

# LA METAFORA DELLA RESILIENZA

## DALLA PSICOLOGIA CLINICA ALLA PSICOLOGIA DELL'ASSISTENZA UMANITARIA E DELLA COOPERAZIONE

di PAOLO CASTELLETTI

---

*ABSTRACT: L'articolo affronta il tema della resilienza sotto diversi punti di vista: dal suo significato originario, alle numerose utilizzazioni, come metafora, nelle più svariate discipline, alla sua affermazione nell'ambito psicologico. Viene illustrato l'approccio anglosassone alla resilienza, a orientamento prevalentemente cognitivo – comportamentale, centrato su interventi di empowerment. Si passa quindi a una sintesi del pensiero di Boris Cyrulnik che ne ha teorizzato la valenza come modalità di elaborazione di un trauma, ponendo le basi per interventi clinici finalizzati alla ridefinizione del significato del trauma. Dal concetto di resilienza individuale si passa quindi ad illustrare quello di resilienza comunitaria, largamente utilizzato oggi come concetto - guida degli interventi di assistenza umanitaria e di cooperazione, rispetto al quale vengono presentati modelli teorici e, a titolo esemplificativo, un progetto di cooperazione attualmente in fase di esecuzione in Uganda.*

### I SIGNIFICATI DI UNA PAROLA

Il termine « resilienza », nel suo significato originario, 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 alcuni materiali di assorbire molta energia in caso di urto, in contrapposizione ai materiali rigidi che viceversa in caso di impatto assorbono poca energia. Resilienza non è quindi equivalente a “resistenza”, si può dire anzi che indichi il suo opposto, una “non resistenza” funzionale alla sopravvivenza, un piegarsi senza spezzarsi.

A partire dal suo significato originario, il termine resilienza è stato utilizzato come metafora dalle più diverse discipline: per l'informatica è la qualità di un sistema che gli permette di continuare a funzionare correttamente in presenza di guasti a uno o più elementi costitutivi, è la system resiliency, che indica la tolleranza ai guasti, alle anomalie e alle rotture; per l'ecologia esprime da una parte la capacità di recupero o di rigenerazione di un organismo, dall'altra l'attitudine di un ecosistema a riprendersi più o meno rapidamente da una perturbazione, come nel caso della ricostituzione di una foresta dopo un incendio; per resilient community, in socio – economia, si intende la capacità intrinseca delle aziende, delle organizzazioni e delle comunità a ritrovare lo stato iniziale di equilibrio oppure a determinare un nuovo equilibrio che permetta loro di funzionare dopo una crisi o in presenza di uno stress prolungato. Nello stesso senso, in antropologia, si parlerà di società, etnie, lingue o sistemi di credenze che danno prova di resilienza. Per la teoria dei sistemi la resilienza si caratterizza in generale come una forma di omeostasi che permette a un sistema di ritrovare le condizioni di partenza o di mantenere le proprie funzioni iniziali in un ambiente dinamico e mutevole ove interagiscono un numero importante di forze che devono essere mantenute in un equilibrio più o meno instabile.

Va peraltro sottolineato come le utilizzazioni metaforiche del termine si differenziano dal significato originario, in quanto non si riferiscono a una materia inerte e semplice ma a sistemi complessi. Dove la metallurgia vede nella resilienza un'attitudine dovuta alla natura stessa della materia, si tratta invece negli altri casi della reazione di un sistema che mette in gioco le proprie risorse interne per ristabilire l'equilibrio perduto, forze che modificano l'ambiente in modo da

preservare le condizioni favorevoli al mantenimento della struttura. Si tratta allora di raffinamenti progressivi della metafora, a seconda che serva a descrivere sistemi meccanici, viventi o coscienti e a seconda che, per ciascuna delle tre categorie, l'unità descritta sia un individuo, inteso come sistema costituito di parti multiple e differenziate, come un fenotipo, una specie, intesa come sistema formato dal raggruppamento di individui simili, come un genotipo, o una società, intesa come un insieme che raggruppa più specie differenti, come un ecosistema. In questi ultimi casi si avrà non un mero ritorno alla forma iniziale, ma un riequilibrio che implica comunque un cambiamento evolutivo.

## LA RESILIENZA NELLA PSICOLOGIA AMERICANA

Anche la Psicologia ha utilizzato il concetto di resilienza come metafora per descrivere la capacità dell'apparato psichico di mantenersi compensato di fronte a gravi esperienze traumatiche, come risultato della combinazione di forza interiore, supporto esterno e capacità di apprendere dall'esperienza.

