



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di Laurea in Scienze psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e
delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

**Divorzio genitoriale e resilienza nei figli adolescenti:
una breve rassegna della letteratura**

Parental divorce and adolescents' resilience: A short literature review

Relatrice

Prof.ssa Ughetta Micaela Maria Moscardino

Laureanda: Irene Dalla Stella

Matricola: 2085988

Anno Accademico 2023-2024

INDICE

INTRODUZIONE.....

CAPITOLO 1 - IL DIVORZIO.....

- 1.1 Aspetti legislativi e definizione.....
- 1.2 Diffusione e cambiamenti nel tempo.....
- 1.3 Famiglie con figli adolescenti.....

CAPITOLO 2 - LA RESILIENZA NEGLI ADOLESCENTI CON GENITORI DIVORZIATI.....

- 2.1 Definizione di resilienza.....
- 2.3 Gli effetti della resilienza negli adolescenti.....
- 2.2 Il profilo degli adolescenti con alta resilienza.....

CAPITOLO 3 – POSSIBILI INTERVENTI

- 3.1 Misure preventive.....
- 3.2 Programmi di intervento.....

CONCLUSIONI.....

BIBLIOGRAFIA.....

INTRODUZIONE

L'idea di analizzare il tema degli effetti del divorzio sull'adolescente nasce in seguito alla mia esperienza di tirocinio svolta presso uno studio di Psicoterapia a Castelfranco Veneto. Il caso di una donna divorziata con un figlio adolescente mi ha ispirata a parlare di questo argomento, nello specifico mi ha colpito l'approccio dello psicoterapeuta mirato alla promozione della resilienza rispetto ai classici aspetti negativi che il divorzio comporta, dandomi una chiave di lettura nuova di questo argomento.

L'obiettivo del presente elaborato è quello di approfondire nello specifico, mediante una rassegna della letteratura scientifica, le tematiche legate al divorzio e alla resilienza come possibilità da parte dell'adolescente di far fronte agli ostacoli negativi della vita e nello specifico all'evento qui trattato.

Il primo capitolo descrive la definizione del divorzio e gli aspetti legislativi associati ad esso nonché i cambiamenti che si sono verificati nel concetto, la diffusione del divorzio, e il quadro delle caratteristiche e delle vicissitudini delle famiglie con figli adolescenti. Il secondo capitolo si focalizza sul concetto di resilienza, sintetizzando alcune ricerche sul tema del divorzio e del valore che si dà agli adolescenti resilienti nel saperlo fronteggiare al meglio, descrivendo anche il profilo di questi ultimi. Infine, il terzo capitolo tratta i temi legati alle misure preventive e di intervento, evidenziando l'importanza assunta dalla messa in atto di programmi volti a prevenire e ad intervenire sulla resilienza dell'individuo adolescente.

CAPITOLO 1

IL DIVORZIO

1.1 Divorzio: aspetti legislativi e definizione

Sempre più frequenti ai giorni nostri sono i casi di famiglie che entrano in crisi per i motivi più disparati. In questi casi i coniugi, non riuscendo più a vivere in armonia tra loro, possono porre fine al matrimonio attraverso il divorzio (Aime & Pastorino, 2020).

Quest'ultimo viene definito dal nostro ordinamento legislativo come un atto giuridico che consente lo scioglimento del vincolo matrimoniale o la cessazione degli effetti civili insiti nel matrimonio. Il divorzio è stato per la prima volta disciplinato in Italia il 1° dicembre 1970 - al contrario di altri paesi che l'hanno preceduta nell'introduzione di questo atto - grazie al referendum sul divorzio, che ha dato il via libera all'emanazione della legge n. 898 entrata in vigore in modo definitivo il 18 Dicembre 1970.

Per poter divorziare, la legge stabilisce che è necessario un periodo di separazione legale: di fondamentale importanza diventa quindi distinguere quest'ultima dal divorzio. A differenza del divorzio, che scioglie il vincolo matrimoniale e fa cessare, con alcune specifiche eccezioni, i diritti e i doveri che derivano da esso, la separazione fa venir meno l'obbligo della coabitazione che nasce dal matrimonio: essa sospende cioè il matrimonio e i conseguenti diritti e doveri senza scioglimento del vincolo (Aime & Pastorino, 2020).

La separazione è di norma attuata tramite accordo consensuale dei coniugi, ad eccezione del caso in cui questi ultimi hanno figli minori, maggiorenni non ancora economicamente autosufficienti o con disabilità: in questo caso la separazione può essere disposta solo da un giudice.

Possiamo distinguere tra due tipologie di separazione (Aime & Pastorino, 2020):

- 1) **consensuale**: la più diffusa, si ha quando i coniugi si accordano su tutti gli aspetti della separazione e si recano davanti ad un tribunale o ad un ufficiale dello stato civile per conseguire il riconoscimento ufficiale. Dal momento in cui il Tribunale emette la sentenza di separazione decorrono i sei mesi necessari per ottenere il divorzio. Il tribunale riconosce come valide tutte le decisioni adottate dai coniugi, ma può modificare quelle relative all'affidamento e al mantenimento dei figli se le ritiene in contrasto con l'interesse di questi ultimi.
- 2) **giudiziale**: questa viene invece disposta dal giudice, su richiesta di uno o entrambi i coniugi. Nel caso della separazione giudiziale, la durata minima del periodo per ottenere il divorzio è di dodici mesi. Il tribunale deve dichiarare a quale dei coniugi vanno affidati i figli, stabilendo anche la misura in cui l'altro coniuge debba provvedere al mantenimento, all'istruzione ed educazione di essi.

