

PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO

Strategie e strumenti operativi per sostenere bambini,
adolescenti e adulti di fronte a una perdita o un lutto

Bruna Aragno, Marco Maggi



EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI Percorsi e Ricerche

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI, RICERCHE

Collana diretta da Alberto Pellai

Pensata per insegnanti, educatori, operatori sanitari e genitori, la collana qui proposta intende rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva, utilizzando un approccio concreto e operativo. Di fronte alla costante richiesta di materiali e risorse, la collana si pone come una risposta reale, frutto dello sforzo multidisciplinare di educatori, ricercatori, pedagogisti e operatori, alla necessità di assicurare all'infanzia e all'adolescenza il diritto fondamentale alla salute e al benessere.

Al mondo della scuola saranno offerti percorsi educativi validati e valutati, rendendoli disponibili per un'immediata replicazione da parte di insegnanti ed educatori; a tutti gli attori dell'educazione alla salute saranno dedicate opere di discussione e approfondimento dei principali nodi educativi, sia nei loro presupposti teorici che nelle ricadute pratiche.

La collana, insomma, vuole essere un'occasione di confronto e di scambio tra chi fa la scuola e chi la progetta, tra chi propone le innovazioni e chi è chiamato ad applicarle.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO

Strategie e strumenti operativi per sostenere bambini,
adolescenti e adulti di fronte a una perdita o un lutto

Bruna Aragno, Marco Maggi

Educare alla salute: strumenti percorsi e ricerche

FrancoAngeli

Per agevolare gli insegnanti e gli operatori si è pensato di mettere online diversi materiali che sono inseriti e descritti nel volume, strumenti che ampliano e integrano le attività narrative e didattiche.

**Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835106852 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione**

Progetto grafico e impaginazione: **Grafiche Vincenti** – Fossano (CN) – www.grafichevincenti.it
Illustrazioni di **Juan Pablo Castillo**

Immagini e fotografie: Freepik, Shutterstock.

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE GENERALE

INTRODUZIONE	9
--------------	---

PARTE TEORICA

1. VULNERABILITÀ E FORZA NELL'AFFRONTARE I CAMBIAMENTI E LE AVVERSITÀ DELLA VITA	
1.1 Cambiamenti e resistenze nell'affrontare il ciclo della vita	13
1.2 Vulnerabilità e fragilità come fonte di stress	15
1.3 Il trauma: gli effetti dannosi di alcune avversità	17
1.4 La resilienza: la forza d'animo rigeneratrice nell'affrontare le avversità	18
2. PERDITE, MORTE E LUTTO	
2.1 Distacchi, separazioni e perdite nella vita: una scomoda realtà e verità	20
2.2 Morte e morire, passaggio inevitabile della vita	21
2.3 Lutto, lutti e la loro elaborazione	28
3. STRATEGIE E STRUMENTI PER AIUTARE E SOSTENERE L'ELABORAZIONE DEL LUTTO	
3.1 Familiarizzare con il tema della morte e del lutto	32
3.2 Prendersi cura della vita	32
3.3 Le emozioni nel lutto	33
3.4 Come aiutare la persona in lutto?	34
3.5 Strategie e strumenti di sostegno	35

MANUALE OPERATIVO

INDICAZIONI PER L'UTILIZZO DEL MANUALE	41
1. PRESENTAZIONE E CONOSCENZA RECIPROCA	
Attività 1 Carte di presentazione	51
Attività 2 Gioco di conoscenza	52
2. IL CICLO DELLA VITA E SUOI MUTAMENTI	
Attività 1 Il ciclo di vita degli esseri viventi attraverso i film	58
Attività 2 Le nostre radici - gli antenati	65
Attività 3 La mia famiglia è come un albero	66
Attività 4 Le carte dei cambiamenti	68
Attività 5 I cambiamenti e i grandi punti di svolta nel corso della vita	69
Attività 6 La lampada dei cambiamenti	71
Attività 7 Progressisti e conservatori	72
Attività 8 Resistenza al cambiamento	73
3. LA RESILIENZA	
Attività 1 La casa della mia vita	79
Attività 2 La linea della mia vita	80
Attività 3 La mongolfiera della mia vita	83
Attività 4 Lo stressometro	84
Attività 5 Il vaso delle mie fragilità	85
Attività 6 Carote, uova e chicchi di caffè	86
Attività 7 Il pentolino di Antonino	88
Attività 8 Il circo delle farfalle	94
Attività 9 Scudo protettivo	100

4. L'AUTOSTIMA		
Attività 1	Il foto linguaggio (scheda solo per bambini)	106
Attività 2	Il manifesto dell'autostima	107
Attività 3	L'albero della mia autostima (bambini e adolescenti-adulti)	109
Attività 4	Chi ha creduto e crede in me?	111
Attività 5	Batteria interiore - cosa o chi mi ricarica?	113
Attività 6	Parole gentili	114
5. ALFABETIZZAZIONE E COMPETENZA EMOTIVA		
Attività 1	Le emozioni nel film <i>Inside out</i>	121
Attività 2	Come ti senti quando vivi certe emozioni? (Bambini)	125
Attività 3	Come ti senti quando vivi certe emozioni? (Adolescenti-adulti)	126
Attività 4	Riconoscere le emozioni nelle situazioni	127
Attività 5	Disegna l'espressione delle emozioni	128
Attività 6	Il dado delle emozioni	129
Attività 7	Il termometro delle emozioni	130
Attività 8	La grammatica delle emozioni	131
Attività 9	Indovina l'emozione	133
Attività 10	Calmare e gestire le emozioni	134
Attività 11	Le emozioni 2.0	135
6. LE PERDITE		
Attività 1	Le carte delle perdite	143
Attività 2	Lost Property (oggetti smarriti)	144
Attività 3	Le foglie - piccole e grandi perdite nella vita	145
Attività 4	Il cesto che raccoglie le nostre perdite	146
Attività 5	Le perdite affettive nella storia della mia famiglia	147
Attività 6	Analisi di una perdita	148
Attività 7	Perdite, separazioni e sostituzioni	149
Attività 8	Video musicali sulla perdite affettive	152
7. LA MORTE E IL MORIRE		
Attività 1	La morte: parole evocative	158
Attività 2	Tipologie di morti	161
Attività 3	La foglia Muriel	163
Attività 4	Döstädning: fare le pulizie della morte	170
Attività 5	Testamento spirituale	173
Attività 6	L'enigma della morte: c'è un aldilà?	174
Attività 7	Le questioni del fine vita	175
8. ELABORAZIONE DEL LUTTO		
Attività 1	Il gioco dell'oca sul lutto	183
Attività 2	Ricevere una notizia infausta	184
Attività 3	Comunicare un decesso	185
Attività 4	I riti funebri e di commemorazione	188
Attività 5	Coco e la commemorazione dei defunti	189
Attività 6	Il termometro delle emozioni nel lutto	192
Attività 7	La matrioska delle emozioni nascoste	193
Attività 8	Disegna come ti senti dopo la perdita di una persona cara	194
Attività 9	Le tipologie di reazioni nel lutto	195
Attività 10	La rabbia nel lutto	197
Attività 11	Quando mi arrabbio mi trasformo e assomiglio a...	198
Attività 12	Quando mi arrabbio di solito...	199
Attività 13	Ciò che mi rende triste	201
Attività 14	Lacrime: cosa penso del pianto	202

