

I processi di resilienza e la
gestione del rinforzo

Resilienza

- Il termine deriva dal latino *resalio* (interativo di *salio*) che significa saltare, rimbalzare, per estensione danzare.
- Nella sua utilizzazione originale appartiene alla fisica dei materiali e indica l'attitudine di un corpo a riacquistare la propria forma iniziale dopo aver subito una deformazione causata da un impatto.
- Indica quindi **elasticità**, la caratteristica cioè di assorbire energia in caso di urto, in quanto i materiali rigidi assorbono poca energia, mentre quelli elastici assorbono molta energia.

In psicologia...

- La prima studiosa ad utilizzare questo termine fu la psicologa americana Werner che alla fine degli anni '70 ,
- nell'ambito di una ricerca sui bambini delle isole Hawaii non scolarizzati, senza famiglia e abbandonati alla violenza e alle malattie, descrisse le modalità con i quali un bambino su tre era riuscito, nonostante tutto a risalire la china e a trovare una forma adeguata di trattamento (studiare, lavorare, creare una famiglia).

Secondo l'Associazione degli Psicologi Americani

- Definizione L'Help Center dell'APA definisce la resilienza psicologica come **“il processo di adattamento – di un singolo individuo ma anche di una comunità – di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie e ad altre significative fonti di stress.”**

Resilienza: quali capacità?

Nella visione dell'APA, alla resilienza contribuisce una combinazione di capacità **socio-emotive**:

- La capacità di socializzare e relazionarsi in modo supportante dentro e fuori la famiglia, intessendo relazioni in grado di stimolare amore e fiducia, e di offrire modelli di ruolo rassicuranti;
- La capacità di proiettare realisticamente le proprie mete e di pianificare tappe per conseguirle;
- Una visione positiva di sé e fiducia nelle proprie potenzialità e risorse,
- La capacità di comunicare adeguatamente e di risolvere i problemi;
- La capacità di gestire le emozioni e gli impulsi

Resilienza e adattamento

- In termini generali RESILIENZA PSICOLOGICA indica **comportamenti di adattamento positivo che la persona mette in atto ogniqualvolta si trova a dover affrontare difficoltà significative** che minacciano la sua incolumità fisica e/o psicologica

Fattori di rischio e fattori protettivi

	INDIVIDUO	FAMIGLIA	COMUNITA
I FATTORI DI RISCHIO	<ul style="list-style-type: none"> ● Bassa autostima ● Difficoltà a stabilire e a mantenere relazioni interpersonali positive ● Scarso attaccamento alle figure parentali ● Alto livello di rabbia e aggressività ● Aspettative inadeguate su sé e gli altri ● Malattie mentali ● Comportamenti distruttivi ● Iperattività ● Uso di sostanze psicoattive ● Isolamento sociale ● Insuccesso scolastico 	<ul style="list-style-type: none"> ● Forti dissidi familiari ● Assenza del padre ● Abusi ● Presenza di alcolismo ● Comportamenti antisociali ● Povertà 	<ul style="list-style-type: none"> ● Povertà ● Alta densità urbana ● Forte mobilità
I FATTORI DI PROTEZIONE	<ul style="list-style-type: none"> ● Temperamento aperto alle relazioni sociali ● Buona intelligenza ● Autonomia ● Capacità di risolvere i problemi ● Capacità di porsi obiettivi e di saperli realizzare 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coesione ● Sostegno affettivo ● Coinvolgimento in attività prosociali e consapevolezza del loro valore ● Intesa fra i genitori per un mutuo aiuto ● Legame profondo con i figli durante l'infanzia ● Sostegno da parte della famiglia allargata e dalle persone amiche 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coinvolgimento del gruppo dei pari in attività di solidarietà nei confronti della scuola e della comunità ● Iniziative per favorire la coesione sociale, la solidarietà e la partecipazione ● Interventi mirati alla promozione del benessere dei giovani

Risorse resilienti (Peveri, 2009)

- Autoefficacia
- Autostima
- Consapevolezza emotiva e regolazione delle emozioni
- Ottimismo
- Capacità analitica e di pianificazione
- Attribuzione casualità interna
- Indipendenza
- Humor
- Empatia

Autoefficacia

- Intesa come **sicurezza nella propria capacità** di risolvere i problemi, sicurezza che deriva dalla conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza

Autostima

- L'autostima è un sentimento associato all'osservazione e valutazione delle proprie caratteristiche.
- Avere una bassa considerazione di sé ed essere molto autocritici, infatti, conduce a una minore tolleranza delle critiche altrui, cui si associa una quota maggiore di dolore e amarezza, aumentando la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.