1.2 Cambiamenti nel tempo

Il riconoscimento legale della possibilità di divorziare è, al giorno d'oggi, normalizzato, ma non è sempre stato così (Aime & Pastorino, 2020) Un tempo, infatti, il divorzio veniva concesso solo in casi estremi come l'adulterio e, considerato come sanzione per il coniuge, prevedeva l'estrema colpevolezza di quest'ultimo. Prima del 1970, in Italia gli sposi che non andavano d'accordo dovevano "resistere cristianamente". La condanna della Chiesa risaliva addirittura al 1208, anno in cui papa Innocenzo III definì il matrimonio un "sacramento" a tutti gli effetti.

L'unico modo possibile era quello di ricorrere, tramite un pagamento, al tribunale della Sacra Rota: un istituto creato nel 133, attraverso il quale il tribunale ecclesiastico può redigere una *Dichiarazione di nullità del sacramento del matrimonio* se l'unione è stata imposta o se uno dei coniugi è infedele o incapace di adempiere agli obblighi coniugali (ossia fare un figlio). Nel corso degli anni '70 del secolo scorso, questo sistema di tipo sanzionatorio e colpevolizzante nei confronti dei coniugi è stato abbandonato. Infatti, affinché un tribunale oggi possa decretare la fine di un matrimonio, non è più necessaria la colpa di uno dei due coniugi: basta che fra marito e moglie vi siano delle "differenze inconciliabili" che rendano la convivenza "intollerabile" (Aime & Pastorino, 2020).

Un aspetto interessante, da tenere in considerazione è il fenomeno che sempre di più sta aumentando a causa della diffusione dei divorzi, ossia l'incremento del numero di persone che accedono alle seconde nozze: oggigiorno, infatti, i matrimoni di ordine successivo al primo, in cui i partner non sono alla prima esperienza coniugale, non rappresentano una novità (Aime & Pastorino, 2020). Nel nostro paese i matrimoni successivi al primo erano 38.908 nel 2018, corrispondenti al 19,9% del totale dei matrimoni celebrati in quello stesso anno (erano 34.137 nel 2008, pari al 13,8%) (ISTAT, 2019). Mentre il numero dei matrimoni totali dei primi matrimoni mostra una decrescita nel decennio 2008-2018.

Nel 2022 il numero delle seconde (o successive) nozze sono aumentate ancora di più: 42.918, finora il valore più alto mai registrato (ISTAT, 2022).

Alcuni dati suggeriscono che i matrimoni di ordine successivo al primo sembrano essere più esposti al rischio di divorzio di quanto lo siano i coniugi in prime nozze (per l'Italia, ISTAT, 2008). A conferma di questo vi possono essere diverse spiegazioni (Kanter & Proulx, 2021).

Le famiglie che vivono le seconde nozze tendono ad assumere forme più “complesse” e quindi risultare più difficili da gestire. Possiamo inoltre immaginare un effetto selezione: le caratteristiche che hanno facilitato l’accesso al divorzio la prima volta potrebbero spingere i partner nella stessa direzione al ripresentarsi delle difficoltà matrimoniali. I coniugi potrebbero anche avere “imparato” dalla precedente esperienza la possibilità di fare ricorso al divorzio. Sembra quindi esserci uno stretto legame fra divorzio e seconde nozze: da un lato la diffusione del divorzio fa crescere le seconde nozze, dall’altro la crescita delle seconde nozze potrà essere una causa della sua ulteriore diffusione (ISTAT, 2018)

1.3 Famiglie con figli adolescenti

In adolescenza, il compito evolutivo centrale è il processo di sviluppo dell’autonomia e l’emancipazione dai genitori (Ravindran et al., 2020). È un lungo processo di negoziazione in cui gli adolescenti devono conquistare autonomia, i genitori devono cedere autonomia, e ciò si verifica con mezzi, tempi e modi differenti a seconda delle situazioni, ma tutte sono caratterizzate da una progressiva ridefinizione di ruoli e relazioni familiari nella direzione di una crescente pariteticità e reciprocità.

In questo processo possono essere individuati due aspetti critici importanti (Albiero, 2021). In primo luogo, i genitori devono saper instaurare relazioni adeguate a ciascuna fase del ciclo di vita; le relazioni con figli adolescenti diventano molto più complesse. I genitori non possono trattare i figli adolescenti come li trattavano quando erano bambini. Riconoscerlo, capirlo e attuare dei correttivi è fondamentale per il benessere dei ragazzi. Molti genitori hanno

difficoltà a comprendere questi aspetti, e alcuni modi di interpretare il ruolo genitoriale rendono complesso questo cambiamento, mentre altri lo facilitano (Albiero, 2021). Quindi, in questo periodo il cambiamento deve essere molto più consapevole, veloce e radicale.

Secondo, la famiglia deve bilanciare due forze antagoniste di grande intensità: la coesione familiare e la spinta all'autonomia che rappresenta una forza centrifuga, forza che minaccia la prima. Questa spinta all'autonomia dei figli genera nei genitori dei vissuti di tipo negativo che spesso si ripercuotono, in termini negativi, anche sulla qualità delle relazioni coi figli e sul loro percorso di conquista dell'autonomia. Questo processo di separazione, su cui si basa l'emancipazione dei figli, è un processo che coinvolge entrambe le parti - non soltanto i figli, ma anche i genitori. Essi devono aiutare ed accettare questo processo di crescita dei figli, consapevoli del fatto che il modo in cui lo vivono ha delle influenze importanti sul benessere e sull'esito del percorso di sviluppo dei figli (Albiero, 2021).