Attività 15	Le carte e il memory delle lacrime	203
Attività 16	I rischi della palude della tristezza	207
Attività 17	Far volare via i rimpianti	212
Attività 18	Rimorsi e sensi di colpa	213
Attività 19	La vergogna	214
Attività 20	Gli ostacoli nel lutto	215
Attività 21	Paura, paure nel lutto	216
Attività 22	Le reazioni di fronte alla paura	217
Attività 23	Un nascondiglio sicuro	218
Attività 24	Perdonare, perdonarsi	219
Attività 25	Rappresentazione di sé nel lutto	226
Attività 26	Tipologia di relazione con il defunto	227
Attività 27	La sedia vuota	228
Attività 28	I sogni e gli incubi	229
Attività 29	Flashback: ricordi e immagini intrusive	230
Attività 30	Ricominciare	231
Attività 31	La dimensione spirituale religiosa	232
Attività 32	Il lutto si fa social	233
Attività 33	Il lutto nell'arte	234
9. COME AIUTARE E SOSTENERE		
Attività 1	I care	240
Attività 2	Mappatura delle reti sociali e di supporto	242
Attività 3	I miei salvagente	244
Attività 4	Sollewa il tuo umore	245
Attività 5	La valigetta del pronto soccorso	246
Attività 6	Modi e gesti che aiutano o creano difficoltà/disagio a ricordare	247
Attività 7	Tanti modi	248
Attività 8	Custodire nel cuore	249
Attività 9	Oggetti di valore	250
Attività 10	L'elefante rosa e i consigli della civetta	251
Attività 11	Gestire gli anniversari e le ricorrenze	255
Attività 12	Riconoscere i problemi e saper ascoltare	256
10. FEEDBACK E VALUTAZIONE		
Attività 1	Valutazione modulo/incontro	265
Attività 2	Feedback da utilizzare alla fine di un incontro/modulo	266
Attività 3	Diario di bordo di una giornata formativa	267
Attività 4	Questionario di valutazione delle reazioni	268
Attività 5	Valutazione finale	269
CORSO DI FORMAZIONE PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO		271
BIBLIOGRAFIA		273
MATERIALE ONLINE		274

A ricordo dei nostri cari ed amici defunti,
e, in particolare, al nostro illustratore Juan Pablo Castillo,
morto prematuramente,
ringraziandolo per il suo estro creativo,
senza il quale molte pubblicazioni
non si sarebbero potute realizzare.

*Coloro che amiamo
e che abbiamo perduto
non sono più dove erano
ma sono ovunque noi siamo
S. Agostino*

INTRODUZIONE

Nell'ultimo ventennio la bibliografia, la filmografia e i servizi specifici sul lutto e sulla morte hanno avuto un crescente sviluppo editoriale e operativo, sollecitato dalle nuove questioni bioetiche riguardanti l'accompagnamento al fine vita e dalla realizzazione di azioni e programmi di "death education" e di educazione tanatologica, proposti in tutte le diverse fasi del ciclo di vita delle persone, dall'infanzia all'età adulta, fino alla senilità.

Da sempre l'essere umano ha cercato di comprendere il senso della morte e ha creato, in tutte le civiltà, rappresentazioni della vita ultraterrena, istituendo celebrazioni e rituali per i defunti, dove esprimere il valore della vicinanza e dell'appartenenza a una comunità. Oggi sta avvenendo una trasformazione paradossale: da un lato si celano la morte e la sofferenza, medicalizzandole in strutture assistenziali e sanitarie, dall'altro la morte viene sempre più spettacolarizzata, enfatizzata e anestetizzata dai mass media, contribuendo a incrementare la percezione che il decesso sia conseguente a eventi eccezionali, drammatici o violenti e non un avvenimento naturale e contingente della vita. Accanto a ciò, si stanno sviluppando nuove forme di ritualità funebre attraverso la mediatizzazione della morte, condividendo il lutto all'interno dei post nelle pagine dei social network, come se fossero nuovi santuari, custodi della memoria. Assume pregnanza la biografia del singolo, cioè una ri-narrazione della propria vita (e del dolore) e si delinea il bisogno di estimità, vale a dire di rendere pubblico ciò che prima era intimo e privato, con la possibilità di costruire un ricordo condiviso e condivisibile.

Gli autori, stimolati da queste nuove prospettive, attingendo dell'esperienza di formazione e di sostegno nell'accompagnamento di persone e gruppi, hanno raccolto e organizzato all'interno di questo volume i materiali elaborati e utilizzati durante la loro attività. L'intento è di offrire conoscenze e strumenti che accompagnino singoli e gruppi nel fronteggiare e gestire la dimensione luttuosa della perdita.

Il testo non è una raccolta di "ricette" per aiutare le persone ad affrontare il lutto, ma è pensato come un insieme di strumenti che costruiscano percorsi di aiuto rivolti a minori, a ragazzi, ad adulti.

Non ci si può improvvisare costruttori di percorsi, occorre che si sia compiuto un lavoro su di sé relativo ai propri vissuti e anche aver sperimentato concretamente il lavoro in gruppi scolastici, extrascolastici, formativi. Per questo insieme al testo si propone un percorso formativo, dove i futuri formatori sperimentino le attività e interiorizzino le varie tappe del percorso.