A utilizzarlo per la prima volta è stata la psicologa americana Emmy Werner alla fine degli anni settanta: nel corso di una ricerca longitudinale su bambini delle isole Haway non scolarizzati, senza famiglia e abbandonati alla violenza e alle malattie, pubblicata nel 1982 col titolo *Vulnerable but Invincibile: a longitudinal study of resilient children and youth*, la Werner constatò che a 30 anni ben il 30% di loro era alfabetizzato, lavorava e aveva costituito una famiglia. La novità di tale ricerca fu che, invece di concentrare la propria attenzione sui soggetti piegati dalle avverse condizioni socio-economiche e bisognosi di aiuto, studiò le modalità con le quali un bambino su tre era riuscito, nonostante tutto, a risalire la china e a trovare una forma adeguata di adattamento.

Gli psicologi americani operanti nel campo dell'età evolutiva hanno quindi adottato negli anni '90 il termine "resiliency" per spiegare e descrivere la capacità dei bambini a resistere a stress anche molto acuti. Nel contesto della psicologia anglosassone, a orientamento prevalentemente cognitivo – comportamentale, la resilienza è divenuta una qualità da rinforzare, o addirittura da costruire, attraverso tecniche psicopedagogiche e moduli formativi..

L'Help Center dell'APA (Associazione degli Psicologi Americani) definisce la resilienza come "il processo di adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie e ad altre significative fonti di stress. Significa 'tirarsi fuori' dalle esperienze difficili".

In tale ottica, essere resilienti non significa che una persona non sperimenti difficoltà o sofferenza: la "via della resilienza" implica disagio emotivo. Ma non è una caratteristica che alcuni posseggono e altri no, in quanto riguarda pensieri e comportamenti che possono essere appresi e perfezionati da chiunque, previa un'adeguata formazione.

Alla resilienza, nella visione dell'APA, contribuisce una combinazione di capacità:

- La capacità di socializzare e di 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 progettare realisticamente le proprie mete e di pianificare tappe per conseguirle;
- Una visione positiva di sé e fiducia nelle proprie capacità e risorse
- La capacità di comunicare adeguatamente e di risolvere i problemi
- La capacità di controllare le emozioni e gli impulsi

Tali capacità si possono costruire e sviluppare attraverso varie strategie legate alla personalità individuale e alla cultura. In generale vengono suggeriti 10 modi per costruire la resilienza:

1. sviluppare una rete di connessioni sociali
2. evitare di considerare le crisi come problemi insormontabili
3. accettare che il cambiamento faccia parte della vita
4. puntare alla realizzazione dei propri obiettivi
5. agire in modo deciso

6. nutrire un'immagine positiva di sé
7. considerare le cose in prospettiva
8. mantenere una visione ottimistica
9. prendersi cura di sé
10. creare modalità personali di rafforzamento della resilienza.

## LA RESILIENZA NEL PENSIERO DI BORIS CYRULNIK

### *La resilienza come modalità di elaborazione di un trauma*

Utilizzando se stesso come metafora e la sua storia di resiliente eccellente come primo oggetto di studio, Boris Cyrulnik ha dato un contributo decisivo alla costruzione e alla sistematizzazione di un paradigma che oggi è imprescindibile anche nell'ambito della Psicologia dell'Assistenza Umanitaria e della Cooperazione.

Per Cyrulnik, neuropsichiatria ed etologo di fama mondiale, nato a Bordeaux nel 1937 da genitori ebrei di origine russa deportati nei campi di sterminio nazisti, la resilienza è innanzitutto una modalità di elaborazione di un trauma. Da qui, dalla definizione di trauma, parte il suo percorso concettuale. Occorrono due colpi per provocare un trauma, egli afferma, riprendendo un concetto di Anna Freud: il primo, in quanto evento reale, provoca il dolore della ferita e la lacerazione della mancanza/perdita e si colloca sul piano delle dinamiche interne; il secondo, in quanto rappresentazione dell'evento, suscita la sofferenza dell'umiliazione collegata a vissuti di abbandono o di diversità/inferiorità e si rispecchia nello sguardo dell'altro, collocandosi sul piano delle dinamiche relazionali.

Per elaborare il primo colpo, il corpo e la memoria devono attraversare un lento processo di cicatrizzazione/riparazione utilizzando meccanismi di difesa maturi e funzionali. Per elaborare il secondo è necessario invece un lavoro semantico, una ridefinizione del significato dell'evento e della rappresentazione del proprio dolore all'interno del proprio sistema di relazioni, una metamorfosi nella rappresentazione della ferita.

Tale duplice elaborazione, la cicatrizzazione della ferita e la ridefinizione della sua rappresentazione, dovranno procedere parallelamente perché si realizzi la riparazione, una riparazione che tuttavia non sarà completa e definitiva, che non riporterà il sistema psico-affettivo del soggetto traumatizzato allo stato precedente il trauma, non sarà una resilienza nel senso letterale del termine. L'uomo e la sua psiche non sono materiali semplici ma macchine viventi complesse: benché riparate non tornano mai esattamente come prima del guasto. La cicatrice sarà sempre presente nello sviluppo della personalità, un punto vulnerabile che potrebbe cedere sotto i colpi inferti dalla vita, un'incrinatura che costringerà il soggetto traumatizzato a dedicarsi continuamente alla sua interminabile metamorfosi. Soltanto in questo modo potrà condurre una vita "normale", bella anche se fragile perché non potrà mai cancellare il suo passato. Ma solo così il ricordo diverrà sopportabile. La resilienza dunque è riparazione ma anche cambiamento, nasce da una frustrazione ma può trasformarsi in opportunità.