Ci sono delle difficoltà portatrici di esiti negativi che spesso i genitori includono nella relazione con i figli quando percepiscono queste spinte all'autonomia. Un esempio è la sindrome del nido vuoto: genitori che hanno dedicato ai loro figli gli anni, probabilmente i migliori della loro vita, che hanno fatto tanti sacrifici e che vedono questo allontanamento dei figli da un lato come un fallimento della loro missione educativa, dall'altro come un tradimento (Mansoor et al., 2019). Un altro esempio è costituito da quelle famiglie in cui vi è una lunga e consolidata tradizione al comando, ad un esercizio dell'autorità molto forte da parte dei genitori, che successivamente costituisce una resistenza al cambiamento (Albiero, 2021).

Un aspetto molto importante all'interno del nucleo familiare è che esistono genitori che interpretano in modo molto diverso il loro ruolo genitoriale. Ciò ha effetti diversi sullo sviluppo dei figli (Santrock, 2013). Certi modi di essere genitori, infatti, facilitano il percorso di crescita dei figli adolescenti, mentre altri lo rendono più complesso. Gli stili genitoriali fanno parte di questi pattern, e sono: indulgente, autorevole, negligente ed autoritario (Francis et al., 2021). Tra tutti, lo stile autorevole è associato ad esiti più positivi per l'adolescente perché i ragazzi sperimentano l'autonomia con l'incoraggiamento e il supporto dei genitori. Così i genitori realizzano una condizione che potremmo definire di "protezione flessibile", perché attraverso il dialogo e il confronto favoriscono nei figli lo sviluppo socio-cognitivo e l'identificazione dei figli con i loro valori e con i loro atteggiamenti. Ciò è importante perché poi i figli sono in grado di portare queste loro capacità anche in altri contesti, per esempio con i pari. È attraverso questo meccanismo virtuoso che lo stile genitoriale autorevole è quello che sembra ottenere risultati migliori in termini di maggiore autonomia, assertività, autostima, responsabilità e maturità (Lavrič et al., 2020).

Un aspetto critico in adolescenza è il controllo: i genitori sono abituati ad esercitare un controllo sui figli fin dalla nascita, ma la situazione in adolescenza si complica. I ragazzi che perseguono l'autonomia sono sempre meno disposti a tollerare un controllo; genitori preoccupati per la crescente autonomia possono talvolta aumentarlo (Albiero, 2021).

Un altro aspetto centrale nell'interazione genitore-figlio è rappresentato dal conflitto. Negli ultimi anni, soprattutto in psicologia, è mutato il modo in cui viene concettualizzato il conflitto tra genitori-figli e anche le funzioni che sono ad esso attribuite (Albiero, 2021). In passato il conflitto era considerato come un momento drammatico, forte, intenso, di rottura della relazione: una sorta di punto di non ritorno che era funzionale alla separazione nell'ambito

di questo processo di autonomia e di individualizzazione. Oggi il conflitto viene considerato più come una perturbazione che ha carattere temporaneo e che di fatto non compromette il legame, la coesione tra genitori e figli, ma piuttosto ha la funzione di stimolare cambiamenti, riorganizzazione dei ruoli e delle relazioni familiari ([Pegoraro Benetton, 2022](#)). Quindi è un catalizzatore del cambiamento familiare.

La ricerca ha ridimensionato l'immagine negativa dei conflitti nella relazione genitori-figli adolescenti: solo una minoranza di essi (5 -15%) incontra serie difficoltà; la maggioranza, invece, ha rapporti positivi, calorosi, similarità di opinioni e valori con i genitori, li ammira e li cerca per avere consigli, affetto e apprezzamento (Albiero, 2021). Sebbene discussioni e liti siano spesso piuttosto accese, la ricerca ha dimostrato che le famiglie affrontano i conflitti usando prevalentemente strategie di compromesso (Albiero, 2021). Per questa ragione, la maggior parte degli episodi di conflitto familiare si conclude in prevalenza con esiti positivi confermando il ruolo del conflitto nel facilitare le trasformazioni delle relazioni familiari. Di conseguenza, se il conflitto viene gestito in modo corretto può essere funzionale, nel senso che può svolgere una funzione utile, di facilitazione dei cambiamenti familiari.

Tuttavia, perché questo accada devono sussistere precise condizioni nella famiglia. Il conflitto può avere funzioni costruttive quando ha luogo in una famiglia in cui vi è un clima di coesione, di condivisione, di partecipazione reciproca e di intimità. Se un adolescente viene “allenato” in famiglia a gestire in modo positivo i conflitti, egli acquisirà delle abilità sociali che gli permetteranno per saper gestire i disaccordi in modo costruttivo nelle diverse relazioni, con i coetanei, gli amici e i partner sentimentali. Quando invece il conflitto si verifica in una famiglia caratterizzata da un clima ostile e avversivo, si assiste spesso ad un incremento della

intensità di ostilità, rancore, distanza, che rende molto difficile la gestione del conflitto; i figli possono sentirsi trascurati ed evitare l'interazione coi genitori (Alvarado-Alvarez et al., 2019).

CAPITOLO 2

LA RESILIENZA DEGLI ADOLESCENTI CON GENITORI DIVORZIATI

2.1 Definizione di resilienza

Nel corso degli anni, le definizioni del costrutto di resilienza sono state svariate. In ambito psicologico è possibile definire la resilienza come la capacità dell'individuo di fronteggiare in modo positivo una condizione negativa (evento stressante e/o traumatico) che suscita sentimenti dannosi e provoca sofferenze (Babić et al., 2020).

Secondo gli esperti, la resilienza è una capacità che fa parte dell'essere umano, insita in ognuno di noi, che non sempre viene attivata e se succede potrebbe a volte portare risultati negativi (Kelley & Pransky, 2013). La resilienza di un individuo, infatti, è influenzata da diversi fattori: individuali, sociali e relazionali. Questo può spiegare, ad esempio, perché in condizioni traumatiche e di forte stress alcuni individui riportano effetti negativi a lungo termine, mentre altri cadono sotto la pressione esercitata dall'evento traumatico, arrivando in alcuni casi a sviluppare vere e proprie psicopatologie (Oshio et al., 2018). In altre parole, la resilienza psicologica, da non confondere con resistenza (capacità della persona di non opporsi e quindi di non adattarsi), può definirsi come una riorganizzazione positiva della propria vita nonostante le difficoltà, senza “chiudersi” ma cogliendo ogni possibilità che la vita offre.

