

# RESILIENZA

**Aurora Fiorentini**

“Ogni persona brilla con luce propria fra tutte le altre. Non ci sono due fuochi uguali, ci sono fuochi grandi, fuochi piccoli e fuochi di ogni colore. Ci sono persone di un fuoco sereno, che non sente neanche il vento, e persone di un fuoco pazzesco, che riempie l’aria di scintille. Alcuni fuochi, fuochi sciocchi, né illuminano né bruciano, ma altri si infiammano con tanta forza che non si può guardarli senza esserne colpiti, e chi si avvicina si accende”.

Eduardo Galeano

Cosa significa **Resilienza**? Questa parola non é molto conosciuta perciò conviene andare a consultare<sup>2</sup> il vocabolario.

- Diccionario Enciclopédico Salvat (Salvat Editores, Madrid, 1973): Fisica, resistenza che pongono i corpi, specialmente i metalli, alla rotura per urti o colpi.
- Lo Zingarelli (Zanichelli, Milano, 1995): Capacità di un materiale di resistere a urti improvvisi senza spezzarsi.

Se consideriamo questo concetto in rapporto alle Scienze Sociali, possiamo dire che “la resilienza corrisponderebbe alla capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato” (Grotberg, 1996).

Da questo punto di vista la parola viene associata sempre con tensione, stress, ansietà, situazioni traumatiche che ci colpiscono durante la nostra vita. Gli esperti segnalano che si tratta di qualcosa che corrisponde alla natura umana, ma che non sempre si mette in atto e, anche se a volte si attiva, non sempre riesce a generare situazioni positive. Questa misteriosa possibilità ha una base innegabile, e cioè, l’ evidenza che gli elementi costitutivi della resilienza sono presenti in ogni essere umano e la loro evoluzione accompagnerà le diverse fasi dello sviluppo o del ciclo vitale dell’ uomo: sarà un comportamento intuitivo durante l’infanzia, poi si rinforzerà fino ad essere volitivo nella adolescenza, e dopo ancora sarà completamente incorporato alla condotta propria dell’ età adulta.

La resilienza é piú della semplice capacità di resistere alla distruzione proteggendo il proprio io da circostanze difficili, é pure la possibilità di reagire positivamente a scapito delle difficoltà e la voglia di costruire utilizzando la forza interiore propria degli essere umani. Non é solo sopravvivere a tutti i costi, ma é avere la capacità di usare l’ esperienza nata da situazioni difficili per costruire il futuro.

Le caratteristiche della resilienza sono sette:

- “insight” o introspezione: la capacità di esaminare sé stesso, farsi le domande difficili e risponderci con sincerità
- Indipendenza: la capacità di mantenersi a una certa distanza, fisica e emozionale, dei problemi, ma senza isolarsi
- Interazione: la capacità per stabilire rapporti intimi e soddisfacenti con altre persone.

- Iniziativa: la capacità di affrontare i problemi, capirli e riuscire a controllarli.
- Creatività: la capacità per creare ordine, bellezza e obiettivi partendo dal caos e dal disordine.
- Allegria: disposizione dello spirito all' allegria, ci permette di allontanarci dal punto focale della tensione, relativizzare e positivizzare gli avvenimenti che ci colpiscono.
- Morale: si riferisce a tutti i valori accettati da una società in un' epoca determinata e che ogni persona interiorizza nel corso della sua vita.

Anche nell' area della psicologia é stato adottato il concetto di resilienza, in un primo momento nel contesto individuale, e dopo, la sua inclusione nella strategia del lavoro socio-comunitario ha ampliato grandemente la sua importanza, permettendo la sua applicazione in diversi campi dello sviluppo umano.

In ultimo, anche la Teoria Sistemica ha considerato che la resilienza sarebbe di grande aiuto durante il processo di assistenza alla famiglia, dato che la si considererebbe come "la capacità che ha un sistema per resistere i cambiamenti provocati dall'esterno, per sovrapporsi e superare queste crisi, approfittando il cambiamento qualitativo e mantenendo la coesione strutturale attraverso il processo di sviluppo" (Hernandez Córdoba, 1997). La flessibilità nell' adattamento e nell' azione é un altro principio base partecipe dell' evoluzione, tanto a livello di ogni singolo come del sistema totale, tenendo conto che, come é stato detto prima, la vita si esprime e si sviluppa per mezzo dei cambiamenti e del progressivo aumento della sua complessità.

Principalmente durante una crisi la famiglia trasforma la sua struttura, coesiste per resistere la tempesta: non sa quanto può durare quella energia. Deve trovare fattori interni ed esterni che possano aiutarla per diventare meno vulnerabile e impedire che la crisi aumenti di proporzione, in principio, e dopo superarla in modo che possa affrontare una ristrutturazione del sistema, che possa uscirne rinforzata e possa trasformarla in un elemento utile al cambiamento e alla crescita positiva.

La resilienza é un fattore che può essere accresciuto durante l' infanzia, nelle diverse tappe dello sviluppo, a mezzo dello stimolo delle aree affettiva, cognitiva e del comportamento, sempre d' accordo con l' età e il livello di comprensione delle diverse situazioni di vita. Il periodo che va dalla nascita fino alla adolescenza sarebbe quello più opportuno per svegliare e sviluppare questa qualità interiore che permette di affrontare le avversità.

Riassumendo possiamo dire che la resilienza é la capacità umana per affrontare gli avvenimenti dolorosi e risorgere dalle situazioni traumatiche, principio storicamente dimostrato nei momenti di stragi mondiali e di genocidi provocati dall' uomo. Ci sono poi possibilità di sviluppo della resilienza, quelle che sono comprese nelle risorse personali e sociali, in stato di latenza, in ogni individuo. Tra queste possiamo nominare: l' autostima positiva, i legami affettivi significativi, la creatività naturale, il buon umore, una rete sociale e di appartenenza, una ideologia personale che consenta di dare un senso al dolore, in modo da diminuire l' aspetto negativo di una situazione conflittiva, permettendo il risorgimento di alternative di soluzione davanti alla sofferenza.

Da una prospettiva psicosociale, si può arrivare a concludere che la resilienza può venire incontro al lavoro sociale e psicologico a livello di: prevenzione, riabilitazione, collaborazione in educazione, assistenza alle famiglie e ai diversi gruppi sociali, perché non attinge la sua forza soltanto dalle condizioni naturali degli individui, ma abbisogna pure di un aiuto esterno e di un ambiente che faciliti e appoggi uno sviluppo personale positivo e ricco in esperienze conducenti verso un apprendimento vitale.

L'obbiettivo di questo articolo è quello di incominciare a diffondere il concetto di resilienza per contribuire alla comprensione del fatto che ogni persona possiede questa caratteristica ma da tutti noi dipende che possa essere sviluppata, se ci concediamo mutualmente la possibilità di farlo.

DOTT.SSA AURORA FIORENTINI  
BARILOCHE - ARGENTINA