



Con la collaborazione organizzativa di



Accademia Socratica
Scuola di Counseling a Indirizzo Umanistico-Relazionale

RAPALLO (GE), 12 Dicembre 2015
*Aula Magna dell'Istituto Comprensivo Statale,
via Giacomo Frantini, n. 7*

**11° CONVEGNO NAZIONALE
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

Sport, Ben-Essere e Counseling.
Viaggio tra corpo, mente e autodeterminazione.

“Resilienza: l’arte di Ri-Salire.”

Relazione di:

dott.ssa Sara CAVICCHIOLI

Counselor Trainer iscritto c/o Federazione Associazioni Italiane Psicoterapia divisione Counseling;
Vice-Direttore e Docente in Accademia Socratica

RESILIENZA: L'ARTE DI RI-SALIRE

*“Non è la specie più intelligente a sopravvivere, né quella più forte,
ma quella più predisposta al cambiamento”*

C. Darwin

“Tutto ciò che non mi fa morire mi rende più forte”

F. Nietzsche

Cinquantasei secondi di perfezione. E' il 29 luglio 1996 ad Atlanta, un ragazzo toscano esegue un capolavoro di coordinazione, forza e agilità e dona a tutti gli italiani un'emozione unica: l'oro olimpico. Quando le scarpe atterrano sul materassino, le gambe si flettono e la schiena si raddrizza, Jury esulta, e come lui tutti gli italiani che sono stati rapiti dalla sua performance sublime. Il gesto atletico ha determinato la vittoria ma altre caratteristiche prioritarie rispetto a tutto ciò che è fisicità e allenamenti estenuanti hanno condotto Jury a tale risultato: caparbietà, risolutezza, motivazione e... resilienza.

“Ciò che si flette resta integro” Lao Tzu

Terra arsa, nessuna traccia d'acqua, sole ardente... dalla desolazione un unico piccolo fiore emerge, resiste, non si arrende, desidera vivere! Dalla natura, una metafora che si può estendere agli esseri umani: Schopenhauer l'avrebbe nominata *“volontà di vita”*, in psicologia si definisce **“resilienza”**.

La parola resilienza nella fisica dei metalli indica la proprietà dei materiali di resistere alle forze che vi vengono applicate riprendendo poi la usuale forma o posizione.

Il termine etimologicamente si riferisce al latino *“resilio”*, iterativo di *“salio”*, che significa rimbalzare ma identifica anche il gesto di **risalire** sull'imbarcazione rovesciata dalla forza delle onde. La dinamica spinta verso l'alto è simbolo dell'impulso volitivo, di una tendenza desiderante, di una tempra psicologico-emotiva. Trabucchi traccia una definizione di resilienza che traduce efficacemente tale suggestione:

“la resilienza psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontreranno sul cammino”¹.

Il termine *“persistere”* identifica la tendenza a una motivazione stabile e tenace. La persona resiliente ha infatti precise caratteristiche: è fiduciosa e interpreta le avversità come eventi temporanei e contenuti; sente di poter intervenire efficacemente sulla propria vita e sul proprio ambiente; possiede una forte motivazione al raggiungimento di obiettivi prestabiliti; tende a vivere i momenti di crisi come sfide e opportunità di crescita anziché che come un pericolo; innanzi a momenti di sconfitta e insuccessi mantiene fissa la rotta e la stima di sé.

La locuzione *“maniera efficace”* riconduce a un atteggiamento assertivo, coraggioso e propositivo di fronte a un imprevisto funesto (pensiamo a un grave infortunio poco prima di una olimpiade).

Emmy Werner nel 1955 usò per la prima volta il termine dopo aver realizzato uno studio longitudinale su 698 neonati dell'isola Kauai (Hawaii). Secondo gli studi tradizionali i bambini, senza famiglia, non scolarizzati, cresciuti tra violenze e malattie, avrebbero sviluppato situazioni di disagio psichico. Sorprendentemente all'età di trent'anni, 72 di loro erano riusciti a migliorare le loro condizioni di vita raggiungendo importanti risultati: la creazione di una propria famiglia e un lavoro stabile. Tale ricerca, pubblicata nel 1982, segnò un'importante innovazione: la *concentrazione sui fattori adattivi* piuttosto che sull'analisi del disagio.

¹ Trabucchi P., *Resisto dunque sono*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2007, pag. 13

E' interessante rilevare come in quegli anni dominati dal modello medico riferito alle patologie e ai sintomi, "alcuni studiosi fra cui Garmezzy [1975], Werner e Smith [1977] e Rutter [1979] focalizzarono le ricerche sulle competenze evidenziate da bambini svantaggiati e documentarono lo sviluppo normale di bambini esposti a fattori di rischio come la povertà".²

Nei primi studi sul tema si parlò non tanto di resilienza quanto di invulnerabilità (Antony, 1974) poiché era convenzione dei ricercatori che i bambini osservati avessero qualità straordinariamente adattive. In seguito data la posizione assolutista in termini di possesso di tratti "superiori" e l'impossibilità di reperire evidenze scientifiche in tal senso, ci si riferì al termine resilienza per far riferimento alla relatività dell'invulnerabilità e per comprendere oltre a caratteristiche individuali anche aspetti ambientali.

All'attualità il termine ha un significato ampio e variabile che si riferisce a un buon adattamento della persona nonostante i fattori avversi e gli *stressor*. Bonanno [2004] definisce la resilienza come il mantenimento di una stabile omeostasi nel funzionamento psico-fisico di fronte alle avversità; Oliverio Ferraris [2003] la nomina "sistema immunitario della psiche".

Resilienza è il contrario di arrendevolezza. Tale riflessione richiama alla mente una saggia considerazione:

«Tutti gli organismi viventi, di fronte agli stimoli ambientali, si adattano o muoiono: gli unici che contemplanò una terza possibilità, quella di auto-commiserarsi, sono gli esseri umani»³

La resilienza è l'antidoto contro gli atteggiamenti "depressivi", contro il ripiegamento su di sé, contro la valutazione emotivo-cognitiva di essere "vittime" del Fato. Alcune persone, infatti, reagiscono alla frustrazione derivante da uno o più insuccessi con un atteggiamento che lo studioso Martin Seligman [1975] definisce "*sindrome da impotenza appresa*". Un individuo che si trova a sperimentare reiterate esperienze di frustrazione risponde perdendo qualsiasi volontà di opporsi sprofondando in uno "stato letargico". Nei suoi esperimenti di laboratorio Seligman aveva scoperto che un animale sottoposto ripetutamente a una scossa elettrica senza possibilità da parte sua di fuggire, una volta messo in condizioni di poter uscire dalla gabbia per evitare nuovamente altre scosse, rimaneva inerme. L'animale dopo aver appreso che la situazione negativa era inevitabile e non dipendeva dal suo comportamento, anche avendo la possibilità di reagire e fuggire, rimaneva bloccato!

Animali ed esseri umani che abbiano subito eventi incontrollabili spesso smettono di cercare di controllare il proprio destino (Seligman e Maier, 1967).

In uno studio in cui venivano ripetutamente esposti a rumori assordanti cui non potevano sottrarsi, i soggetti finivano, in una seconda fase, per non proteggersi da rumori che avrebbero potuto facilmente interrompere (Hiroto, 1974). L'impotenza appresa può così inibire i tentativi degli individui di affrontare e padroneggiare le situazioni in cui vengono a trovarsi. Spesso le persone che sperimentano ostacoli incontrollabili smettono di cercare di esercitare un controllo, persino in situazioni in cui i loro sforzi potrebbero rivelarsi produttivi. Ciò è in parte dovuto al fatto che i pensieri negativi reiterati come "non posso farci nulla" o "i miei tentativi sono tutti inutili" e le emozioni di tristezza e di disperazione ad essi associate interferiscono con i processi mentali che aiuterebbero le persone ad acquisire un controllo effettivo (Sedik e Kofta, 1990).

Gli individui che affrontano avversità, perdite, senza uscirne distrutti bensì addirittura rinforzati, si possono al contrario definire "resilienti" (Garmezzy et al.).

Esempi di resilienza

La storia dello sport è ricca di persone resilienti, che con la loro forza vitale sono sopravvissuti a mille avversità e ci hanno dimostrato che ci si può sollevare da qualsiasi condizione, che si può raggiungere qualsiasi obiettivo: ci si può riferire, ad esempio, alla caparbietà di Alex Zanardi, al coraggio senza limiti di profondità di Philippe Croizon, al desiderio mai placato di saltare in alto di Alessandro Kuris, alla passione

² Prati, G. (2006), *La resilienza di comunità*. Reperito dal sito di psicologia dell'emergenza dell'Università di Bologna <http://emergenze.psice.unibo.it/publicazioni/index.htm>

³ Trabucchi P., *Resisto dunque sono*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2007, pag. 15

per la danza di Simona Aztori, alla tenacia del maratoneta Lance Benson, all'ambizione di salire in alto di Mark Inglis. Storie di vite ferite che non hanno intaccato la passione sportiva e il coraggio di affrontare sfide sebbene con meno frecce al proprio arco. Fra i moltissimi "eroi comuni della resilienza", riporto il fotogramma di uno sportivo "specialissimo" scattato da Pietro Tabucchi:

«Un giorno, poco prima dei Giochi Paraolimpici invernali, mi trovavo nella località dove soggiornava la squadra Paraolimpica giapponese di sci nordico. Per errore entrai in un locale che veniva adibito alla sciolinatura. C'era un atleta disabile che stava sciolinandosi da solo gli sci. Era privo di ambedue le mani. Con un moncone teneva fermo lo sci sul ponte, con l'altro faceva scivolare il ferro da stiro per sciogliere la sciolina. Mi sorrise e continuò il suo lavoro. Si può diventare più resilienti di quanto immaginiamo»⁴

Non vi sono commenti in grado di rendere onore a tale forza d'animo, si può unicamente apprendere da un simile esempio. Il viaggio umano è caratterizzato da molteplici avversità e prove da superare: tra le qualità indispensabili per affrontare con successo gli ostacoli che il percorso della vita ci pone innanzi, una fondamentale risorsa è particolarmente vincente: la resilienza.

Lo sport come allenatore di resilienza

“La resilienza non è una condizione ma un processo: la si costruisce lottando”

G. Vaillant

L'universo dello sport può portare lo stress a livelli estremi. Lo sport agonistico sottopone i suoi atleti a prove molto ardue: allenamenti estenuanti, dedizione totale, sacrifici di ogni genere, in primis del proprio tempo libero con i familiari e gli amici, momenti di svago quasi assenti, gestione di insuccessi, riconfigurazione degli impegni dopo un infortunio. Solo le persone in grado di superare quanto appena citato con il giusto equilibrio e determinazione avranno il premio agognato.

Parrebbe scontato sottolineare che ogni sportivo dovrebbe essere una persona in grado di far fronte alle molteplici avversità, di reggere lo stress... un individuo resiliente. Tuttavia non è sempre così.

Osservato da questa prospettiva lo sport diventa un "allenatore" alla vita. Lo sport è difatti in primis un'assunzione di responsabilità da mantenere in modo costante se si desidera raggiungere degli obiettivi, un *locus* dove esercitare spirito di sacrificio, resistenza alla fatica fisica e alle prove psicologiche di gestione di eventuali insuccessi, un banco di prova ove vivere il confronto con l'altro e con se stessi in maniera costruttiva, un'occasione per incontrare "maestri" e non ultimo, una preziosa fonte di autostima.

La promozione dello sport fin dai primi anni di vita del bambino è quindi impulso all'incremento di tante competenze indispensabili nella vita, tra cui la resilienza.

Il counseling: risorsa per il potenziamento della resilienza

La resilienza si può sviluppare e incrementare, il counseling può essere uno dei metodi particolarmente efficaci per raggiungere tale obiettivo.

Il counseling o relazione d'aiuto ha come scopo principale *l'empowerment* del cliente ovvero il potenziamento delle risorse decisionali, della coscienza creativa, dell'innata capacità della persona di autorealizzarsi. *“Una relazione di aiuto potrebbe essere definita come una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire, in una o ambedue le parti, una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto e una maggiore possibilità di espressione”⁵.*

⁴ Ibidem, 15-16

⁵ Rogers C., On becoming a person, 1961

Il Counselor, attraverso un preciso metodo basato sulla “riformulazione”, riflette il contenuto e il sentimento di quanto il cliente ha espresso, favorendo così la verbalizzazione e la chiarificazione degli elementi significativi della sua situazione. L’ascolto attivo e, più in generale, il processo di counseling accentua l’importanza dell’auto-percezione e dell’auto-determinazione.

Carl Rogers, padre fondatore del counseling, espone la novità del metodo della relazione di aiuto:

*“Questa nuova tecnica differisce dalle precedenti in quanto si prefigge scopi del tutto diversi. Essa infatti mira direttamente a una maggiore indipendenza e integrazione dell’individuo, piuttosto che alla speranza di ottenere tali risultati con l’aiuto offerto dal consultore per la soluzione del problema. Lo scopo non è quello di risolvere un problema particolare, ma di **aiutare l’individuo a crescere** perché possa affrontare sia il problema attuale sia quelli successivi in maniera più integrata. Se il soggetto riesce a integrarsi al punto di potersi occupare di un problema con indipendenza, responsabilità e organizzazione maggiori, e con confusione minore, allora affronterà nello stesso modo anche altri problemi”⁶*

I risultati attesi in un percorso di counseling sono: la chiarificazione dei propri obiettivi, il contatto con le proprie potenzialità, lo sviluppo di risorse creative di decisione per fronteggiare gli eventi anche imprevisti e frustranti, una realistica visione dell’*hic et nunc*. Si comprende quindi quanto la relazione di aiuto – in forma individuale o di gruppo- sia una valida risorsa per accrescere la resilienza che è capacità di resistere alle avversità della vita, di non crollare di fronte alle prove ardue dell’esistenza.

**«Se ce la metto tutta, non posso perdere.
Forse non vincerò una medaglia d’oro,
ma sicuramente vinco la mia battaglia personale.
E’ tutto qui. »**

Ian Thorpe, pluricampione olimpico

A conclusione si riporta la riflessione di Ian Thorpe che riassume le caratteristiche di una persona resiliente: *l’impegno* al primo posto e quindi la responsabilità di “mettercela tutta”, la convinzione che la vittoria sia primariamente con se stessi e non necessariamente finalizzata al podio, il sentirsi persone umane in grado di fare il possibile in tutte le circostanze –anche le più sfavorevoli- ma mai obbligate a raggiungere l’impossibile.

BIBLIOGRAFIA

⁶ C. R. Rogers, *Potere Personale*, Roma, Astrolabio, 1978, pag 13,14

- AA.VV., *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Donatella Spinelli (a cura di), Bologna, Zanichelli, 2002
- AA.VV., *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Cyrulnik B., Malaguti E. (a cura di), Erickson, 2005
- Boca S., Bocchiaro P., Scaffidi Abbate C., *Introduzione alla psicologia sociale*, Bologna, Il Mulino, 2003
- Cantoni F., *La resilienza come competenza dinamica e volitiva*, Torino, Giappichelli, 2011
- Casula C. C., *La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità*, Milano, Franco Angeli, 2011
- Garnezy, N. (1974) *The study of competence in children at risk for severe psychopathology*. In: E. J. Anthony, & C. Koupernik (Eds), *The Child in his Family: Children at Psychiatric Risk*,
- Malaguti E., *Educarsi alla resilienza*, Erickson, 2005
- Oliverio Ferraris A., *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla ai nostri figli*, Milano, RCS, 2003
- Prati, G. (2006), *La resilienza di comunità*. Reperito dal sito di psicologia dell'emergenza dell'Università di Bologna <http://emergenze.psice.unibo.it/pubblicazioni/index.htm>
- Rogers R. C., *Potere personale, la forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Roma, Astrolabio, 1978
- Rogers R. C., *On becoming a person*, 1961, trad. it. *La terapia centrata-sul-cliente*, Milano, Giunti, 1978
- Smith E. R., Mackie D. M., *Psicologia Sociale*, Bologna, Zanichelli, 2002
- Trabucchi P., *Resisto dunque sono*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2007
- Trabucchi P., *La preparazione mentale agli sport di resistenza*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2007