Gli eventi negativi e traumatici che possono mettere a dura prova l'individuo nel corso della vita sono molteplici e possiamo distinguerli in base alla fase della vita in cui si trova la persona (Albiero 2021).

Per quanto concerne la persona adulta, alcuni degli eventi più traumatici sono considerati la morte del coniuge o di un familiare stretto; il divorzio o la separazione; l'insorgenza di gravi malattie; la perdita del lavoro o il pensionamento.

Fra gli eventi traumatici che possono turbare in maniera marcata la vita di giovani e bambini ritroviamo invece la morte di uno o entrambi i genitori; la morte di un fratello o una sorella; il divorzio dei genitori; l'allontanamento dalla propria famiglia; la presenza di gravi o deformità congenite chiaramente visibili.

Quelle sopra citate sono solo alcune delle condizioni in grado di creare forti stress e impattare negativamente sulla vita di adulti e bambini, poiché gli eventi traumatici capaci di turbare la tranquillità di un individuo sono molti e possono variare anche in funzione del contesto sociale in cui si vive. Ad ogni modo, gli individui resilienti sono in grado di trovare la forza per affrontare le situazioni uscendone vincitori e, talvolta, anche migliorati (Babić et al., 2020).

2.3 Gli effetti della resilienza negli adolescenti figli di genitori divorziati

Dagli studi condotti negli anni è emerso che le esperienze di vita avverse sono collegate ad un'ampia gamma di esiti negativi come, ad esempio, l'aumento del rischio di dipendenza da alcol negli adolescenti i cui genitori hanno avuto un divorzio (Jackson, 2016), o un maggiore rischio di sviluppare un disturbo mentale in adolescenza (Schaan et al., 2019). Tuttavia, vi sono anche individui che mostrano alti livelli di resilienza in quanto sembrano risentire meno dell'effetto di tali eventi.

Nel corso degli anni, molti autori si sono occupati di resilienza evidenziandone il suo significativo potere e studiando l'associazione di eventuali fattori psicologici/biologici/sociali definiti come predittori di alti livelli del costrutto stesso.

Ad esempio, Shabrina e collaboratori (2020) hanno analizzato il ruolo della gratitudine nella resilienza di adolescenti (12-21 anni) con genitori divorziati, provenienti da Giacarta, in Indonesia, classificata come un'area urbana con alto tasso di divorzio. Il campione ($N= 109$) era composto da 11 partecipanti maschi e 98 femmine. Per valutare la resilienza e la gratitudine sono stati utilizzati dei questionari self-report. Dai risultati è emerso che la gratitudine giocava un ruolo significativo nella resilienza tra gli adolescenti con genitori divorziati, evidenziando quindi che l'essere grati ha migliorato la resilienza dei partecipanti e che questa ha svolto un ruolo significativo nella costruzione della resilienza tra gli adolescenti che hanno subito il divorzio degli adolescenti.

Altri importanti fattori vengono poi considerati da Edwards et al. (2016), i quali hanno cercato di indagare se l'esposizione ad esperienze avverse, locus of control, ritardo accademico nella gratificazione (Academic Delay of gratification-ADOG: capacità di posticipare la gratificazione immediata per ricevere una ricompensa maggiore in futuro) e l'età potessero predire la resilienza nei giovani statunitensi. Inoltre, si è valutato se uno o entrambi i genitori potessero fungere, mediante ad esempio la qualità genitoriale e la coesione familiare, da fattore protettivo e di promozione della resilienza di fronte alle avversità come il divorzio. A tale scopo sono stati coinvolti 161 partecipanti di età compresa tra 16 e 21 anni, a cui sono stati somministrati alcuni questionari self-report.

Dai risultati è emerso che livelli più elevati di avversità all'interno della relazione di un individuo con i propri genitori/tutori erano correlati a livelli più bassi di resilienza; l'età avanzata era associata ad un aumento dell'ADOG e un numero maggiore di eventi stressanti, e un numero maggiore di questi ultimi era legato ad un elevato numero di esperienze avverse; inoltre, la mancanza di avversità in famiglia e un Locus Of Control interno predicevano livelli più elevati di resilienza nei giovani.

Yee & Sulaiman (2017), invece, nel loro studio si sono focalizzati sulla resilienza come mezzo di adattamento all'interno della famiglia monoparentale affermando che gli adolescenti resilienti affrontano la situazione interpretando la vita in una famiglia di tipo monoparentale come una transizione significativa e responsabilizzante, mentre ragazzi non resilienti molto spesso sperimentano ansia e depressione. Prendendo in esame 232 adolescenti (13-18 anni) di cui 83 maschi e 149 femmine, provenienti da famiglie monoparentali, l'obiettivo dello studio era quello di esaminare l'effetto mediatore della resilienza nella relazione tra funzione familiare e depressione tra gli adolescenti che vivono all'interno di una famiglia monoparentale. I dati sono stati raccolti in 8 scuole in una città della Malesia, dove è stato riscontrato un forte aumento del numero di famiglie monoparentali, somministrando alcuni questionari agli adolescenti.

I risultati hanno mostrato che la resilienza mediava parzialmente la relazione tra adattabilità familiare e depressione: la coesione familiare aveva un legame più forte con la resilienza rispetto all'adattabilità familiare, suggerendo che gli adolescenti provenienti da famiglie monoparentali dovrebbero essere assistiti nel rafforzare e costruire la loro resilienza.

