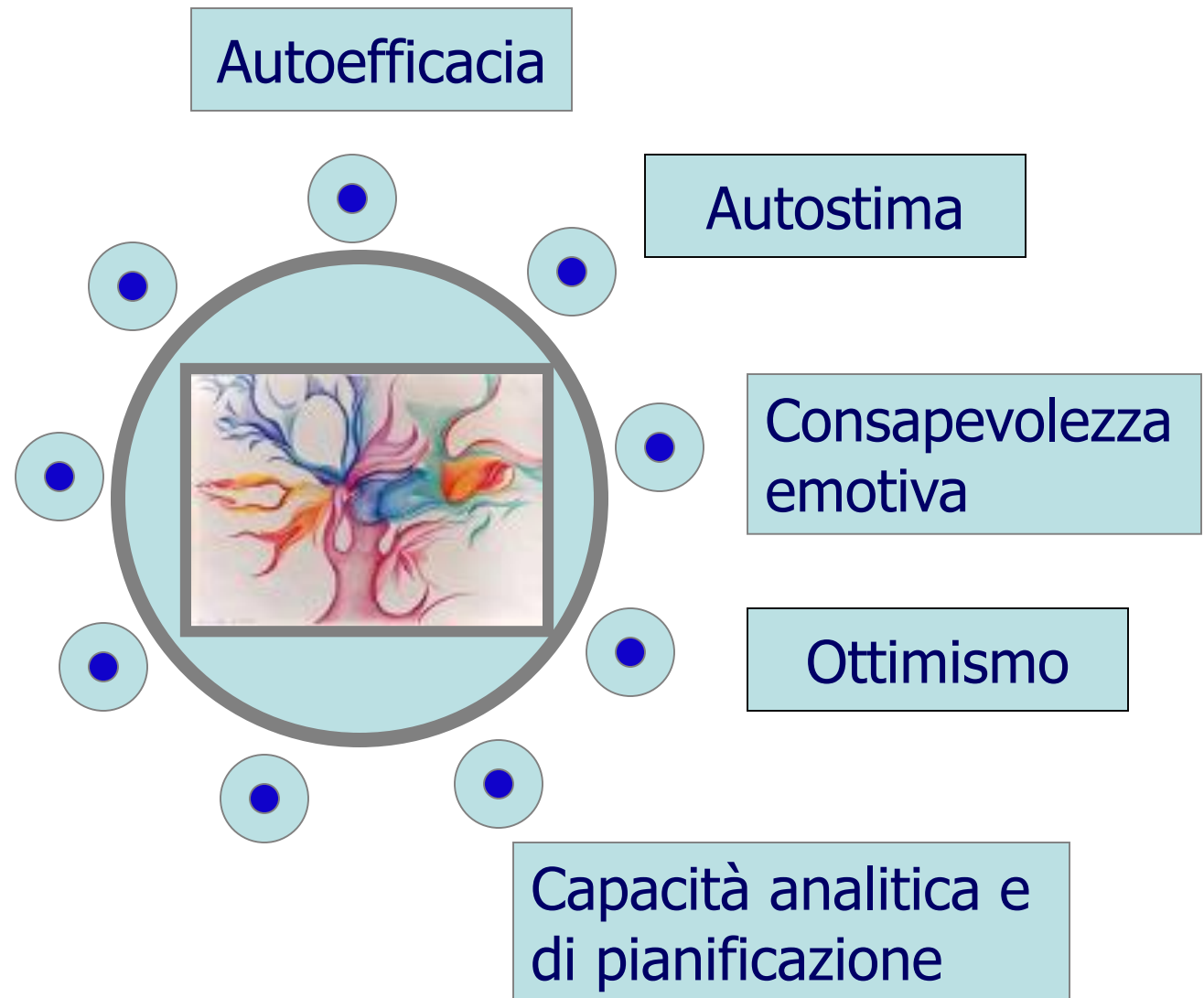
L'autostima è legata **all'osservazione delle proprie caratteristiche.**