Il volume è suddiviso in due parti. La prima, volutamente sintetica, fornisce al lettore un breve excursus teorico, contenente gli elementi fondamentali che caratterizzano: la vulnerabilità e la forza (la resilienza) nell'affrontare i cambiamenti della vita, i distacchi e le perdite, l'esperienza della morte e del morire, le tipologie di morti, il lutto, i lutti e la loro fasi di elaborazioni, i riti commemorativi e le strategie e gli strumenti operativi per aiutare. La parte teorica s'interseca con le sezioni del manuale operativo per poter facilitare in seguito l'utilizzo delle varie attività.

La seconda parte, più ampia e corposa, è costituita da un ricco manuale operativo suddiviso in dieci sezioni, i contenuti delle quali consentono di strutturare tre percorsi distinti per target di età: bambini, adolescenti e adulti. Le dieci sezioni del manuale raggruppano circa un centinaio di attività, giochi e schede di lavoro, che traggono ispirazione anche da racconti, film, cortometraggi e video musicali, approfondendo argomenti specifici. I capitoli trattano: le attività di presentazione e conoscenza reciproca tra partecipanti, il ciclo della vita e suoi mutamenti, la resilienza, l'autostima, l'alfabetizzazione e la competenza emotiva, le perdite, la morte e il morire, l'elaborazione del lutto, i suggerimenti pratici per aiutare e sostenere una persona in lutto e gli strumenti di feedback e valutazione da utilizzare al termine di percorsi educativi e formativi. È poi proposta una bibliografia di approfondimento per ogni sezione.

Il manuale è pensato per operatori socio-sanitari, docenti, formatori, counsellor, operatori della pastorale del lutto, volontari, facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto e di peer education.

Il lettore, inoltre, troverà, nell'allegato online, ulteriori materiali quali le carte, il gioco dell'oca sul lutto (con legenda), i dadi, il foto linguaggio, la filmografia, la bibliografia (suddivisa per bambini, ragazzi e adulti) e sitografia sul lutto e tanto altro ancora.

Si desidera inoltre ringraziare tutte le persone che hanno collaborato, in modo diretto e indiretto, alla realizzazione di questo volume, un ringraziamento particolare è rivolto ai partecipanti dei corsi formativi e dei gruppi di auto mutuo aiuto, che ci hanno condiviso le loro storie di vita e il loro dolore e ci hanno stimolati ad approfondire ed ampliare i nostri orizzonti, rendendoci più attenti verso la sofferenza umana.

PRIMA PARTE

TEORIA

1. VULNERABILITÀ E FORZA NELL’AFFRONTARE I CAMBIAMENTI E LE AVVERSITÀ DELLA VITA

1.1 CAMBIAMENTI E RESISTENZE NELL’AFFRONTARE IL CICLO DELLA VITA

Nell’affrontare il tema del lutto inevitabilmente vi è il richiamo alla vita, che è imprescindibile per qualsiasi riflessione intorno al complesso rapporto con la morte. La vita di ogni essere umano è composta da stadi/fasi (Erikson, 2018) e riti di passaggio (Van Gennepe, 2012). Ogni mutamento si configura come fattore di trasformazione dell’assetto complessivo della persona, attraverso un processo *multidimensionale, multidirezionale* (lo sviluppo non è solo crescita, ma anche involuzione e durante tutta la vita implica miglioramenti e peggioramenti, guadagni e perdite), *interattivo* (tra l’individuo e l’ambiente) e *plastico* (segnato dalle esperienze, nelle quali entro certi limiti è possibile intervenire per modificare la traiettoria di sviluppo).

I cambiamenti durante l’arco della vita avvengono in ragione delle trasformazioni dell’organismo (crescita fisica/declino), delle caratteristiche psicologiche (ad es. competenze legata all’acquisizione di conoscenze), delle relazioni con gli altri (ad es. amicizia, coppia, genitorialità), dell’interazione con l’ambiente fisico (ad es. infortuni) o in base agli ambienti sociali in cui si entra o da cui si esce (ad es. scolarizzazione, lavoro, pensionamento).

Inoltre queste trasformazioni possono essere causate:

- in seguito alla pressione di situazioni esterne al soggetto, come risposta di adeguamento dell’io, che si dispone a interagire attivamente con il dato di realtà, elaborando strategie autoprotettive e riorganizzando il proprio modo di affrontare le situazioni;
- dall’inadeguato o incompleto superamento delle fasi evolutive o attraverso una motivazione di tipo carenziale (malessere, instabilità degli interessi e degli orientamenti, volubilità affettiva);
- da spinte autorealizzative generate da una pressione interna motivazionale di crescita e di miglioramento.

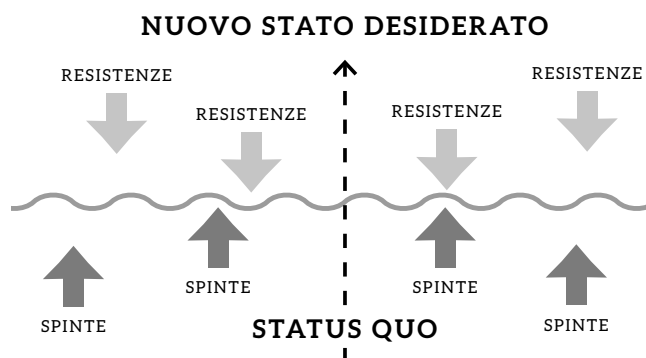
Nel corso della storia dell’evoluzione umana negli ultimi secoli, diversi sistemi e settori di vita sono stati modificati radicalmente dall’industrializzazione prima e, successivamente, negli ultimi decenni del Novecento, insieme a questi primi anni del nuovo secolo, dall’era tecnologica, che ha come epicentro l’informatica e la digitalizzazione. La tecnologia e il web hanno cambiato le nostre azioni quotidiane, rendendosi indispensabili per le più disparate ragioni: nel lavoro, nella comunicazione, per l’acquisto, per viaggiare, nelle relazioni sociali, ecc.

Da sempre il cambiamento costituisce un processo delicato e complesso per le persone, i gruppi e le organizzazioni che lo vivono, poiché non è soltanto qualcosa di desiderabile, un’opportunità di miglioramento e di trasformazione ma è allo stesso tempo un evento da cui difendersi, da rifiutare e talvolta da osteggiare.

Queste resistenze possono essere l’ostacolo più grande che gli attori del cambiamento dovranno affrontare nel percorso di modifica dell’ordine delle situazioni. Per alcune persone e gruppi le situazioni di cambiamento si configurano come momenti di precarietà, provvisorietà e vulnerabilità. Queste sensazioni possono generare ansia e pericolo e, per ridurre questi stati, gli individui mettono in atto comportamenti difensivi finalizzati a generare protezione e sicurezza rispetto all’avanzare del nuovo.