Un importante contributo è stato poi apportato da Sagone et al. (2020), che, nella loro ricerca trasversale prendono in esame un campione di 302 adolescenti italiani (dagli 11 ai 19

anni) di prima, media e tarda età sani, divisi in 128 ragazzi e 174 ragazze e reclutati in modo casuale da tre scuole statali medie e superiori situate a Catania, Siracusa e Ragusa, allo scopo di analizzare le relazioni tra fattori di resilienza e due tipologie di autoefficacia percepita, controllando le differenze per genere e fasce di età.

Dai risultati è emerso che gli adolescenti altamente efficienti si percepiscono come più propensi nel cercare di capire cose che non riescono subito a comprendere, ad affrontare le conseguenze delle proprie azioni e a modificare i propri comportamenti per adattarli alla situazione; inoltre, gli adolescenti altamente efficienti riconoscono di essere moderatamente in grado di capire quando sono bravi in qualcosa, anche se si considerano scarsamente in grado di cercare il “lato positivo” delle situazioni difficili e di gestire lo stress con umorismo ed evitare situazioni in cui potrebbero finire nei guai e imparare dai propri errori. Le differenze per fasce di età e per genere sono state poco rilevanti, rivelando una ridotta definizione del loro effetto sulle dimensioni di resilienza e autoefficacia in questo campione: è stato osservato un trend crescente dalla prima alla tarda adolescenza in termini di competenza, e un maggiore utilizzo di umorismo da parte dei ragazzi nella gestione delle circostanze esterne rispetto alle ragazze.

Questo progetto ha confermato l'importanza dell'autoefficacia percepita sulla capacità di superare le avversità e di gestire le situazioni stressanti e/o traumatiche nel contesto scolastico e nella vita reale; queste life skills sono le principali competenze da apprendere durante l'età evolutiva, dall'infanzia all'età adulta, per segnare la crescita positiva di ciascun individuo e ridurre la 'vulnerabilità emotiva' dell'essere umano.

Beutel et al. (2017) nel loro studio hanno indagato l'associazione tra coping resiliente e ansia nei partecipanti con e senza avversità infantili segnalate prendendo in esame un

campione rappresentativo della comunità tedesca ($N = 2508$) di età compresa tra 14 e 92 anni (1334 donne; 1174 uomini). Utilizzando delle scale e dei questionari, hanno testato l'ipotesi di partenza, arrivando alla conclusione che le avversità infantili erano associate a una riduzione dell'adattamento, del supporto sociale, della resilienza e ad un aumento del disagio e dei disturbi somatoformi. Il coping resiliente, inoltre, non solo era associato ad una minore angoscia, ma ha anche attenuato gli effetti delle avversità infantili associate ad essa. I soggetti con tratti resilienti elevati mostravano meno angoscia e sintomi somatoformi nonostante le avversità infantili riportate rispetto a quelli con basse capacità di coping resilienti.

2.2 Il profilo degli adolescenti con alta resilienza

Gli adolescenti considerati resilienti sono definibili come coloro che, di fronte alle difficoltà e agli eventi traumatici che potrebbero fungere da ostacolo nella quotidianità, non si arrendono, ma anzi, trovano la forza di trasformare quello che si presenta come l'evento negativo subito in una fonte di apprendimento che consente loro di riflettere ed acquisire determinate competenze considerate utili per il miglioramento della propria vita (Santrock, 2013).

Come detto in precedenza, i meccanismi di resilienza sono insiti in ciascuno di noi. Pertanto, ciascuna persona è, potenzialmente, un individuo resiliente. Tuttavia, non tutti sono in grado di attivare le proprie risorse e, anche se anche ciò accadesse, non sempre gli esiti possono rivelarsi positivi e in grado di apportare un miglioramento. La capacità di mettere in pratica la resilienza si palesa in modo differente da persona a persona in quanto essa è influenzata da svariati fattori (Fritz et al., 2018). Esiste quindi una correlazione tra la probabilità di sviluppare una risposta resiliente in seguito ad un evento negativo/traumatico e i fattori citati in precedenza e di seguito descritti (Edwards et al., 2016):

Fattori individuali

Fanno riferimento a tutto il mosaico di caratteristiche possedute dall'individuo che possono essere sfruttate e tornare utili nel momento in cui il soggetto deve superare con successo un evento traumatico o stressante. Il profilo di un adolescente resiliente solitamente è composto dalle seguenti caratteristiche individuali: ottimismo (un individuo ottimista interpreta e affronta gli eventi negativi e le difficoltà in maniera propositiva e come un qualcosa di transitorio che inevitabilmente, fanno parte della vita. Questo Atteggiamento dell'individuo ottimista non deve essere confuso con il tentativo di sminuire i problemi); autostima; capacità di problem solving; capacità di comunicazione; senso dell'umorismo (l'umorismo non va inteso come un tentativo di ridicolizzare gli eventi traumatici della vita, ma come la tendenza a mantenere una certa distanza dagli eventi negativi e la lucidità necessaria per risolvere i problemi da essi scaturiti. L'umorismo permette, inoltre, di rielaborare l'emozione associata all'evento traumatico, facilitando la comunicazione e la condivisione dell'evento negativo con gli altri); strategie di coping (si tratta di meccanismi psicologici adattativi che vengono messi in pratica per fronteggiare problemi e stress); intelligenza emotiva (nello specifico la presenza dell'empatia).