Consapevolezza emotiva e regolazione delle emozioni

- I resilienti hanno la capacità di identificare accuratamente le emozioni provate e all'occorrenza di saperle regolare efficacemente

Ottimismo

- La disposizione a cogliere il lato buono delle cose, è caratteristica umana che promuove il benessere individuale e preserva dal disagio e dalla sofferenza fisica e psicologica.
- Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere più lucidità per trovare soluzioni ai problemi (Seligman, 1996).

Capacità analitica e di pianificazione

- Implica la capacità di pensare globalmente al problema da affrontare.
- I resilienti sono in grado di guardare un problema da molte prospettive e considerare più fattori.
- In generale, ma soprattutto in caso di emergenza, sono abili pianificatori, esercitano un buon controllo sul compito dimostrando una buona dose di tenacità nel perseguire i propri obiettivi

Attribuzione casualità interna

- Tendenza ad interpretare i risultati e gli effetti delle proprie azioni come determinate dai propri comportamenti e non da forze esterne che si traduce nella consapevolezza e fiducia che le proprie conquiste dipendono dai propri sforzi

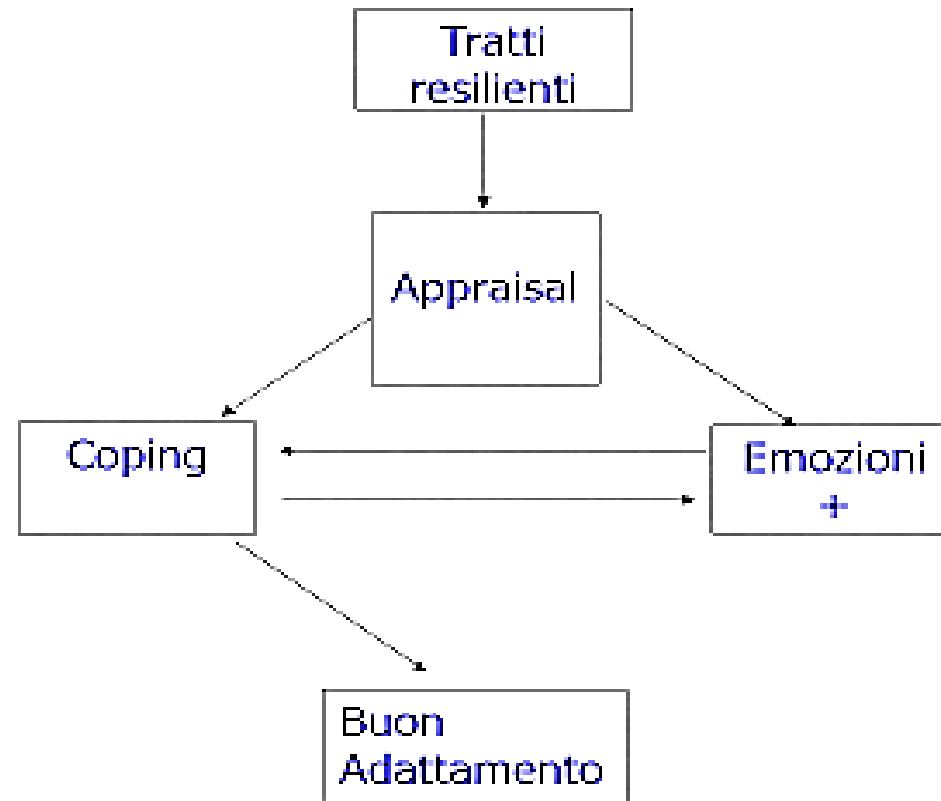
Empatia

- Il resiliente è capace di leggere e comprendere le emozioni altrui e questo lo aiuta a costruire con più facilità relazioni intime e sicure con gli altri consentendogli inoltre di offrire e ricevere supporto sociale.

Meccanismi psicologici della resilienza

- Gli studi che hanno indagato la capacità resiliente di adattarsi positivamente e rapidamente agli eventi stressanti hanno messo in relazione questa abilità con **il processo di regolazione delle emozioni** e nello specifico con tre sue componenti quali il **coping, l'appraisal e le emozioni positive**
- Questi tre meccanismi psicologici sono ritenuti responsabili della capacità di adattarsi agli eventi stressanti in modo rapido ed efficiente con una conseguente reintegrazione resiliente.