### *I fattori determinanti la resilienza*

Per studiare la resilienza è necessario analizzare tre fattori che concorrono a determinarla: il temperamento sul versante individuale, l'attribuzione di significati sul versante socio - culturale, il sostegno sociale sul versante relazionale.

#### 1) Il temperamento

Cyrulnik definisce il temperamento come una modalità elementare di percepire il mondo ed esprimere sentimenti ed emozioni determinata da fattori innati, i vincoli biogenetici, ambientali,

l'ambiente biologico in cui il bambino nasce, e relazionali, la spirale interazionale con le figure parentali.

E' compito e responsabilità dei genitori disporre intorno al bambino circuiti sensoriali adeguati che gli serviranno da tutori dello sviluppo e gli permetteranno di costruire la propria resilienza.

In questo senso, per sviluppo si intende un processo che risponde a causalità circolari sistemiche reversibili, mentre per circuito sensoriale si intende l'espressione comportamentale delle rappresentazioni dei genitori verso il bambino, delle loro identità narrative.

L'acquisizione o meno delle risorse interne assimilate dal temperamento nel corso delle interazioni preverbal precoci spiega le modalità di reazione a un trauma attraverso la possibilità di disporre di tutori dello sviluppo più o meno solidi. Quando il temperamento è stato ben strutturato da un attaccamento rassicurante in un nucleo parentale affidabile e competente, il bambino, in caso di difficoltà, sarà in grado di adottare adeguate modalità resilienti e di trovare sostituti efficaci.

### Resilienza e teoria dell'attaccamento

Alla base dello studio di uno dei fattori determinanti la resilienza, il temperamento ben strutturato, Cyrułnik pone la teoria dell'attaccamento, che incorpora integralmente nella sua ricerca.

Il bambino oggetto di attaccamento rassicurante presenta una migliore prospettiva di sviluppo e una migliore resilienza. Chi ha fruito di un attaccamento sicuro infatti è capace di farsi amare e diviene egli stesso motore dell'attaccamento. Per chi ha vissuto invece altri tipi di attaccamento, evitante, ambivalente o disorganizzato, aumenta la vulnerabilità in caso di trauma, vedendo diminuite le possibilità di fruire di tutori dello sviluppo alternativi. Il bambino evitante non gratifica l'adulto, quello ambivalente lo esaspera, quello disorganizzato lo scoraggia.

Il campo sensoriale che circonda e modella il bambino è determinato dalle rappresentazioni agite di entrambi i genitori ed è la coppia parentale a imprimersi nel bambino, sono le modalità con cui i genitori interagiscono tra loro e con lui, singolarmente o insieme, il connubio tra i loro mondi psichici, che dà luogo a diverse modalità interattive: cooperativa, stressata, collusiva o disorganizzata, la prima delle quali soltanto funzionale allo sviluppo evolutivo del bambino.

Ma, aggiunge Cyrułnik per contrastare l'insidia deterministica che questi concetti possono configurare, i casi più frequenti di metamorfosi avvengono proprio negli attaccamenti più fragili. Il minimo cambiamento contestuale infatti cambia le acquisizioni dei bambini: le relazioni coniugali evolvono, i referenti cambiano, le madri se sostenute adeguatamente evolvono, le famiglie possono migliorare le proprie condizioni socio-economiche, le istituzioni possono proporre altri tutori a questi bambini fragili. Un ambiente ricco di diverse fonti di attaccamento aumenta i fattori di resilienza. Un bambino non è resiliente in sé, per diventarlo deve trovare un oggetto adeguato al suo temperamento. E' possibile essere resilienti con una persona e non con un'altra, riprendere il proprio sviluppo in un ambiente e crollare in un altro. La resilienza è un processo possibile in qualsiasi momento purché la persona in evoluzione trovi un oggetto rassicurante. Così, in ogni fase dello sviluppo, i processi di resilienza devono essere rinegoziati.

### Resilienza e dinamiche familiari: il triangolo funzionale

La rappresentazione interiore della madre crea intorno al bambino una bolla sensoriale in grado di indirizzarlo verso la costruzione di un temperamento vulnerabile o resiliente. Ciò tuttavia è in stretta relazione con il ruolo del padre e alla capacità del nucleo di costruire un triangolo funzionale.

