

RESILIENZA E RESILIENZA FAMILIARE.....OVVERO LA CAPACITA' DI REAGIRE ALLE AVVERSITA' INDIVIDUALI E FAMILIARI

La vita è piena di esperienze che possono turbare il nostro equilibrio psicologico. Grandi e piccoli eventi stressanti, sconfitte, perdite, separazioni, imprevisti possono ostacolare e minare il raggiungimento del nostro benessere. Tuttavia alcune persone, di fronte a queste situazioni, riescono a fronteggiarle, a dare nuovi slanci alla propria esistenza e ad adattarsi, e si riprendono efficacemente, altre sembrano incapaci ad uscire da simili situazioni e vengono sopraffatte da incertezze e inquietudine. Non riescono a dare una lettura dell'accaduto, a collocarlo in una giusta prospettiva e si lasciano passare il tempo abbattuti da emozioni negative, non riuscendo ad elaborare l'evento.

Ma da cosa deriva questa differente capacità di resistere agli urti della vita?

La resilienza è la *capacità di trasformare un'esperienza negativa in apprendimento, l'evento traumatico in motore di cambiamento possibile*. Si tratta quindi di una capacità di far fronte, resistere, costruire, integrare, riuscire a recuperare energie necessarie a riorganizzare la propria vita, dopo aver subito un *trauma o aver vissuto situazioni difficili e spiacevoli*. Essere resilienti non significa infatti solo saper opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica una dinamica positiva, una capacità di andare avanti, nonostante le crisi, e permette la costruzione, anzi la *ricostruzione, di un percorso di vita*. Si tratta di un dono inestimabile, che permette di superare le difficoltà, ma che non rende invincibili, e non è neppure presente sempre e comunque: possono infatti verificarsi momenti in cui le situazioni sono troppo pesanti da sopportare, generando un'instabilità più o meno duratura e pervasiva. **Gli individui resilienti hanno, insomma, trovato in se stessi, nelle relazioni umane, e nei contesti di vita, quegli elementi di forza per superare le avversità, definiti fattori di protezione contrapposti ai fattori di rischio, che invece diminuiscono la capacità di sopportare il dolore.**

Fattori di rischio per la Resilienza

Le condizioni che ostacolano lo sviluppo di qualità resilienti nelle persone comprendono *fattori biologici, psicologici, ambientali e socio economici*. Non vi sono solo fattori innati ma anche acquisiti durante la vita come ad esempio *malattie mentali, qualità dell'attaccamento con le figure significative, difficoltà a rapportarsi con i pari e con gli adulti, poca capacità di gestire lo stress*. Mentre i primi studi sulla resilienza si sono focalizzati sull'effetto esercitato da un unico fattore di

rischio, si è ben presto compreso che ciò che distingue un individuo ad alto rischio da un altro non è la quantità di esposizione ad un singolo fattore di rischio, bensì una storia di vita caratterizzata da molteplici fattori di rischio.

Tra i fattori di rischio che espongono a una maggiore vulnerabilità agli eventi stressanti, diminuendo la resilienza, secondo Werner e Smith (1982) troviamo i **fattori emozionali** (abuso, bassa autostima, scarso controllo emozionale), **interpersonali** (rifiuto dei pari, isolamento, chiusura), **familiari** (bassa classe sociale, conflitti, scarso legame con i genitori, disturbi nella comunicazione), di **sviluppo** (**ritardo mentale**, disabilità nella lettura, deficit attentivi, incompetenza sociale).

Fattori protettivi per la Resilienza

Tra i fattori protettivi, invece, gli autori ne individuano di **individuali** e **familiari**. Tra i primi, l'essere primogenito, un buon temperamento, la sensibilità, l'autonomia, unita alla competenza sociale e comunicativa, l'autocontrollo, e la consapevolezza e fiducia che le proprie conquiste dipendono dai propri sforzi (locus of control interno). A questi si aggiunge una risorsa di estrema importanza: il comportamenti seduttivo, che consente di essere ben voluti e di riconoscere e accettare gli aiuti che vengono offerti dall'esterno.