Il modello soggettivo di Piderit S.K., (2000)¹ propone una visione tridimensionale delle resistenze, che possono essere attuate dagli individui, caratterizzate da tre componenti: *cognitive, affettive e comportamentali*.

La resistenza al cambiamento potrebbe manifestarsi a un livello ma non agli altri. Questo diverso tipo di forze in campo genererebbe ambivalenza nei confronti dei proposi-

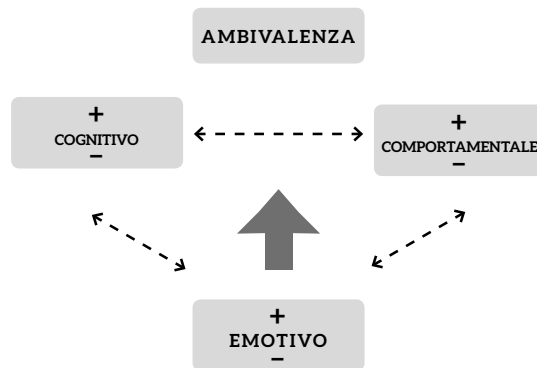


¹ Piderit S.K., *Rethinking resistance and recognizing ambivalence: A multidimensional view of attitudes toward an organizational change*, 2000, *Academy of Management Review*, 25, 783-794.

ti di cambiamento. A prescindere dalla motivazione e dai sentimenti che ci animano nel migliorare o dalle resistenze che attiviamo, ciò che fa la differenza, in alcune situazioni, sono gli *stili nel modo di affrontare il cambiamento*.

Nel libro *Il Coraggio di Cambiare* (1999), gli autori W. Pasini e D. Francescato individuano diverse modalità utilizzate dall'individuo o dalle culture di vari paesi, per far fronte ai cambiamenti. Eccone alcune:

- i *Nostalgici* il cui motto è “fin quando posso non cambio”: provano rifiuto, paura, disprezzo per tutto ciò che è novità. Negano i mutamenti e continuano la loro vita, chiusi nel loro guscio. Esistono anche i nostalgici “settoriali”, che respingono le trasformazioni solo in alcuni ambiti;
- i *Gattopardi*: il loro detto è “tutto cambia ma non per me”. Si adeguano alle trasformazioni, ma dentro di loro non le approvano e continuano a sperare di tornare indietro;
- i *Catastrofici* con “non ci resta che piangere”: in ogni mutamento evidenziano tutte le possibili conseguenze negative. Sono spaventati dal futuro e dalle novità, aumentando così le paure individuali e collettive;
- i *Prigionieri* di vecchi schemi: guardano la realtà con parametri ormai superati e interpretano tutto attraverso riferimenti culturali;
- i *Surfer del cambiamento*: sono sempre “sulla cresta dell’onda”, in quanto accettano ogni tipo di cambiamento, provando spesso solitudine e insicurezza;
- gli *Assaggiatori*: vanno a piccole dosi verso il mutamento; cercano di capire, interpretare, trovare i lati positivi e negativi delle trasformazioni. Affrontano il nuovo con cautela e poco per volta;
- gli *Esploratori*: fuggono dalla routine quotidiana per provare emozioni forti, sempre al limite delle proprie capacità, per mettersi alla prova;
- gli *Innovatori*: sono a caccia del nuovo; inventano prodotti o servizi, sperimentando soluzioni inedite, sostengono per primi la scoperta scientifica e adottano una nuova moda.



Oltre alle tipologie di resistenze e agli stili di cambiamento, ogni volta che si avvia un’azione o un percorso di trasformazione, vi è da tenere in considerazione come terzo fattore quello che viene descritto come “l’*Emotional Cycle of Change*” (il Ciclo Emotivo del Cambiamento). È stato esposto per la prima volta nell’*Annual Handbook for Group Facilitators* negli anni ‘70, dai ricercatori americani Don Kelley e Daryl Conner², i quali notarono che molti degli individui che avevano affrontato un cambiamento volontario si erano ritrovati ad attraversare 5 fasi e in ognuna di queste fasi avevano vissuto un preciso stato emotivo.

Fase 1 Ottimismo ingiustificato. È una fase breve, caratterizzata dall’entusiasmo dei primi giorni, dal percorso che si andrà a fare e dalla rincorsa dell’obiettivo che si vuole raggiungere. La persona si sentirà motivata e inarrestabile.

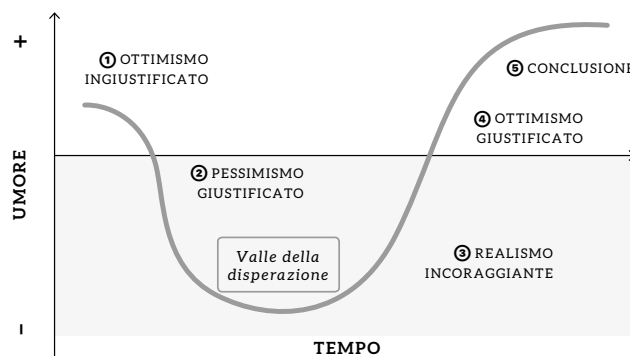
Fase 2 Pessimismo ingiustificato. Non riuscendo subito a raggiungere risultati tangibili molte persone si bloccano proprio in questa fase, chiamata anche “valle della disperazione”, perdendo motivazione e volontà, mettendo in dubbio l’impegno preso con se stessi e sentendosi sconfitti.

Fase 3 Realismo incoraggiante. Superata la fase dello scoraggiamento ci si concentra non sull’obiettivo finale, ma sulla singola attività giornaliera che si è preventivato di fare.

Fase 4 Ottimismo giustificato. Osservando i piccoli progressi ottenuti l’individuo si sente di poter superare ulteriori eventuali ostacoli, di progredire e di raggiungere il risultato prefissato. È il momento in cui si valorizzano i risultati positivi.

Fase 5 Conclusione del cambiamento. Si raggiunge l’obiettivo prefissato, ed è importante celebrare e riconoscere i meriti del traguardo raggiunto.

I compiti evolutivi dello sviluppo umano consistono essenzialmente nell’operare scelte, nell’attuarle e nell’accettarne o subirne le conseguenze, tenendo conto del passato, del presente e del futuro, ma anche del mondo circostante. Quindi le scelte e il modo di affrontare i cambiamenti vengono a essere la componente principale della struttura di vita di una persona.