La sua assenza rischia di creare una bolla duale che cattura il bambino in un tipo di attaccamento che monopolizza le sue relazioni affettive, in una bolla monosensoriale chiusa al mondo esterno che diventa cupo e pauroso o privo di interesse. Il futuro adolescente, abituato a ricevere passivamente un affetto esclusivo, non saprà instaurare relazioni con uno stile diverso e sarà esposto al rischio depressivo, stretto nella scelta impossibile tra la nausea di un simile attaccamento e la paura della sua assenza. All'interno di un triangolo funzionale invece apprenderà diversi modi di amare e di

essere amato, dovrà condividere e sedurre una madre che non è tutta per lui, imparerà a rivolgersi a ciascun genitore in modo specifico, scoprendo due figure di attaccamento dissimili ma alleate e acquisendo un'attitudine alla socializzazione che rappresenterà in futuro un importante fattore di resilienza.

## 2) Significato culturale e contesto sociale

La natura dell'aggressione spiega i danni provocati dal primo colpo, la ferita o la mancanza/perdita, ma sarà il significato che il trauma assume nella storia del soggetto ferito e nel suo contesto familiare e sociale a spiegare gli effetti del secondo colpo, vero responsabile del trauma. Quando il contesto socio - culturale considera le vittime come complici degli aggressori o prede del destino, il peso della ferita diviene più opprimente. Vivere una sofferenza senza poterle attribuire un senso immerge in un mondo incoerente impedendo di utilizzare adeguate risposte comportamentali. Per dare senso a un trauma bisogna poterlo pensare, in modo da affrontarlo, fuggirlo o trasformarlo. Per innescare il processo di resilienza bisogna comprendere e agire: comprendere senza agire favorisce l'angoscia, agire senza comprendere crea devianza.

L'elaborazione della rappresentazione del trauma costituisce il compito più arduo per chi ha subito un trauma, in quanto implica una metamorfosi nell'attribuzione di significato. Questa è possibile solo all'interno dell'universo linguistico, in quanto la metafora del trauma è più narrativa che organica: l'atto della parola, il linguaggio, ci introduce in una dimensione che ci permette di esistere in quanto soggetti con un modo unico e personale di interpretare il mondo, costruisce realtà. E soprattutto ci permette, attraverso la comunicazione, di verbalizzare il trauma, dividerlo, governarlo, storicizzarlo, renderlo comprensibile, attribuirgli un senso. Questa operazione tuttavia, è condizionata dagli altri: se l'altro non ascolta, se nega l'esistenza del trauma, o sottintende collusioni, o ancora nega la possibilità di un recupero, le conseguenze saranno disastrose. Il contesto sociale del traumatizzato diventa così decisivo nella elaborazione della rappresentazione del trauma: la sua risposta orienterà la narrazione, la testimonianza, in tre possibili direzioni:

- la non cicatrizzazione della ferita che rimarrà aperta anche se nascosta;
- l'indignazione militante
- l'integrazione della ferita nella storia del soggetto come fattore di autoaffermazione

Nel primo caso verranno utilizzate difese più o meno efficaci, ma non ci sarà resilienza: dalle forme di iperadattamento, autocensura, sottomissione, condiscendenza, a quelle di negazione o rimozione, tutti i tentativi effettuati non potranno impedire che il trauma si imprima nella memoria e riaffiori nei sogni e nelle reveries entrando a far parte dell'identità narrativa. Se il teatro del mondo interiore non viene mai socializzato, se il racconto è silenzioso, afferma Cyrulnyk, la rappresentazione del trauma può dilatarsi, rafforzarsi, occupare tutta la vita psichica e sfociare nel delirio.

Il senso di colpa, viceversa è un meccanismo resiliente, anche se faticoso, in quanto, se da una parte permette di raccontarsi come soggetto del proprio destino, innesca dall'altra dinamiche di riscatto e di espiatione, producendo attitudini oblativo e disagio di fronte all'atto del ricevere. Ma riesce a mascherare l'odio o a trasformarlo nel suo contrario, l'amore autosacrificale. L'odio infatti, se ha un effetto protettivo che permette di opporsi all'aggressore e rafforza l'autostima perché esternalizza l'aggressività, può sviluppare sintomi ossessivi, blocca l'empatia e autorizza a diventare a propria volta aggressori. E' quindi un meccanismo solo parzialmente resiliente, in quanto stabilisce un legame indissolubile tra vittima e aggressore che lascia prigionieri del passato.

## 3. Il sostegno sociale

I contesti affettivi, le attività e le parole che la società dispone attorno al soggetto ferito rappresentano importanti tutori di resilienza che permetteranno di riprendere il percorso evolutivo interrotto dalla ferita. Assumendo un atteggiamento non incredulo, né banalizzante o moralizzatore

e offrendo ai soggetti traumatizzati luoghi di apprendimento sociale per creare e parlare, questi potranno intraprendere il loro processo di riparazione con maggiore facilità.