Il processo resiliente (Peveri, 2009)



Appraisal: processi di valutazione

- Una serie di studi condotti con lo scopo di indagare il ruolo dell'appraisal all'interno del processo di resilienza ha, seguendo il modello proposto da (**Lazarus, 1991**) preso in considerazione due tipologie di appraisal: di minaccia o di sfida. **I risultati di questi studi hanno confermato che gli individui con alti livelli di resilienza posti di fronte ad un evento stressante indotto sperimentalmente tendono a valutarlo come una sfida**, mentre individui con bassi livelli di resilienza lo valutano come una minaccia.

Strategie di coping

- il coping è

“l’insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali per trattare, richieste specifiche interne o esterne, valutate come eccessive rispetto alle risorse di una persona ”

- Una serie di studi che collegano la resilienza di tratto al coping, hanno fornito la dimostrazione che **le persone resilienti usano più frequentemente l’umorismo, l’esplorazione creativa, il rilassamento e il pensiero ottimistico come fronteggiare i problemi**

Emozioni positive

Le emozioni positive migliorano le prestazioni cognitive ovvero stimolano il pensiero flessibile e creativo, favoriscono l'apertura all'informazione e alla novità che a sua volta:

- migliora le modalità di coping
- consente di potenziare le risorse personali fisiche, sociali, intellettuali e psicologiche
- determinano un ritorno più rapido ai livelli base di attivazione

Promuovere la resilienza

Malaguti (2005) ritiene che per favorire la traduzione della teoria in progetti di intervento concreti, è opportuno:

- **non limitarsi a una definizione chiara del problema** sul quale si vuole intervenire, **ma anche la ricerca e la conoscenza dei bisogni e delle risorse delle persone e del gruppo** sul quale si va ad agire
- **non focalizzare l'attenzione solo sulle difficoltà;**
- favorire il **coinvolgimento attivo** (e reale!) della persona, del gruppo e della comunità di appartenenza;
- svolgere un'attenta analisi dei bisogni prima di definire l'intervento
- **mettersi in relazione e 'stare con'** la persona

Il rinforzo

- Le definizioni che del rinforzo sono state fornite sono quanto mai numerose e varie. Tutte però partono da una stessa premessa, secondo la quale è rinforzo qualsiasi stimolo od evento che produce un aumento nella probabilità di comparsa della risposta che lo ha preceduto.

Esempi...

- un ratto abbassa una levetta e subito dopo riceve del cibo;
- una scimmia colloca delle cassette di legno una sopra l'altra ed in questo modo riesce a raggiungere un cespo di banane appeso al soffitto;
- il bambino in fasce piange e la madre subito accorre al suo lettino;
- l'allievo esegue correttamente un'operazione di aritmetica e viene prontamente lodato dall'insegnante;
- il paziente descrive al suo terapeuta alcuni particolari intimi della sua vita sessuale e riceve da questi costanti cenni di assenso e di incoraggiamento

Condizionamento classico

- Uno stimolo neutro viene associato ad un altro stimolo tramite presentazioni concomitanti e ripetute
- Il paradigma è stato elaborato da Pavlov a partire dalle sue ricerche sui cani.
- Durante il monitoraggio di alcuni parametri fisiologici del cane, Pavlov osserva che l'animale quando vede la ciotola del cibo inizia a salivare; allora decide di associare all'arrivo del cibo l'accensione di una luce.

Dopo una serie di associazioni, il cane inizia a salivare all'accensione della luce.

- **Stimolo incondizionato (SI):** uno stimolo che suscita automaticamente una risposta (ciotola)
- **Risposta incondizionata (RI):** risposta automatica ad uno stimolo (salivazione)
- **Stimolo condizionato (SC):** uno stimolo neutro, che suscita una risposta condizionata tramite l'associazione con uno stimolo incondizionato (luce)
- **Risposta condizionata (RC):** risposta appresa (salivazione)

Condizionamento operante

- Il condizionamento operante si basa sui concetti di “rinforzo positivo” o “premio” e di “rinforzo negativo” o “punizione”.
- La parte “operante” del condizionamento è determinata dal fatto che il comportamento che viene premiato o punito fa parte del repertorio dell’individuo che inizialmente esibisce tale comportamento in modo più o meno casuale.
- Fra il rinforzo (positivo o negativo) e il comportamento da rinforzare deve trascorrere poco tempo.