² Kelley, D., Conner, D. R., “The Emotional Cycle of Change”, in Jones, J. E., Pfeiffer, J. W., *The annual handbook for group facilitators*, 1979, San Diego, Calif.: University Associates, Inc.

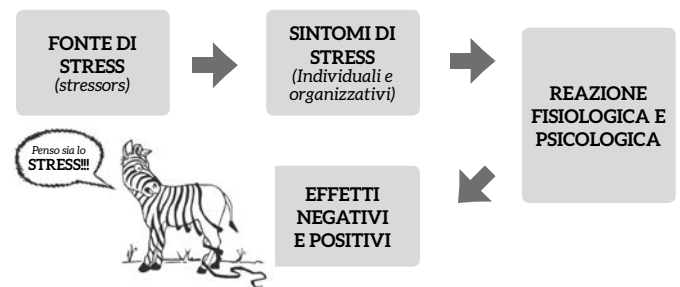
1.2 VULNERABILITÀ E FRAGILITÀ COME FONTE DI STRESS

Il processo di cambiamento fa parte della vita e della natura, perchè è fisiologico, presenta però alcuni mutamenti che possono essere *improvvisi* e pure *imposti*, che colgono impreparati e disorientano. Essi sconvolgono i piani e i progetti e le persone sono costrette a reinventarsi, a provare a intraprendere un nuovo percorso. Oppure vengono causate ferite profonde, e sono portati via aspetti che sembravano vitali: un amore, un affetto, un lavoro, una casa e ci fanno sperimentare un senso di fragilità e vulnerabilità.

Non è possibile fuggire da questa realtà, riguarda tutti, indistintamente, ed è una dimensione intrinseca, costitutiva della nostra condizione umana, che interessa anche gli animali, le piante e le cose inanimate. Di fatto ogni biografia umana documenta segni di “ferite di fragilità- vulnerabilità”, vissute a livello biologico con la decadenza del corpo nel passare degli anni o a causa della malattie; a livello relazionale attraverso esperienze di distacco, separazioni, conflitti, violenze; a livello psicologico con episodi di depressioni, ossessioni e fobie; a livello sociale attraverso la difficoltà a trovare un lavoro e il dramma di perderlo, il vissuto del precariato e le difficoltà economiche; a livello spirituale attraverso la perdita di fede, la ricerca di uno scopo e un senso nella vita. Inoltre a livello globale anche l’uomo comune può vivere l’esperienza di essere in balia di mezzi di comunicazione potenti e onnipervasivi, di crisi ecologiche, crisi finanziarie globali, pericoli terroristici e catastrofi (terremoti, alluvioni, pandemie ecc.).

È evidente che queste vulnerabilità producono nelle persone alcune fratture esistenziali, rompono equilibri e creano una condizione di stress. Per stress s’intende una reazione fisiologica e psicologica che si manifesta come risposta dell’organismo a richieste di modificazione e cambiamento da parte dell’ambiente (stressor). Gli effetti possono essere positivi o negativi, perchè il significato e l’impatto di un evento e quindi anche la percezione della sua potenzialità stressogena è soggettiva ma anche co-costruita ed influenzata dai membri del proprio gruppo sociale d’appartenenza e quindi altamente variabile.

I life events (fonti di stress) considerati più frequenti nella vita di un soggetto, sono stati studiati e raggruppati attraverso alcuni strumenti come “La Social Readjustment Rating Scale (SRRS) di Holmes e Rahe (Scala di Riadattamento Sociale)”¹ e da quella, probabilmente più conosciuta e di più largo impiego, che è “l’Interview for Recent Life Events - IRLE di Paykel e collaboratori (1971)”². Queste scale normative permettono una sorta di “standardizzazione” degli eventi per calcolarne l’impatto sulle persone. Osservando gli indicatori della scala IRLE è significativo notare che, nelle prime quattro posizioni, tre trattino avvenimenti di morte.



Le variabili che differenziano uno stress “adattivo” da quello “cronico” e fonte di forte disagio sono certamente complesse. Ciò che può maggiormente aiutare ad affrontare e gestire questi eventi psicosociali critici è la capacità di ristabilire una nuova condizione di equilibrio e questa dipende da diversi fattori, quali:

- la storia pregressa dell’individuo e gli eventuali life events vissuti precedentemente;
- la natura delle fratture esistenziali e del cambiamento richiesto alla singola persona;
- le risorse personali che l’individuo ha e quelle a disposizione;
- la presenza di figure di riferimento efficienti a cui rivolgersi in particolari momenti della vita;
- l’estensione e la qualità della rete di supporto e sostegno relazionale, costituita da legami significativi di vario tipo (affettivi, culturali, professionali, eccetera);
- la preparazione dell’individuo a far fronte al cambiamento;
- le strategie adattive di coping (superare con mezzi propri), di locus of control (variabile psicologica che indica il grado di percezione rispetto al controllo del proprio destino e degli eventi) e il senso di autoefficacia (consapevolezza di essere capace di gestire specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale) che possono essere messe in campo dall’individuo;
- la disponibilità di alternative.

Da non dimenticare altri fattori ambientali che possono determinare esiti positivi o svantaggiosi, quando si affrontano avvenimenti stressanti, come le caratteristiche dell’evento, che includono la tipologia, la sua gravità, la durata e la ricorrenza, la quantità e la qualità dell’esposizione. Tali elementi possono, in determinate situazioni, comportare nel soggetto coinvolto risvolti traumatizzanti che mettono a rischio sia la salute fisica che quella psichica dell’individuo.

¹ Holmes, T. H., Rahe, R. H., “The social readjustment rating scale”, 1967, *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

² Paykel, E. S., Prusoff, B. A., Uhlenhuth, E. H., “Scaling of life events”, 1971, *Archives of General Psychiatry* 25, 340-7.

