

Da Primo Levi al **Recovery**

Alle radici della resilienza

di Marco Belpoliti

Il piano economico conosciuto come **Recovery Plan** reca nel suo titolo italiano la parola “resilienza”, un termine di cui negli ultimi anni si è fatto ampio uso. I dizionari la definiscono: “Capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi”; riguarda l’ambito della metallurgia. Il termine è entrato in uso nel 1769, vent’anni prima della Rivoluzione francese, e nel suo significato originario è: “saltare indietro”. In effetti si tratta del gradiente d’elasticità di un materiale (1874). La parola in molti contesti ha sostituito la parola “resistenza”, poiché indica non solo la capacità di sopportare uno sforzo, ma anche di reagire alla pressione o all’urto. Oggi “resilienza” si definisce come la “capacità di reagire a uno stimolo ricevuto”. Il termine deriva ora dall’ambito psicologico, e ha sostituito un’espressione antica, “forza d’animo”, che risale a filosofi come Epiteto e Marco Aurelio. Come ha fatto a entrare nel linguaggio psicologico? Nel 1955 due psicologhe americane, Emmy Werner e Ruth Smith, iniziarono a seguire le vicende di 698 bambini dell’isola di Kauai nelle Hawaii. Indagarono la loro vita partendo dalla nascita sino all’età adulta identificando i livelli di stress sin dal periodo prenatale, quindi nelle diverse fasi del loro sviluppo sino ai quarant’anni; una ricerca durata decenni. La conclusione era che 201 di quei bambini manifestavano fattori di rischio ambientale: provenivano infatti da famiglie problematiche, povere, isolate o con episodi di etilismo. Solo un terzo di loro alla fine aveva avuto un esito favorevole: 72 individui che durante l’infanzia, l’adolescenza e l’età adulta non avevano conosciuto disturbi nell’apprendimento o nell’adattamento e apparivano sereni e ben inseriti nel contesto sociale. Dipendeva dal loro carattere e dalla capacità di reagire alle difficoltà.

Nel 1982, nel saggio che le due ricercatrici pubblicarono, veniva usata la parola “resilience”. Era cambiato il paradigma psicologico: i motivi che determinavano il successo o l’insuccesso dei singoli nella vita era passato dall’analisi delle ragioni che provocavano il disagio alla capacità dei singoli di superare traumi o limiti personali. Il passaggio dal meno al più: si spostava il focus dai fattori ambientali alle capacità individuali di reagire alle situazioni avverse. Dalla metallurgia alla psicologia. La definizione di “resilienza” oggi è: “Capacità di evolversi anche in presenza di fattori di rischio”. Le ricerche successive hanno mostrato che la personalità resiliente non è una dotata di poteri particolari, piuttosto è capace di affrontare rotture, depressioni e abbandoni con le proprie risorse personali.

Uno degli autori che più ha contribuito a diffondere questo profilo è lo psichiatra francese Boris Cyrulnik, un ebreo nato nel 1937 e sfuggito al lager, che però ha perso i genitori nei campi di sterminio nazisti. Ha scritto molti libri su questo tema, tra cui uno intitolato *Resilienza*, definita “l’arte di navigare i torrenti”, ovvero di prendere colpi ma di restare a galla.

Quali sono i fattori di protezione? Riguardano tre grandi aree: risorse individuali (temperamento facile, socievolezza, stima di sé, credenze solide, senso dell’umorismo), risorse famigliari (legami affettivi, buone relazioni con i genitori, assenza di problemi economici), fattori extra-familiari (amicizie, scuole frequentate, cooperazione, solidarietà).

Lo scrittore che ha usato per primo la parola resilienza in italiano è Primo Levi nel 1984. Oltre a intendersene di traumi, era un chimico con interessi per la materia e i metalli: due campi diversi uniti in una sola vita.