Consapevolezza emotiva e integrazione delle emozioni

I resilienti hanno la **capacità di identificare** accuratamente **le emozioni** provate e all'occorrenza di saperle integrare efficacemente nella propria vita



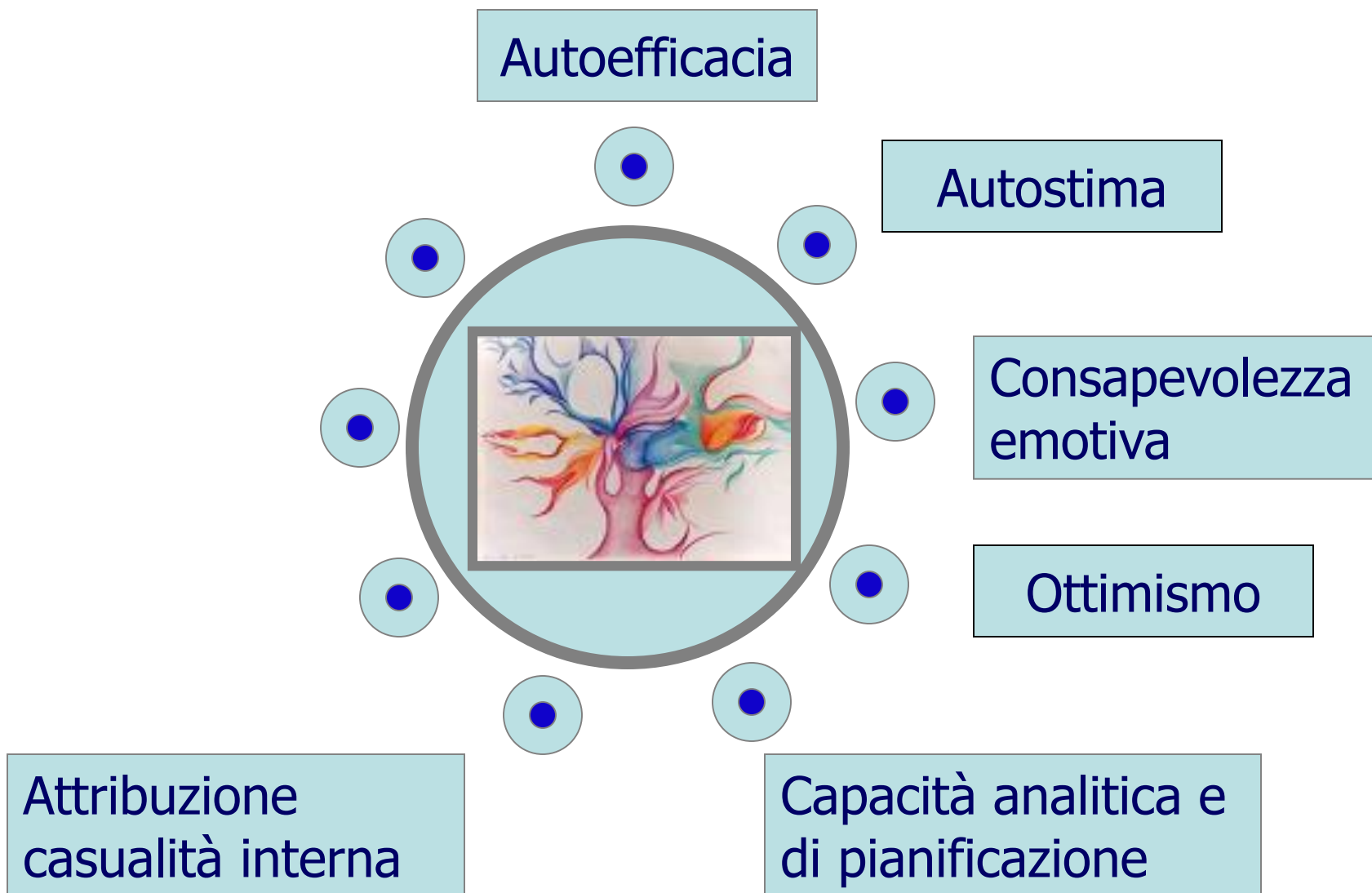


Capacità analitica e di pianificazione

Implica la capacità di pensare globalmente
al problema da affrontare.