Tabella indicatori della scala IRLE di Paykel³

Evento	Valore	Evento	Valore
Morte di un figlio	19,33	Conflitti con familiari non conviventi	12,11
Morte del coniuge	18,76	Trasferimento in un altro paese	11,37
Sentenza di carcerazione	17,60	Menopausa	11,02
Morte di un familiare stretto	17,21	Difficoltà finanziarie moderate	10,91
Infedeltà del coniuge	16,78	Separazione da una persona significativa (amico, parente)	10,68
Grosse difficoltà finanziarie	16,57	Sostenere un esame importante	10,44
Crollo negli affari	16,46	Separazione dal coniuge non dovuta a conflitti	10,33
Licenziamento	16,45	Cambiamento negli orari di lavoro	9,96
Aborto o figlio nato morto	16,34	Nuova persona in casa	9,71
Divorzio	15,93	Pensionamento	9,33
Separazione coniugale dovuta a conflitti	15,93	Cambiamento delle condizioni di lavoro	9,23
Chiamata in giudizio per gravi violazioni della legge	15,79	Cambiamento nel tipo di lavoro	8,84
Gravidanza non desiderata	15,57	Rottura con il/la ragazzo/a	8,80
Ricovero in ospedale di un familiare (grave malattia)	15,30	Cambiamento di residenza (nuova città)	8,53
Disoccupazione per un mese	15,26	Cambiamento nella scuola	8,15
Morte di un caro amico	15,18	Termine degli studi	7,61
Retrocessione nel lavoro	15,05	Un figlio lascia la casa (per college, ecc.)	7,20
Grave malattia fisica personale	14,61	Riconciliazione coniugale (dopo che il partner ha lasciato la casa)	6,95
Inizio di relazione extraconiugale	14,09	Violazione della legge di grado lieve	6,05
Perdita di oggetti personali di valore	14,07	Nascita di un figlio vivo (per la madre)	5,91
Causa legale	13,78	Gravidanza della moglie	5,67
Insuccesso accademico (esami o corso)	13,52	Matrimonio	5,61
Matrimonio del figlio senza consenso	13,24	Promozione	5,39
Rottura di fidanzamento o relazione	13,23	Malattia fisica personale minore (che richiede visita medica)	5,20
Aumento dei conflitti coniugali	13,02	Trasloco (nella stessa città)	5,14
Aumento dei conflitti con familiari conviventi	12,83	Nascita di un bambino (per il padre), adozione	5,13
Aumento dei conflitti con fidanzato/a, partner	12,66	Inizio della scuola	5,09
Grosso debito (più di metà del guadagno annuale)	12,64	Fidanzamento del figlio	4,53
Partenza del figlio per il servizio di leva	12,32	Fidanzamento	3,79
Conflitto con il capo o i collaboratori	12,21	Gravidanza desiderata	3,56
		Matrimonio del figlio/a con consenso	2,94

³ La scala di Paykel prende in considerazione gli ultimi sei mesi e suddivide gli eventi in 10 categorie (lavoro, educazione, problemi economici, salute, lutto, emigrazione, vita sentimentale, problemi legali, relazioni familiari ed area coniugale) e di ciascun evento richiede di valutare (su una scala da 1 a 5) l'indipendenza dalla malattia e l'impatto oggettivamente negativo; la valutazione viene effettuata mediante un'intervista semistrutturata e validata successivamente mediante un punteggio liberamente attribuito dal paziente stesso. Nella versione italiana, curata da Fava e Osti (1982), gli eventi sono stati portati a 63.

1.3 IL TRAUMA: GLI EFFETTI DANNOSI DI ALCUNE AVVERSITÀ

Abbiamo visto in precedenza come determinate circostanze nel corso della vita possano sconvolgere l'esistenza delle persone, implicando risvolti assai dolorosi. Questi eventi sono definiti traumatici qualora minaccino la salute e il benessere di un individuo, e lo rendano impotente di fronte ad un pericolo, violando gli assunti di base della sopravvivenza ed evidenziando l'impossibilità di controllare e prevedere le situazioni (Eisen e Goodman 1998)¹. Di solito avvengono all'improvviso, ci si ritrova impreparati a riceverli e tantomeno a pianificare una risposta. Si possono classificare i diversi traumi (A. Laudadio, L. Mazzocchetti, F. J. Fiz Perez 2001)² sulla base della causa (naturalistico, naturale, violenza, secondario e sociale), per l'intensità (lieve, moderato e grave), per la frequenza (puntiforme o cumulativo) e per la durata (breve, medio, prolungato e continuo).

Gli effetti, a seguito di esperienze fortemente traumatiche, interferiscono sulla salute mentale delle vittime, dei sopravvissuti, delle loro famiglie e dei loro conoscenti, provocando spesso uno Stress Post-Traumatico (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) e, in alcuni casi, anche un Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD). I sintomi, che si possono presentare in seguito a un'esperienza traumatica, non sono univoci. Essi variano a seconda della gravità del trauma psicologico, ma, soprattutto, dipendono dalla risposta soggettiva di chi lo ha subito. Essi sono:

- PAURA intensa, sentimenti di impotenza o di orrore.
- REVIVISCENZA costante dell'evento traumatico con immagini, pensieri o percezioni intrusive e ripetitive (illusioni, allucinazioni, flashback).
- RIMOZIONE di pensieri, sensazioni, conversazioni, attività, luoghi o persone che evocano ricordi del trauma.
- RIDUZIONE dell'interesse o della partecipazione ad attività significative, sentimenti di distacco o estraneità verso gli altri, affettività ridotta, sentimenti di diminuzione delle prospettive future.
- AUMENTO dell'attivazione nervosa, con difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, irritabilità o scoppi di collera, difficoltà a concentrarsi, ipervigilanza, esagerate risposte di allarme.

Inoltre si possono rilevare alcune caratteristiche ricorrenti:

- Non c'è l'elaborazione delle emozioni e delle sensazioni corporee.
- Le emozioni si riattivano in situazioni simili.
- Si possono sperimentare le stesse emozioni e sensazioni sgradevoli anche in situazione di sicurezza.

Ci sono diversi fattori di rischio, che possono favorire lo sviluppo del Disturbo Post Traumatico da Stress, e si possono individuare alcune categorie:

VARIABILI PRETRAUMATICHE	VARIABILI PERITRAUMATICHE (legate all'evento in sé e alla gravità del trauma)	VARIABILI POSTTRAUMATICHE
<ul style="list-style-type: none"> - Genere femminile - Pregressi disturbi psichiatrici (ansia e depressione) - Possibile vulnerabilità genetica - Basso livello di istruzione - Basso livello socioeconomico - Uomini coniugati 	<ul style="list-style-type: none"> - Livello di minaccia percepita per la vita - Durata dell'evento traumatico - Imprevedibilità dell'evento traumatico 	<ul style="list-style-type: none"> - Scarso sostegno sociale - Scarse abilità di gestione

N.B. I fattori di rischio non necessariamente provocano disagio quando sono presenti i fattori di protezione e un solo fattore di rischio non sembra sufficiente a determinare un disadattamento, sono necessari altresì più fattori ed è per questo che si parla di rischio cumulativo.