Quando il soggetto traumatizzato ha potuto rielaborare la rappresentazione del trauma attraverso la parola, l'arte, l'azione, l'impegno senza provare sentimenti di vergogna non dovrà trasformarla in immagini oniriche. Il processo di resilienza permette a un bambino ferito di trasformare la sua lacerazione interiore e di usarla per riorganizzare l'Io se può contare su una relazione che gli consenta di attuare la metamorfosi.

I processi di resilienza di un bambino ferito devono essere continuativi e seguire un preciso percorso:

- un'accoglienza tempestiva successivamente all'aggressione
- un luogo per esprimere le rappresentazioni del trauma
- la possibilità di risocializzazione

Per avviare un processo di resilienza occorre dissolvere un trauma nella relazione e incorporarlo nella memoria organica.

### *Resilienza e traumi infantili*

#### I bambini di strada

Quando la famiglia scompare e il contesto sociale respinge, ad accogliere i bambini rimane la strada. I bambini sono esseri estremamente adattabili, in grado di apprendere in fretta le regole dei più diversi contesti e di dar loro un senso nel qui e ora, in quanto non hanno la misura del tempo e della storia. Ma i fattori di adattamento non sono fattori di resilienza, sono semplici difese adattive che consentono la sopravvivenza ma bloccano lo sviluppo, perché conducono a un mondo ancora più violento destinato a ferirli ancora più profondamente. Senza famiglia, senza l'approvazione parentale che funge da modello di sviluppo, resta l'approvazione dei pari, poiché l'autostima si costruisce sempre sotto lo sguardo di un altro.

#### I bambini e la guerra

La guerra non è di per sé più traumatizzante di altre situazioni di violenza a cui sono esposti i bambini. Per loro ciò che conta è la bolla affettiva che li circonda e il significato che l'ambiente attribuisce agli eventi. Perciò a minare la resilienza sono solo le guerre che distruggono la struttura sociale, eliminano le figure di attaccamento, dissolvono le istituzioni surrogatorie.

Quando invece il nemico è chiaramente riconoscibile e le strutture sociali e familiari vi si oppongono in modo coeso, la guerra apporta gli stessi benefici in termini di resilienza dell'odio.

#### I bambini abusati

Quando l'aggressore è un nemico l'odio rappresenta un fattore di protezione. Ma quando appartiene al contesto familiare non c'è difesa, tanto più se il contesto sociale è collusivo. Le aggressioni violente, durature e umilianti causate da familiari infatti rendono impossibile l'espressione chiara e riconoscibile dell'odio. In questi casi l'indicatore principale della resilienza del bambino è data dalla risposta emotiva della famiglia. Le risposte disgustate, disperate o incredule alla verbalizzazione del bambino trasformano la ferita in trauma. Allora può svilupparsi unicamente una pseudo – resilienza basata sulla scissione. Una risposta che accolga e condivida l'emozione invece risocializza l'agredito. Il racconto dell'abuso diventa dunque un fattore di aggravamento della ferita o di resilienza a seconda delle reazioni dell'ambiente familiare.

## LA RESILIENZA COMUNITARIA

Cyrulnik usa una metafora suggestiva per definire la resilienza: l'arte di navigare nei torrenti. Tale abilità si acquisisce precocemente, attraverso l'attaccamento sicuro che permette di riconoscere e utilizzare i tutori della resilienza, ma anche chi ne è stato privato può apprenderla nel corso della vita, purché l'ambiente circostante offra tutori di resilienza. Quindi, aggiunge con forza, parlare di resilienza in termini individuali rappresenta un errore. Non è possibile essere più o meno resilienti come in un elenco di qualità. La resilienza è un processo, un divenire che, azione dopo azione, parola dopo parola, inserisce lo sviluppo umano in un contesto e imprime la storia individuale in una cultura. Sono dunque l'evoluzione e la storicizzazione di una persona ad essere resilienti, non la persona in sé.

Questo ci induce a spostare il focus dall'individuo alla comunità, attraverso una lettura circolare per la quale un individuo con capacità resilienti contribuisce a rendere resiliente la propria comunità e una comunità resiliente funge da tutore della resilienza per gli individui che ne fanno parte ove, al contrario, la distruzione della resilienza comunitaria rende vulnerabili i suoi membri.

Lo stesso Cirulnik, così descrive la sua esperienza in Ruanda con Medecins du Monde: "In Ruanda, la struttura tradizionale del villaggio proteggeva i bambini accogliendoli in un universo di grande tolleranza. Dopo la guerra, la devastazione è stata tale che tutti i riferimenti culturali sono scomparsi e si vedono migliaia di bambini errare senza legami. Piombati in un'ondata di massacri, non hanno più la forza necessaria per opporsi alle conseguenze del trauma. Le mani tese che offrivano risorse esterne sono scomparse e una parte della popolazione adulta comincia a pensare a questi bambini come a degli spiriti malefici che la polizia deve arrestare. Tutti i fattori di resilienza sono stati annullati..."