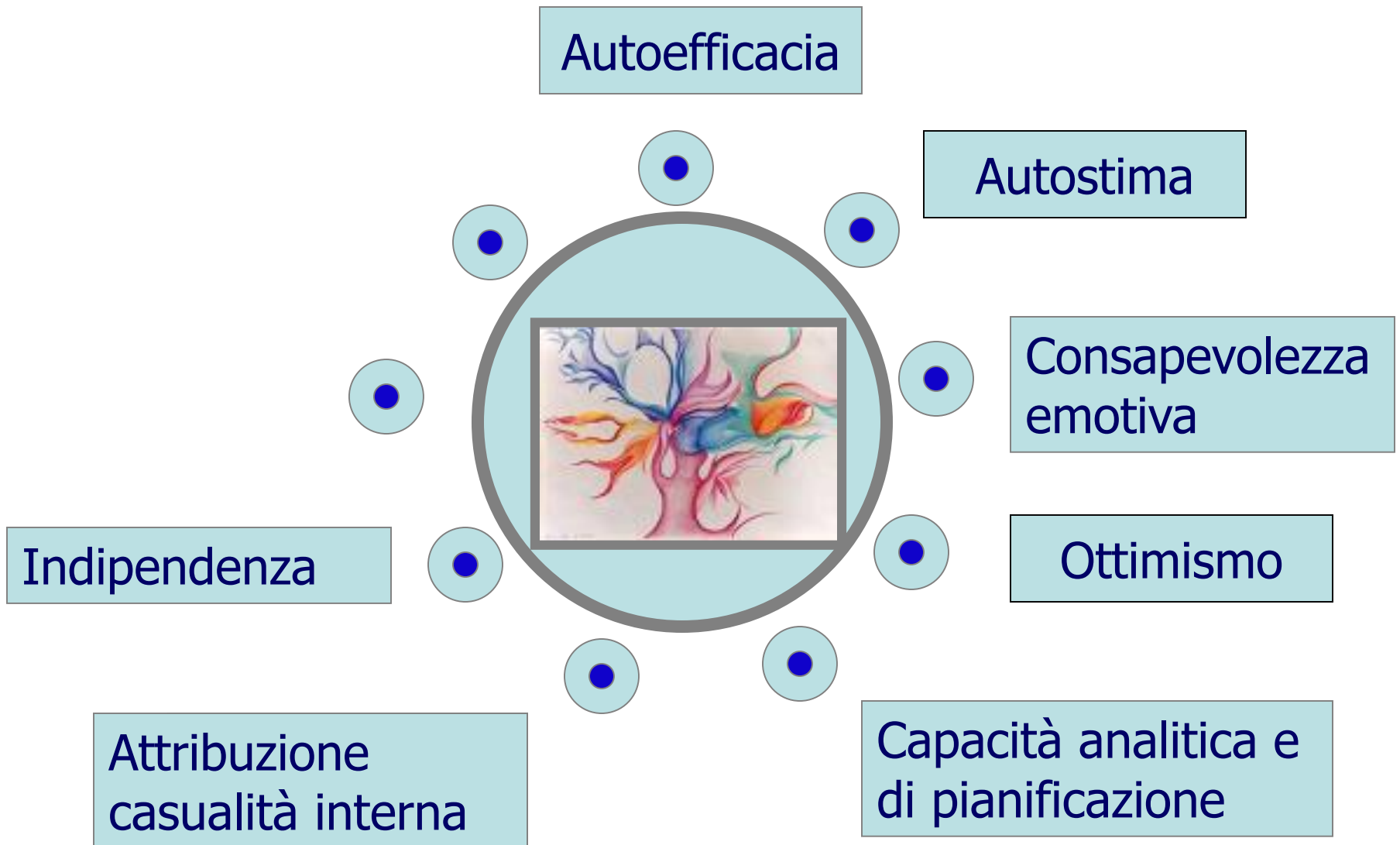
I resilienti sono in grado di guardare un problema da
molte prospettive e considerare più fattori.