Fattori sociali

La resilienza, come molte altre caratteristiche psicologiche, dipende non solo dall'individuo e dalle caratteristiche da esso possedute, ma anche dal contesto sociale in cui vive. In particolare, individui ben integrati nel proprio contesto sociale, che ricevono da esso stimoli, supporto, senso di appartenenza e benessere psicosociale, possiedono una maggior probabilità di superare gli eventi avversi con successo (Santrock, 2013). I fattori sociali possono includere lo stato

socioeconomico, lo stato civile, il numero di fratelli, lo stress dei genitori o la psicopatologia dei genitori (Calkins et al., 2007).

Fattori relazionali

Oltre ai fattori sopra citati (individuali e sociali), un aspetto incisivo sullo sviluppo della resilienza è dato anche dalla qualità delle relazioni di attaccamento ed interpersonali intessute dalla persona, sia prima che dopo l'evento negativo o traumatico e dal sostegno che danno queste ultime. Le relazioni interpersonali e di attaccamento, infatti, possono portare a notevoli benefici per l'individuo; per questo motivo la povertà di queste rientra a tutti gli effetti nella lista dei cosiddetti fattori di rischio psicosociali (Santrock, 2013).

CAPITOLO 3

POSSIBILI INTERVENTI

3.1 Misure preventive

Per prevenire o limitare gli effetti negativi che un divorzio può comportare per l'adolescente ed evitare che quest'ultimo possa assorbire tutto quello che di traumatizzante comporta questo avvenimento, è possibile promuovere il lavoro preventivo sull'aspetto di resilienza dell'individuo (Sandler et al., 2015). Dato che, come detto anche in precedenza, questo aspetto risulta fortemente influenzato anche da fattori esterni di vita quotidiana, risulta di fondamentale importanza, per un adeguato lavoro preventivo, andare ad occuparsi della concezione che le persone hanno di sé stesse, degli altri e del mondo che le circonda (Albiero, 2021).

Si parla quindi di crescita traumatica, ovvero di possibilità di sviluppo che può essere innescata dai traumi. Essa riguarda tre aree: la percezione di sé come individui resilienti o dotati di fragilità, le relazioni interpersonali più profonde, empatiche ed altruiste, e la propria filosofia di vita, che può portare le persone ad apprezzare il tempo e di conseguenza a vivere più intensamente (Prati & Pietrantonio, 2006).

Le ricerche sull'argomento si sono diffuse negli ultimi venti anni. Numerosi studiosi hanno cominciato ad interessarsi delle storie positive e dei successi conseguenti a eventi di vita traumatici. Questi studi hanno evidenziato che, come l'evento traumatico può arrivare a destabilizzare completamente la persona portandola ad essere devastata a livello psicologico, può anche spingerla a rifiorire (Prati & Pietrantonio, 2006).

Una pratica suggerita da molti esperti come metodo preventivo della resilienza è quella della Mindfulness (dall'inglese *consapevolezza*) (Sapthiang et al., 2019). Questa pratica vede

come suo obiettivo principale il raggiungimento di un grado di consapevolezza massimo attraverso il quale l'individuo dovrebbe raggiungere uno stato di benessere, sviluppando in questo modo la capacità di diventare consapevoli e non critici nei confronti di sé stessi, dei propri pensieri e della realtà. Ciò porterebbe gli individui a controllare e contenere emozioni, sensazioni e pensieri negativi che possono generare sofferenza. In generale, è emerso che un breve programma autodiretto per ridurre lo stress e migliorare la resilienza e la consapevolezza si è dimostrato efficace a breve termine per migliorare la resilienza, la consapevolezza e la qualità della vita e diminuire lo stress e l'ansia (Sharma et al., 2014).

Ad ogni modo, nonostante quanto finora detto, è importante precisare che gli interventi di prevenzione necessari allo sviluppo e alla messa in pratica della resilienza, in quanto quest'ultima influenzata dai diversi aspetti individuali, sociali e relazionali, variano in base al soggetto e, per questo motivo, bisogna prendere in considerazione tutto il mosaico di fattori che rendono unico quel determinato individuo senza considerare le esperienze di altre persone.

3.2 Misure di intervento

La base comune di tutti gli interventi che sono stati in grado di promuovere la resilienza è lo spostamento dello sguardo dai deficit (limiti, mancanze) alle risorse (competenze, punti di forza, desideri) e avere un approccio positivo alla condizione di vita dell'individuo, dichiarando ed evidenziando così non solo i problemi, ma soprattutto le potenzialità. Questi interventi riconoscono perciò il valore del singolo, considerando ogni persona in grado, potenzialmente, di resistere, far fronte, trasformare ed integrare (Malaguti, 2005).

Da questo risulta quindi importante, per un intervento, l'analisi dei processi protettivi (il modo in cui i fattori protettivi agiscono in condizioni di rischio) e il potenziamento del bagaglio

delle capacità e delle risorse che consentono di far fronte alle difficoltà e ai problemi, anche in condizioni particolarmente avverse (ad esempio sviluppando le risorse presenti o incrementando l'autonomia e l'emancipazione individuale) (Malaguti, 2005).

Un esempio di programma di intervento è lo “Skills for life” dell’OMS, che si propone di promuovere la resilienza nei contesti scolastici, migliorando il benessere e la salute psico-sociale degli adolescenti tramite l’apprendimento di abilità utili per la gestione dell’emotività e delle relazioni sociali che, se mancano, potrebbero causare l’avvio di comportamenti a rischio in risposta allo stress, come ad esempio il fumo, l’alcol, droga, e così via (Garelli & Palmonari, 2006). Per far apprendere ai giovani le “Skills for life” risulta necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all’apprendimento. Le life skills sono molteplici e la loro natura può variare in rapporto al contesto socio-culturale in cui vengono prese in considerazione (Garelli & Palmonari, 2006). Il nucleo centrale, che dovrebbe rappresentare il perno di ogni programma di intervento, comprende: capacità di prendere decisioni, capacità di risolvere i problemi, creatività, senso critico, comunicazione efficace, competenze per le relazioni interpersonali, autocoscienza, empatia, gestione delle emozioni, gestione dello stress.