Condizionamento classico e condizionamento operante

- Nel condizionamento operante i comportamenti appresi modificano l'ambiente e sono "mantenuti vivi" dalle risposte che essi ricevono
- I comportamenti appresi tramite condizionamento classico, invece, sono relativi ai riflessi, che vengono elicitati dagli stimoli che li precedono
- Ne consegue che i comportamenti appresi con il condizionamento classico non sono "mantenuti" dalle risposte, ma dagli stimoli che essi ricevono.

Elementi dell'apprendimento associativo

Nell'apprendimento associativo possiamo individuare due elementi centrali ai fini della comprensione del funzionamento del rinforzo:

1. un organismo esegue un'azione (risposta);
2. questa risposta è seguita da una ricompensa.

L'effetto così determinato dal raggiungimento della ricompensa è l'incremento della probabilità che in situazioni analoghe compaia quella determinata risposta (abbassamento della levetta da parte del ratto, pianto del bambino, ecc.) che è stata esibita nell'episodio originario.

Il rinforzo nella psicoterapia cognitiva comportamentale (Wolpe, 1975)

- La **Desensibilizzazione sistematica** (DS), sviluppata da Wolpe negli anni 70, si richiama al Condizionamento Classico e si basa sull'impossibilità della contemporanea presenza di **ansia e rilassamento**.
- Allo stimolo ansiogeno viene ad es. sistematicamente associato il rilassamento allo scopo di estinguere progressivamente la risposta d'ansia e di sostituirla con quella di rilassamento.

Le fasi della desensibilizzazione sistematica

1. Analisi degli stimoli ansiogeni e il loro **ordinamento in una scala gerarchica** che va da un minimo a un massimo di ansia evocata.
2. Apprendimento delle **tecniche di rilassamento**.
3. Il paziente in stato di rilassamento, viene sostenuto dal terapeuta ad **immedesimarsi a livello immaginativo nelle varie situazioni ansiogene**, a partire da quelle che evocano un minimo d'ansia, per procedere poi a quelle via via più ansiogene, fino a quando non è in grado di mantenere lo stato di rilassamento anche nell'immaginare le scene che suscitano nel soggetto un alto livello d'ansia

L'obiettivo finale dell'intervento è quello di poter generalizzare questo apprendimento alla vita di tutti i giorni.

La connotazione positiva nell'approccio sistemico-relazionale

- La **connotazione positiva** rimanda a una tecnica con la quale il terapeuta valorizza la problematica portata dal paziente, sottolineando l'utilità della stessa per il benessere e per l'equilibrio della sua famiglia.
- Si tratta di intervento che mira a produrre nell'immediato benevolenza verso il paziente e fiducia nelle sue risorse.
- Non a caso un obiettivo terapeutico aspecifico ma prioritario è quello di costruire un clima di benevolenza nei confronti del paziente.

Nella psicoterapia con pazienti traumatizzati

- Per strutturare un adeguato intervento psicoterapeutico è necessario accompagnare il paziente traumatizzato lungo **un percorso che conduce alla stabilizzazione, all'acquisizione di un senso di sicurezza di fondo e alla modulazione delle emozioni di fronte allo stress.**

Nella psicoterapia con pazienti traumatizzati

- Il processo della stabilizzazione e dell'acquisizione di sicurezza psicofisiologica e di controllo si concretizza attraverso numerose direttrici che coinvolgono, a vario titolo, l'equipe clinica: **eventuale terapia farmacologica, relazione terapeutica, rete sociale di riferimento, condizioni economiche e lavorative adeguate.**

Nella psicoterapia con pazienti traumatizzati

- Una relazione terapeutica connotata come “base sicura”, **non giudicante e accogliente**, è il contesto di apprendimento e di esplorazione imprescindibile per ogni progetto terapeutico.

Dimensioni a rinforzo dell'io

Accanto a queste direttrici, il processo di stabilizzazione può svilupparsi ulteriormente sulle seguenti dimensioni che vengono definite di *rinforzo dell'io*:

- Diventare consapevole dei propri **bisogni autentici**;
- Rinforzare la **funzione osservatrice** del sé;
- Accrescere l'abilità di **autoesplorazione**, senza biasimarsi;
- **Gestire e contenere** quantità crescenti di emozioni;
- **Tollerare di sentirsi soli** ma senza provare solitudine;
- Sviluppare abilità per **gestire dissociazione o autolesionismo**;
- Incrementare le capacità di **autotranquillizzazione**.