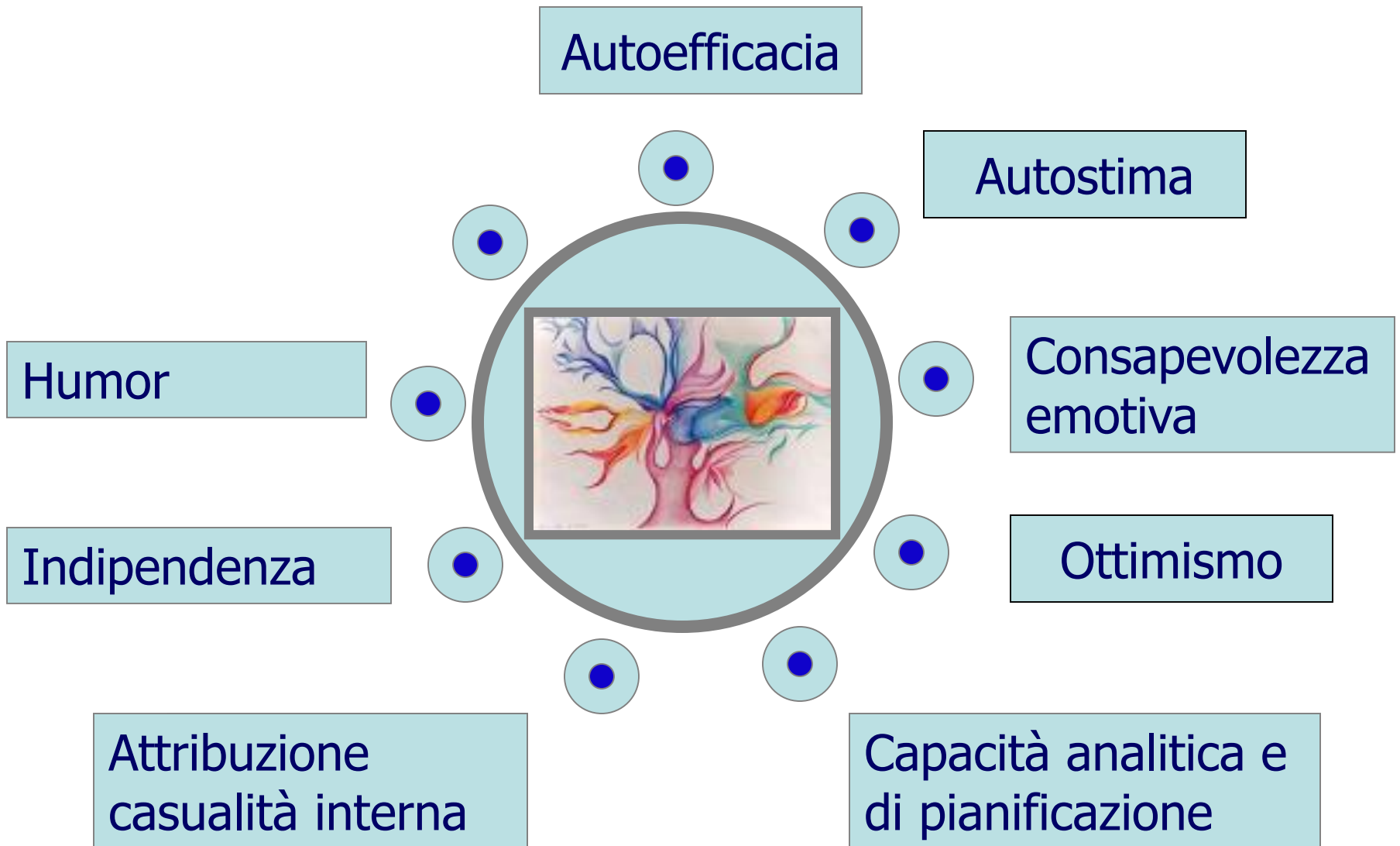
In generale, ma soprattutto in caso di emergenza, sono
abili pianificatori, esercitano un buon controllo
dimostrando una buona dose di tenacità nel perseguire i
propri obiettivi