Un altro esempio di intervento che ha portato benefici nel campo della resilienza consiste nel lavoro terapeutico basato su quest’ultima che, facendo leva sul ruolo dei fattori protettivi per quei bambini che crescono in condizioni di avversità, fornisce una cornice teorica che permette di comprendere le diversità tra un soggetto ed un altro e dichiara la possibilità di ogni individuo di riuscire ad operare delle “trasformazioni cognitive” in momenti critici, definiti “*turning points*” (punti di svolta), all’interno di un percorso di recupero da eventi ed esperienze stressanti come può essere nello specifico quella del divorzio da parte dei genitori (Padesky &

Mooney, 2012). Si tratta di una terapia di tipo cognitivo-comportamentale che si basa su un approccio che mette in risalto la complessa relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti evidenziando come i problemi emotivi e comportamentali siano in gran parte il prodotto di credenze disfunzionali che si mantengono nel tempo. Questa ha quindi lo scopo di aiutare i pazienti ad individuare i pensieri ricorrenti e gli schemi disfunzionali di ragionamento e d'interpretazione della realtà, al fine di sostituirli e/o integrarli con convinzioni più funzionali (Padesky & Mooney, 2012). Consente così di apportare dei benefici facendo leva sul fatto che la resilienza è di per sé un fenomeno comune derivante da uno sviluppo sano dal punto di vista biologico, sociale ed emotivo, e che quindi ogni individuo può migliorare la propria.

CONCLUSIONI

L'adolescenza è una fase difficile, un momento carico di emozioni e cambiamenti in cui la persona è alla ricerca di una propria identità, ma ha ancora bisogno del sostegno di entrambi i genitori. Il divorzio da parte di questi ultimi può mettere a dura prova questo processo di maturazione psicologica adolescenziale, portando in molte circostanze insicurezza nel/la ragazzo/a, il/la quale può reagire in diversi modi: cercando rifugio in comportamenti a rischio attraverso i quali incanala le sue emozioni, mentre in altre circostanze può reagire cercando supporto nel gruppo (Albiero, 2021). Il divorzio rappresenta senza dubbio una delle decisioni più difficili che un nucleo familiare può affrontare, in quanto comporta sempre il collasso dei progetti in comune in cui ogni adulto è costretto a rivedere il suo progetto di vita e talvolta ha anche a che fare con la sensazione di avere fallito. Perciò un divorzio può avere anche un grosso effetto sui ragazzi che possono talvolta trovare difficoltà ad assimilare questa transizione.

L'obiettivo di questo elaborato era quello di indagare l'importanza che la resilienza possiede nel momento in cui vengono affrontate delle difficoltà all'interno della propria vita, con un focus rivolto alla tematica del divorzio da parte dei genitori vissuto dagli adolescenti. L'elaborato, quindi, voleva essere un modo per valorizzare i benefici che l'adolescente dotato di resilienza può trarre da questi avvenimenti, come per esempio l'utilizzo dell'evento negativo o traumatico come spunto di riflessione e di crescita e non come ostacolo invalicabile, impossibile da affrontare.

Nell'insieme, dai risultati degli studi presentati è emerso che la resilienza è un aspetto molto importante che l'adolescente, o comunque ogni individuo in generale, dovrebbe

potenziare così da garantire un maggior livello di benessere nel momento in cui si trova ad affrontare ostacoli come quello del divorzio, evidenziando anche come come questo costrutto sia associato a diversi fattori psicologici/biologici/sociali definiti come predittori di alti livelli di questo. Dal punto di vista applicativo, sviluppare la resilienza significa anche prendere consapevolezza del fatto che possiamo controllare solo una parte di quello che ci aspetta durante il nostro percorso e che l'obiettivo che ci si dovrebbe prefiggere nel caso in cui ci si imbatte in un problema è quello di riuscire a trasformare quell'esperienza difficile in un processo di crescita costruttiva personale.

Tuttavia, rispetto alle ricerche esistenti, vi sono alcuni limiti sui quali risulta importante focalizzarsi. Un primo limite riguarda la quantità di studi condotti in Italia. Come già emerso, le ricerche relative al costrutto in questione risultano scarsamente presenti in Italia, ma numerose all'estero.

Un secondo limite riguarda i nessi causa-effetto del costrutto con i fattori implicati al suo accrescimento e la capacità di stabilire la correlazione tra le variabili implicate nello studio. Infine, un ultimo limite si riscontra nella validità esterna degli studi, ossia la capacità dei risultati di una ricerca o di un test di essere generalizzati al di là del gruppo specifico utilizzato nello studio. In altre parole, quanto i risultati ottenuti con un campione ristretto di partecipanti possano essere applicati a un'intera popolazione o a situazioni diverse.

Ulteriori ricerche potrebbero concentrarsi sugli interventi di tipo preventivo che cercano di promuovere la resilienza per ridurre la probabilità degli adolescenti di farsi sopraffare dagli aspetti traumatici che un evento difficile porta con sé, considerano l'individualità del singolo e le peculiarità della fase di crescita che sta affrontando.

