

Consuelo C. Casula – psicoterapeuta e formatrice, impegnata in Italia e all'estero – propone *La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità* (2011) come un percorso testuale «per aiutare i lettori a risvegliare la natura della resilienza che ciascuno possiede» (p. 13).

La resilienza è sia “capacità umana” di riuscire a superare le avversità senza lasciarsi travolgere dai vissuti negativi sia “processo” che porta l’individuo a recuperare la forza psicologica per fronteggiare gli eventi dolorosi.

Seguendo un approccio terapeutico, il volume si rivolge ai professionisti del settore ed a tutti coloro i quali sentono intimamente il bisogno di “uscir fuori” le risorse necessarie per percepirsi meno vulnerabili di fronte alle avversità della vita. Per perseguire questo intento l’Autrice struttura il libro in due parti: la prima è dedicata agli aspetti terapeutici funzionali a far emergere la resilienza; mentre la seconda comprende sei capitoli dei quali i primi cinque indagano “i cinque petali dell’identità”. La metafora dei petali di un fiore serve a rendere l’idea del fascino e della ricchezza dell’identità; il fiore rappresenta l’interesse della persona e ciascun petalo un aspetto identitario: corporeo, sociale, professionale, valoriale e segreto. Per esempio, l’intervento che cura i vissuti dolorosi legati all’identità corporea, all’età ed al genere, dovrebbe puntare all’accettazione di sé e a migliorare l’autostima. Il terapeuta può affrontare le difficoltà connesse all’identità sociale lavorando sulla ricostruzione e sulla ri-valorizzazione della rete relazionale ed affettiva del paziente. In ogni caso, ciascun aspetto identitario si presenta in modo complesso; pertanto andrebbe compreso nella specificità e nell’unicità dell’esperienza personale. In generale, la terapia centrata sulla resilienza è un percorso graduale e lento, che tiene conto delle risorse significative e dei fattori di rischio specifici del paziente.

I fattori di protezione aiutano le persone a recuperare le risorse per resistere agli urti affettivi ed emotivi. Nel volume alcuni di essi sono individuati nella presenza

di relazioni affettive stabili, nella possibilità di percepirsi supportati da parte dei sistemi informali e non, nell'identificazione in modelli positivi e nel senso di fiducia e di autoefficacia acquisito attraverso esperienze costruttive di apprendimento.

I fattori di rischio riguardano svariati ambiti della vita della persona legati alla sua situazione psico-fisica, familiare, sociale, ambientale e professionale. Ci sono alcune variabili che ovviamente influenzano sia i fattori di protezione che quelli di rischio; alcune di esse sono le seguenti: gli aspetti temperamentali e caratteriali, l'età, il genere, l'intelligenza emotiva, la *self-efficacy*, l'empatia, il *locus of control*, l'umorismo, ecc. Per esempio, la presenza di un *locus of control* esterno è considerata un fattore di rischio soprattutto nel caso di quei soggetti che sottostimano le proprie capacità di affrontare gli eventi devastanti.

L'intervento terapeutico finalizzato alla promozione della resilienza dovrebbe puntare alla stimolazione delle caratteristiche resilienti individuate da Kobasa: *locus of control* interno, senso di responsabilità e di coinvolgimento nei confronti del proprio agire e capacità di affrontare il cambiamento come una sfida da superare attingendo alle risorse personali interne ed esterne.

In altri termini, esso dovrebbe accompagnare il paziente all'interno di un viaggio nel quale – per mezzo di strumenti e di relazioni supportive adeguate – egli riesca a risignificare il passato alla luce delle risorse di cui dispone nel presente. Grazie a tutto ciò, la persona impara a guardare al futuro in un'ottica di cambiamento possibile, seppur non senza fatica. Promuovere resilienza in terapia dunque vuol dire ridefinire il senso del sé nel contesto di vita, sviluppare capacità di adattamento e co-costruire lo spirito ottimistico della progettualità futura, accogliendo le avversità come sfide da affrontare costruttivamente.

*Valentina Petralia*