Attribuzione casualità interna

Tendenza ad interpretare
i risultati e gli effetti delle proprie azioni come
determinate dai propri comportamenti
e non da delle forze esterne.



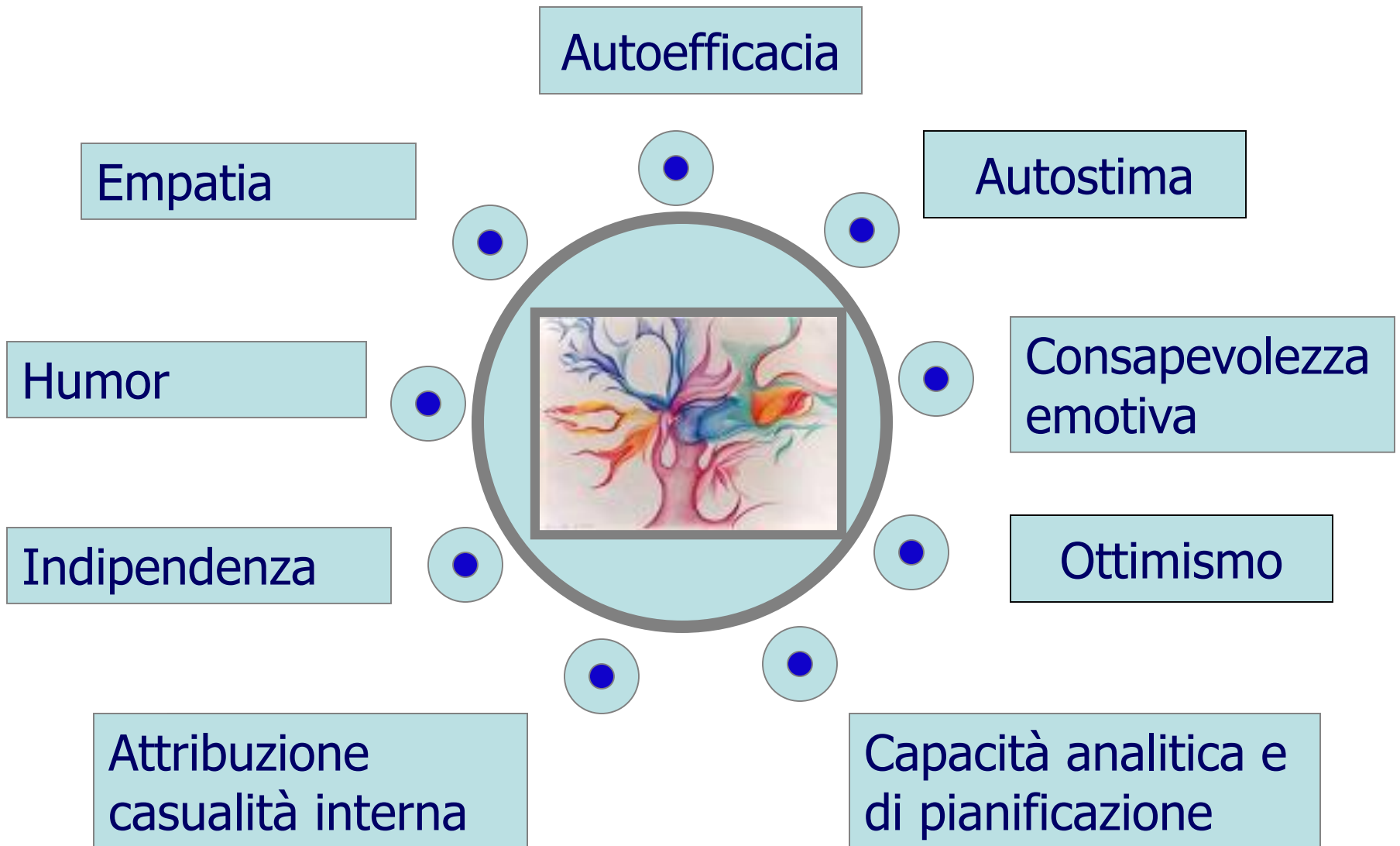


Humor

Intesa come capacità di mantenere
il **sorriso** di fronte alle avversità