¹ Eisen, M. L., Goodman, G. S., "Trauma, memory and suggestibility in children", 1998, *Development and Psychopathology*, 10, 717-738.

² Laudadio A., Mazzocchetti L., Fiz Perez F. J., *Valutare la resilienza*, 2001, Carocci, pag 31.

CAUSA DI UN TRAUMA

NATURALISTICO	CATASTROFI NATURALI (terremoti, alluvioni, pandemie)
NATURALE	LEGATI AL CICLO DI VITA (lutti, patologie)
VIOLENZA	VIOLENZA UMANA VOLONTARIA (guerra, terrorismo, violenza privata)
SECONDARIO	ACCIDENTALE O LEGATO AI RISCHI PROFESSIONALI
SOCIALE	CONDIZIONE DI ASILO POLITICO, CUSTODIA CAUTELARE

CLASSIFICAZIONI DI UN TRAUMA

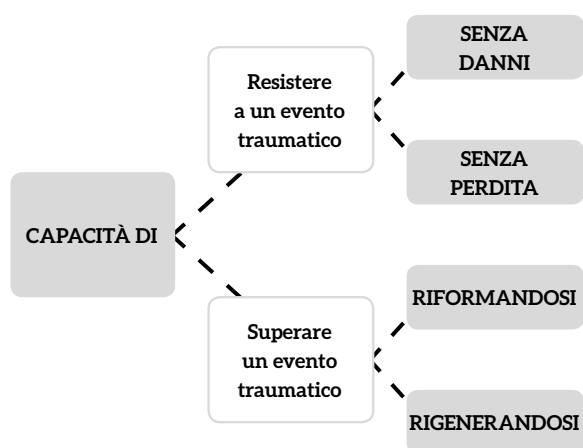
INTENSITÀ	INTENSITÀ	INTENSITÀ
LIEVE	PUNTIFORME	BREVE
MODERATA		MEDIO
GRAVE	CUMULATO	PROLUNGATO
		CONTINUO

Invece tra i fattori protettivi che potrebbero entrare in gioco, contribuendo alla riduzione degli effetti negativi, si evidenziano alcuni elementi individuali come: un buon livello di autostima, competenze e abilità sociali, capacità di coping e soprattutto la resilienza, collegato ad un lavoro di supporto e all' accompagnamento individuale psicoterapeutico.

1.4 LA RESILIENZA: LA FORZA D'ANIMO RIGENERATRICE NELL'AFFRONTARE LE AVVERSITÀ

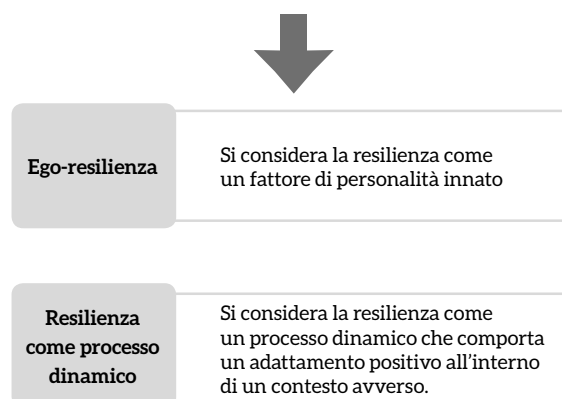
Perché alcune persone crollano sotto il peso degli stress mentre altre sembrano attraversare indenni avverse condizioni di vita ed eventi traumatici quali malattie, abusi sessuali, incidenti d'auto, lutti o guerre? Per questi soggetti è stato introdotto il concetto di *resilience* (resilienza), ossia la capacità di "resistere", di "superare", di "adattarsi in modo positivo", in risposta ad una situazione avversa, sia che si tratti di una condizione di vita sfavorevole sia di un evento traumatico ed inatteso. Di fronte ad avvenimenti critici, l'obiettivo resiliente, sia per adulti che per bambini, è quello di costruire un equilibrio nuovo e funzionale: saper trasformare una situazione che li ha cambiati in modo inaspettato, attraverso un rafforzamento delle loro qualità e delle risorse positive. In altre parole, la resilienza è ciò che permette di rialzarsi dopo una caduta, di uscire rafforzati da una situazione di dolore, di trarre insegnamento dagli errori. Nonostante alcune persone siano di natura più predisposte di altre ad adattarsi a momenti difficili, la resilienza è una competenza che si può imparare e coltivare.

DEFINIZIONI DELLA RESILIENZA



LA RESILIENZA È INNATA O ACQUISITA?

In letteratura sono rintracciabili due posizioni:



Oltre alla resilienza individuale vi è pure quella comunitaria; in particolare, il concetto di *Community Resilience*, viene presentato come guida alla base di ogni futuro intervento di assistenza umanitaria in riferimento a situazioni di emergenza. La comunità diventa risorsa e insieme affronta e resiste agli eventi traumatici. Tale competenza è composta di tre dimensioni: capacità di assorbire l'impatto, velocità di recupero e creatività nella ricerca delle soluzioni.

Il modello psico-pedagogico che ha cercato di sintetizzare i risultati delle ricerche scientifiche sulla resilienza è quello della *Casita* (Vanistendael & Lecomte, 2000)¹ e rappresenta alcune delle tappe fondamentali alle quali, coloro che si prefiggono di costruire o rafforzare un processo di resilienza, devono prestare attenzione.

La resilienza, processo complesso e articolato, viene rappresentata con l'immagine della casa (*casita*), suddivisa in vari ambienti/settori:

- il *suolo*, su cui è appoggiata, rappresenta l'insieme dei bisogni fisici di base;
- nelle *fondamenta* troviamo la rete delle relazioni informali del soggetto, caratterizzate dall'accettazione incondizionata dell'unicità della persona come valore indipendente dai comportamenti attuati;
- al *pianterreno* vi è la capacità di scoprire un senso della vita, orientandola con coerenza e raggiungendo un'armonia tra sentimenti, pensieri e azioni. A questo livello dei significati dell'esistere si può collocare l'esperienza spirituale e religiosa;
- al *primo piano* vi sono la stima di sé, le attitudini, le competenze e l'umorismo. Sono tutti elementi costitutivi di un processo di resilienza;
- nel *granaio/solaio* troviamo tutte le esperienze da scoprire, che costituiscono nuove possibilità ed acquisizioni.

