



## LA RESILIENZA INDIVIDUALE E SOCIALE: FATTORI DI RISCHIO E DI PROTEZIONE

*"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai,  
ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta".*

Confucio

**DIFFICOLTÀ QUOTIDIANE.** La possibilità di riuscire a superare qualunque tipo di avversità è da sempre stato un tema che ha affascinato l'essere umano. Ogni fiaba, dopo le numerose vicissitudini che la compongono, ha sempre il suo lieto fine, così come ogni film trova sempre, in qualche modo, il suo supereroe.

Nella vita reale, a volte ci si trova a dover superare gravi emergenze, pericolose minacce o tragici eventi; più spesso, invece, ci si trova a doversi confrontare con le **difficoltà ordinarie** e tipiche dell'esistenza di ogni essere umano, come quelle della fase adolescenziale, quelle che si incontrano nella vita di coppia o quelle vissute nel proprio ambiente lavorativo.

In tutti questi casi, può giungere in nostro aiuto la personale o collettiva **capacità di resilienza** che ci permetterà di affrontare gli eventi in maniera attiva, concreta e positiva. Al contrario, però, che nelle favole o nei grandi colossali cinematografici, essa non ci renderà dei superuomini e non ci donerà dei superpoteri, ma ci permetterà di **uscire dalle nostre piccole o grandi difficoltà**, sentendoci più forti e più capaci di affrontare la vita.

**RESILIENZA.** Etimologicamente il termine resilienza deriva dal verbo latino resilio, che tradotto, letteralmente, significa **rimbalzare** ma, in senso figurato e metaforico, può indicare la possibilità di non essere toccati da qualcosa, da un evento o da una situazione negativa.

Inizialmente, il termine è stato usato nell'ambito della fisica e della tecnologia dei materiali metallici per indicare la proprietà di un materiale di **resistere agli urti** riprendendo, successivamente, la propria usuale forma.

In psicologia, la resilienza è, invece, in termini generali, utilizzata per indicare la capacità degli individui di **contrastare le avversità e di superare i traumi**, non solo resistendo ad essi ma riuscendo a progettare positivamente il futuro.

**RESILIENZA INDIVIDUALE E SOCIALE.** Per **resilienza individuale** si intende la capacità di ogni soggetto di mantenere un adattamento e un funzionamento positivo ed equilibrato nonostante la presenza di contesti ad alto rischio, di uno stress acuto o successivamente a un trauma prolungato e violento.

Per **resilienza sociale**, invece, si intende la capacità delle unità sociali di mitigare i rischi e di contenere gli effetti negativi in seguito al presentarsi di un grave disastro collettivo; inoltre la resilienza sociale permette di eseguire le attività di recupero per limitare lo scompiglio sociale e prevenire gli effetti di futuri disastri.

Dunque, la resilienza individuale viene sviluppata in maniera specifica e diversa da ogni essere umano e a seconda del tipo di situazione personale che si trova ad affrontare; la resilienza sociale, definibile anche come resilienza di comunità, riguarda invece, la capacità di un'intera collettività di resistere agli eventi critici in cui si è trovata coinvolta.

**FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE.** Nell'ambito del tema della resilienza, è possibile differenziare fattori di rischio, che non favoriscono lo sviluppo della resilienza, e fattori di protezione che invece favoriscono l'evolversi di tale capacità.

I **fattori di rischio**, che possono essere innati o dovuti dal contesto in cui si è cresciuti, si classificano in base a quattro aree di origine: fattori derivati dalle **caratteristiche del soggetto**, derivati dalla famiglia, derivati dalla scuola e derivati dalla comunità.

Nella prima area rientrano come fattori di rischio: una bassa autostima, uno scarso attaccamento alle figure parentali, un alto livello di rabbia ed aggressività, la presenza di malattie mentali, le aspettative



*inadeguate riguardanti sé stessi e gli altri, la presenza di comportamenti distruttivi, l'iperattività, gli insuccessi scolastici, l'uso di sostanze psicoattive e l'isolamento sociale.*

*Fattori di rischio derivanti dalla **famiglia**, possono invece essere: gli abusi, la povertà, la presenza di forti dissidi familiari, l'assenza del padre, la presenza di alcolismo e la presenza di comportamenti antisociali da parte di un membro della famiglia.*

*Per quanto riguarda l'**ambito scolastico**, possono essere fattori di rischio: le classi molto numerose, la presenza di un ambiente ad alta competitività, la poca attenzione ai bisogni individuali, la mancanza di supporto, la poca interazione, la presenza di relazioni negative tra alunni e insegnanti e le relazioni tra pari caratterizzate da un'alta presenza di bullismo.*

*Infine, si possono rilevare tre fattori di rischio in **ambito comunitario**: la povertà, un'alta densità urbana e una forte mobilità.*

*È però essenziale sottolineare che, un solo fattore di rischio non è sufficiente per sviluppare un cattivo adattamento, ma sono necessari più fattori; per questo si parla di rischio cumulativo.*

*Anche i **fattori protettivi** possono essere suddivisi nelle quattro aree in cui sono stati distribuiti i fattori di rischio.*

*Nell'**ambito delle caratteristiche dell'individuo**, sono fattori di protezione: il temperamento aperto alle relazioni sociali, l'autonomia, una buona intelligenza, la capacità di risolvere problemi e la capacità di porsi obiettivi e di saperli realizzare.*

*Per quanto riguarda la **famiglia**, tra i possibili fattori protettivi troviamo: la coesione, il sostegno affettivo, il coinvolgimento in attività pro sociali, l'intesa fra i genitori, un legame profondo con i figli durante l'infanzia, e il sostegno da parte della famiglia allargata e delle persone amiche.*

*Nell'**area scolastica**, la partecipazione e il coinvolgimento nel raggiungimento dei programmi, la stima tra insegnanti e alunni, il counseling fra insegnanti e verso i ragazzi, le adeguate aspettative e l'enfasi sui progressi cognitivi, sull'impegno e sulla possibilità di partecipare a iniziative pro sociali, sono fattori che possono favorire lo svilupparsi della resilienza.*

*Infine, tra i fattori che rientrano nell'**ambito comunitario**, annoveriamo: il coinvolgimento del gruppo dei pari in attività di solidarietà nei confronti della scuola e della comunità, le iniziative per favorire la coesione sociale, la solidarietà e la partecipazione, gli interventi mirati alla promozione del benessere dei giovani.*

*È importante evidenziare che i fattori di rischio, non necessariamente provocano un disagio se sono presenti contemporaneamente anche fattori di protezione.*

**Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**  
**Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)**