Humor e riso:

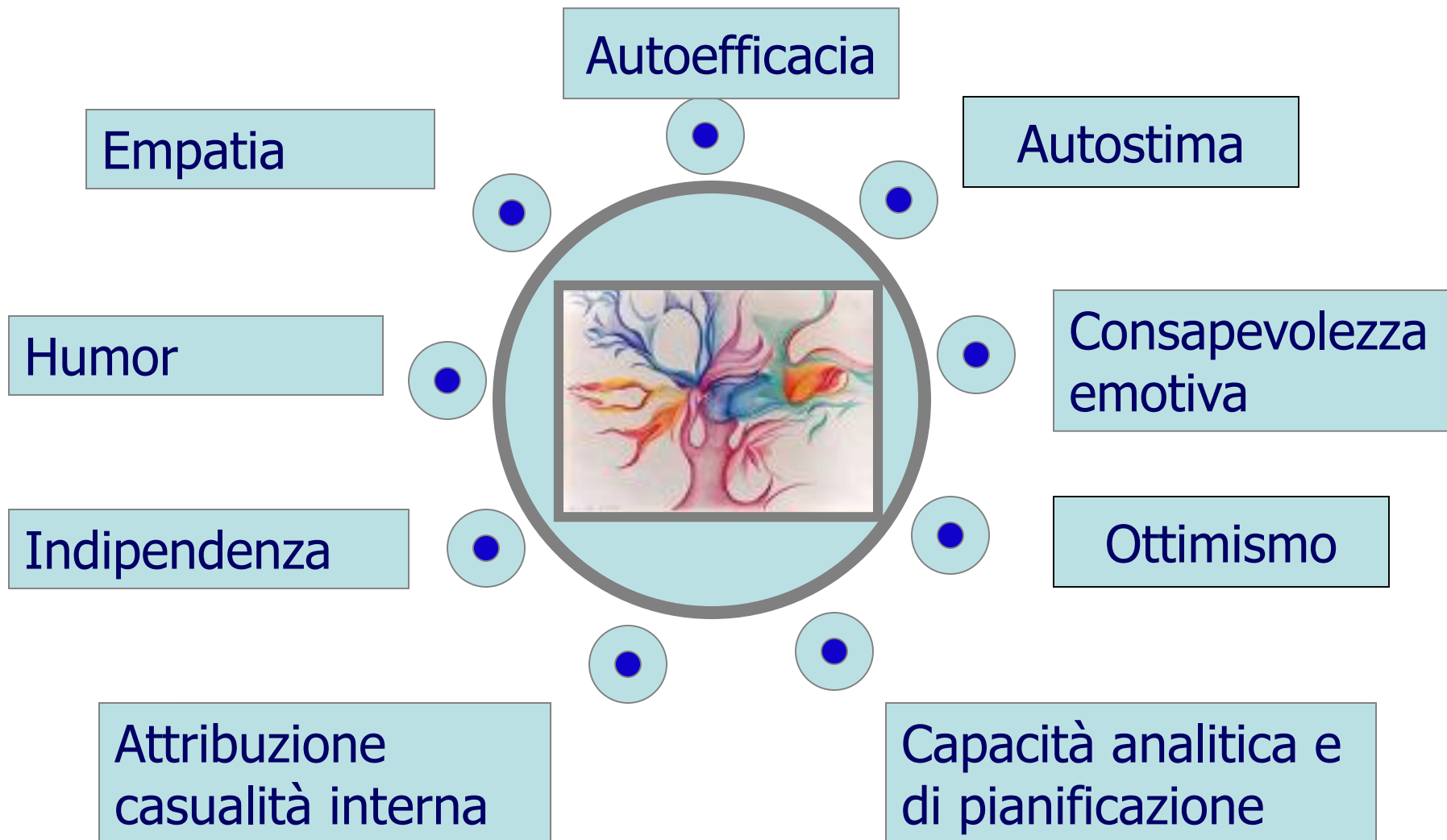
- Il riso può esistere senza umorismo come reazione puramente fisiologica e atto meccanico conseguente al riso altrui.
- Il riso può essere una conseguenza dell'umor, ma può esserci humor anche senza riso.