Personalmente ritengo utile, inoltre, evidenziare maggiormente il valore assunto dagli interventi di incremento della resilienza in ambito terapeutico dopo che la persona ha fatto esperienza di un trauma, ponendo l'accento sull'efficacia delle misure di intervento volte a responsabilizzare il soggetto su questo tema. In questo modo è possibile dare all'individuo gli strumenti utili per saper gestire al meglio il trauma che porta in terapia ed eventuali situazioni future di difficoltà, facendo di esse dei momenti di crescita.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association (2002). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Aime, C., & Pastorino, M. (2020). *Cittadino Digitale up*. Milano: Rizzoli Education.
- Albiero, P. (2021). *Il benessere psicosociale in adolescenza*. Roma: Carocci.
- Alvarado-Alvarez, C., Armadans, I., & Parada, M. (2019). Tracing the Roots of Constructive Conflict Management in Family Firms. *Negotiation and Conflict Management Research*, 13(2), 99-179, <https://doi.org/10.1111/ncmr.12164>
- Andini R., Hafina A., & Farida, E. (2020). *Rational Emotive Behaviour Therapy Counselling with Imagery Technique to Improve Resilience of Teenage as Victims of Divorce*. In International Conference on Elementary Education (Vol. 2, No. 1, pp. 220-236).
- Babić, R., et al. (2020). *Resilience in health and illness*. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 226-232.
- Calkins, S., et al. (2007). Biological, behavioral, and relational levels of resilience in the context of risk for early childhood behavior problems. *Development and Psychopathology*, 19(3), 675-700.
- Edwards, T., Catling, J.C., & Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26-34.
- Francis, A., Shivananda Pai, M., & Badagabettu, S. (2021). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44(2), 134-143.
- Fritz, J., et al. (2018). A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship Between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 230.
- Garelli, F., Palmonari, A., & Sciolla, L. (2006). *La socializzazione flessibile: identità e trasmissione dei valori tra i giovani*. Bologna: Il Mulino.
- Guo, X. (2019). Coping as a Mediator Between Parental Attachment and Resilience: An Examination of Differential Effects Between Chinese Adolescents From Single Parent

- Families Versus Those From Intact Families. *Psychological Reports*, 122(2), 506-524.
- Jackson Kristina, M., Rogers, Michelle, L., & Sartor Carolyn, E. (2016). Parental Divorce and Initiation of Alcohol Use in Early Adolescence. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(4), 450.
- Kanter, JB., & Proulx, CM. (2021). Understanding the Early Years of Socioeconomically Disadvantaged Couples' Marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(8), 600-611.
- Kelley, T., & Pransky, J. (2013). Principles for Realizing Resilience: A New View of Trauma and Inner Resilience. *Journal of Trauma Stress Disorders and Treatment*, 2(1), 2.
- Khairunnisa, S., Chandradewi, K., & Ratih, L. (2020). Gratitude and Resilience among Adolescents Who Have Experienced Parental Divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), 24-29.
- Lavrič, M., & Naterer, A. (2020). The power of authoritative parenting: A cross-national study of effects of exposure to different parenting styles on life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 116, 105274.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza*. Trento: Erickson.
- Mansoor, A., & Hasan, S. (2019). Empty Nest Syndrome and Psychological Wellbeing among Middle Aged Adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55-60.
- Pratia, G., & Pietrantonio, L. (2006). Crescita post-traumatica: un'opportunità dopo il trauma?. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 12(2), 133-144.
- Ravindran, N., Hu, Y., & McElwain, NL. EH Telzer. (2020). Dynamics of mother–adolescent and father–adolescent autonomy and control during a conflict discussion task. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 312-321.
- Sandler, I., et al. (2015). Effects of a Program to Promote High Quality Parenting by Divorced and Separated Fathers. *Prevention Science*, 19(4), 538-548.
- Santrock, John W. (2013). *Psicologia dello sviluppo*. Milano: McGraw-Hill.
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in Schools: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 112-119.
- Belcher, B., et al. (2021). The Roles of Physical Activity, Exercise, and Fitness in Promoting

Resilience During Adolescence: Effects on Mental Well-Being and Brain Development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(2), 225,237.

Beutel, ME., et al. (2017). Childhood adversities and distress - The role of resilience in a representative sample. *Department for Medical Psychology and Medical Sociology of the University Clinic of Leipzig*, 12(3), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173826>

Padesky, CA., & Kathleen AM. (2012). Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-290, <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>

Sagone, E. et al. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882-890, 25(1), 882-890, <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>

Schaan, V., et al. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 256, 1-99.

Shabrina, K., Kusristanti, C., & Listiyandini, RA. (2020). Gratitude and Resilience among Adolescents Who Have Experienced Parental Divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), 24-29.

Oshio, A., et al. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127(1), 54-60, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>

Sharma, MD., et al. (2014). Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial. *Explore*, 10(4), 248-252 <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.04.002>

Benetton, M. (2022). La gestione del conflitto come competenza di vita. *Sperimentazione di un percorso educativo alla scuola primaria*. <https://hdl.handle.net/20.500.12608/47956>

Edwards, T., Catling, JC., & Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26-34.

- Taufik Hermansyah, M. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *Sciences*, 5(2), 162-169.
- Ying Yee, N., Shahrazad, W., & Sulaiman, Wan (2017). Resilience as Mediator in the Relationship between Family Functioning and Depression among Adolescents from Single Parent Families. *Akademika*, 87(1), 111-122.

RINGRAZIAMENTI

A me stessa,

Alla mia determinazione

A tutte le volte che ho pensato di non farcela e di non essere all'altezza, per poi ricredermi.

Alla mia parte fragile come il cristallo e alla mia parte dura come il cemento armato.

Alla mia famiglia, punto di riferimento della mia vita, il mio raggio di sole.

Ai miei amici, la mia seconda famiglia, da quelli che porto nel mio cuore dall'infanzia a quelli che ho incontrato lungo il cammino e che hanno deciso di camminare al mio fianco e di portarmi fino a qui. A tutti voi, così diversi ma così importanti, ognuno per ragioni uniche e speciali, voglio esprimere la mia più assoluta gratitudine.

A voi che avete sempre creduto in me stessa, grazie, perché senza il vostro sostegno questa giornata e questa tesi non esisterebbero.