¹ Vanistendael L. S. & Lecomte J., *Le bonheur est toujours possible*, Bayard, Paris, 2000.

La casita non è una struttura rigida, i vari piani possono divenire possibili temi per lo sviluppo della resilienza. È uno strumento flessibile che permette svariati usi, dalla rilettura della propria esistenza, cogliendone punti di forza e punti deboli fino alla costruzione di percorsi mirati per stimolare le varie competenze e verificare l'efficacia di progetti mirati all'acquisizione della resilienza. In questo modello si pone l'accento sull'importanza di un legame sicuro (Bowlby 1968)¹, aspetto che risulta pregnante sia per l'adulto che per il bambino. Nell'affrontare le avversità gli individui possono avere due attitudini (Oliverio Ferraris, 2003)²: *retroattiva* e *proattiva*. Nella prima, la persona vive gli altri individui e l'ambiente come ostili, attribuisce la colpa degli avvenimenti all'esterno di sé, si sente impotente e non si attrezza nel fronteggiare le difficoltà. Viceversa chi ha un'attitudine proattiva affronta e vede la realtà con più realismo, soppesando le potenzialità e gli ostacoli in ugual misura, e mette in atto alcune strategie per uscire, nel miglior modo possibile, dagli avvenimenti avversi.

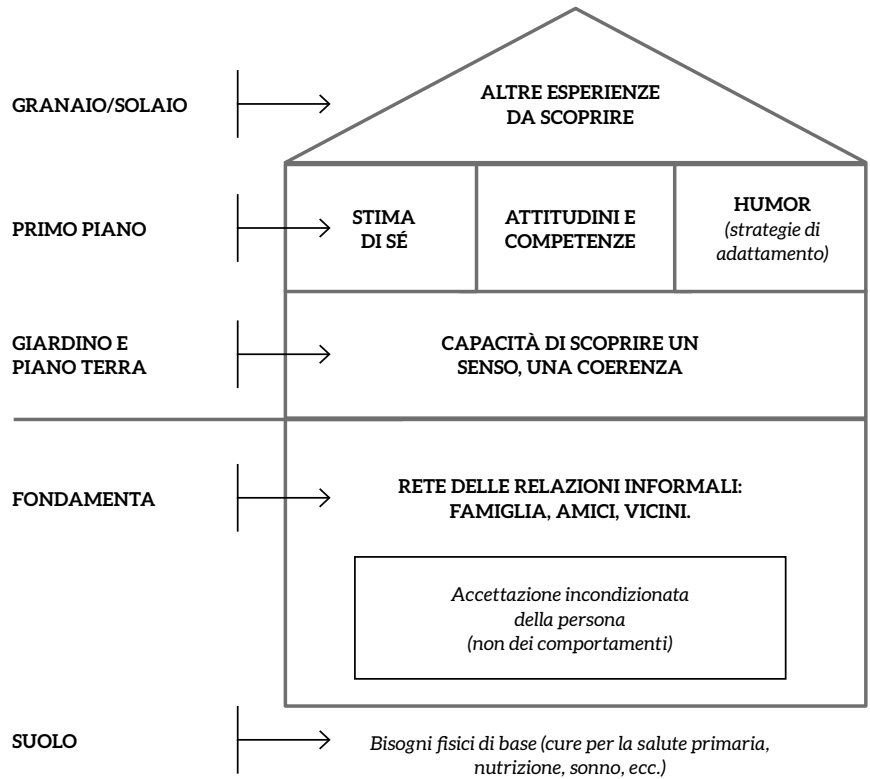


Fig. 1: *La Casita*, Vanistendael & Lecomte, 2000.

Gli individui resilienti hanno attitudini proattive e positive, alcune di queste caratteristiche sono:

- l'**AUTONOMIA**: autostima, autoefficacia, locus of control interno, indipendenza, motivazione, speranza.
- il **PROBLEM SOLVING**: pensiero critico, pensiero creativo, progettualità, capacità di produrre cambiamenti.
- le **ABILITÀ SOCIALI**: responsabilità, flessibilità, empatia, abilità comunicative, senso dell'umorismo.
- i **PROPOSITI E FUTURO**: chiarezza di obiettivi, successo, motivazione, aspirazioni formative, forti aspettative, tenacia, speranza, coerenza.

In conclusione, è significativo ricordare che l'essere resilienti non equivale ad essere invulnerabili e non soffrire, ma significa prendere consapevolezza delle difficoltà e riuscire ad accettarle e a convivere. Vuol dire prendersi cura delle proprie fragilità, senza fingere che esse non esistano. Qualora si creda di non essere fragili, lo si diventa ancora di più, mentre se si è coscienti di esserlo, si può vivere dignitosamente con le proprie imperfezioni e i propri limiti e stare di fronte alla fragilità di altri, con empatia e comprensione.

Bibliografia

- Bowlby Y. J., *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano, 1998.
- Erikson E. H., *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Armando, Roma, 2018.
- Farnè M., *Lo stress*, Il Mulino, Bologna, 1999.
- Herbert C., Didonna F., *Capire e superare il trauma*, Centro Studi Erickson, Trento, 2006.
- Kapor Stanulovic N., *Psicologia dell'emergenza. L'intervento con i bambini e gli adolescenti*, Carocci Faber, Roma, 2005.
- Laudadio A., Mazzocchetti L., Fiz Perez F.J., *Valutare la resilienza. Teorie, modelli e strumenti*, Carocci, Roma, 2011.
- Malaguti E., *Educarsi alla resilienza*, Centro studi Erickson, Trento, 2005.
- Malaguti E., *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Erickson, Trento, 2005.
- Macri S., Capogrossi Colognesi S., *Che cos'è lo stress*, Carocci, Roma, 2011.
- Oliverio Ferraris A., *La forza d'animo*, Rizzoli, Milano, 2003.
- Pietrantoni, L., Prati G., *Psicologia dell'Emergenza*, Il Mulino, Bologna, 2009.
- Putton A., Fortugno, M., *Affrontare la vita. Che cos'è la resilienza e come svilupparla*, Carocci, Roma, 2006.
- Van Gennepe A., *I riti di passaggio*, Bollati Boringhieri, Torino, 2012.

¹ Bowlby, Y. J., *Attachment et perte*, 1968, Paris, PUF.

² Oliverio Ferraris, A., *La forza d'animo*, 2003, Rizzoli.