### *Resilienza comunitaria e Assistenza umanitaria*

Non c'è documento, manuale, testo riguardante l'assistenza umanitaria e la cooperazione allo sviluppo nell'ultimo quinquennio che non utilizzi il concetto di resilienza comunitaria come ispiratore degli interventi psicosociali e non.

Un documento dell'UNDP del 2002 intitolato "Le comunità di fronte alla sfida dell'AIDS" riporta il seguente sottotitolo: "Dalla crisi all'opportunità, dalla vulnerabilità comunitaria alla resilienza comunitaria". Tali concetti, che implicano un cambiamento epistemologico nella concezione del trauma, rovesciano la tradizionale logica degli interventi basati sui concetti di crisi e di vulnerabilità, ponendo al centro quelli di opportunità e di resilienza.

Ma cosa si intende innanzitutto per comunità? Il documento definisce la comunità come "una popolazione interagente di individui ubicati in un contesto comune", mentre la comunità resiliente è definita come "una comunità che sviluppa azioni intenzionali per rafforzare la capacità personale e collettiva dei suoi membri e delle sue istituzioni per influenzare il corso di un cambiamento sociale ed economico". Una comunità che esiste solo nominalmente ma è in realtà un mero aggregato di famiglie non sarà preparata a cooperare verso un obiettivo importante che vada oltre l'individuo o il gruppo familiare. Una comunità resiliente invece ha una visione del proprio futuro e una direzione precisa. E' capace di sviluppare una visione strategica della quale la maggior parte dei suoi membri è in grado di farsi carico. Come tali, i membri della comunità sono motivati a contribuire all'implementazione della visione strategica sulla base di risorse disponibili e accessibili. Molte comunità sono a mezza strada: la sfida, allora, è quella di promuovere la costruzione della resilienza per meglio prepararle ad affrontare gli ostacoli futuri.

Per gli estensori del documento l'elemento essenziale per la resilienza comunitaria è il capitale sociale. La World Bank definisce il capitale sociale non solo come l'insieme delle istituzioni che caratterizzano una società, ma come il legame che le tiene interconnesse. La coesione sociale è considerata il fattore fondamentale perché le società prosperino economicamente e perché lo sviluppo sia sostenibile. Le comunità rurali, ad esempio, spesso hanno risorse naturali (il capitale

naturale) ma mancano di competenze (il capitale umano) e di organizzazione (il capitale sociale) capaci di convertire le risorse naturali in fattori di sviluppo sostenibile.

Vi sono diverse forme di capitale sociale che hanno in comune gli elementi della fiducia reciproca, delle interrelazioni comunitarie e delle reti sociali e familiari: la forma più semplice consiste nelle relazioni amicali, nelle associazioni e anche nelle bande criminali. E' il retroterra del capitale sociale, che tuttavia contiene il rischio di portare a risultati indesiderati, attivando forme di esclusione o perseguendo obiettivi di gruppo contrari all'interesse della comunità. Ciò può risultare da forme di abuso di potere da parte di un gruppo particolare in posizione tale da potersi appropriare delle risorse. Altre forme di capitale sociale sono più difficili da costruire, ma possono correggere le degenerazioni precedentemente illustrate: si focalizzano sulla connessione di tutti i membri della comunità, comprese le fasce più povere, per includerli nei flussi informativi e nei processi decisionali. Queste forme contribuiscono a ridurre la vulnerabilità della popolazione potenzialmente a rischio, includendo i gruppi marginalizzati nel circuito comunitario.

### *La resilienza comunitaria nel quadro concettuale della Federazione Internazionale della Croce Rossa*

Questi stessi concetti sono ripresi con enfasi ancora maggiore nelle ultime edizioni del World Disaster Report, pubblicazione dell'International Federation of Red Cross (IFRC) che, oltre a presentare un quadro globale delle crisi umanitarie aggiornato annualmente, traccia le linee di indirizzo dell'organizzazione. Nell'edizione del 2004, in particolare, il concetto di *Community Resilience*, viene presentato come il concetto – guida alla base di ogni futuro intervento di assistenza umanitaria.