I fattori protettivi familiari comprendono l'elevata attenzione riservata al bambino nel primo anno di vita, la qualità delle relazioni tra genitori, il sostegno alla madre nell'accudimento del piccolo, la coerenza nelle regole, il supporto di parenti e vicini di casa, o comunque di figure di riferimento affettivo.

Esiste una resilienza familiare?

Nel caso della presenza in famiglia di un bambino con disabilità, i genitori si trovano ad affrontare periodi di stress superiori, per durata ed intensità, a quelli di genitori con bambini senza disabilità. La notizia di una disabilità crea un percorso che porterà la famiglia ad affrontare tutta una *serie di fasi*:

- Un'iniziale stato di shock, caratterizzato da disorganizzazione emozionale e confusione, che nella maggior parte dei casi sfocia in una fase di "diniego" della diagnosi e di depressione.
- I genitori mostrano reazioni emozionali, pensieri ed azioni che non immaginavano di poter avere. Le paure maggiori sono quelle di non farcela, di non essere all'altezza di prendersi cura del figlio, vivono un senso di scoraggiamento, ma anche di rabbia, vergogna, a volte colpa.

- Nella fase di adattamento, si sviluppano vissuti positivi di tolleranza, speranza, pazienza.
- I genitori organizzano il proprio ruolo, cercano aiuto e sono attivi nel documentarsi per la pianificazione del futuro.

Si impara a non focalizzarsi solo sul deficit, si supera l'idea della disabilità come una grossa limitazione, questo è alla base della resilienza. I genitori imparano che un caregiver teso ed emotivamente svuotato non è in grado di assolvere a pieno al suo compito. Fattori che supportano la famiglia e favoriscono la sua resilienza sono:

- *Cooperare*, consultarsi, dialogare con i familiari, amici, professionisti, altri genitori nella medesima situazione
- *Sviluppare una rete sociale* di supporto tra famiglie che gestiscono le stesse problematiche.
- *Ricorrere ai servizi specialistici* per il trattamento, sostegno al figlio e alla famiglia

Come possiamo migliorare la nostra Resilienza Individuale?

Nella ricerca della strategia più idonea per migliorare il proprio livello di **resilienza** può essere d'aiuto focalizzare l'attenzione sulle esperienze del passato cercando di individuare le **risorse** che rappresentano i **punti di forza personali**. Un sistema che facilita l'individuazione delle **risorse personali** è quello di cercare di fornire risposte a queste semplici domande:

- Quali eventi sono risultati particolarmente stressanti per me?
- in quale maniera questi eventi mi hanno condizionato?
- Nei momenti difficili ho trovato utile rivolgermi a persone per me significative?
- Nei momenti difficili quanto ho appreso di me stesso e del mio modo d'interagire con gli altri?
- E' risultato utile per me fornire assistenza a qualcuno che stava attraversando momenti difficili come quelli da me sperimentati?
- Sono stato capace di superare le difficoltà, ed eventualmente in che modo?
- Che cosa mi ha consentito di guardare con maggiore fiducia il mio futuro?

In che modo può aiutarmi il modello Cognitivo-Comportamentale ?

La “**resilienza**” può quindi essere appresa sviluppando l'autostima, l'autoefficacia, l'abilità di tollerare le frustrazioni della vita senza lamentarsi, la capacità di risolvere i problemi e di produrre cambiamenti. La **resilienza** non è dunque una caratteristica che è presente o assente in un individuo;

essa presuppone invece comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque. Avere un alto livello di **resilienza** non significa non sperimentare affatto le difficoltà o gli **stress** della vita, avere un alto livello di resilienza non significa essere infallibili ma è **resiliente** chi è disposto al cambiamento quando necessario, chi è disposto a pensare di poter sbagliare, ma anche chi si dà la possibilità di poter correggere la rotta.

Dott. Ezio Pellicano Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale