



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PADOVA
DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA GENERALE**

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE
IN PSICOLOGIA
COGNITIVA APPLICATA**

TESI DI LAUREA MAGISTRALE

**LA RESILIENZA:
MODALITÀ DI PROMOZIONE E
RELAZIONI CON LA CREATIVITÀ**

RELATORE
Ch.ma Prof.ssa Angelica Moè

LAUREANDA
Annachiara Tanese

Anno Accademico 2021/2022

*A me stessa
e a Lui...*

INDICE

PREMESSA	3
1. SIGNIFICATI DELLA RESILIENZA: INQUADRAMENTO TEORICO	5
1.1 Etimologia della resilienza e ambiti di applicazione.....	5
1.2 Le quattro correnti di ricerca	7
1.3 Definizioni del costrutto.....	9
1.4 Concetti, modelli e teorie	13
1.4.1 Il modello di Richardson	19
1.4.2 Il modello di Kumpfer.....	21
1.4.3 Il <i>framework</i> di Kerschbaumer-Stockler	23
2. REINTEGRAZIONE RESILIENTE: MECCANISMI E ATTRIBUTI PSICOLOGICI.....	24
2.1 Reintegrazione resiliente: <i>appraisal</i> , <i>coping</i> ed emozioni positive.....	24
2.1.1 Resilienza e <i>appraisal</i>	25
2.1.2 Resilienza e <i>coping</i>	26
2.1.3 Resilienza ed emozioni positive	29
2.2 Le qualità resilienti: attributi e predisposizioni psicologiche.....	31
2.3 Resilienza, salute e benessere.....	34
3. RESILIENZA E RELAZIONI CON LA CREATIVITA'	37
3.1 Creatività: etimologia, definizione e teorie	38
3.1.1 La prospettiva associazionista	41
3.1.2 La prospettiva fattorialista.....	42

3.1.3	La psicologia della gestalt	43
3.2	Resilienza e creatività	44
3.2.1	Analogie concettuali.....	45
3.2.2	Il piano operativo	46
3.2.3	Valori esistenziali.....	48
3.3	Reintegrazione resiliente: crisi, cambiamento e creatività.....	50
3.4	Il <i>kintsugi</i> : riparare le crepe con l'oro.....	52
4.	RESILIENZA: MODALITA' DI PROMOZIONE	54
4.1	Modalità di promozione della resilienza in ambito clinico	55
4.2	Modalità di promozione della resilienza in contesti specifici di vulnerabilità.....	59
4.3	Educare alla resilienza	62
4.3.1	Resilienza in contesti scolastici	62
4.3.2	Il ruolo della famiglia.....	64
4.3.3	Il ruolo delle politiche sociali	66
5.	CONCLUSIONI	68
	RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	69
	RINGRAZIAMENTI.....	79

PREMESSA

Yana

*quel pallido viso gelato
non è il mio, non sono qui*

[paura...]

*Nel nero di urla silenziose,
si apre il freddo sole
di marzo*

[dolore...]

*Le bambole rosa osservano
lo spettacolo immobile,
e io tremo*

[cala il sipario...]

*Parole che strappano l'aria
tutto si dissolve,
grigio piombo*

[ecco il vuoto...]

Yana

Non spezzarti

Resisti

Trova il senso

Poi rinasci.

Yana, termine sanscrito che letteralmente significa “veicolo”, sta ad indicare la strada, il percorso spirituale che un fedele buddhista può percorrere per giungere alla conoscenza, alla liberazione. Nel testo sopra citato *Yana* sembrerebbe avere le caratteristiche per simboleggiare dunque un percorso creativo di rinascita e, se vogliamo, di resilienza. Quando il peso della vita diventa gravoso, quando tutto intorno è grigio piombo, quando le difficoltà sembrano insuperabili, proprio in quel momento è possibile scoprire che esistono infinite risorse utili per fronteggiare le avversità e gli ostacoli, per reinventarsi e ricrearsi.

La capacità di vedere nell’esperienza dolorosa una possibilità creativa di crescita e scoperta è strettamente legata al tema della resilienza. Questo lavoro nasce con l’intento di fornire una panoramica relativa ai significati del termine resilienza, al legame del costrutto con la creatività e alle modalità di intervento e di promozione della resilienza.

Nello specifico, il primo capitolo, con lo scopo di fornire un inquadramento teorico del costrutto, propone un excursus relativo alle varie definizioni, alle teorizzazioni e ai modelli messi a punto dalla comunità scientifica nel corso degli anni.

Il secondo capitolo analizza i processi psicologici che favoriscono il processo di reintegrazione resiliente. Viene infatti messa in evidenza la relazione che sussiste tra resilienza e meccanismi di regolazione delle emozioni. Si fa riferimento al coping, all’appraisal e alle emozioni positive quali meccanismi fondamentali per il processo di reintegrazione resiliente.

Il terzo capitolo mette in luce il legame concettuale, operativo ed esistenziale che sussiste tra la resilienza e la creatività. Viene sottolineata la possibilità di intendere la resilienza come un processo creativo sorretto dal pensiero divergente che sia svincolato dalla rigidità del pensiero logico in modo da consentire la costruzione creativa di nuovi significati esistenziali. Proprio come il *kintsugi*, la resilienza viene così a coincidere con la capacità creativa di dare una nuova forma alle crepe.

Il quarto capitolo, infine, pone l'accento sul piano operativo: fornisce infatti una breve sintesi relativa di modalità di promozione della resilienza in contesti clinici e in contesti specifici di vulnerabilità, sottolineando l'importanza di mettere a punto interventi che siano indirizzati alla promozione delle qualità resilienti all'interno dei contesti scolastici e familiari e all'interno delle politiche sociali.

1. SIGNIFICATI DELLA RESILIENZA: INQUADRAMENTO TEORICO

La parola resilienza, con le sue molteplici sfumature di significato e i suoi vari ambiti di applicazione, ha suscitato negli ultimi anni un crescente interesse all'interno della comunità scientifica e, in generale, all'interno della collettività.

Qual è l'origine del termine e quale il suo significato? Quali sono gli ambiti di applicazione e quali le teorie più accreditate? Il primo capitolo di questo elaborato si pone l'obiettivo di dare risposta a queste domande. Proponendo un excursus sull'etimologia e i significati del termine, analizzando le teorie e i modelli maggiormente riconosciuti dalla comunità scientifica, verrà così illustrata una breve sintesi relativa allo sviluppo e all'evoluzione del costrutto durante il corso degli anni.

1.1 Etimologia della resilienza e ambiti di applicazione

L'etimologia del termine resilienza è legata al verbo latino *resilire*, il cui significato letterale è “saltare indietro, rimbalzare”, da intendere metaforicamente come “ritirarsi, restringersi, contrarsi” (Glare, 1980).

Nel corso del XVII e XVIII secolo, con l'evoluzione del pensiero scientifico occidentale, allora espresso principalmente in latino, la comunità scientifica si è servita dei significati associati al vocabolo latino *resiliens* per indicare sia il rimbalzare di un oggetto, sia alcune caratteristiche interne legate

all'elasticità dei corpi come quella di assorbire l'energia di un urto contraendosi, o di riassumere la forma originaria una volta sottoposto a una deformazione.

Nonostante ad oggi il termine resilienza risulti essere tanto seducente da essere utilizzato all'interno dei più svariati ambiti e contesti, si sottolinea che fino al XX secolo l'italiano contava pochissime attestazioni scritte della parola resilienza, questo probabilmente a causa dello status di tecnicismo assunto dal latino *resiliens*.

È l'importante familiarità della lingua inglese con il verbo *to resile* e il sostantivo *resilience*, a favorire l'ampio utilizzo del termine resilienza che da vocabolo tecnico scientifico diventa parola passe-partout. L'inglese è stata infatti la prima lingua in grado di appropriarsi del concetto veicolato del termine, sottolineandone le sfumature metaforicamente più attraenti.

L'ampia diffusione del termine a livello internazionale viene ricondotta al 2011: è emblematico, a questo proposito, il discorso tenuto dal presidente Obama, in Pennsylvania, l'11 settembre, intitolato "*These past 10 years tell a story of our resilience*".

Cogliendo tra le righe il significato di resilienza, è forse la promessa e la speranza di una "risalita", insita nell'etimologia stessa del termine, che ha permesso a questa parola di diffondersi in modo così rapido in vari contesti.

- In ecologia la resilienza indica la velocità con cui una comunità (o un sistema ecologico) ritorna al suo stato iniziale, dopo essere stata sottoposta a una perturbazione;
- In informatica, è la capacità di un sistema di adattarsi alle condizioni d'uso e di resistere all'usura.
- In ingegneria, è la capacità di un materiale di assorbire energia in conseguenza delle deformazioni elastiche e plastiche.
- Nell'ambito della produzione dei tessuti, resiliente è un tessuto capace di riprendere la forma originale dopo una deformazione, senza strapparsi.

- In psicologia è la capacità di resistere e di reagire di fronte a difficoltà, avversità, eventi negativi.

È interessante a questo proposito fare un breve riferimento al PNRR ossia il *Piano nazionale di ripresa e resilienza*: la scelta di utilizzare la parola resilienza per descrivere una strategia politico-economica nell'era post-Covid è significativa in quanto non solo sottolinea la possibilità di ampliare ulteriormente il ventaglio di significati associati al termine, ma ne sottolinea il potente valore simbolico che potrebbe fare della parola resilienza, il termine chiave per descrivere il periodo di crisi.

1.2 Le quattro correnti di ricerca

Dopo aver proposto un excursus relativo agli utilizzi che sono stati fatti del termine resilienza, e alle sue varie sfumature di significato, ci soffermeremo qui di seguito sull'analisi del costrutto dal punto di vista prettamente psicologico, illustrando una sintesi della ricerca sulla resilienza che permetta di comprenderne le definizioni che sono state proposte nel corso dei decenni.

In primo luogo, è da tener presente che nel corso degli anni la psicologia ha assistito a un importante cambio di paradigma: se dapprima, mediante un approccio strettamente medico, si poneva principalmente l'attenzione alla cura delle differenti malattie, nella seconda metà del '900 l'interesse si è spostato in misura maggiore sul versante relativo alla promozione della salute. Propulsore di questo cambio di rotta è stato il diffondersi di nuovi approcci quali la psicologia positiva e la psicologia umanistica.

In linea con quanto sopra citato, va sottolineato che anche lo studio della resilienza ha mostrato negli anni un cambio di prospettiva in relazione al focus e all'oggetto di ricerca. Passando in rassegna alcuni studi proposti dalla comunità scientifica nel corso dei decenni, emerge che è possibile parlare di quattro correnti di ricerca sulla resilienza.

I primi studi relativi al costrutto di nostro interesse miravano a identificare i fattori di resilienza presenti specificatamente in alcuni bambini i quali, nonostante le condizioni di povertà e i problemi sociali o familiari, mostravano comunque uno sviluppo positivo e una tendenza al *flourishing* a discapito di altri che invece mostravano una propensione al *languishing*.

Si ricordi a questo proposito la ricerca longitudinale condotta da Werner e Smith (Werner e Smith, 1992) su un campione di 698 bambini caratterizzati da un alto rischio di sviluppare forme di disagio psichico o sociale, in quanto esposti a vari fattori di rischio. Contraddicendo le previsioni, dai risultati di questo studio, durato circa trent'anni, emerse che ben un terzo dei bambini aveva mostrato uno sviluppo adeguato, privo da ogni forma di devianza o disagio.

Comprendere cosa aveva reso resilienti quei settantadue bambini, consentì di spostare l'ottica dall'analisi sui motivi che determinano una fonte di disagio, ovvero sulla mancanza e sulla vulnerabilità, verso l'indagine e successivamente la presa in carico e cura di quelle risorse individuali e familiari che consentono alla persona di integrare le proprie risorse con i propri limiti e comprendere che l'esperienza traumatica che pur rimane un'esperienza significativa, può divenire un'occasione formativa di crescita personale (Malaguti, 2005).

La prima corrente di ricerca si è focalizzata, in linea con questi studi, sull'identificazione dei fattori protettivi e promozionali associati alla resilienza. Si noti che gli approcci utilizzati in questo periodo per la definizione dei fattori di resilienza sono stati due: l'approccio incentrato sulla persona aveva come obiettivo la definizione delle caratteristiche di coloro che erano identificati come resilienti rispetto a coloro che non lo erano pur trovandosi nella stessa situazione. Il secondo approccio, incentrato sulla variabile, analizzava le relazioni tra le caratteristiche degli individui e i loro ambienti (Wright, Masten e Narayan, 2013).

La seconda corrente di ricerca ha analizzato i processi sottostanti al concetto di resilienza e ha tentato di descrivere la modalità grazie alla quale i fattori di protezione, emersi dalla prima corrente di ricerca, interagiscono e contribuiscono a produrre risultati positivi. È in questa fase che sono state proposte una serie di teorie che verranno illustrate nel prossimo paragrafo.

La terza corrente di ricerca ha avuto il compito di tradurre i risultati delle prime due correnti in termini operativi al fine di sviluppare strategie di prevenzione e intervento per rafforzare la resilienza.

Da questo momento alcuni ricercatori hanno iniziato a considerare la resilienza come una forza motivazionale innata che spinge verso la reintegrazione e l'assimilazione dopo una situazione avversa (Richardson, 2002).

La quarta e attuale corrente di ricerca ha l'obiettivo di giungere a una comprensione più approfondita della resilienza, considerandola nella sua multidimensionalità.

Risulta dunque importante progredire in tal senso per fare in modo che possano essere messe in atto strategie di prevenzione e intervento che guardino alla resilienza come elemento fondamentale ai fini della salute e del benessere della persona, dove per salute non si intende la mera assenza di malattia ma si fa leva sulla possibilità di condurre un'esistenza che sia soddisfacente seppur non priva di difficoltà.

1.3 Definizioni del costrutto

Una delle principali difficoltà riscontrata nel condurre la ricerca sulla resilienza è legata al fatto che esistono ampie discrepanze nel modo in cui la resilienza è definita e concepita. Si è infatti di recente osservato che le discrepanze concettuali ostacolano la valutazione e il confronto dei risultati della ricerca precludendone le meta-analisi e rendendo difficile l'operazionalizzazione del costrutto (Fletcher e Sarkar, 2013).

Si propone dunque qui di seguito un excursus relativo alla varietà di definizioni che la ricerca psicologica ha fornito della resilienza e dei suoi significati, sottolineando, di conseguenza, l'importanza di un'unificazione concettuale.

Descritta come “capacità di un individuo di resistere agli urti della vita senza spezzarsi o incrinarsi” (Oliverio Ferraris, 2003) o come “la capacità di affrontare eventi stressanti aumentando le proprie risorse con una conseguente riorganizzazione positiva della vita” (Malaguti, 2005), o ancora come “la capacità degli individui di affrontare con successo cambiamenti significativi, avversità o rischi” (Lee e Cranford, 2008), la resilienza conta un'innumerabile varietà di definizioni senza dubbio influenzate dal contesto storico e socioculturale, dalla popolazione presa in esame e dagli ambiti nel quale si muove la ricerca.

Mentre le neuroscienze porranno l'attenzione primariamente sulla funzione plastica del cervello in grado di favorire una riattivazione funzionale dei circuiti neuronali del benessere, nell'ambito della prospettiva psicosociale l'accento verrà posto su quella capacità che rendono possibile il superamento delle avversità e che permettono di aumentare la coesione dei membri di una comunità.

All'interno di questa pluralità di apporti scientifici vengono proposte una serie di definizioni del termine resilienza che differenziandosi per riferimenti teorici mettono in risalto la complessità e la multidimensionalità del fenomeno.

Gli psicologi Fletcher e Sarkar (2013) hanno proposto una sintesi delle possibili definizioni di resilienza più comunemente citate che illustriamo nella Tabella 1 qui di seguito.

Tabella 1. Definizioni di resilienza (Fletcher e Sarkar, 2013)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fattori protettivi che modificano, migliorano o alterano la risposta di una persona a qualche rischio ambientale che predispone a un risultato disadattivo (Rutter, 1987)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il processo, la capacità o l'outcome di adattamento positivo nonostante le sfide o circostanze minacciose (Masten, Best e Garmezy, 1990)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un processo dinamico che comporta l'adattamento positivo in contesti di avversità significative (Luthar et al., 2000)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un insieme di fenomeni caratterizzati da un buon outcome nonostante le minacce all'adattamento ed allo sviluppo (Masten, 2001)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qualità personali che permettono di prosperare in circostanze avverse (Connor e Davidson, 2003)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La capacità degli adulti, esposti ad un evento isolato ma potenzialmente perturbante, di mantenere relativamente stabili e sani i livelli di funzionamento psicologico e fisico, nonché la capacità di esperienze generative ed emozioni positive (Bonanno, 2004)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un complesso repertorio di comportamenti e tendenze (Agaibi e Wilson, 2005)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La capacità degli individui di superare con successo cambiamenti significativi, avversità o rischi (Lee e Cranford, 2008)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La stabilità, il recupero rapido (o perfino la crescita) di un individuo in significative condizioni avverse (Leipold e Greve, 2009)

Nonostante la resilienza venga concepita in maniera tanto differente da rendere difficile un'unificazione concettuale, si noti che in molti tentativi di definizione del costrutto è frequente il ricorso a due concetti fondamentali: avversità e adattamento positivo. Luthar e Cicchetti (2000) hanno affermato che l'avversità comprende circostanze di vita negative che sono note per essere statisticamente associate a difficoltà di adattamento.

Gli autori Davis, Luecken e Lemery-Chalfant (2009) hanno sostenuto che per la maggior parte di noi, le avversità che incontriamo non costituiscono gravi catastrofi, ma piuttosto sono interruzioni modeste che vengono integrate nella vita di tutti i giorni. È facile, infatti, che si faccia esperienza del fatto che esistono nel quotidiano una serie di stressors che vengono vissuti come molto importanti e che manifestano con maggiore frequenza rispetto agli eventi catastrofici; pertanto, sarebbe più adeguato fornire una definizione di resilienza che consideri non solo gli eventi avversi ma anche i fattori di stress di minor intensità ma comunque largamente presenti nella vita di ciascun individuo. In linea con quanto detto finora, anche Davydov e collaboratori (2010) con i loro lavori hanno evidenziato che le avversità e quindi i processi di resilienza utilizzati per fronteggiarle, possono variare in relazione alla gravità contestuale. Tenzialmente in letteratura alla concettualizzazione del termine “avversità” sottende una connotazione di valore negativa che sembra predire necessariamente qualche forma di disadattamento. Anche all’interno dell’immaginario collettivo si tende a connotare unicamente in maniera negativa i momenti di crisi e l’avversità è viene caratterizzata come mero ostacolo al benessere dell’individuo. Tuttavia sarebbe auspicabile vedere nella crisi e nell’avversità la possibilità di cambiamento che potrebbe aver luogo durante un cammino fatto di ristrutturazioni e aggiustamenti.

“La parola crisi, scritta in cinese, è composta di due caratteri. Uno rappresenta il pericolo e l’altro rappresenta l’opportunità.”

(J. F. Kennedy)

Il paradosso della resilienza è proprio questo: i nostri e altrui momenti peggiori possono rivelarsi molto vantaggiosi. Il peggiore dei momenti può far emergere parti nuove e positive di noi (Wolins e Wolins, 1993).

A supporto di quanto finora evidenziato si consideri che numerosi studi hanno evidenziato che persone con una storia di avversità riportano risultati migliori in termini di salute mentale e benessere (Seery, 2011).

Per quanto riguarda il secondo concetto, l'adattamento positivo, riscontrabile in molte delle definizioni che sono state fornite della resilienza, esso è stato definito da Luthar e Cicchetti (2000) come la competenza sociale manifestata dal punto di vista comportamentale o il successo nell'adempiere a compiti di sviluppo. Tuttavia, una critica che può essere mossa ad una concettualizzazione di questo tipo relativa all'adattamento positivo, è legata al fatto che venga posto l'accento sulle capacità individuali così come sono intese dalla comunità occidentale. Viene meno quindi quella sensibilità ai fattori culturali e al contesto sociale in cui operano gli individui. Si rende evidente, a questo proposito, la necessità di definire, descrivere e analizzare l'adattamento positivo in termini maggiormente ecologici. Da questa breve disamina sulle definizioni che sono state fornite della resilienza si evidenzia il bisogno di produrre un terreno teorico comune all'interno della comunità scientifica in modo da arrivare a una più approfondita concettualizzazione del costrutto.

1.4 Concetti, modelli e teorie

Oltre al problema relativo alla molteplicità di definizioni presenti all'interno della letteratura scientifica, è interessante far riferimento anche al dibattito che ha avuto luogo all'interno della comunità scientifica sulla relativa concettualizzazione del costrutto. Le ricerche iniziali sulla resilienza, condotte intorno agli anni '70, proponevano come assunto di base l'idea secondo la quale la resilienza era da considerare come un tratto stabile e misurabile. Quest'idea fu presa in considerazione per la prima volta da Block e Block (1980) i quali sostennero che la "resilienza dell'ego" rappresentasse la capacità individuale di adattarsi alle circostanze utilizzando un repertorio di possibilità comportamentali per giungere alla

risoluzione dei problemi. Il modello di resilienza proposto da Block e Block prevedeva l'esistenza di un continuum nel quale ad un estremo si colloca l'Ego-Resiliency, caratterizzata da un insieme di tratti che riflettono flessibilità, apertura e capacità di adattamento, e all'altro estremo l'Ego-Brittleness (fragilità dell'Io). Una concettualizzazione di questo tipo ha il merito di aver dato avvio a una serie di studi relativi all'identificazione delle caratteristiche e dei fattori di personalità che consentirebbero all'individuo ego-resiliente di superare le avversità.

Le caratteristiche a cui si fa riferimento non sono altro che quelli che verranno definiti come fattori di protezione, ossia specifici attributi che sono necessari per il processo di resilienza. Johnson e Wiechelt (2004) specificano che i fattori protettivi sono contestuali, situazionali e individuali e portano a risultati diversi. I fattori protettivi che risultano essere vantaggiosi per un individuo potrebbero non esserlo per un altro. Inoltre, gli stessi fattori protettivi che portano a determinati risultati per un individuo, possono non essere gli stessi per lo stesso individuo posto in una situazione diversa. In linea con quanto finora detto, è interessante fare riferimento al primo studio qualitativo portato avanti da Wagnild e Young (1993) il cui obiettivo era mettere in evidenza quali fossero le principali caratteristiche di personalità utili a ristabilire un adattamento equilibrato dopo una perdita. Si notò che risultavano essere rilevanti fattori quali, perseveranza, fiducia in se stessi, senso di unicità, attribuzione di significato alla vita. Gli studi che hanno identificato quelli che sono i vari fattori protettivi sono innumerevoli, ricordiamo, nell'ambito della psicologia positiva, l'attenzione posta da Peterson (2000) sull'ottimismo, da Ryan (2000) sull'autodeterminazione, da Neff (2012) sull'autocompassione e da Simonton (2000) sulla creatività come caratteristiche psicologiche strettamente interconnesse alla resilienza. Qui di seguito illustriamo la sintesi proposta da Earvolino e Ramirez (2007) attraverso la ri-analisi dei lavori di Anthony, Bernard, Garmezy, Masten, Rutter e Werner.

Tabella 2 – Fattori protettivi (Earvolino e Ramirez, 2007)

Fattori protettivi	Anthony	Bernard	Garmezy	Masten	Rutter	Werner
Temperamento buono		x		x	x	x
Relazioni positive	x	x	x	x	x	x
Comunicazione efficace			x		x	
Senso del valore personale	x	x	x	x	x	x
Senso del controllo	x	x	x			
Efficacia nel lavoro e vita affettiva			x			
Orientamento sociale positivo	x	x	x	x	x	
Assertività	x		x			
Intelligenza sociale sopra la media			x		x	
Supporto sociale	x		x		x	x
Capacità di instaurare relazioni significative	x		x		x	
Aspettative salutari			x			x
Utilizzo del talento			x	x	x	
Gratificazione	x		x		x	x
Locus of control interno	x		x		x	x
Flessibilità	x		x		x	x
Credenza nell'autoefficacia	x	x	x	x	x	x
Desiderio di miglioramento			x			
Sensibilità					x	x
Problem solving	x		x		x	x
Decision making	x		x			
Orientamento al futuro					x	x
Fiducia negli altri	x	x	x	x		
Senso dello humor	x	x	x	x	x	x
Pensiero critico	x		x	x	x	x
Gestione delle emozioni	x			x		
Distanza adattiva		x				
Alte aspettative	x	x	x	x	x	x

Nonostante i fattori protettivi possano essere definiti come "robusti predittori" di resilienza, e la ricerca mirata all'individuazione di tali fattori risulti di fondamentale importanza, Rutter (1985) sottolinea che è la concettualizzazione della resilienza letta in ottica processuale ad essere maggiormente rilevante ai fini della comprensione a più livelli del costrutto preso in esame. Secondo l'autore la resilienza è da intendersi come processo dinamico e di interazione tra fattori protettivi e di rischio. Alla base della concettualizzazione della resilienza come processo multideterminato c'è l'idea che se le circostanze cambiano, la resilienza cambia (Rutter, 1981). Ciò sottolinea il fatto che gli effetti dei fattori protettivi e di rischio variano in relazione al contesto. Uno dei limiti dell'approccio tradizionale che considera la resilienza come tratto di personalità è rappresentato dal fatto che una tale concettualizzazione del costrutto non prende in considerazione l'influenza di fattori esterni, come se la possibilità di sviluppare una traiettoria di sviluppo resiliente dipendesse esclusivamente dalle caratteristiche individuali. Tuttavia, non considerare il ruolo fondamentale del supporto familiare e del contesto socio-culturale, rappresenta una grave omissione. Kumpfer (1999), nel suo modello biopsicosociale, differenzia i fattori protettivi salienti in due principali macro aree, fattori protettivi interni e fattori protettivi esterni, ponendo l'accento sul fatto che esiste una stretta interrelazione tra fattori ambientali e fattori individuali. La resilienza, in quest'ottica, sarebbe il risultato del processo di integrazione e reintegrazione tra elementi presenti nel singolo e nel contesto. Tuttavia, ci si chiede il motivo per il quale alcuni individui, nonostante la presenza di fattori protettivi interni ed un ambiente supportivo, non riescano a far fronte all'evento critico. Si noti che la definizione di alcuni fattori siano essi individuali, familiari o ambientali, come fattori protettivi può risultare fuorviante se non si tiene conto del contesto fenomenologico in cui l'individuo opera. Da quanto analizzato, emerge la necessità di far riferimento alla resilienza come quella capacità di creazione e co-creazione

che ha luogo momento in cui si affrontano situazioni che, pur non essendo etichettate necessariamente come avverse in senso meramente negativo, risultino comunque di difficile gestione da parte dell'individuo il quale con un atto volitivo potrà decidere di fare leva sulle proprie risorse resilienti. Tuttavia, nel momento in cui l'individuo si trova a dover fronteggiare un evento critico, è vero sì che può far ricorso alle sue risorse interne o ai fattori individuali e contestuali di cui dispone, ma va sottolineato che non sono questi di fattori ad essere di per sé promotori del benessere: essi diventano tali solo se utilizzati in maniera funzionale e appropriata al contesto fenomenologico. Volendo proporre un excursus relativo alle varie teorie che sono state proposte da diversi autori nel corso dei decenni in riferimento al costrutto della resilienza, ci si scontra con il fatto che l'enfasi posta su vari fattori spesso varia. La maggior parte delle teorie risulta essere infatti specifica per un determinato e circoscritto dominio. Gli autori Fletcher e Sarkar, nel loro già citato lavoro (2013), propongono un riassunto relativo alle più citate teorie che riportiamo in Tabella 3 qui di seguito.

Tabella 3. Teorie sulla resilienza (Fletcher e Sarkar, 2013)

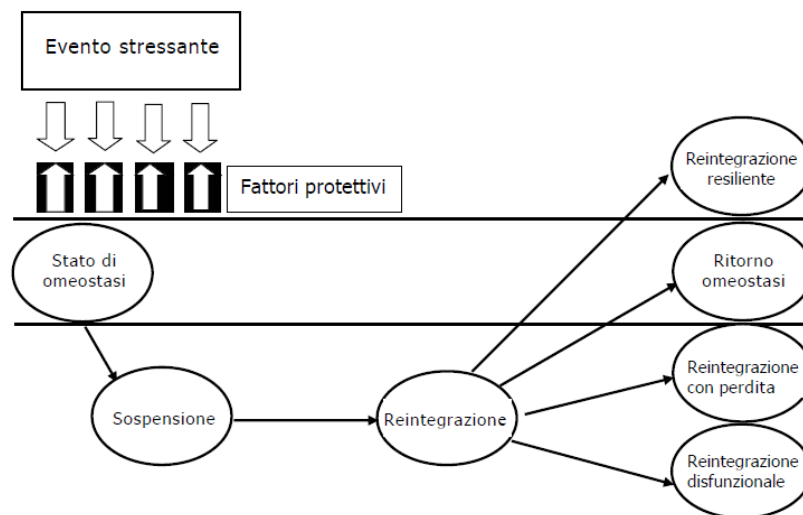
Autore	Teoria/Modello	Descrizione
<i>Patterson (1988)</i>	Modello di adattamento familiare	Descrive il processo di bilanciamento delle richieste e capacità all'interno della famiglia
<i>Richardson et al. (1990)</i>	Modello di resilienza	Ipotizza la presenza di un'omeostasi biopsicospirituale all'interno di un individuo che è influenzato da avversità, eventi di vita e fattori protettivi.
<i>Polk (1997)</i>	Modello infermieristico di resilienza	La resilienza è concepita come il risultato di una relazione sinergica tra quattro modelli: disposizionale, relazionale, situazionale e filosofico
<i>Rioli and Savicki (2003)</i>	Modello di resilienza organizzativa	I fattori di protezione dallo stress includono disposizioni e abilità, strutture e processi
<i>Haase (2004)</i>	Modello di resilienza negli adolescenti	Basato sull'interazione di tre costituenti: fattori protettivi, di rischio e risultati

<i>Agaibi e Wilson (2005)</i>	Modello generico di resilienza in risposta al trauma psicologico	Un modello integrativo persona-ambiente che enfatizza l'interazione tra cinque variabili interrelate: personalità, modulazione dell'affetto, difese dell'ego, stile di coping e utilizzo di fattori protettivi.
<i>Gillespie, Chaboyer, Wallis, e Grimbeek (2007)</i>	Resilienza in sala operatoria	Le cinque variabili che spiegano la resilienza sono la speranza, l'autoefficacia, il controllo, il coping e la competenza.
<i>Brennan (2008)</i>	Modello concettuale di resilienza in comunità e nei giovani	Un ambiente sociale supportivo è la principale condizione che aumenta la resilienza e fa progredire il benessere.
<i>Denz-Penhey and Murdoch (2008)</i>	Teoria fondata sulla resilienza personale	La resilienza consiste di cinque dimensioni: saggezza e un forte sé psicologico, connessione al proprio ambiente sociale, alla famiglia e all'ambiente fisico.
<i>Dunn et al. (2008)</i>	Modello concettuale del benessere degli studenti di medicina	Una serie di input, sia positivi che negativi combinati con fattori di personalità e temperamento possono portare a fattori positivi (la resilienza) e negativi (il burnout).
<i>Galli e Vealey (2008)</i>	Modello concettuale della resilienza sportiva	Le avversità, le influenze socioculturali e le risorse personali sono al centro del processo di resilienza.
<i>Palmer (2008)</i>	Teoria dei fattori di rischio e di resilienza nelle famiglie militari	I fattori protettivi e di rischio presenti nei bambini in famiglie militari sono messi in relazione allo stress e psicopatologia dei genitori.
<i>Paton et al. (2008)</i>	Scudo antistress: un modello di resilienza della polizia	Integra una serie di fattori personali, di squadra e organizzativi che portano all'empowerment, il quale, a sua volta, porta a un miglioramento della qualità della vita.
<i>Van Vliet (2008)</i>	Una teoria fondata sulla vergogna e la resilienza in età adulta	La ricostruzione del sé avviene attraverso cinque processi: connessione, rifocalizzazione, accettazione, comprensione e resistenza.
<i>Leipold e Greve (2009)</i>	Un modello integrativo di coping, resilienza e sviluppo	La resilienza è considerata una parte importante del ponte concettuale tra il coping e lo sviluppo.
<i>Mancini e Bonanno (2009)</i>	Modello delle differenze individuali nella resilienza	I processi di valutazione e il supporto sociale giocano un ruolo critico come meccanismi condivisi di resilienza.
<i>Fletcher e Sarkar (2012)</i>	Una teoria fondata sulla resilienza psicologica	Numerosi fattori psicologici proteggono gli atleti dal potenziale effetto negativo dei fattori di stress influenzando la loro valutazione e meta-cognizione.

1.4.1 Il modello di Richardson

Stando a quanto finora argomentato sembrerebbe opportuno proporre una concettualizzazione della resilienza come costrutto caratterizzato da una doppia natura, di tratto e di processo. Un tentativo di integrazione che prenda in esame sia la natura disposizionale che quella processuale della resilienza viene proposto dal lavoro di Richardson (2002) intitolato “The Metatheory of Resilience and Resiliency”. In quest’articolo l’autore fornisce un modello lineare del processo di resilienza, illustrato in figura 1.

Figura 1. Modello del processo di resilienza (Richardson, 2002)



Il processo descritto da Richardson prende inizio da uno stato di omeostasi biopsicospirituale. Questo equilibrio omeostatico, che si può immaginare come una zona confort, è continuamente minacciato da quelli che sono gli stressors quotidiani con cui ogni individuo è chiamato a fare i conti nell’arco della sua vita. Per far fronte agli stressors gli individui sono chiamati a coltivare, attraverso sospensioni e reintegrazioni, le proprie risorse resilienti senza però uscire dalla zona di omeostasi. La rottura di questo stato omeostatico avviene quando l’individuo si trova dinanzi a una situazione, pur non necessariamente negativa, mai sperimentata prima di quel

momento. Questo significa che probabilmente il modo di intendere la realtà e il modo di far fronte agli eventi è costretto a cambiare. Questo momento, caratterizzato da un'impellente necessità di cambiamento, può rappresentare un'occasione di potenziamento delle risorse resilienti o può concludersi con esiti più o meno negativi: è il momento che Richardson definisce di "sospensione" durante il quale emergono tutta una serie di emozioni che costringono l'individuo a riflettere e a interrogarsi, in modo più o meno consapevole, sulle possibili strategie da mettere in atto per far fronte all'evento carico di elementi novità. È questo il momento della "reintegrazione" che può portare a quattro diversi risultati:

- La reintegrazione resiliente sfocia nella crescita e nell'incremento delle qualità resilienti.
- La reintegrazione omeostatica permette all'individuo di ritornare alla zona confort di partenze.
- La reintegrazione con perdita è caratterizzata dal fatto che l'individuo, avendo scelto strategie eccessivamente al di sopra delle proprie possibilità, si ritroverà con un bagaglio di "risorse daneggiate", privo di stima, di speranza e di motivazione.
- La reintegrazione disfunzionale consiste nel ricorso a comportamenti non adattativi, auto ed etero distruttivi. Tuttavia resterà aperta la possibilità che si verifichi una reintegrazione resiliente posticipata.

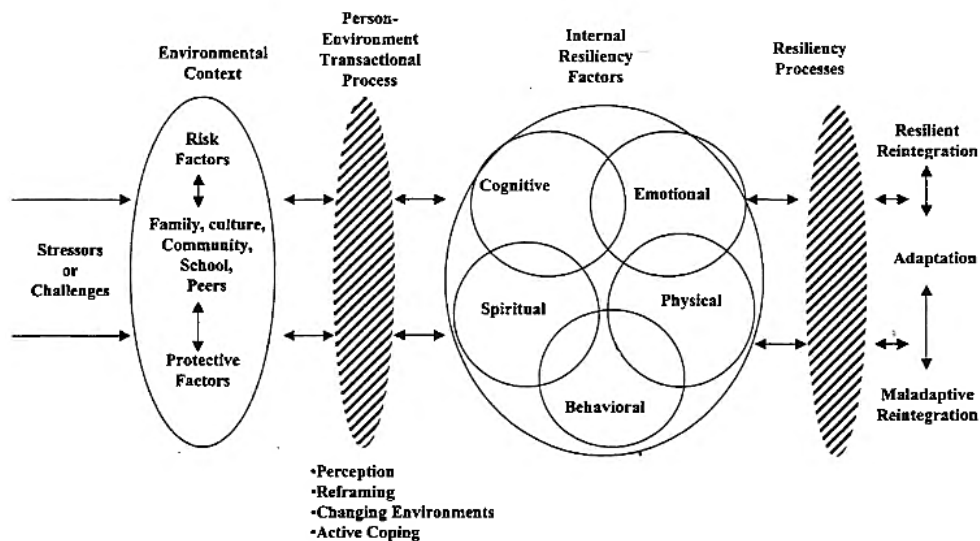
Nonostante il modello abbia goduto di un notevole supporto dalla comunità scientifica, è possibile notare che presenta alcune lacune. In primis ci si chiede quali siano gli effetti sui processi di interruzione e reintegrazione nel momento in cui l'evento perturbante sia più di uno. In secondo luogo il modello non tiene conto del ruolo importante della meta-cognizione e della valutazione cognitiva delle emozioni. È noto infatti che le funzioni cognitive svolgono un ruolo cruciale per ciò che riguarda la valutazione che l'individuo compie delle situazioni stressanti. Il modello quindi omette un aspetto importante relativo a tutto ciò che riguarda l'appraisal e le strategie

di coping che risultano invece di fondamentale importanza se si vuole giungere ad una teorizzazione della resilienza che faccia riferimento alla sua natura multicomponentiale e multivariata.

1.4.2 Il modello di Kumpfer

Un altro modello integrativo è quello proposto da Kumpfer (1999), illustrato in figura 2., che propone una prospettiva interessante sulla resilienza.

Figura 2. Resilience Framework (Kumpfer, 1999)



Tale modello propone un framework, nel quale si articola il processo di sviluppo della resilienza, che comprende da sei principali fattori:

- Eventi stressanti: rappresentano un'interruzione dell'omeostasi nell'unità individuale o organizzativa e il grado di stress percepito dipende dalla percezione, dalla valutazione cognitiva e dall'interpretazione del fattore di stress come minaccioso o avverso.
- Contesti ambientali: fanno riferimento a tutto ciò che concerne l'interazione tra fattori di rischio e fattori di protezione.

- Processi transazionali tra la persona e l'ambiente: si riferiscono in senso stretto alle dinamiche di interazione individuo-ambiente
- Fattori di resilienza interna: fanno riferimento alle risorse spirituali, cognitive, sociali/comportamentali, fisiche ed emotive/affettive interne all'individuo.
- Processo di resilienza: include ciò che concerne l'esposizione graduale a sfide e fattori di stress che l'individuo è chiamato ad affrontare nell'arco della vita.
- Adattamento e reintegrazione: fanno riferimento al raggiungimento di un equilibrio resiliente e sono predittori di una successiva reintegrazione a seguito di una perturbazione o uno stress.

Il modello proposto da Kumpfer ha la caratteristica di mettere in evidenza il fatto che lo stress non derivi tanto dalla natura dell'evento stressante in quanto tale, ma da come viene valutato e percepito. L'autore infatti sottolinea che l'individuo, posto dinanzi a un evento potenzialmente stressante sarà chiamato a compiere una serie di valutazioni: in primis dovrà valutare la natura e l'intensità dell'evento stressante, poi dovrà chiedersi se possiede o meno le risorse richieste per affrontarlo e quali potrebbero essere le conseguenze.

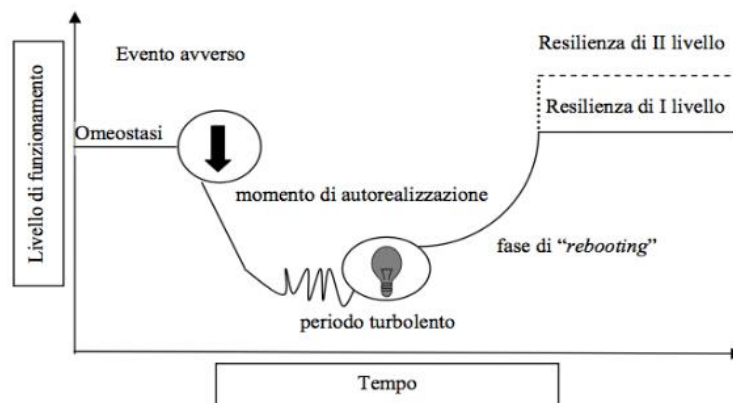
Ne consegue che lo stress percepito deriverà dalla personale valutazione della situazione in relazione alle proprie capacità. Dall'interazione dinamica tra i sei fattori descritti nel modello ne consegue che gli individui resilienti, possedendo un adeguato bagaglio di risorse utili a fronteggiare una grande quantità di eventi, posti dinanzi alle sfide della vita sono più propensi ad imparare nuovi modi per superare con flessibilità e adattabilità.

Si noti che le persone con atteggiamento positivo e flessibile nei confronti della vita tendono ad accettare più facilmente i cambiamenti, trasformandoli in sfide e in occasioni di miglioramento, e non soccombono dinanzi alle avversità.

1.4.3. Il *framework* di Kerschbaumer-Stockler

Per facilitare la rappresentazione per fasi ed esaltare la logica processuale e multilivello del processo di generazione della resilienza, Kerschbaumer-Stockler (2012) all'interno del suo modello si serve di un framework costituito da un diagramma cartesiano a due variabili (Figura 3).

Figura 3. Framework di Kerschbaumer-Stockler (2012)



Sulla linea di quanto illustrato da Richardson (2002), anche il *Framework* di Kerschbaumer-Stockler (2012) mostra come a turbare lo stato omeostatico sia un evento avverso, un *trigger* a seguito del quale ha luogo un periodo turbolento, caratterizzato da un peggioramento dei livelli di funzionamento. A questa fase segue il *rebooting* che può portare a quattro risultati: ritorno allo stato di omeostasi, superamento del livello di funzionamento iniziale, mancata reintegrazione o perdita disfunzionale. È durante questa fase che si attiverebbero due meccanismi psicologici alla base del processo di reintegrazione resiliente: *l'appraisal* e il *coping*. Numerosi studi concordano sul fatto che tali meccanismi specifici, che rientrano nella macroarea relativa ai processi di regolazione delle emozioni, permettono all'individuo di rispondere agli eventi stressanti e pertanto, risultano strettamente interconnessi al concetto di resilienza. Il prossimo capitolo si pone l'obiettivo di chiarire in che modo questi meccanismi sopracitati sono in relazione con il processo di integrazione resiliente.

2. REINTEGRAZIONE RESILIENTE: MECCANISMI E ATTRIBUTI PSICOLOGICI

“Ci sono sempre due scelte nella vita: accettare le condizioni in cui viviamo
o assumersi la responsabilità di cambiarle”

(D.Waitley)

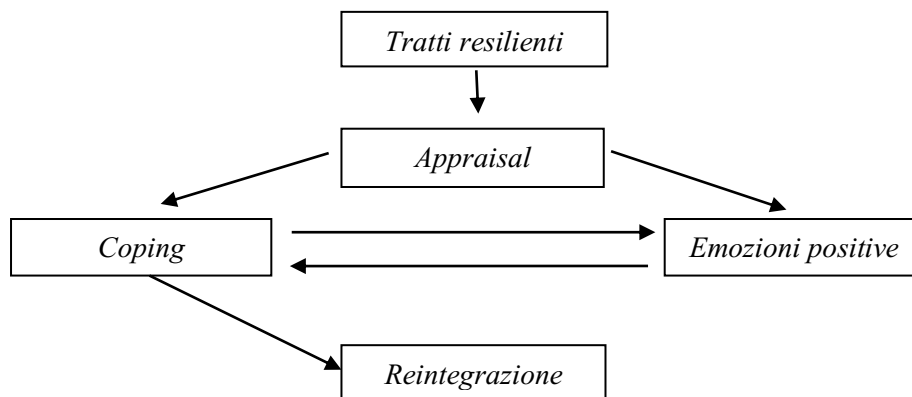
Dopo aver fornito un excursus relativo al modo in cui la resilienza è stata concettualizzata e teorizzata nel corso degli anni dalla comunità scientifica, questo capitolo si prefigge l'obiettivo di chiarire lo stretto legame che intercorre tra i meccanismi alla base della regolazione delle emozioni e il processo di reintegrazione resiliente. Verrà poi fornita una panoramica relativa a quelle che si possono definire come qualità resilienti, cioè quelle caratteristiche e attributi psicologici che vengono potenziati dal processo di reintegrazione.

2.1 Reintegrazione resiliente: *appraisal*, *coping* ed emozioni positive

Numerosi studi hanno messo in relazione il processo di reintegrazione resiliente con il processo di regolazione delle emozioni e nello specifico con tre componenti quali il coping, l'*appraisal* e le emozioni positive, ritenute responsabili della capacità di adattarsi positivamente agli eventi stressanti. Dal momento che l'equilibrio omeostatico è costantemente disturbato, gli individui sono chiamati a compiere nella quotidianità una serie di valutazioni e a trovare strategie e risposte operative adeguate, selettive e finalizzate. Per questo motivo dinanzi a un evento avverso e/o destabilizzante, si attivano i due meccanismi psicologici sopramenzionati: l'*appraisal* e il *coping*. Il primo consiste nella valutazione cognitiva dell'evento stressante, il secondo fa riferimento alle risposte operative e

include una serie di strategie comportamentali che possono essere messe in atto per far fronte alle richieste ambientali e ai bisogni interni all'individuo. Per comprendere il legame circolare che esiste tra appraisal, coping, emozioni positive e reintegrazione resiliente si faccia riferimento alla Fig. 4

Figura 4. Relazione tra appraisal, coping e reintegrazione (Cantoni, 2014)



2.1.1 Resilienza e appraisal

In relazione al processo di *appraisal*, per chiarire quali sono le valutazioni cognitive che l'individuo è chiamato a compiere quando si trova dinanzi all'evento elicitante, si faccia riferimento al lavoro di Scherer et al. (2005) i quali hanno proposto una griglia che include una serie di step valutativi che l'individuo è chiamato a compiere in maniera più o meno consapevole (*Stimulus Evaluation Check*). La versione più recente del SECs è organizzata sulla base di quattro momenti di valutazione:

- Valutazione della rilevanza: fa riferimento al grado di significatività che l'evento viene ad assumere per l'individuo. Tale valutazione è influenzata da tre dimensioni: novità, piacevolezza e rilevanza al fine del raggiungimento degli obiettivi personali.
- Valutazione delle conseguenze: è parte fondamentale del processo valutativo ed è il risultato di una serie di altre valutazioni:

dell'attribuzione causale, della prevedibilità delle conseguenze, della discrepanza rispetto alle aspettative, della promozione dei bisogni e dell'urgenza.

- Valutazione del coping potenziale: in questa fase l'individuo si chiede qual è il tipo di risposta che è in grado di dare. Il risultato dipende dalla valutazione del controllo, del potere e dell'adattamento.
- Valutazione del significato normativo: questa fase necessita della valutazione degli standard interni e degli standard esterni.

Si tenga presente che tale processo valutativo include un primo momento di valutazione immediata e inconsapevole (*appraisal* primario), a cui segue una valutazione consapevole delle strategie da mettere in atto (*appraisal* secondario), infine vi è la fase relativa alla valutazione del cambiamento messo in atto (*re-appraisal*).

Studi recenti evidenziano che molti dei tratti resilienti (autostima, ottimismo, autoefficacia) risultano correlati con una valutazione più positiva dell'evento stressante. Ad esempio, per ciò che riguarda la valutazione della novità dell'evento, emerge che i soggetti resilienti, essendo più aperti alle nuove esperienze, tendono a valutare in maniera meno negativa un evento non familiare. Inoltre, i soggetti resilienti, essendo dotati di locus of control interno sono in grado di compiere attribuzioni di causalità che consentano loro di mantenere un buon margine di controllo degli eventi e, sentendo di avere le risorse necessarie per far fronte alla situazione tenderanno a mettere in atto strategie di coping più efficaci rispetto ai meno resilienti.

2.1.2 Resilienza e *coping*

Per quanto concerne il secondo meccanismo psicologico alla base del processo di reintegrazione resiliente, il *coping*, si sottolinei che questo costrutto è stato definito da Lazarus e Folkman (1984) come "l'insieme di sforzi cognitivi e comportamentali utili per trattare richieste specifiche

interne o esterne, che sono valutate come eccessive ed eccedenti la risorse di una persona”. Da questa definizione emerge in maniera chiara il legame circolare che esiste tra *coping* e *appraisal* in quanto risulta evidente che la valutazione cognitiva dell’evento stressante influisce in maniera diretta sulla scelta delle strategie da mettere in atto. Infatti, un evento può essere percepito come stressante nel momento in cui sussiste una discrepanza tra le richieste dell’ambiente e le risorse che l’individuo in quel momento ha a disposizione.

Le possibili strategie comportamentali che l’individuo può mettere in atto quando si trova nella situazione elicitante sono classicamente raggruppate all’interno di quelli che vengono definiti come stili di coping che riflettono la tendenza con cui l’individuo affronta tipicamente le situazioni stressanti. Lazarus e Folkman (1984), all’interno del modello dello stress e del coping, hanno distinto due tipologie di stili di coping:

- Problem-Focused Coping: implica l’adoperarsi attivamente per modificare la situazione prevenendo o riducendo la fonte di stress e racchiude tutte quelle strategie focalizzate sul problema che l’individuo mette in atto per far fronte all’evento.
- Emotion-focused coping: implica la messa in atto di strategie regolative che mirano a modificare l’impatto emozionale negativo dell’evento.

Un’altra possibile classificazione tiene conto della distinzione tra approach coping e avoidance coping:

- Approach coping: si riferisce all’insieme di quelle strategie che mirano alla gestione delle richieste dell’evento stressante.
- Avoidance coping: fa riferimento alle strategie che invece hanno come scopo quello di allontanare o evitare le conseguenze emotive derivanti dalla situazione stressante.

Nes e Segerstrom (2006) hanno evidenziato la possibilità di mettere in relazione i quattro stili di coping con alcune possibili strategie illustrate nella Tabella 4.

Tabella 4: Esempi di strategie di coping (Nes e Segerstrom, 2006)

	Problem-Focused Coping	Emotion-Focused Coping
Approach coping	Progettazione	Ristrutturazione cognitiva
	Ricerca supporto strumentale	Ricerca supporto emotivo
	Coping orientato al compito	Rivolgersi alla religione
	Coping attivo	Accettazione
	Ricerca di confronto	Reinterpretazione positiva
Avoidance coping		Negazione
	Evitamento del problema	Distrazione
	Disinvestimento	Disinvestimento mentale
	comportamentale	Crede vero ciò che si desidera
		Ritiro sociale

Sebbene il coping e la resilienza siano costrutti tra loro correlati in quanto entrambi hanno a che fare con il superamento delle difficoltà, si sottolinea che la reintegrazione resiliente porta con sé il potenziamento di tutta una serie di qualità resilienti quali l'autoefficacia, l'autostima, l'ottimismo ecc... Pertanto, lo sviluppo di nuove e più efficaci strategie di coping è solo uno dei risultati a cui può portare tale processo di reintegrazione dal momento che la resilienza ha come fine ultimo una generale riorganizzazione positiva della vita, la quale investe svariati aspetti del vissuto di ogni individuo. Inoltre, il coping fa riferimento unicamente al tentativo di resistere, di far fronte all'evento mettendo in atto strategie che possono rivelarsi più o meno efficaci; gli individui resilienti invece sono coloro i quali hanno affrontato e superato l'evento avverso. Una serie di studi ha mostrato che le strategie di coping maggiormente utilizzate dagli individui resilienti hanno a che fare con la creatività, l'umorismo e il pensiero ottimistico. Inoltre è emerso che

le strategie di coping che correlano positivamente con l'essere resilienti rientrano all'interno dello stile di coping che abbiamo precedentemente definito approach coping, centrato sul problema e sulle emozioni.

È possibile dunque affermare che i meccanismi alla base della regolazione delle emozioni (coping e appraisal) sono interrelati con la resilienza nel senso che si influenzano reciprocamente. Strategie di coping efficaci favoriscono il processo di reintegrazione resiliente e la reintegrazione resiliente, a sua volta, favorisce la messa in atto di strategie di coping efficaci quando l'individuo si trova ad affrontare nuove situazioni stressanti.

2.1.3 Resilienza ed emozioni positive

In linea con il pensiero cartesiano, all'interno dell'immaginario collettivo occidentale è frequente riscontrare la tendenza che spinge a pensare l'uomo come diviso in due: da una parte c'è la suprema logica razionale, localizzata in alto, a sottolinearne l'indiscussa superiorità, caratterizzata dal primato della cognizione e dall'alfabetizzazione logico-formale, dall'altra, in basso, si colloca la sfera relativa alle emozioni, considerate un intralcio, da bloccare e reprimere.

Tuttavia, emozioni e cognizione fanno riferimento a processi distinti ma in continua interazione, la vita emozionale e l'attività cognitiva sono inscindibili e parte di quel processo creativo di reintegrazione resiliente che permette all'individuo di far fronte agli eventi della vita. Infatti, la tendenza all'agire, la resistenza allo stress, la capacità di gestire eventi inattesi sono influenzati dalla riserva emotiva, responsabile del benessere e malessere di ciascuno.

In relazione all'importante ruolo svolto dalle emozioni positive all'interno del processo di reintegrazione resiliente, si noti che numerosi studi hanno mostrato come gli individui che sperimentano emozioni positive traggano maggiori benefici in termini di benessere e salute. Le emozioni positive, infatti, favoriscono la disponibilità e l'apertura verso gli altri, permettono lo

sviluppo di un pensiero che diventa più creativo e flessibile, attivano quelle risorse fisiche, psicologiche e sociali che permettono all'individuo di far fronte agli ostacoli e alle difficoltà. Secondo il modello di amplificazione e costruzione di Fredrickson (2001), le emozioni positive amplificherebbero il repertorio cognitivo, relazionale, fisiologico e contribuirebbero alla costruzione di un bagaglio di risorse personali, fisiche, sociali durature.

A livello cognitivo, la sperimentazione di emozioni positive favorisce lo sviluppo di modelli di pensiero flessibili creativi e efficienti, amplifica il ventaglio di scelte comportamentali e migliora le capacità di coping. Tra emozioni positive e coping vi è un rapporto di causalità reciproca: la messa in atto di strategie di coping più efficaci è favorita dalle emozioni positive e le emozioni positive sono favorite dalla messa in atto di strategie di coping efficaci. A livello fisiologico, le emozioni positive determinano un ritorno più rapido ai livelli base di attivazione. A livello relazionale, le emozioni positive sostengono l'apertura e la comprensione verso gli altri.

Sperimentare emozioni positive favorisce inoltre quel processo di ricostruzione e ricreazione delle risorse distrutte o danneggiate da un evento avverso. In quest'ottica, la capacità di non soccombere dinanzi agli eventi traumatici è strettamente legata alla possibilità di scoprire e darsi la possibilità di sperimentare quelle emozioni che permettono e favoriscono una riorganizzazione positiva della vita. Le persone resilienti hanno un bagaglio di affettività positiva e di capacità nel regolare la propria vita emotiva che permette loro di rispondere positivamente alle avversità (Fredrickson, 2001). Ciò consente di costruire risorse personali durature che possono essere di aiuto in situazioni future (Tugade, Fredrickson e Barret, 2004). In conclusione, si può affermare che la reintegrazione resiliente influenza la sfera relativa alle emozioni positive le quali a loro volta influenzano il processo. Inoltre, porta con sé lo sviluppo delle capacità di appraisal e coping e l'incremento di quelle che sono le qualità resilienti che verranno meglio approfondite qui di seguito.

2.2 Le qualità resilienti: attributi e predisposizioni psicologiche

Le difficoltà che si incontrano quando si tenta di fornire una descrizione della resilienza che ne colga la natura dinamica e processuale sono in parte legate alla numerosità dei fattori che la compongono. Nel presente elaborato, infatti, si è fatto spesso riferimento all'insieme di qualità e fattori che favorirebbero il processo di reintegrazione resiliente e dei quali qui di seguito si intende proporre una breve sintesi.

Una descrizione esaustiva del processo di reintegrazione non può prescindere dall'importante ruolo rivestito dai sistemi di supporto esterno. Infatti, la presenza o assenza di attributi e qualità resilienti non basta di per sé a garantire che, posto dinanzi all'evento elicitante, l'individuo sia poi in grado di far fronte alla situazione in maniera resiliente: è necessario tener sempre in considerazione la natura multi-componenziale della resilienza alla quale partecipano una serie di fattori, non solo personali ma anche contestuali e situazionali.

Chiarita l'importanza del contesto fenomenico all'interno del quale l'individuo è inserito, si propone una breve sintesi di quelle qualità resilienti che possono essere potenziate al fine di favorire il processo di reintegrazione resiliente che permette un adattamento positivo agli eventi della vita. In linea con la classificazione proposta da Burns (1996), si intende suddividere le qualità resilienti in macroaree: autonomia, problem solving, abilità sociali, propositi per il futuro. All'interno della macroarea relativa all'autonomia ritroviamo quelle qualità resilienti legate alla percezione di autoefficacia, all'assunzione del locus of control interno, all'autocompassione e alla gratitudine. L'autoefficacia può essere definita come la percezione soggettiva, espressa prima dell'esecuzione di un compito, di riuscire a controllare ed affrontare la situazione con successo.

In parallelo, l'assunzione di un locus of control interno fa riferimento a quella tendenza ad interpretare le conseguenze e gli effetti delle proprie azioni come determinate non da forze esterne ma dai propri comportamenti. Entrambi questi attributi psicologici rientrano nella macroarea relativa alle qualità resilienti in quanto gli individui che tendenzialmente assumono un locus of control interno, dotati di un alto livello di autoefficacia, percepiranno gli eventi stressanti come circoscritti e sapranno di poter contare sulle proprie risorse per fronteggiare la situazione che verrà di conseguenza percepita come controllabile e affrontabile. Andando avanti con l'analisi delle qualità resilienti, si noti come l'autocompassione rappresenti un solido fattore di resilienza strettamente collegato al benessere psicologico.

Neff (2003) specifica che l'autocompassione implica quella tendenza a trattare sé stessi con cura e gentilezza, evitando di ricorrere ad atteggiamenti giudicanti, soprattutto quando ci si trova dinanzi a errori, fallimenti e situazioni di vita dolorose.

L'autocompassione consiste di tre componenti che interagiscono, ognuna delle quali ha un polo positivo e uno negativo:

- Gentilezza/giudizio nei propri confronti
- Senso di umanità comune/isolamento
- Consapevolezza/eccessiva identificazione.

Emerge che a un più alto grado di accettazione benevola di sé corrisponde un più ampio repertorio di risorse emotive utili al processo di resilienza. Proseguendo, numerosi studi evidenziano che anche la gratitudine è una risorsa importantissima per sviluppare maggior resilienza. Da non confondere con l'essere riconoscenti, l'essere grati implica il riconoscere in maniera consapevole di aver ricevuto qualcosa gratuitamente. La gratitudine alla vita, in senso autentico, vero e profondo, rappresenta quella qualità importante sulla quale si può fare leva quando si affrontano situazioni

dolorose. In relazione alla seconda macroarea, quella relativa al problem solving, si possono menzionare due importanti qualità resilienti quali il ricorso a un pensiero creativo e l'orientamento al mind-set. Il primo fa riferimento alla capacità di produrre idee e punti di vista nuovi, capacità strettamente correlata alla sfera relativa all'intuizione e immaginazione. L'orientamento al mind-set, invece, si riferisce all'attitudine propria di alcuni individui in grado di concentrarsi maggiormente su quello che c'è da imparare dalla situazione avversa e non su ciò che c'è da perdere.

Per ciò che concerne la macroarea relativa alle abilità sociali emergono come qualità resilienti di fondamentale importanza l'empatia, l'umorismo e la consapevolezza emotiva. Gli individui resilienti sono coloro i quali riescono a tenere presente anche la mente degli altri, evitando dunque di focalizzare l'attenzione in modo univoco solo sul proprio modo di vedere il mondo, e questo dà loro la possibilità di instaurare relazioni sicure. Proseguendo con l'analisi, si sottolinei il ruolo che riveste l'umorismo nel processo di reintegrazione resiliente in quanto svolge l'importante funzione di ricordare all'individuo che in ogni momento della vita è possibile cogliere il lato positivo dal quale partire per poi rinascere. Si può dunque affermare che umorismo, ricerca di senso e resilienza sono legati tra di loro come fossero i fili che compongono una corda che è più solida e resistente all'aumentare del numero dei fili e del loro spessore (Vanistendael, 2005). Anche la consapevolezza emotiva viene ad assumere in quest'ottica un ruolo importante nel processo di reintegrazione resiliente in quanto il saper riconoscere e regolare le proprie emozioni rappresenta quella risorsa che permette all'individuo resiliente di padroneggiare le situazioni e gli eventi stressanti. All'interno della macroarea relativa ai propositi per il futuro emergono per importanza quelle risorse che Cantoni (2014) ha definito capisaldi della resilienza: la perseveranza, il desiderio di sfida, la caparbia e la ricerca del miglioramento. La perseveranza è la caratteristica propria degli individui, i quali non soccombono dinanzi alle avversità ma lottano

con costanza per perseguire i propri obiettivi. Il desiderio di sfida, invece, ha a che fare con quel moto dell'animo che spinge l'individuo alla soddisfazione dei propri bisogni, è una sorta di provocazione contro sé stessi che sollecita al cambiamento. La personalità resiliente, inoltre, è in grado di mostrarsi ostinata, risoluta e tenace, nonostante le difficoltà che incontra. È in quest'ottica che la caparbia viene a configurarsi come qualità resiliente per eccellenza. Infine, la ricerca del miglioramento, altra qualità resiliente, implica uno stato di preoccupazione creativa che genera una tensione produttiva verso nuove opportunità di crescita. (*Ibidem*). Per un ulteriore approfondimento relativo ad altri attributi psicologici che vengono a configurarsi come qualità resilienti si rimanda alla Tabella 5 qui di seguito.

Tabella 5: *Qualità resilienti e attributi psicologici*

AUTONOMIA	PROBLEM SOLVING	ABILITA' SOCIALI	PROPOSITI PER IL FUTURO
Autostima	Pensiero critico	Flessibilità	Ottimismo
Autoefficacia	Progettualità	Empatia	Perseveranza
Autocompassione	Orientamento al mind set	Abilità comunicative	Desiderio di sfida
Locus of control interno	Pensiero creativo	Umore	Caparbia
Indipendenza	Capacità di produrre cambiamenti	Consapevolezza emotiva	Ricerca del miglioramento
Motivazione	Prosperità	Responsabilità	Speranza
Gratitudine	Pensiero positivo	Commitment	Chiarezza degli obiettivi

2.3 Resilienza, salute e benessere

Nonostante per anni il panorama della salute sia stato dominato da un modello biomedico che poneva l'accento sulla mera prevenzione della malattia, negli ultimi decenni si è assistito a un cambio di paradigma. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha infatti sottolineato che l'obiettivo dell'Organizzazione è il raggiungimento, da parte di tutte le

popolazioni, del più alto livello possibile di salute, definita come uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità (OMS, 1948).

L'obiettivo che ci si prefigge è dunque maggiormente rivolto verso la promozione della salute, da intendersi come "Quel processo che consente alla gente di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o il gruppo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l'ambiente o adattarvisi [...] Di conseguenza, la promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma supera anche la mera proposta di modelli di vita più sana per aspirare al benessere" (Carta di Ottawa per la promozione della salute, 1986).

La Carta di Ottawa sopracitata ha il merito di aver concretizzato il passaggio dalla mera prevenzione della malattia alla promozione della salute e lo ha fatto ponendo maggior enfasi sul concetto di benessere, inteso come quello stato nel quale l'individuo è in grado di rispondere alle esigenze quotidiane, adattandosi positivamente alle situazioni di vita.

Tale adattamento positivo ricalca quanto finora espresso in relazione al costrutto della resilienza. La resilienza costituisce, infatti, uno dei fattori o dei processi che interrompono la catena causale che va dai fattori di rischio all'esito negativo favorendo l'adattamento positivo. È stata inoltre considerata come un meccanismo protettivo che modifica le risposte individuali a circostanze ambientali avverse mantenendo un funzionamento psicologico e fisico positivo (Rutter, 2000). Ne consegue che resilienza, salute e benessere si caratterizzano come concetti tra loro strettamente correlati.

Si tenga presente, infatti, che l'insieme di quelle che abbiamo definito come qualità resilienti svolgono, tra le altre cose, l'importante funzione di sostenere e mantenere uno stato di salute che possa permettere agli individui

di affrontare situazioni stressanti. La resilienza andrebbe così ad agire in modo da garantire la migliore condizione possibile di benessere psicologico anche, e soprattutto, in presenza di situazioni avverse.

A questo proposito, si tenga conto del fatto che negli ultimi anni ricercatori e clinici che hanno indagato gli effetti della resilienza su sintomi psichiatrici hanno dimostrato che persone con disturbi mentali, possono manifestare capacità di resilienza, nonostante la presenza di importanti condizioni avverse. Un altro esempio fa riferimento ai casi di esposizione a calamità o situazioni di emergenza, situazioni in cui è possibile riscontrare persino miglioramenti in termini di adattamento, flessibilità e apertura mentale, fattori questi che risultano essere capisaldi del processo di reintegrazione resiliente. Ne consegue dunque che l'interesse rivolto all'individuazione e all'analisi dei fattori di resilienza permettere dunque di sviluppare progetti di intervento mirati allo sviluppo e potenziamento degli stessi. Assumendo un approccio integrato che non tenga conto unicamente degli aspetti riguardanti la mera prevenzione e cura delle malattie, ma che si ponga nell'ottica della promozione della salute, la valutazione delle qualità resilienti può offrire la possibilità di mettere a punto strumenti e progetti mirati alla prevenzione, diagnosi e cura. I risultati di numerosi studi suggeriscono che è possibile fronteggiare le situazioni di vulnerabilità facendo leva sullo sviluppo di qualità resilienti. Pertanto, la promozione della resilienza e del benessere si rivela importante in riferimento a numerosi ambiti di intervento.

3. RESILIENZA E RELAZIONI CON LA CREATIVITA'

*“La creatività nasce dall’angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.
È nella crisi che sorge l’inventiva, le scoperte, le grandi strategie”*

A. Einstein

Che legami esistono tra creatività e resilienza? In che misura e in che modo il pensiero creativo fa da supporto al processo di reintegrazione resiliente?

Il presente capitolo nasce dall’idea di presentare un’analisi relativa alla relazione che esiste tra resilienza e creatività, tentando di mettere in risalto la forza creatrice insita nella crisi e nel dolore.

In linea con il pensiero di Albert Einstein, qui di seguito si intende restituire valore al concetto di crisi che viene ad essere inteso come momento di discontinuità e rottura dal quale, grazie al pensiero creativo, è possibile ricavare nuovo modo resiliente di essere nel mondo.

La creatività che fa da sostegno alla resilienza, dunque, è intesa come creatività che riguarda sia gli aspetti prettamente pragmatici sia gli aspetti esistenziali che fanno leva sulla visione della resilienza come vero e proprio processo di creazione di nuovi significati che diano un nuovo senso al momento di rottura.

La metafora d’elezione che mette in risalto l’essenza della resilienza intesa come atto di creazione è il *kintsugi*, arte giapponese che consente di riparare le crepe con l’oro. Verrà pertanto proposta una breve descrizione di questa pratica allo scopo di metterne in luce il legame metaforico con la resilienza e la creatività.

3.1 Creatività: etimologia, definizione e teorie

“La vera scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nel vederli con nuovi occhi”

Marcel Proust

Prima di mettere in luce gli aspetti che legano la creatività e la resilienza si fornisce un inquadramento teorico per chiarire cosa si intende qui di seguito quando si fa riferimento alla creatività. Il costrutto infatti, è stato analizzato nella sua multidimensionalità da molteplici prospettive (educativa, storico-culturale, neuroscientifica, filosofica, psicodinamica ecc...), pertanto è necessario delimitarne l'ambito di utilizzo.

Etimologicamente, il termine creatività deriva dal latino *creare*, verbo dotato di una radice (*kar*), che si ritrova nel greco *kraino* (creo, produco, compio), *krantor* e *kreion* (dominatore, e propriamente colui che fa, che crea) e *kronos* (il creatore, il tempo, padre di Giove). In riferimento a questa duplice etimologia è interessante specificare che, mentre il latino *creo* si riferisce alla capacità immaginativa, il greco *kraino* fa leva maggiormente sugli aspetti pragmatici relativi all'atto di creare o compiere qualcosa.

Da quanto finora detto è già possibile notare come la creatività non faccia riferimento solo all'immaginazione e alla fantasia ma anche alla capacità di rendere concrete le idee. Il costrutto dunque porta con sé il carico di fungere da ponte tra ciò che è razionale e ciò che non lo è, tra il pensiero analogico e logico. Sembrerebbe dunque essere il collegamento tra ragione e fantasia.

Si tenga presente che il modo di intendere il pensiero creativo all'interno dell'immaginario collettivo, ma anche all'interno della stessa comunità scientifica, è notevolmente mutato nel corso degli anni: inizialmente l'atto creativo era una caratteristica precipua ed esclusiva della divinità infatti, non a caso, la stessa nozione di “creazione” appartiene in prima istanza al linguaggio della Rivelazione biblica (Cinque, 2014). Con l'avvento del

positivismo, nella seconda metà dell'Ottocento, si è assistito a un cambio di rotta che ha portato a considerare la creatività come una dote innata, prerogativa di poche persone "geniali", e ha dato avvio a una serie di studi mirati a identificare la base biologica ed ereditaria del talento inteso come massima espressione di creatività. Solo agli inizi del Novecento iniziò a prendere piede l'idea che la creatività potesse essere concepita come una capacità propria di ogni essere umano, non più considerata come qualcosa di eccezionale, ma come una risorsa importante a cui attingere e che poteva essere sviluppata al fine di favorire un miglior adattamento individuo-ambiente. La promozione della creatività diventò così una vera e propria proposta educativa che si faceva sempre più strada all'interno delle cosiddette scuole nuove, nate con l'intento di promuovere la libertà dei fanciulli dal momento che, come evidenziato dalla pedagogista Maria Montessori, solo essa favorirebbe la creatività del bambino già presente nella sua natura (Giacomini e Costanzi, 2015).

Questo nuovo modo di intendere la creatività come risorsa fondamentale per promuovere un buon adattamento, sia esso inteso in termini pedagogici che psicologici, diede avvio a una serie di studi che avevano come obiettivo una nuova concettualizzazione del costrutto. Tra i più celebri si ricordino gli studi di Paul Guilford (1950), il quale distinse due tipi di pensiero: il pensiero divergente e il pensiero convergente. Il primo fu da lui identificato come il modo di ragionare peculiare degli individui creativi, riferito nello specifico alla possibilità di muoversi in uno spazio che offre innumerevoli possibilità di soluzione. Il secondo era da considerarsi come un pensiero volto a trovare un'unica soluzione giusta in relazione al problema.

Il crescente interesse manifestato dalla comunità scientifica e l'incremento degli studi relativi alla creatività favorirono l'introduzione del termine, nel 1951, all'interno del vocabolario italiano. Ad oggi, se si cerca la definizione di creatività all'interno dei vari vocabolari si nota che essa viene descritta come "capacità di produrre nuove idee, invenzioni, opere d'arte e simili"

(Zanichelli, 2019), come “capacità di creare, di inventare con libera fantasia” (Garzanti, 2022) o come “virtù creativa, capacità di creare con l’intelletto, con la fantasia” (Treccani, 2003). Soprattutto quest’ultima definizione lascia trasparire il fatto che probabilmente non è ancora possibile fornire una definizione soddisfacente della creatività che ne colga la sua multidimensionalità. Infatti, il fatto che, stando a quanto riportato da Treccani, la creatività venga a coincidere con la virtù creativa, fa pensare che forse non è del tutto superata l’idea secondo la quale la creatività sia una dote eccezionale, una virtù di pochi.

Nonostante le molteplici definizioni che sono state fornite della creatività, secondo Cardaci (2014) è possibile mettere in evidenza due principali cornici teoriche, all’interno delle quali è possibile concettualizzare e operazionalizzare il costrutto:

- Creatività riferita alla personalità e ad alcune specifiche differenze individuali;
- Creatività intesa come abilità cognitiva, caratterizzata da specifici processi mentali in grado di produrre risultati originali, generare novità, e affrontare determinate situazioni utilizzando un nuovo punto di vista.

Si intende collocare il presente lavoro all’interno della seconda cornice teorica in quanto ciò permette di mettere meglio in evidenza la relazione che sussiste tra creatività e resilienza e di centrare il focus del nostro discorso sui prodotti della creatività e sul processo creativo.

La creatività, inoltre, viene di seguito quindi intesa, in accordo con quanto sottolineato nel 1999 dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, come quella *Life Skill* fondamentale per il benessere e l’adattamento dell’individuo all’ambiente (Valenti et al., 2011). Nelle “*life skills*” la creatività viene definita come la capacità di trovare soluzioni e idee originali e contribuisce infatti sia al *decision making* che al *problem solving*,

permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni (Marmocchi et al.,2004).

Si noti inoltre che Arieti (1976) distingue due forme di creatività: ordinaria e straordinaria. La prima, detta anche creatività con la “c” minuscola è propria di ciascun individuo e tipica della vita quotidiana. La seconda, detta anche creatività con la “C” maiuscola fa riferimento al risultato di un processo creativo che porta a grandi invenzioni riconosciute dalla società. Creatività “*Big-C*” e creatività “*little-c*” possono essere considerate come estremi di un unico continuum, quindi non sono differenti qualitativamente, tuttavia, nel presente lavoro l’attenzione è maggiormente rivolta alla creatività con la “c” minuscola perché ciò permette di evidenziarne maggiormente il legame con la resilienza.

All’interno del presente lavoro, dunque, quando si fa riferimento alla creatività ci si riferisce nello specifico a quell’abilità cognitiva con la “c” minuscola, che rientra nelle *life skills* fondamentali per il benessere dell’individuo e che, con le giuste sollecitazioni, può essere incrementata. Creatività intesa quindi come caratterizzata da una modalità di pensiero fluida e flessibile che si contrappone al pensiero stereotipato e ripetitivo.

3.1.1 La prospettiva associazionista

“Nella capacità associativa delle idee risiede la caratteristica del pensiero creativo”.

S. A. Mednick

La creatività, così come concettualizzata dagli psicologi associazionisti, viene a coincidere con la capacità di associare elementi presenti nell’ambiente-stimolo in modo inusuale; si tratta di un’operazione definita anche biassociazione, che consiste nel mettere insieme due schemi di ragionamento considerati incompatibili. L’individuo creativo, quindi, è colui il quale, mediante l’utilizzo di un pensiero definito bifronte o gianico

(termine derivato dalla divinità che guardava in due direzioni opposte grazie ai suoi volti) riesce ad associare piani cognitivi diversi.

Si faccia riferimento a questo proposito al principale esponente di questa corrente, Mednick, (1967) il quale, nel definire cosa si intende per pensiero creativo, prende in considerazione quei casi in cui gli individui, in maniera più o meno consapevole, tendono ad associare tra loro idee distanti, giungendo ad ottenere soluzioni che sono del tutto originali. Questo processo di associazione non esula ovviamente da tutte quelle che sono le differenze individuali relative allo stile di ragionamento proprio di ogni individuo, esistono infatti varie modalità con cui un individuo può arrivare ad associare in modo creativo le proprie idee: due elementi, ad esempio, possono essere associati per contiguità accidentale oppure si possono mettere in atto una serie di passaggi intermedi che mettono in evidenza un eventuale nuovo legame, precedentemente ignorato.

3.1.2 La prospettiva fattorialista

*“The ultimate solutions to problems are rational;
the process of finding them is not”*

J.P. Guilford

Questa prospettiva considera la creatività come un'unità articolata, scomponibile in diversi fattori individuabili attraverso indagini e analisi statistiche. Gli studiosi appartenenti a questa corrente hanno infatti il merito di aver evidenziato una serie di abilità cognitive e costrutti alla base dell'attività creativa.

Degna di nota tra le varie abilità è la metacognizione: la creatività si svilupperebbe infatti attraverso diversi momenti osservativi e auto-osservativi. Esponente principale di questa prospettiva è Paul Guilford il quale, oltre ad aver introdotto il concetto di pensiero divergente come

peculiare della creatività, ha evidenziato una serie di fattori implicati nel pensiero creativo (Guilford, 1970):

- Fluidità: capacità di generare nuove idee, ed un buon numero di idee;
- Flessibilità: capacità di mutare facilmente la prospettiva con cui guardare una data situazione, o mutare categoria di idee;
- Originalità: capacità di generare idee nuove o inattese;
- Elaborazione: la capacità di organizzare, dettagliare, portare a compimento un'idea;
- Valutazione: ossia la capacità di valutare quale sia l'idea più pertinente allo scopo designato, tra tutte quelle pensate

Paul Guilford ha il merito di essere stato il primo ad applicare le tecniche proprie del fattorialismo nei riguardi del pensiero creativo: i fattori che caratterizzano la creatività corrispondono alle abilità cognitive che possono essere misurate mediante la procedura di analisi statistica nota appunto come analisi fattoriale.

3.1.3 La psicologia della gestalt

“La creatività è la melodia al di sopra delle singole note”

M. Wertheimer

Secondo gli psicologi della Gestalt, la creatività è strettamente legata al cosiddetto pensiero produttivo il quale, contrapposto al pensiero riproduttivo, consentirebbe una ricombinazione creativa degli elementi presenti sul campo. Tale ricombinazione è favorita dal fenomeno noto come insight, il quale fa riferimento a una sorta di idea improvvisa grazie alla quale si rende possibile un cambiamento di prospettiva che permette all'individuo di vedere la realtà in modo diverso dal solito. L'insight così descritto promuoverebbe una vera e propria ristrutturazione che porta con sé la possibilità di individuare nuove proprietà e aspetti del problema o della situazione, i quali vengono pensati e utilizzati in maniera del tutto nuova.

Questo individuale processo di ristrutturazione non è privo di ostacoli: l'individuo infatti è soggetto a una serie di condizionamenti legati a particolari fenomeni, quali la fissità e la meccanizzazione, tipici del pensiero riproduttivo. Caratteristica di questo tipo di pensiero è infatti la tendenza a riprodurre soluzioni già apprese inibendo di conseguenza ogni forma di pensiero innovativo e originale.

Tale concettualizzazione della creatività è in linea con quanto evidenziato da Edward De Bono (2000). Secondo lo psicologo e studioso dei meccanismi di formazione del pensiero, il pensiero razionale, ossia verticale, ha il difetto di non cercare nuove interpretazioni della realtà e, quindi, di non propiziare l'invenzione, ma solo l'elaborazione successiva di un'invenzione già fatta.

Il pensiero che può portare alla creazione è il pensiero "laterale" che tiene conto della molteplicità di punti di vista da cui si può considerare un problema.

Dopo aver proposto un excursus storico relativo alle sfumature di significato associate al concetto di creatività e alle principali prospettive che si sono interessate specificatamente alla creatività intesa come abilità fondamentale dell'attività cognitiva, si intende presentare nel prossimo paragrafo una panoramica relativa a ciò che lega la creatività e la resilienza.

3.2 Resilienza e creatività

*“La resilienza è importante,
aiuta a costruire difese per affrontare le avversità. Ma non basta.
In una congiuntura negativa bisogna affidarsi alla creatività:
fare della crisi un'opportunità per reinventarsi.”*

Jaques Attali

Nel prendere in esame la relazione che sussiste tra resilienza e creatività, risultano fin da subito evidenti le numerose connessioni che si possono cogliere tra i due costrutti sia che si analizzino da un punto di vista

concettuale, sia che si faccia riferimento al piano operativo oppure che se ne indaghi il valore esistenziale.

3.2.1 Analogie concettuali

Analizzando le similitudini concettuali tra i due costrutti, si noti in primis il fatto che termini quali trasformazione e riorganizzazione trovano ampio spazio sia nelle definizioni che sono state fornite della resilienza sia in quelle relative alla creatività. Come è stato precedentemente descritto, infatti, il processo di reintegrazione resiliente porta con sé l'ambizione di una riorganizzazione positiva della vita; allo stesso modo, secondo le prospettive teoriche sopramenzionate, tale riorganizzazione rappresenterebbe la pietra miliare della creatività grazie alla quale emerge la possibilità di individuare nuove proprietà e aspetti di un problema o di una situazione, i quali vengono pensati e applicati in maniera insolita. Riorganizzazione, ristrutturazione, ricombinazione sarebbero quindi elementi cardine, comuni sia alla resilienza che alla creatività.

Procedendo con l'analisi delle similitudini concettuali, è interessante mettere in evidenza un ulteriore aspetto che lega la resilienza e la creatività: così come l'intelligenza creativa consente di trovare un equilibrio e un'organizzazione tra le esperienze passate e le condizioni presenti, trasformando ogni esperienza in un atto di espressione (Zorzi e Antonello 2020) anche il processo di resilienza consente di riannodare i rapporti tra passato, presente e futuro in modo che l'individuo possa riconnettersi ad un ambiente fisico, sociale o mentale, che aveva dovuto temporaneamente abbandonare (Cyrułnik, 2005). Lo stesso atto creativo si fonda sulla capacità di compiere associazioni remote tra concetti, che apparentemente non condividono alcuna proprietà, così da giungere a soluzioni nuove e inesplorate. Ne consegue dunque che concetti come connessione e associazione risultano importanti sia per il processo di resilienza che per il pensiero creativo.

3.2.2 Il piano operativo

Da quanto finora espresso sembrerebbe che la resilienza condivida modalità di funzionamento mentale che sono proprie della creatività: un individuo che si trova ad affrontare una situazione drammatica che a prima vista non presenta vie di uscita è chiamato a mettere in gioco una certa dose di creatività e a ingegnarsi per trovare il modo di uscire da situazioni complicate e di vulnerabilità. (Castelli, 2011). Questo ci permette di mettere in luce quelli che sono i legami tra resilienza e creatività anche dal punto di vista prettamente operativo. La ricerca evidenzia che il coinvolgimento creativo aiuta a costruire e sostenere la resilienza, con un impatto positivo sulla salute fisica e mentale. La creatività, infatti, permette una continua auto-invenzione che promuove l'adattamento e permette agli individui di prosperare (Abramson e Braverman-Schmidt, 2018).

A questo proposito, si sottolinei l'importanza dell'umorismo quale interpretazione creativa di situazioni problematiche:

Arioli (2014) afferma che l'umorismo, in ambito formativo, consente di attribuire significati alternativi, stimola a esplorare mondi possibili, dando origine ad un cruciale processo trasformativo. Gagliardi infatti (2014) testimonia che tramite l'osservazione di esperienze di vita vissuta, sia dirette che indirette, ha potuto constatare quanto e come le famiglie dotate di senso dell'umorismo fossero quelle che meglio riuscivano a superare le crisi.

Ne consegue dunque che il senso dell'umorismo si riferisce alla codifica creativa dell'evento avverso, che offre all'individuo la possibilità di restituirne senso e significato nell'assunzione di una prospettiva positiva e ottimistica.

Come sottolineato già da Delors (1997), il ruolo dell'educazione sembra essere quello di dare agli individui la libertà di pensiero, di giudizio, di sentimento e d'immaginazione di cui essi hanno bisogno per poter

sviluppare i propri talenti e per rimanere per quanto è possibile al controllo della propria vita.

Educare alla resilienza e alla creatività, dunque, significa promuovere una didattica che non sia solo efficienza e pensiero logico-razionale, ma che sappia coniugare la dimensione della produzione creativa con la dimensione del pensare creativamente, che crei dunque ambienti che consentono di ristrutturare le idee, di modificarle, di trasformarle. (Zorzi e Antonelli, 2020). Si tenga presente che far leva a livello operativo su questi principi non porta unicamente allo sviluppo dell'abilità creativa, ma consente anche di potenziare quelle che abbiamo definito come qualità resilienti, necessarie alla reintegrazione resiliente (Beghetto, 2014).

La creatività quindi, condividendo con la resilienza una serie di aspetti, le fa da supporto: agendo sulla creatività si agisce indirettamente anche sulla resilienza, la quale può essere definita per certi versi come un vero e proprio processo creativo di ristrutturazione a partire da un momento di rottura. Ne è un esempio la ricerca di Lopez-Aymer (2020) che ha descritto un programma di intervento per promuovere lo sviluppo di fattori di resilienza attraverso attività creative in adolescenti con alte capacità intellettuali provenienti da contesti sociali vulnerabili.

Ne consegue che il processo di reintegrazione resiliente necessita del pensiero creativo, ossia quello stile di pensiero che integra percorsi logici e salti analogici (Testa, 2010). Il pensiero logico ha soprattutto funzioni pragmatiche e organizzative, mette ordine nei pensieri e nei processi di riduzione e organizzazione simbolica; il pensiero analogico invece è trasversale, discontinuo, pluriverso, spesso imprevedibile e casuale. Grazie a queste caratteristiche è generativo: suggerisce e avvia processi di invenzione, di creazione, di modificazione del reale e del "già dato" (Dallari, 2018).

Valorizzare la dimensione creativa del pensare promuovendo interventi mirati allo sviluppo di un pensiero divergente, e non esclusivamente logico-

performativo, ma sicuramente generativo, favorisce dunque come diretta conseguenza anche lo sviluppo delle qualità resilienti indispensabili per l'adattamento positivo di ciascun individuo.

Basti pensare, infatti, che all'individuo posto in condizioni di difficoltà è richiesto di reinterpretare la situazione in cui si trova e dare ad essa un diverso significato che non conduca alla passività e alla rassegnazione ma che permetta di mettere in gioco una serie di risorse utili a ristrutturare le proprie idee, cercare nuovi significati, collegare ambiti di esperienza lontani tra di loro in maniera creativa. Ne consegue che i meccanismi di pensiero che stanno alla base della creatività risultano essere analoghi ai meccanismi di pensiero che sono alla base del processo di reintegrazione resiliente.

Promuovere interventi mirati allo sviluppo di quella che si può definire resilienza creativa vuol dire fare leva su quegli aspetti che consentano all'individuo di affrontare la vita con spirito di ricerca, con atteggiamento coraggioso di fronte al rischio, alla lotta, alla sofferenza, all'insuccesso.

3.2.3 Valori esistenziali

Quanto finora espresso consente di proseguire con l'analisi di quelli che sono i valori esistenziali in comune tra resilienza e creatività.

Se la creatività è, come affermava lo psicologo Aldo Carotenuto (1991), una risposta che apre, si può affermare che la resilienza è un processo che necessita apertura, che ha bisogno dunque di quella spinta creativa importante al fine di riuscire a dare un senso alla vita in seguito al momento di rottura dell'equilibrio iniziale. Erich Fromm (1972) sottolineava che "essere creativi significa considerare tutto il processo vitale come un processo della nascita e non interpretare ogni fase della vita come fase finale. Molti muoiono senza essere nati completamente. Creatività significa aver portato a termine la propria nascita prima di morire". Se ci si sofferma sul significato più profondo di questa riflessione sulla creatività proposta da Fromm, il rimando ai valori della resilienza risulta immediato: considerare il

processo vitale come processo della nascita vuol dire vedere in ogni sfida una nuova possibilità, in ogni crisi un momento di sviluppo, in ogni dolore un'occasione di rinascita.

“Il significato di creatività si è smarrito disastrosamente, nel convincimento che si tratti di qualcosa cui ricorriamo occasionalmente, soltanto nei giorni di festa. La premessa da cui dobbiamo partire per discernere il vero significato di creatività è invece che in essa si esprime l'uomo normale nell'atto di realizzare sé stesso, non come prodotto di uno stato morboso, bensì come rappresentazione del massimo sforzo di equilibrio emotivo” (Rollo May, 1959). La creatività così intesa rimanda ancora una volta a valori propri della resilienza quali la ricerca dell'equilibrio perso e la spinta all'autorealizzazione. È lecito affermare dunque che sia nella resilienza che nella creatività si cela la volontà di espressione di sé e delle proprie potenzialità, di espansione e sviluppo, di maturità e valorizzazione. La resilienza, unita alla creatività, rappresenta in quest'ottica quella che potremmo definire come “molla stessa dell'esistere e della crescita psicologica” (Rogers, 1954). Quando questa molla è bloccata, quando la spinta all'espansione è paralizzata, quando l'individuo dinanzi alle difficoltà fa fatica a tirare fuori le proprie qualità resilienti, il processo di reintegrazione viene frenato e si rischia di rimanere rinchiusi nei propri confini psicologici privandosi della possibilità di scoprire nuovi modi di essere nel mondo e nuovi orizzonti. Questo capita quando viene meno l'impulso creativo, quando si ha paura del cambiamento e di conseguenza la crisi viene percepita come momento irreversibile di sofferenza dal quale sembra impossibile uscirne. Il prossimo paragrafo si pone l'obiettivo di ridare valore al concetto di crisi, inteso come momento potenzialmente generativo e creativo.

3.3 Reintegrazione resiliente: crisi, cambiamento e creatività

“Essere liberi vuol anche dire trovare il coraggio di abbandonare i modelli del passato, le vecchie abitudini e le dipendenze. Le strade comode e rassicuranti non portano da nessuna parte e di sicuro non aiutano a crescere. Fanno solo perdere il senso del viaggio. La libertà di cui parlo è prima di tutto una libertà mentale, la condizione che raggiunge chi decide di confrontarsi con il mondo e di sposare l’etica del cambiamento”

S. Marchionne

“Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose. La crisi è la più grande benedizione per le persone e le Nazioni, perché la crisi porta progresso”

A.Einstein

Il termine “crisi”, dal greco κρίσις, originariamente indicava “separazione” ed era utilizzato in campo agricolo in riferimento al momento conclusivo della raccolta del grano. Già nell’etimologia è possibile rintracciare un primo legame tra crisi e creatività; si noti infatti che mentre il termine crisi rimanda alla separazione, la creatività fa riferimento al momento di generazione e di associazione. Questo legame semantico-concettuale ricalca inoltre la modalità con la quale si affrontano le difficoltà: prima si considera un problema scomponendolo e successivamente si crea la soluzione sulla base di nuove associazioni. Da queste riflessioni è possibile immediatamente cogliere il senso della relazione tra crisi e creatività quali elementi fondamentali per il processo di cambiamento che porta alla reintegrazione resiliente.

L’invito implicito che si coglie nella citazione del grande fisico Einstein è di spogliare il termine crisi dalle sue connotazioni negative, ridando valore a

quel momento di turbamento nel quale è possibile scoprire occasioni di crescita, progresso, cambiamento e rinascita. La crisi è in alcuni casi una necessità che, se accolta e interpretata come momento di rottura fondamentale per una successiva reintegrazione, porta con sé innumerevoli possibilità di crescita. Dinanzi a un momento di crisi l'individuo ha due possibilità: può decidere di rimanere imprigionato nei suoi confini oppure può servirsi del suo pensiero creativo per aprirsi al nuovo e favorire quel cambiamento evolutivo che accompagna il processo di reintegrazione resiliente. La seconda possibilità è quella più faticosa; il cambiamento spaventa e porta con sé paure, ansie e preoccupazioni motivo per il quale capita che l'individuo rimanga immobile, paralizzato e decida di restare lì nel posto in cui si trova. Possibilmente quel posto genera sofferenza e angoscia, ma rappresenta comunque quella *comfort zone* dove tutto è conosciuto, anche se doloroso. In realtà la *comfort zone* è una situazione di falso e pericoloso agio che spesso cela la paura del nuovo e che addormenta e inibisce la creatività (Cantoni, 2014). È importante quindi vedere nella crisi il terreno favorevole per la sperimentazione e per l'apertura creativa, ponendosi così in maniera resiliente nei confronti della vita. Questo implica l'utilizzo di un pensiero creativo e analogico, non esclusivamente efficientistico e logico-razionale. Porsi in maniera resiliente, al fine di favorire la reintegrazione, vuol dire accogliere i momenti di discontinuità e rottura in quanto necessari per l'evoluzione. La discontinuità e la rottura sono concetti che spaventano perché rimandano a elementi fuori dal nostro controllo. La continuità e la stabilità rimandano invece a una condizione rassicurante e positiva. Tuttavia, la vita insegna che “ciò che veramente è continuo e stabile è la consapevolezza che nulla è immutabile, che ogni organismo è naturalmente orientato al cambiamento” (Cantoni, 2014). Adottando questa prospettiva è possibile vedere nella crisi un'opportunità, nel cambiamento una sfida da ricercare e nella creatività la modalità con cui giungere alla resilienza.

3.4 Il *kintsugi*: riparare le crepe con l'oro

“Nelle grandi crisi, il cuore si spezza o diventa più forte”

Honoré de Balzac

Il *kintsugi* fa riferimento a un'antica tecnica giapponese che consiste nel riparare oggetti in ceramica, utilizzando l'oro per saldare insieme i frammenti. Il termine, formato da *kin* (oro) e *tsugi* (unione), significa letteralmente “unione d'oro”.

Il riferimento a questa pratica artistica permette di dare un senso, seppur metaforico, a quanto finora espresso in merito alla relazione tra resilienza e creatività e mette in luce quelli che sono gli aspetti della cultura occidentale che differiscono in maniera significativa dagli aspetti della cultura orientale. In Occidente, ad esempio, si riscontra spesso la tendenza a gettar via gli oggetti danneggiati oppure si cerca di ripararli senza lasciare tracce; quest'evidenza lascia pensare, se ci si sposta su un piano simbolico, che la rottura, le difficoltà e le cicatrici vengano ancora una volta connotate dall'immaginario collettivo occidentale unicamente in maniera negativa. L'individuo immerso in una cultura che tende a considerare come deprecabili i momenti di sofferenza, che tende a bloccare ogni forma ed espressione di emotività negativa, che vede nell'efficienza performativa l'unico valore da perseguire, fa fatica a pensare i momenti di crisi e di dolore come opportunità di crescita e cambiamento.

Al contrario, la filosofia Orientale insegna che ogni storia, anche se dolorosa, è fonte di bellezza. Il *kintsugi*, infatti, non è solo una tecnica di restauro, ma ha un forte valore simbolico. Rappresenta la metafora delle fratture, delle crisi e dei cambiamenti che l'individuo può trovarsi ad affrontare durante la vita. È importante sottolineare che il *kintsugi* fa parte della più ampia filosofia giapponese nota come *wabi-sabi* che invita a riconoscere la bellezza delle cose semplici, imperfette e atipiche (Santini, 2018). L'oggetto riparato con l'oro rappresenta l'esaltazione di una bellezza

unica, seppur momentanea, dal momento che l'oggetto si potrà ricomporre in maniera sempre nuova. Questo porta a un'importante riflessione: nonostante l'ineluttabilità che caratterizza l'esistenza, la bellezza è rintracciabile proprio nell'impermanenza. Il Kintsugi è dunque l'arte di esaltare le ferite e può essere considerata una forma di arteterapia, che invita a trascendere le ferite trasformando in oro il piombo della vita (Santini, 2018). Quest'arte segue un cerimoniale lento e minuzioso che si articola in diverse fasi, le quali potrebbero simbolicamente rappresentare i passi per giungere alla reintegrazione resiliente: rottura, assemblaggio, attesa, riparazione, rivelazione.

È possibile dunque affermare che in quest'arte giapponese si cela l'essenza della resilienza e della creatività intesa come unione di bellezza e rinascita, scoperta e cambiamento, equilibrio e novità.

4. RESILIENZA: MODALITA' DI PROMOZIONE

“La vita è una creazione continua”

Lev Tolstoj

Comporre, assemblare, avvicinare e incastrare i “pezzi” affinché risulti una struttura solida, magari anche elastica, resistente eppure flessibile. Tutto questo significa costruire (Moé, 2011). Il presente capitolo si prefigge l’obiettivo di mostrare le modalità grazie alle quali è possibile costruire e promuovere quelle risorse resilienti che favoriscono l’adattamento positivo dell’individuo dinanzi alle avversità. La resilienza, infatti, non è una capacità con cui si nasce, ma qualcosa che in parte si costruisce prima delle eventuali avversità e si rafforza affrontando le problematiche, non tanto con l’approccio di vincere il problema, ma di vivere attraverso il problema ed oltre lo stesso (Moé, 2011). Si riporta a tal proposito la lista di strategie utili per costruire la resilienza pubblicata dall’*American Psychological Association* (APA).

BUILDING YOUR RESILIENCE, APA (2020)

- Costruire connessioni
 - Dare priorità alle relazioni
 - Far parte di un gruppo
- Favorire il benessere
 - Prendersi cura del proprio corpo
 - Praticare mindfulness
 - Evitare comportamenti di sfogo negativi
- Trovare uno scopo
 - Aiutare gli altri
 - Essere proattivi
- Abbracciare pensieri sani
 - Guardare le cose dalla giusta prospettiva
 - Accettare il cambiamento
 - Mantenere una prospettiva di speranza
 - Imparare dal passato
- Cercare aiuto

4.1 Modalità di promozione della resilienza in ambito clinico

Una consistente parte di ricerca scientifica relativa alle modalità di promozione della resilienza ha come target specifico la popolazione clinica. Negli ultimi anni, infatti, numerosi ricercatori e clinici hanno indagato sugli effetti della resilienza su sindromi e sintomi psichiatrici. Si intende pertanto presentare qui di seguito alcuni esempi di interventi proposti per pazienti con depressione, con disturbo di panico e con disturbo post traumatico da stress.

Diversi studi suggeriscono che persone con disturbi mentali possono manifestare capacità di resilienza, persino se sottoposti a eventi stressanti gravi, tale capacità sarebbe in grado di compensare la vulnerabilità del soggetto e, in alcuni casi, di moderare la gravità di sintomi depressivi di individui esposti a diversi tipi di traumi (Wingo et. al, 2010).

Nello specifico, si noti ad esempio che molti studi empirici hanno fornito prove coerenti a sostegno del fatto che alti livelli di resilienza sono associati a livelli più bassi di sintomi depressivi in bambini e adolescenti (Wu et. al, 2017). Considerato il notevole impatto della resilienza sui sintomi depressivi, i ricercatori e i professionisti della salute mentale hanno sviluppato numerosi programmi di prevenzione della depressione orientati alla resilienza e perlopiù basati su un approccio di tipo cognitivo comportamentale. Sulla base del contenuto dei programmi di prevenzione della depressione esistenti, Stice et al. (2009) hanno classificato gli interventi cognitivo comportamentali in quattro categorie:

- Interventi incentrati sulla ristrutturazione cognitiva;
- Interventi incentrati sull'attivazione comportamentale;
- Interventi basati sulla promozione delle capacità di problem solving;
- Interventi basati sulla promozione di abilità sociali.

Nonostante ognuna di queste aree sia utile per il processo di resilienza, solo una parte degli interventi cognitivi comportamentali orientati alla resilienza ha preso in considerazione in maniera combinata più aree di intervento. Un esempio di programma che presenta un approccio maggiormente integrato è il Penn Resiliency Program (PRP), che racchiude strategie cognitive e sociali di risoluzione dei problemi progettate per prevenire depressione per i giovani nella tarda infanzia e nella prima adolescenza (Reivich et al., 2013). Una recente meta-analisi (Liang Ma, 2020) ha analizzato i risultati di 38 studi con l'obiettivo di determinare se gli interventi cognitivi comportamentali orientati alla resilienza che insegnano abilità cognitive, di problem-solving e sociali sono efficaci per la prevenzione dei sintomi depressivi nel contesto scolastico, tra bambini e adolescenti. I risultati della meta-analisi hanno mostrato un'ampia gamma di dimensioni dell'effetto in relazione agli interventi cognitivi comportamentali orientati alla resilienza. Nel post-intervento, 3 interventi (8%) hanno prodotto effetti da moderati a grandi, 24 interventi (63%) hanno prodotto effetti piccoli, i restanti 11 interventi (29%) hanno prodotto effetti nulli o negativi. La dimensione dell'effetto ponderata al post-intervento è 0,13, considerata piccola ma paragonabile a quelle di altri programmi di prevenzione della depressione. La dimensione dell'effetto è stata ampiamente mantenuta al follow-up. Questi risultati confermano l'ipotesi che gli interventi cognitivi comportamentali orientati alla resilienza sono efficaci per la prevenzione dei sintomi depressivi all'interno del contesto scolastico.

Prendendo ora in esame la relazione tra disturbo post traumatico da stress e resilienza, si noti che esiste una vasta quantità di potenziali risposte allo stress e al trauma. Se da un lato alcuni individui rispondono allo stress e al trauma sviluppando disturbi psichiatrici (ad esempio, disturbo post traumatico da stress, PTSD), altri mostrano un adattamento positivo e resilienza. Nonostante traumi e avversità siano condizioni frequentemente riscontrabili nell'arco di vita di ciascun individuo, un'ampia gamma di studi

ha dimostrato che la maggior parte delle persone è resiliente al trauma (Bonanno e Mancini, 2012) infatti, la prevalenza del PTSD è di circa il 10% nella popolazione generale (White et al., 2015).

Numerosi studi hanno identificato una serie di fattori che contribuiscono al processo di reintegrazione resiliente in risposta allo stress o al trauma. Ad esempio, fattori psicosociali associati alla resilienza includono l'ottimismo, la flessibilità cognitiva, le abilità di coping attivo, il mantenimento di una rete sociale di supporto e la cura del proprio benessere fisico. Questi fattori possono costituire obiettivi di intervento sia prima dell'esposizione ad eventi traumatici che in seguito all'esposizione al trauma. Tra gli interventi messi a punto in ottica preventiva si faccia riferimento, ad esempio, ai training di potenziamento di abilità specifiche o generali di gestione dello stress progettati per tutti quei gruppi professionali che vanno incontro a situazioni potenzialmente traumatiche. Questa tipologia di interventi mira a potenziare l'autoefficacia e le modalità coping attivo, fattori entrambi legati all'adattamento positivo in seguito a esposizioni traumatiche (Pietrzak, 2011). A questo proposito si tenga presente che sono stati sviluppati numerosi training di potenziamento della resilienza per l'esercito americano, ne è un esempio il programma Comprehensive Soldier Fitness (Cornum et al., 2011).

Similmente ai training pre-trauma, anche gli interventi per adulti con PTSD puntano al potenziamento dei fattori psicosociali comunemente osservati negli individui resilienti, tra cui un maggiore supporto sociale, regolazione delle emozioni, affetto positivo ed esercizio fisico. Questi approcci mirano a migliorare il funzionamento resiliente e a ridurre i sintomi PTSD (Burton et al., 2015). Un esempio di intervento è lo Stress Inoculation Training (SIT), incentrato sul potenziamento di abilità specifiche quali il problem solving attivo, la rivalutazione cognitiva, il rilassamento e il dialogo guidato. In studi su donne vittime di violenza sessuale sopravvissute, il SIT è stato

associato a riduzioni del PTSD e dei sintomi depressivi (Parcesepe et al., 2015).

Procedendo con l'analisi degli interventi di promozione della resilienza proposti per pazienti affetti da disturbo di panico, si sottolinea che ad oggi la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), il cui scopo è di ridurre i sintomi come l'ansia anticipatoria e l'evitamento fobico, è quella maggiormente utilizzata (Hofmann et. al 2012). Nello specifico, il modello CBGT punta alla promozione della resilienza e delle strategie di coping attraverso tecniche per incoraggiare le emozioni positive e aumentare l'autostima, l'autoefficacia e l'ottimismo, così come la flessibilità cognitiva, la rivalutazione positiva e l'accettazione (Helmreich et al., 2017). Tuttavia, nonostante l'evidenza dell'efficacia di tale trattamento per pazienti affetti da disturbo di panico, spesso si verifica comunque una risposta parziale al trattamento, che porta alla cronicità e a una minore qualità di vita (Craske et al., 2017).

Tale modello è stato passato in rassegna da Wesner e collaboratori (2019), i quali hanno di recente pubblicato uno studio clinico controllato con l'obiettivo di valutare l'efficacia di quattro sessioni di richiamo aggiuntive rispetto al protocollo CBGT standard incentrate sulla resilienza e sulle strategie di coping. La ricerca è stata strutturata nel seguente modo: il gruppo di controllo (n=50) ha partecipato a 12 sessioni CBGT, mentre il gruppo di intervento (n=50) ha ricevuto quattro sessioni aggiuntive di resilienza e strategie di coping, cioè 16 in totale. La gravità dei sintomi, la resilienza, le strategie di coping e qualità della vita sono stati valutati prima e dopo l'intervento. I risultati hanno mostrato che la gravità dei sintomi e le strategie di coping disadattive sono diminuite significativamente in entrambi i gruppi. Tuttavia, il gruppo di intervento ha avuto un aumento della resilienza e un miglioramento in relazione alla qualità della vita. Ne consegue che le sessioni aggiuntive hanno potenziali benefici per le abilità

di coping e la resilienza nei pazienti con disturbo di panico, ma questi benefici dovrebbero essere valutati in ulteriori studi a lungo termine.

Dopo aver brevemente illustrato alcuni esempi di possibili trattamenti, risulta evidente che l'area della cura e riabilitazione dei disturbi mentali necessita di ulteriore ricerca in materia di promozione della resilienza come obiettivo primario di intervento che possa contribuire al miglior adattamento possibile in risposta a eventi stressanti e/o traumatici.

4.2 Modalità di promozione della resilienza in contesti specifici di vulnerabilità

La forza della vulnerabilità che sta alla base della resilienza aiuta a superare eventi traumatici e avversità e a sviluppare energie, talenti e risorse che non si pensava di avere. Questa forza è propria di chi, di fronte alle avversità della vita, scopre di essere più determinato, più audace e più creativo del destino (Casula, 2011). È nella vulnerabilità la possibilità di scoprirsi o riscoprirsi resilienti e tenaci, determinati e creativi. I contesti in cui un individuo può sentirsi particolarmente vulnerabile sono svariati, ed è proprio in tali contesti che risulta importante l'intervento di professionisti che possano aiutare chi vive condizioni di disagio a risollevarsi, a riscoprirsi e reinventarsi. Qui di seguito proporremo alcuni esempi di interventi di promozione della resilienza proposti per chi vive in particolari condizioni di vulnerabilità.

Un esempio di situazione di particolare vulnerabilità è quella in cui l'individuo si trova a dover vivere ed elaborare il lutto di un parente. Per evitare di restare bloccati nella situazione di sofferenza è importante ricorrere alle qualità resilienti precedentemente analizzate. A questo proposito, lo studio di Sandler et al. (2013) descrive un programma di intervento strutturato in 12 sessioni, il Family Bereavement Program (FBP), che ha come obiettivo la promozione della resilienza dei bambini e adolescenti che hanno subito un lutto genitoriale e dei loro caregivers.

Per la valutazione dell'efficacia del programma FBP è stato utilizzato un disegno sperimentale randomizzato. I risultati hanno mostrato che questo breve intervento incentrato sul potenziamento di qualità resilienti può essere efficace per promuovere un adattamento sano all'interno di famiglie che vivono un lutto. Inoltre, è stato dimostrato che il programma ha mantenuto la sua efficacia nel promuovere risultati resilienti fino a sei anni dopo la partecipazione dei bambini e dei caregivers al programma.

In seconda istanza, proseguendo con l'analisi delle modalità di promozione della resilienza, si notino le profonde e molteplici associazioni tra emigrazione e vulnerabilità umana: nella contemporaneità, i fattori di stress causati dal fenomeno migratorio sono aggravati dai rischi del viaggio e dalle precarie condizioni di vita nei paesi di transito e di arrivo, dall'incertezza legata alla procedura di asilo e allo status giuridico, dalla difficoltà di accesso ai servizi, dalla mancanza di lavoro, dalle difficoltà economiche e dalle scarse risorse per sostenere se stessi e la propria famiglia (Papadopoulos, 2018). In questa prospettiva, gli studi sulla resilienza, da un lato, forniscono numerosi strumenti per studiare le fragilità e le risorse delle popolazioni migranti e, dall'altro, forniscono intuizioni sulle strategie di intervento per promuovere benessere psicosociale e integrazione (Ungar, 2013). Ne consegue che il tipo e la qualità degli interventi psicosociali assumono un valore rilevante per tutta la comunità.

Una recente rassegna (Ciaramella, 2021) ha contribuito ad una migliore e più mirata comprensione del legame tra il concetto di resilienza e gli interventi psicosociali nella popolazione migrante. Dei 90 articoli presi in esame da Ciaramella e collaboratori, solo 5 descrivono le strategie di intervento volte a favorire il processo di resilienza nel contesto migratorio. Un primo esempio di modello di intervento menzionato nella ricerca sistematica è il LINC (Linking Human Systems Community Resilience) che estende il concetto di resilienza al livello della comunità incoraggiando le persone a considerarsi competenti di fronte a circostanze schiaccianti. Il

programma di intervento mirava a rafforzare le risorse protettive presenti nelle comunità quali la coesione familiare, la narrazione transgenerazionale dei valori comunitari e l'attribuzione di nuovi significati agli eventi tragici (Agani et al., 2010).

Altro esempio di intervento incluso nella ricerca di Ciaramella e collaboratori fa riferimento al programma BRiTA Future (Salgado, 2014) il cui obiettivo è la promozione del processo di resilienza dei migranti mediante un programma di apprendimento linguistico culturalmente sensibile. Il programma è costituito da un insieme di moduli che mira a favorire l'emergere e la condivisione in gruppo dei fattori protettivi e delle risorse già presenti in ogni individuo. Dopo l'applicazione di BRiTA Future, gli autori hanno osservato una riduzione del rischio di emarginazione.

Proseguendo con l'analisi, si sottolinea che il concetto di resilienza continua a crescere in influenza nei programmi nazionali e internazionali che puntano a migliorare la capacità individuale e collettiva di prepararsi e rispondere ai disastri naturali.

Il Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030 delle Nazioni Unite e il programma 100 Resilient Cities del Rockefeller hanno ribadito l'importanza di stabilire programmi efficaci per il rafforzamento della resilienza collettiva.

Una recente revisione della letteratura pubblicata nel 2018 (Mayer, 2018) esamina le modalità per applicare il concetto di resilienza ai disastri: anche se il framework concettuale basato sulla costruzione della resilienza comunitaria è stato inizialmente accolto con meno fiducia rispetto al tradizionale approccio di preparazione alle emergenze, col tempo le attività di formazione che enfatizzano la resilienza della comunità, come lo sviluppo delle capacità e il miglioramento della diversità, hanno portato a una maggiore crescita di coalizioni, anche attraverso le regioni geografiche.

Ne consegue che la creazione di una resilienza locale, regionale e nazionale attraverso solide strutture di gestione dei rischi, con il sostegno di misure

tecniche e finanziarie, rappresenta una tappa fondamentale per ridurre l'impatto delle catastrofi (CdR, 2021).

4.3 Educare alla resilienza

Dopo aver sottolineato la natura processuale, dinamica e in continuo divenire del processo di resilienza, che si esplica nell'interazione tra caratteristiche individuali e fattori ambientali, risulta evidente che la resilienza non possa ridursi a una caratteristica propria di alcuni individui "straordinari". Come sottolineato dalla Masten (2015) nel suo libro *Ordinary Magic: Resilience in Development*: "ciò che è cominciato come un tentativo di comprendere lo straordinario ha rivelato la potenza dell'ordinario".

La resilienza è dunque un processo da promuovere e creare attraverso azioni che contribuiscano a fare in modo che le potenzialità individuali possano concretizzarsi in un adattamento positivo. In questo senso educatori, ricercatori e professionisti possono contribuire in modo significativo al processo di promozione della resilienza.

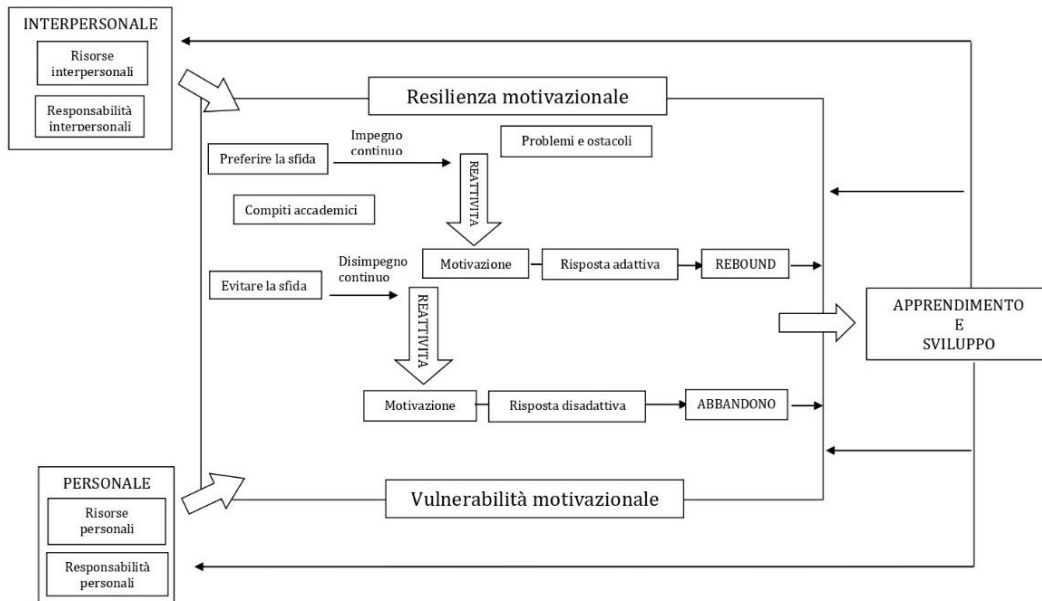
4.3.1 Resilienza in contesti scolastici

Il recente lavoro di Skinner e collaboratori (2020) mette bene in evidenza il ruolo fondamentale del contesto scolastico per ciò che riguarda gli aspetti legati alla motivazione, alla resilienza e alla vulnerabilità degli studenti.

Dopo aver identificato nove aree della ricerca sulla resilienza in comune con gli studi sulla vulnerabilità, Skinner e collaboratori ipotizzano che queste aree possano essere considerate parti di un sistema motivazionale più ampio che diventa attivo quando gli studenti incontrano ostacoli e battute d'arresto. Le aree in questione si riferiscono: alla resilienza accademica, alla padronanza/impotenza, all'impegno/re-impegno, al coping accademico, all'apprendimento autoregolato, alla ricerca di aiuto adattivo, alla regolazione delle emozioni e alla tenacia, perseveranza e persistenza produttiva. Mentre le otto aree sopracitate suggeriscono diversi step nel

processo di resilienza motivazionale e vulnerabilità, la nona area, la resilienza accademica, fornisce una cornice più ampia entro la quale prendono parte i diversi processi, come mostrato in Figura 5.

Figura 5. *CONTEXT of Adversity, Risk and Developmental Support* (Skinner, 2020)



Il lavoro sulla resilienza motivazionale e la vulnerabilità suggerisce che la modalità grazie alla quale gli studenti possono sviluppare la resilienza è la pratica costante. Gli insegnanti dovrebbero avere pertanto la capacità di dosare i compiti promuovendo il continuo impegno, incentivando a mettere in atto strategie di apprendimento autoregolato e di coping, facendo in modo che gli studenti imparino a ridurre la reattività emotiva e a regolare efficacemente le emozioni. Se il contesto scolastico supporta in modo efficace gli studenti nell'affrontare attività di apprendimento impegnative e nel costruire la loro resilienza motivazionale, questi processi andranno a formare cicli virtuosi che contribuiranno allo sviluppo a lungo termine e al successo scolastico. Gli insegnanti dovrebbero diventare quei “tutori di resilienza” capaci di trasmettere stimoli che incoraggino gli studenti a trasformare le situazioni logoranti, i cambiamenti, le sconfitte scolastiche, in

opportunità di crescita e di sviluppo personale, indirizzandoli a riconoscere e valorizzare il loro capitale di risorse interne (Castelli, 2011).

4.3.2 Il ruolo della famiglia

Cyrułnik e Malaguti (Cyrułnik e Malaguti, 2005) affermano che nessuno diventa resiliente da solo, poiché la resilienza si costruisce sempre grazie ai benefici di una o più relazioni. La famiglia come sistema adattivo e contesto d'elezione per lo sviluppo del bambino assume un ruolo centrale per ciò che concerne la ricerca sui processi di resilienza; è dimostrato infatti che la promozione della resilienza nei bambini è favorita da ambienti familiari premurosi e stabili e che tali ambienti familiari rappresentino un fattore protettivo fondamentale. Citando Luthar (2007), si sottolinea che “la resilienza si basa fundamentalmente sulle relazioni”. Lo stesso autore, nella sezione speciale nella rivista *Child Development* ha di recente proposto una serie di interventi evidence-based che hanno come obiettivo il potenziamento della resilienza nelle famiglie e nei bambini. Un esempio è l'intervento proposto per le madri che ha come obiettivo il potenziamento della responsività materna, dei comportamenti di supporto e dell'autoefficacia. Rispetto al gruppo di controllo, i bambini le cui madri hanno partecipato all'intervento hanno mostrato meno problemi comportamentali e socio-emotivi.

Nello specifico, le variabili relative al contesto familiare che promuovono resilienza e adattamento positivo nei bambini sono: struttura educativa adeguata, clima familiare caloroso e condivisione di valori (Milani, 2016).

A questo proposito, nel 2020 l'APA ha proposto una guida che include dieci consigli per i genitori:

- Creare connessioni: è importante insegnare ai bambini l'importanza di creare connessioni con i coetanei in quanto favorisce il supporto sociale e rafforza la resilienza

- Aiutare ad aiutare gli altri: i bambini che tendono a sentirsi impotenti possono sentirsi rafforzati aiutando gli altri.
- Mantenere una routine quotidiana: attenersi a una routine può essere confortante per i bambini, soprattutto per i più piccoli che desiderano una struttura nella loro vita.
- Concedersi pause: è importante dedicare del tempo ad attività stimolanti per permettere ai bambini di essere creativi.
- Insegnare l'importanza la cura di sé: questo può concretizzarsi nel trovare più tempo per mangiare correttamente, fare esercizio e dormire a sufficienza.
- Fissare obiettivi: stabilire degli obiettivi aiuterà i bambini a concentrarsi su un compito specifico e può aiutare a costruire la resilienza per andare avanti di fronte alle sfide.
- Coltivare una visione positiva di sé: è importante aiutare il bambino a capire che sfide passate aiutano a costruire la forza per affrontare le sfide future. In questo modo imparerà a fidarsi di se stesso.
- Mantenere una prospettiva di speranza: una visione ottimistica e positiva può permettere di andare avanti anche nei momenti più difficili.
- Cercare opportunità per la scoperta di sé: i momenti difficili sono spesso quelli in cui i bambini imparano di più su sé stessi ed è in questi momenti che il bambino va incoraggiato alla scoperta di sé stesso.
- Accettare il cambiamento: il cambiamento spesso può essere spaventoso per i bambini e gli adolescenti pertanto è importante essere di supporto aiutando il bambino o l'adolescente a capire che il cambiamento fa parte della vita e che nuovi obiettivi possono sostituire quelli che sono diventati irraggiungibili.

4.3.3 Il ruolo delle politiche sociali

È interessante a questo punto fare una breve considerazione relativa alla responsabilità dello Stato e delle politiche sociali nella promozione della resilienza. Spesso il linguaggio politico e l'immaginario collettivo contribuiscono a fornire una visione quasi deterministica del rischio, come se gli individui maggiormente vulnerabili, le categorie a rischio, fossero predestinati unicamente alla marginalità e alla devianza.

Tuttavia, la ricerca scientifica evidenzia il fatto che le traiettorie di sviluppo possono variare in funzione di una serie di fattori ed è importante tenere a mente la distinzione tra rischio potenziale e rischio reale per evitare di cadere in quella visione che considera la condizione di rischio come quella condizione da cui scaturiscono necessariamente percorsi disadattivi.

Si tratta invece di capire come attivare meccanismi generativi di resilienza individuale e collettiva: questo è un compito che spetta in parte agli operatori, educatori e psicologi e in parte ai decision-maker politici, ai quali è data la responsabilità di creare un ambiente legislativo adeguato che consenta e faciliti la messa in atto di servizi atti a creare resilienza nelle comunità a rischio, e in generale in tutta la comunità.

Si citi a questo proposito la seconda parte dell'articolo 3 della Costituzione Italiana: "È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese".

In linea con quanto espresso dall'articolo 3, all'interno della rivista *Giovani e comunità locali* (2020) viene espresso che le politiche pubbliche hanno motivo di favorire la resilienza di persone, organizzazioni e comunità nell'ottica di costruire cittadini capaci di perseguire lo sviluppo del sé e partecipare in modo attivo alla vita politica, economica e sociale della

collettività, sapendo superare cambiamenti anche drastici e assumere nuovi comportamenti. All'interno della stessa rivista viene anche proposta una linea di intervento a supporto di politiche sociali, spesso troppo fragili, che punta a restituire valore alle politiche giovanili a livello nazionale, rivedere le normative e l'impianto burocratico-amministrativo che ne consegue, valorizzare servizi come i centri servizi volontariato o altri sportelli informativi, sostenere l'apprendimento e lo sviluppo di competenze importanti, trasversali e professionalizzanti.

In questo quadro creare resilienza vuol dire diventare capaci di osservare le condizioni di rischio da differenti prospettive, guardando alle potenzialità e alle risorse esistenti nella collettività utilizzando un pensiero complesso e probabilistico, attento ai rischi ma soprattutto alle possibilità che ogni situazione offre.

5. CONCLUSIONI

Il presente elaborato, dopo aver fornito una panoramica relativa allo stato dell'arte della ricerca scientifica relativa al costrutto della resilienza, ne ha dimostrato la natura processuale e dinamica.

L'attenzione è stata poi posta sulla relazione che esiste tra resilienza e creatività con l'obiettivo avvalorare l'ipotesi secondo la quale la resilienza è da intendersi come processo creativo. La letteratura riportata ha mostrato come i due costrutti condividano valori esistenziali che avvalorano l'ipotesi: la resilienza verrebbe dunque a concretizzarsi nel processo che prende avvio da un momento di rottura dello stato omeostatico e che porta a una ristrutturazione positiva e a una creazione di nuovi significati e modi di essere nel mondo. Il processo di reintegrazione resiliente, dunque, necessita creatività e genera creatività.

In linea con il pensiero di Cantoni (2014) si assume che la resilienza sia una competenza dinamica e volitiva, sostenuta da impegno e volontà. È stato dimostrato infatti che per sostenere e facilitare il processo è importante che l'individuo attivi meccanismi di regolazione efficaci e faccia leva sulle proprie qualità resilienti. La resilienza si fonda dunque sul mantenimento della stabilità attraverso il cambiamento.

Si può inoltre affermare che la resilienza non è quella qualità propria di alcuni individui "invulnerabili", è piuttosto una possibilità di rinascita che ogni individuo può scoprire dentro di sé. L'individuo che è riuscito a scoprirsi resiliente è colui il quale ha visto nella crisi una possibilità, nella sfida un'occasione di miglioramento, nel dolore un momento di crescita.

*“Il coraggio di immaginare alternative è la nostra più grande risorsa,
capace di aggiungere colore e suspense a tutta la nostra vita”*

J. Boorstin

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Abramson, T. e Braverman-Schmidt, P., (2018). Resilience and creativity: tools to living life to its fullest. *Innovation in Aging*.

Agani, F., Landau, J. e Agani, N., (2010). Community-building before, during, and after times of trauma: The application of the LINC model of community resilience in kosovo. *American Journal of Orthopsychiatry*.

(*) Anderson, H., (1972). *La creatività e le sue prospettive*. Brescia: La Scuola.

(*) Arieti, S., (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.

Arioli, A., (2014), Le grandi risate dei piccoli. Crescere con umorismo, «*Ricerca di senso*», 12, 37-45

Beghetto, R.A. e Kaufman, J.C., (2014), Classroom contexts for creativity. *High Ability Studies*, 25, 53-69.

Block, J. H., e Block, J., (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. *The minnesota symposia on child psychology Hillsdale*, 13, 39-101.

Bonanno, G.A. e Mancini, A.D., (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 74-83

(*) Burns, E.T., (1996). *From risk to resilience: A journey with heart for our children, our future*. Dallas: Marco Polo Publishers.

Burton, M.S., Cooper, A.A., Feeny, N.C., Zoellner, L.A., (2015). The enhancement of natural resilience in trauma interventions. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 45(4), 193-204

Cardaci, M., (2014). Sulla creatività e modularità della mente. In Antonietti, A. e Molteni S., *Educare al Pensiero Creativo. Modelli e strumenti per la scuola, la formazione e il lavoro*. Trento: Erickson.

(*) Carotenuto A., (1991). *Trattato di psicologia della personalità*. Milano: Raffaello Cortina.

Castelli, C., (2011). *Resilienza e creatività: Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità*. Milano: Franco Angeli.

Casula, C., (2011). *La forza della vulnerabilità: Utilizzare la resilienza per superare le avversità*. Italia: Franco Angeli Edizioni.

Ciaramella, M., Monacelli, N. e Cocimano, L.C.E., (2021). Promotion of Resilience in Migrants: A Systematic Review of Study and Psychosocial Intervention. *Journal of Immigrant and Minority Health*

Cinque, M., (2014). La creatività come innovazione personale: teorie e prospettive educative. *Italian journal of educational research*, 5, 95–113.

Cornum, R., Matthews, M.D. e Seligman, M.E., (2011). Comprehensive soldier fitness: building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*. 66 (1), 4–9.

Craske, M.G., Stein, M.B., Eley, T.C., Milad, M.R., Holmes, A., Rapee, R.M. e Wittchen, H.U., (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*. 3, 1-18

Cresti, S., (2014), *L'elasticità di resilienza - Consulenza Linguistica -* Accademia della Crusca.

Cyrułnik, B., (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi.* Italia: Erickson.

Dallari, M., (2018). Dire le immagini, vedere le parole. Metafore e figure della competenza emotiva. *Encyclopaideia*. 50, 1-20.

Davis, M.C., Luecken, L. e Chalfant, K., (2009). Resilience in Common Life: Introduction to the Special Issue. *Journal of Personality*, 77,1637-1644.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. e Chaudieu, I., (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479–495.

De Bono, E., (2000). *Il pensiero laterale.* Italia: Rizzoli.

(*) Delors J., (1997). *Nell'educazione un tesoro. Rapporto all'Unesco della Commissione internazionale sull'educazione per il Ventunesimo Secolo.* Roma: Armando.

Earvolino-Ramirez, M., (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.

Fletcher D. e Sarkar M., (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18, 12-23.

Fredrickson, B. L., (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

(*) Gagliardi V., (2014), Adottare l'umorismo. La capacità di ridere come risorsa nel percorso adottivo, *Ricerca di senso* 12(1), 65-74.

Giacomini, A. e Costanzi, G., (2015). *La scuola montessoriana nel mondo*. Roma: Sovera Edizioni.

(*) Glare, P.G.W., (1980), Oxford Latin Dictionary, *Oxford University Press*, VII.

(*) Guilford, J. P., (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5, 444-454

(*) Guilford, J.P., (1970). Creativity: retrospect and prospect. *Journal of creative Behavior*, 4, 149-169

Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., e Lieb, K., (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 1–43.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., e Fang, A. (2012), The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.

Johnson J.L e Wiechelt S.A., (2004), Introduction to the special issue on resilience”, *Substance Use and Misuse*, 39, 657-670

Kumpfer, K.L., (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz e J. L. Johnsons (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptation* (179-224). New York: Academic Plenum.

(*) Lazarus, R.S. e Folkman, S., (1984). Stress, appraisal and coping. *New York: Springer*.

Lee H.H. e Cranford J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents'

internalizing and externalizing behaviors? a study of Korean adolescents. *Drug Alcohol Depend.* 96, 213–221.

Liang, M., Yingnan, Z., Cong, H. e Zeshi, C., (2020) Resilience-oriented cognitive behavioral interventions for depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review, *Journal of Affective Disorders*, 270, 150-164

López-Aymes, G., Acuña, S.R., e Ordaz Villegas, G., (2020). Resilience and Creativity in Teenagers with High Intellectual Abilities. A Middle School Enrichment Experience in Vulnerable Contexts. *Sustainability*, 12(18), 7670

Luthar, S.S. e Cicchetti, D., (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.

Luthar, S.S., e Brown, P.J., (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, 19(3), 931–955.

Malaguti, E., (2005), *Educarsi alla resilienza: Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Trento: Edizioni Erickson.

Malaguti, E. e Cyrulnik, B., (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Trento: Edizioni Erickson.

Malaguti, E. e Giovannini, E., (2020). Giovani e comunità locali, *Network Culturale Orizzontegiovani* (3) 38–45.

Marmocchi, P., Dall'Aglio, C. e Zannini, M. (2004). *Educare le life skills: Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*. Trento: Erickson.

Mayer, B., (2019). A Review of the Literature on Community Resilience and Disaster Recovery. *Current Environmental Health*, 6(3)167–173

(*) Mednick, S.A., e Mednick, M.T. (1967). *Manual for the Remote Associates Test, Form I*. Boston: Houghton-Mifflin.

Milani, P., Ius, M. e Serbati, S., (2013). Vulnerabilità e resilienza: lessico minimo. *Studium Educationis*. 3, 72-80.

Moè, A., (2011). *Motivati si nasce o si diventa?* Roma: Editori Laterza.

Neff, K.D., (2003) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2, 85-101.

Nes, L.S. e Segerstrom, S.C., (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.

(*) Oliverio Ferraris, A. (2003). *La forza d'animo*. Milano: Rizzoli

Papadopoulos, R.K. e Gionakis N., (2018) The neglected complexities of refugee fathers. *Psychotherapy and Politics International*. 16(1),1438-1438.

Parcesepe, A.M., Martin, S.L., Pollock, M.D. e Garcia-Moreno, C. (2015)., The effectiveness of mental health interventions for adult female

survivors of sexual assault: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 25, 15–25.

Pietrzak, R. H., e Southwick, S. M., (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*, 133, 560-568.

Reivich, K., Gillham, J.E., Chaplin, T.M. e Seligman, M.E., (2013). In S., Goldstein e R.B., Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 201–214). Springer Science: Business Media

Richardson, G.E., (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321

(*) Rogers, C., (1954). Toward a Theory of Creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 11, 249-260.

Rutter M., (2000) Resilience re-considered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In: Shonkoff, J.P. e Meisels, S.J., (Eds). *Handbook of Early Childhood Intervention*. (Vol. 2, pp. 651-682) Cambridge:University Press;.

Rutter, M., (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 22, 323–356.

Salgado, H., Haviland, I., Hernandez, M., Lozano, D., Osoria, R., Keys, D., Kang, E. e Zùniga, M.L., (2014) Perceived discrimination and religiosity ad potential mediating factors between migration and depressive symptomps: a transnational study of an indigenou mayan population. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 16(3), 340-7

Sander, D., Grandjean, D. e Scherer, K.R., (2005). A systems approach to appraisal mechanisms in emotion. *Neural Networks*, 18, 317-352.

Sandler, I.N., Wolchik, S.A., Ayers, T.S., Tein, J.Y., e Luecken, L., (2013). Family Bereavement Program (FBP) Approach to Promoting Resilience Following the Death of a Parent. *Family science*, 4(1).

Santini, C., (2018). *Kintsugi L'arte segreta di riparare la vita*. Italia: Rizzoli libri

Seery M. D., (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 390–394.

Skinner, E. A., Graham, J. P., Brule, H., Rickert, N., e Kindermann, T. A., (2020). “I get knocked down but I get up again”: Integrative frameworks for studying the development of motivational resilience in school. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 290–300.

Stice, E., Shaw, H., Bohon, C., Marti, C.N., Rohde, P., (2009). A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(3), 486–503

Testa, A.M., (2010). *La trama lucente. Che cos'è la creatività, perché ci appartiene, come funziona*. Milano: Rizzoli.

Tugade, M.M. e Fredrickson, B.L., (2004). Resilient individuals use positive emotion to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

Ungar, M., Ghazinour, M. e Richter, J., (2013), Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 54(4), 348-66

Valenti, C., Colombo, B. e Pizzingrilli, P., (2011). *Conoscere e usare la creatività*. Brescia: Università Cattolica.

Vanistendael S., (2005), Umore e resilienza: il sorriso che fa vivere, in Cyrulnik B. e Malaguti E. (Eds) *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. (pp.159-180) Trento, Erickson,

Wagnild, G. M., e Young, H. M., (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

(*) Werner, E., Smith, R.S., (1992), *Overcoming the odds: High risk children for birth to adulthood*. Ithaca (NY): *Cornell University Press*

Wesner, A.C., Behenck, A., Finkler, D., Beria, P., Guimarães, L.S.P., Manfro, G.G., Blaya, C. e Heldt, E., (2019), Resilience and coping strategies in cognitive behavioral group therapy for patients with panic disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*. 33(4), 428-433.

White, J., Pearce, J., Morrison, S., Dunstan, F., Bisson, J.I., Fone, D.L., (2015). Risk of post-traumatic stress disorder following traumatic events in a community sample. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 24, 249–257.

Wingo, A.P., Wrenn, G., Pelletier, T., Gutman, A.R., Bradley, B., Ressler, K.J., (2010), Moderating effects of resilience on depression in

individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 126, 411-14.

Wolin, S. e Wolin, S., (1993), The resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity, in Walsh F. (Eds) , *La resilienza familiare*, Raffaello Cortina Editore.

Wright, M., Masten, A., Narayan, A.J., (2013), Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity, *Handbook of Resilience in Children*, 15-37

Wu, Y.L., Zhao, X., Ding, X.X., Yang, H.Y., Qian, Z.Z., Feng, F., Lu, S.S., Hu, C.Y., Gong, F.F., Sun, Y.H., (2017). A prospective study of psychological resilience and depression among left-behind children in China. *Journal of Health Psychology*. 22, 627–636.

Zorzi, E. e Antonello, S. M. (2020). Fostering Creativity in Multiple Intelligences: Philosophizing at School in the Atelier. *Encyclopaideia*, 24 (58), 59–73.

(*) = Opera non direttamente consultata

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la mia Relatrice, la Professoressa Angelica Moé, per la disponibilità mostrata sin da subito, per la pazienza e la gentilezza. Grazie al Suo supporto e al Suo incoraggiamento ho potuto portare a termine il mio percorso, nonostante gli ostacoli incontrati nel cammino.

Ringrazio il mio papà, che mi ha insegnato ad amare la vita in tutte le sue forme, anche quando tutto è grigio piombo. Questo traguardo è per *Lui* che mi guarda da lassù.

Ringrazio mia madre, i miei fratelli, le mie cognate e i miei nipotini che sono stati una risorsa preziosa. Con loro ho potuto affrontare le difficoltà e grazie a loro non mi sono arresa. A loro che mi colmano d'amore, che sono un supporto costante, un porto sicuro, una certezza indispensabile dico grazie di tutto.

Ringrazio Chiara ed Ester per essere sempre al mio fianco, da sempre. Ringrazio loro per tutte le parole di conforto e per l'affetto che mi hanno regalato, per la presenza e la pazienza; per essere quell'amicizia che fa sentire al sicuro.

Ringrazio Gaia, Andrea e Luigi per avermi ascoltata e supportata, per avermi fatto sentire la loro vicinanza e il loro affetto anche nei momenti più duri. Per avermi strappato una risata quando non avevo la forza di sorridere.

Ringrazio Siham per avermi insegnato a crescere e per essere stata un punto di riferimento importante in questi anni. La ringrazio per essere stata per me esempio di tenacia, grinta e determinazione.

Ringrazio Manu per essere stato una scoperta inaspettata. Lo ringrazio per la delicatezza e la gentilezza di ogni suo gesto e per avermi mostrato la bellezza della vera condivisione. Lo ringrazio perché con la sua forza e fragilità non ha smesso di sorprendermi.