

Resilienza (psicologia)

In **psicologia**, la **resilienza** è la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi **traumatici**, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.

Sono persone resilienti quelle che, immerse in circostanze avverse, riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti.

1 Caratteristiche

Si può concepire la resilienza come una funzione **psichica**, che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, al vissuto e, soprattutto, al modificarsi dei processi mentali che ad essa sottendono.

Proprio per questo troviamo capacità resilienti di tipo:

- **istintivo**: caratteristico dei primi anni di vita, quando i processi mentali sono dominati da **egocentrismo** e senso di **onnipotenza**;
- **affettivo**: rispecchia la maturazione affettiva, il senso dei valori, il senso di **sé** e la socializzazione;
- **cognitivo**: quando il soggetto può utilizzare le capacità intellettive simbolico-razionali.

Una resilienza adeguata è il risultato dell'integrazione di tali elementi libidico-istintivi, affettivi, emotivi e cognitivi.

La persona "resiliente" può essere considerata quella che ha avuto uno sviluppo psicoaffettivo e psicocognitivo sufficientemente integrati, sostenuti dall'esperienza, da capacità mentali sufficientemente valide, dalla possibilità di giudicare sempre non solo i benefici, ma anche le interferenze emotivo-affettive che si realizzano nel rapporto con gli altri.

Andrea Canevaro definisce la resilienza come «la capacità non tanto di resistere alle deformazioni, quanto di capire come possano essere ripristinate le proprie condizioni di conoscenza ampia, scoprendo uno spazio al di là di quello delle invasioni, scoprendo una dimensione che renda possibile la propria struttura»^[1].

È una capacità che può essere appresa e che riguarda prima di tutto la qualità degli ambienti di vita, in parti-

colare i contesti educativi, qualora sappiano promuovere l'acquisizione di comportamenti resilienti:

2 Comunità resilienti

Applicato a un'intera **comunità**, anziché a un singolo **individuo**, il concetto di resilienza si sta affermando nell'analisi dei contesti sociali successivi a gravi catastrofi naturali o dovute all'azione dell'uomo quali, ad esempio, attentati terroristici, rivoluzioni o guerre.^[2] Vi sono processi economici e sociali che, in conseguenza del trauma costituito da una catastrofe, cessano di svilupparsi restando in una continua instabilità e, alle volte, addirittura collassano, estinguendosi; in altri casi, al contrario, sopravvivono e, anzi, proprio in conseguenza del trauma, trovano la forza e le risorse per una nuova fase di crescita e di affermazione.

Un esempio del primo tipo è quello della comunità del **Polesine** che, a seguito della grande **alluvione** del Po del 1951, non riuscì a risollevarsi e subì una vera propria **diaspora**, disperdendosi nell'ambito di un grande processo migratorio che si spinse, tra l'altro, fino all'**Australia**^[3]. La città di **Firenze**, al contrario, pur avendo subito oltre 60 alluvioni dell'**Arno** nell'ultimo millennio, molte delle quali di intensità assolutamente eccezionale, ha conservato una straordinaria continuità nel tessuto economico, artistico e architettonico. I fattori identitari, la coesione sociale, la comunità di intenti e di valori costituiscono il fondamento essenziale della "comunità resiliente".^[4]

3 Note

[1] A.Canevaro, p..

[2] J. Vale, J. Campanella

[3] M.Colucci M.Sanfilippo, p.40.

[4] L'Arno e le sue alluvioni nell'ultimo millennio. URL consultato il 17 maggio 2015.

4 Bibliografia

- Andrea Canevaro, *Bambini che sopravvivono alla guerra : percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia*, Trento, Erickson, 2001, ISBN 8879463756.

- (EN) Goussot Alain, *Pédagogie et Résilience*, L'Harmattan, 2014 ISBN 978-2-343-02717-3
- Michele Colucci e Matteo Sanfilippo, *Guida allo studio dell'emigrazione italiana*, Viterbo, Sette Città, 2010, ISBN 978-88-7853-202-1.
- (EN) Lawrence J. Vale e Thomas J. Campanella, *The Resilient City: How Modern Cities Recover from Disaster*, New York, Oxford University Press, 2005.
- Domenico Di Lauro, *La resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita*, Milano, Xenia Edizioni, 2012, ISBN 9788872737385.
- Pietro Trabucchi, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, 2007 ISBN 9788879729116
- Pietro Trabucchi, *Perseverare è umano. Come accrescere la resilienza negli individui e nelle organizzazioni. La lezione dello sport*, Corbaccio, 2010 ISBN 9788863800388
- Bonfiglio, N S, Renati, R, Farneti, P M (2012). *La resilienza tra rischio e opportunità*. Alpes, Roma. ISBN 8865311266, ISBN 9788865311264

5 Voci correlate

- Psicologia dell'emergenza
- Psicotraumatologia

6 Collegamenti esterni

- Resilienza in *Tesaurus del Nuovo soggettario*, BNCF, marzo 2013.

7 Fonti per testo e immagini; autori; licenze

7.1 Testo

- **Resilienza (psicologia)** *Fonte:* [https://it.wikipedia.org/wiki/Resilienza_\(psicologia\)?oldid=74597324](https://it.wikipedia.org/wiki/Resilienza_(psicologia)?oldid=74597324) *Contributori:* GinkyBiloba, Ines, SunBot, Senpai, Gig, Eumolpo, Bultro, Ale1968, Lucas, Dottorcatrame, Paulatz bot, Absinthe, Nicoli, Snow Blizzard, Stacky, Veneziano, Phantomas, IncolaBot, FrescoBot, Doctor Dodge, Michi81, Movses-bot, Atarubot, Masmapur, Garbino impetuoso, Botcrux, Legobot, Addbot, Mgp17 e Anonimo: 24

7.2 Immagini

- **File:People.svg** *Fonte:* <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0f/People.svg> *Licenza:* CC0 *Contributori:* ? *Artista originale:* ?
- **File:Psi2.png** *Fonte:* <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Psi2.png> *Licenza:* Public domain *Contributori:* ? *Artista originale:* ?

7.3 Licenza dell'opera

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0