Il testo rileva in primo luogo come la tipologia dei disastri stia cambiando: l'incremento della popolazione urbana e della degradazione ambientale, le nuove povertà e le malattie conseguenti alle catastrofi naturali e alle guerre locali, il terrorismo a sfondo politico - religioso, creano situazioni di crisi che rendono inadeguati i vecchi metodi di soccorso. Nonostante ciò, tuttavia, le popolazioni esposte ai rischi trovano sempre nuovi modi per reagire, sviluppando attitudini di resilienza troppo spesso sottovalutate. I media internazionali, viceversa, tendono a rappresentare le comunità colpite da disastri unicamente come bisognose di aiuto, la cui salvezza dipende dagli interventi esterni. Vi sono poche analisi su come le popolazioni sopravvivono ai disastri e ancor meno programmi che si basano sulle loro strategie di coping. L'enfasi maggiore è ancora spesso centrata sulla valutazione dei bisogni, dei problemi, dei fattori di vulnerabilità, invece che sull'analisi delle energie, delle competenze e delle risorse reperibili all'interno delle comunità, forse perché identificare ciò che si è perso in una crisi è più facile ed appare più razionale che identificare ciò che è rimasto integro. Vi è quindi bisogno di nuovi approcci che stimolino la resilienza delle popolazioni a tutti i livelli, fisico, economico e psicosociale: ciò significa passare da un aiuto a breve termine, calato dall'alto, a un supporto prolungato e partecipato. Supportare la resilienza significa molto di più che stanziare fondi o mitigare i problemi individuali. E' necessario, sottolinea il documento, intervenire su tre fronti:

- capire ciò che le comunità utilizzano per fronteggiare i rischi;
- costruire le risposte umanitarie in base alle priorità delle comunità;
- assecondare le risposte delle comunità creando alleanze con i governi e promuovendo cambiamenti nella politica e nella pratica ad ogni livello:.

Lo slogan utilizzato dalla IFRC è dunque: *dal rischio alla resilienza: aiutare le comunità a fronteggiare le crisi.*

La cooperazione allo sviluppo si è da tempo orientata verso approcci centrati sulle competenze delle popolazioni locali e il concetto di sviluppo sostenibile rappresenta una cornice importante che analizza le potenzialità, le competenze e le capacità delle comunità. Secondo tale approccio, i disastri, inclusa la capacità di resistere al loro impatto e di ricostruire, sono parte di una cornice globale di sviluppo. Questo è un cambiamento significativo rispetto al tradizionale approccio



riduzionistico al rischio, che inizia con i problemi ed i rischi e solo successivamente guarda alle possibilità di sviluppo. In tale direzione deve orientarsi anche l'aiuto umanitario.

Fatta questa importante premessa, il documento passa ad identificare i fattori di resilienza comunitaria, individuandone cinque:

- a) *le risorse naturali* (acqua, terra, foreste, minerali), essenziali per la sopravvivenza. La degradazione ambientale può aumentare l'impatto di inondazioni e frane. Piccole misure per incrementare la resilienza ambientale includono ad esempio la forestazione sociale e altri simili interventi;
- b) *gli assetti finanziari*, in grado di facilitare la resilienza delle popolazioni ai disastri e la rapidità dei soccorsi. Le organizzazioni umanitarie stanno sperimentando microcrediti post-disastro, aiuti finanziari e avviamento di progetti invece di distribuire semplicemente risorse materiali;
- c) *le risorse umane* (conoscenze, competenze, salute, istruzione, benessere psicosociale), che più di ogni altro fattore determinano la resilienza. In Africa, ad esempio, l'AIDS sta distruggendo le risorse umane con risultati catastrofici in termini di vulnerabilità sociale;
- d) *il capitale sociale* (reciprocità, affiliazioni, fedi e credenze comuni), che attraverso le reti sociali fornisce sicurezza nei tempi difficili. Le comunità più resilienti sono quelle che lavorano insieme verso un obiettivo comune.
- e) *il capitale fisico*, che comprende servizi adeguati, costruzioni, acqua e servizi igienici, trasporti, energia e comunicazioni.

Rafforzare la resilienza locale ai rischi è dunque una responsabilità globale. Se le capacità locali non vengono comprese e sostenute, si perpetua il divario nord – sud.

Da questa analisi, il documento della ICRC trae sei conclusioni:

1. E' necessaria una valutazione sistematica di ciò che consente alle comunità di fronteggiare i rischi, difendersi da essi ed adattarsi a livello familiare e comunitario;
2. Rafforzare il capitale sociale è l'obiettivo – chiave degli interventi nei disastri, sia a livello dei soccorsi, che nell'assistenza, che nella riduzione del rischio;
3. Gli approcci allo sviluppo centrati sulle comunità forniscono modelli capaci di sviluppare l'aiuto umanitario e la gestione dei disastri;
4. Sono necessarie nuove strategie istituzionali e alleanze intersettoriali per sviluppare la resilienza comunitaria di fronte ai rischi multifattoriali;
5. Una buona gestione degli interventi è essenziale per creare il contesto in cui possano agire le comunità più resilienti;
6. Sviluppare strategie basate sulle aspettative e sulle capacità delle popolazioni a rischio resta la sfida più importante.