Empatia

Il resiliente è capace di leggere e comprendere le emozioni altrui e questo lo aiuta a costruire con più facilità relazioni intime e sicure con gli altri consentendogli inoltre di offrire e ricevere supporto sociale.

Quali tra questi fattori protettivi personali penso di possedere? In che misura mi hanno reso più resiliente davanti alle avversità della vita?



UNO SGUARDO AL PRESENTE



FATTORI PROTETTIVI FAMILIARI

- **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
- Sostegno da parte della famiglia allargata e dalle persone amiche

FATTORI PROTETTIVI SOCIALI

- Coinvolgimento del gruppo dei pari in attività di solidarietà nei confronti della scuola e della comunità
- Iniziative per favorire la coesione sociale, la solidarietà e la partecipazione
- Interventi mirati alla promozione del benessere dei giovani

LA RESILIENZA COME PROCESSO TRA FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

Il concetto di **rischio** è inteso come
probabilità attesa di un cattivo adattamento.

Sono considerati **resilienti** gli individui che riescono
a **non avere un cattivo adattamento**
nonostante vivano e si confrontino
con condizioni di rischio.

I fattori di rischio

I fattori di rischio possono essere prodotti da molti tipi di cause di natura diversa.

Lutto

Terrorismo

Separazione/ Divorzio

Perdita del lavoro



Maltrattamento

Calamità naturali

Malattia

I FATTORI DI PROTEZIONE

I **fattori di protezione** giocano un ruolo fondamentale nel **contrastare** gli effetti negativi delle circostanze di vita avverse, favorendo un **adattamento positivo** e potenziando quindi la **resilienza**.



Sembra quindi che i
fattori di protezione
possano essere
considerati l'esatto
opposto dei fattori
di rischio.

**Ma non
necessariamente....**



.... perché una persona sviluppi resilienza è inoltre fondamentale che sperimenti una **figura di riferimento positiva dentro o fuori dalla famiglia**, abbia la possibilità di fare delle **esperienze che aumentino la propria autostima e autoefficacia**.



In primo luogo potremmo dire quindi che anche *il volontario* potrebbe essere questa **figura di riferimento** che attraverso la visita al malato permette al sofferente di sviluppare resilienza.



In secondo luogo la visita da parte di un volontario
può essere considerata **esperienza**
che aumenta autostima
e **autoefficacia nel malato**.



In altri termini,
l'ascolto e l'accoglienza nella visita al malato
diventa **un fattore di protezione**
che permette di **contrastare gli eventi avversi**
della vita **favorendo la crescita** del malato e
sviluppando in esso **resilienza**.