### *Il progetto “Resilienza comunitaria e Dialogo”*

Uno degli esempi più importanti delle nuove tendenze dell'aiuto umanitario è dato dal progetto *Community resilience and dialogue*, programma quinquennale (settembre 2002 – settembre 2007) finanziato da USAID con oltre 5 milioni di dollari a favore dell'Uganda, paese martoriato da anni da guerre civili, epidemie e povertà cronica. Il progetto ha come finalità l'assistenza ai bambini colpiti dalla guerra nell'Uganda settentrionale e occidentale attraverso la ricostruzione delle comunità tradizionali e delle strutture familiari e la lotta alla diffusione dell'AIDS in quattro province, appoggiando il lavoro delle autorità distrettuali, delle ONG locali e delle organizzazioni comunitarie. Gli obiettivi del progetto sono i seguenti:

- ricostruire le strutture comunitarie e incrementare il supporto psicosociale per i bambini a rischio;
- sviluppare il dialogo interetnico per ridurre i conflitti a livello comunitario e nazionale;
- aumentare la disponibilità e l'utilizzazione di adeguati servizi di prevenzione e di cura dell'AIDS:

- garantire la sostenibilità degli interventi.

La complessità e l'ampiezza del progetto hanno richiesto la creazione di un consorzio tra le ONG da più tempo presenti nel paese, capeggiato dalla ONG nordamericana IRC (International Rescue Committee) e comprendente le sezioni inglese e danese di Save The Children, Care International, Catholic Relief Services e l'italiana AVSI.

Le ONG aderenti al consorzio hanno assunto parti del progetto in base alla loro specifica vocazione. Care, ad esempio, ha preso in carico gli aspetti socio-economici, sviluppando le aree del microcredito e del piccolo commercio, iniziando con un programma di formazione di volontari e rappresentanti comunitari che ha come obiettivo di raggiungere oltre 200.000 famiglie nelle aree colpite, mobilitando gli ex combattenti e le donne.

In tema di resilienza comunitaria e supporto psicosociale, il progetto parte dalla considerazione che i conflitti interetnici minacciano il benessere psicosociale di una società, ma possono toccare anche la famiglia e le istituzioni comunitarie. Il benessere psicosociale richiede sicurezza relazionale e l'esistenza di un ambiente sicuro ed utilizzabile. Per ricostruire le comunità e le interrelazioni distrutte è quindi necessario incoraggiare ciascun individuo ad essere un membro attivo e produttivo della società. L'approccio del progetto per la reintegrazione sociale e familiare dei bambini e degli adulti sradicati affronta perciò i bisogni materiali, fisici, psicologici e sociali delle comunità colpite dalla guerra, basandosi sul ristabilimento della produttività dei reduci, sulla salute fisica e le relazioni con se stessi, la famiglia e la comunità.

Sul piano del dialogo, della pacificazione e della promozione dei diritti umani, si è ritenuto vitale, nel contesto ugandese, coinvolgere i diversi livelli di popolazione in processi di mediazione dei conflitti finalizzati alla costruzione di una pace sostenibile. L'approccio a ciascun livello è centrato sul ruolo dei leader comunitari. Al livello più basso, gli approcci alla pace includono commissioni locali di pacificazione, formazione comunitaria, riduzione dei pregiudizi e lavoro psicosociale sul trauma post-bellico. Al livello medio il processo di pacificazione comprende workshops di problem-solving, formazione alla risoluzione dei conflitti e formazione di commissioni di pace. Al livello più alto, sono coinvolti i capi militari, i leader politici e religiosi in un dialogo a livello nazionale.

Il quadro dei risultati attesi del progetto comprende i seguenti punti:

- Aumento del supporto psicosociale e dei servizi per i bambini rapiti, per i reduci adulti, gli orfani e i bambini vulnerabili, le vittime della tortura
- Rafforzamento delle reti comunitarie per la reintegrazione dei bambini e delle altre categorie colpite
- Incremento delle opportunità educative, ricreative e lavorative
- Aumento della capacità di perseguire accordi di pace
- Rafforzamento della capacità delle ONG locali e nazionali a implementare un dialogo nazionale di pace

---

Paolo Castelletti è psicologo psicoterapeuta, specialista in terapia sistemica – relazionale. Dal 1986 si occupa di Cooperazione allo sviluppo e Assistenza umanitaria, collaborando con diverse ONG (Nuovafrontiera, CESTAS, Alisei, COOPI, GRT) nella selezione e formazione del personale espatriato e nella identificazione, stesura, gestione e valutazione di progetti psico – socio – sanitari. Ha compiuto missioni in Cile, Georgia, Armenia, Azerbaijan, Cuba e Repubblica Democratica del Congo. Dal 2001 fa parte dell'Associazione Psicologi per i Popoli - Regione Lombardia di cui è Vicepresidente. Ha insegnato Psicologia dell'Assistenza Umanitaria e della Cooperazione presso il Master in Psicologia delle emergenze dell'Università di Padova e il Master di secondo livello in "Interventi relazionali in contesti di emergenza" dell'Università Cattolica di Milano.

