

4.5 Sviluppare la resilienza

Per chi si occupa di formazione clinica è molto rilevante tenere presente quanto sia difficile mettersi in una reale condizione di ascolto delle emozioni, soprattutto gestire la sofferenza dell'altro e la propria, due vissuti che si incontrano. L'attenzione alla propria dimensione personale, quando non sia del tutto auto-centrata, ma conviva con la responsabilità verso l'altro, deve assumere anche una valenza formativa. Tali considerazioni, ora finalizzate a promuovere apprendimento nello studente, rappresentano un focus anche per i professionisti esperti che proprio nell'agire professionale possono acquisire questa conoscenza di sé.

Per capire l'altro, per gestire quindi le situazioni complesse che lo riguardano, è condizione necessaria conoscere e riconoscere se stessi, abituarsi a raccontare se stessi, all'autobiografia del sé, alla trama narrativa. In questo processo, le reazioni emotive, paura, rabbia, dolore, vergogna, sono anche importanti occasioni per dare senso e parole a esperienze che sono confuse e dolorose. Alcune persone hanno la capacità di trasformare un evento critico, potenzialmente destabilizzante, in un motore di ricerca personale che consente di riorganizzare positivamente l'esperienza. Fornire occasioni di apprendimento emozionale sistematiche, inserite nel percorso formativo a contatto diretto con l'esperienza clinica, può contribuire a sviluppare una sorta di resistenza flessibile alla complessità delle vicende umane legate alla sofferenza.

Il termine resilienza, nel suo significato originario, come noto, 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, ossia la caratteristica di alcuni materiali di assorbire molta energia in caso d'urto. Non è quindi equivalente a resistenza, indica quasi un opposto, una "non resistenza" funzionale alla sopravvivenza, un piegarsi senza spezzarsi.

Il concetto di resilienza è stato quindi utilizzato come metafora da numerose discipline, anche se non più riferendosi a materia inerte, ma a sistemi complessi.

Il *system resiliency* in informatica è traducibile come "tolleranza ai guasti"; in ecologia esprime la capacità di recupero e rigenerazione di un organismo; in economia, la *resilient community* indica la capacità intrinseca delle aziende e delle organizzazioni di ritrovare lo stato iniziale di equilibrio o un nuovo equilibrio che permetta di funzionare nel corso di una crisi o dopo di esso.

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 funzioni in un ambiente dinamico e mutevole. Nei sistemi complessi quindi il sistema mette in gioco le proprie risorse interne per ristabilire l'equilibrio perduto per mantenere le condizioni favorevoli, un riequilibrio che implica un cambiamento evolutivo.

In psicologia il concetto di resilienza viene utilizzato per descrivere le capacità dell'apparato psichico di mantenersi com-pensato di fronte a esperienze traumatiche, come risultato della combinazione di forza interiore, supporto esterno e capacità di apprendere dall'esperienza.

Nel mondo anglosassone a orientamento prevalentemente cognitivo-comportamentale, in tal senso la resilienza è diventata una qualità da rinforzare, da costruire.

L'Associazione degli psicologi americani (APA) definisce la resilienza come il processo di adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie e ad altre fonti di stress. Per una persona essere resiliente significa *tirarsi fuori dalle esperienze difficili*. In tale ottica non significa che la persona non sperimenti difficoltà o sofferenza, anzi la via della resilienza implica l'incontro con il disagio emotivo. La resilienza è infatti intesa non solo come "riparazione", ma anche come cambiamento. La resilienza, in altre parole, rappresenta la capacità di affrontare le avversità e uscirne rafforzati, di crescere anche grazie alle battute d'arresto. L'essere resilienti non implica solo affrontare un problema, ma anche imparare da questo e crescere come persone, promuovendo delle qualità che sono insite nella persona.

L'esperienza che gli studenti fanno attraverso il tirocinio clinico, li pone di fronte a emozioni e sentimenti che determinano spesso un disagio emotivo che può non trovare luoghi, persone e parole per essere espresso.

La resilienza
gli studenti
tirocinio

Coniugare l'io
con la respon-
sabilità verso
l'altro attraverso
l'apprendimento
emozionale

Il significato di
resilienza nei
vari ambiti

Nello studente sviluppare la resilienza significa essere nella condizione di sfruttare le proprie risorse interne per un cambiamento evolutivo nel percorso formativo, è un percorso che riguarda sia pensieri sia comportamenti, ed entrambi, come sostiene la letteratura, possono essere appresi e perfezionati da tutti.

La letteratura sulla resilienza ha cercato di individuare cosa caratterizza gli esseri umani resilienti, quali sono i fattori protettivi e i percorsi che permettono l'avvio di processi positivi quando si incontrano i difficili problemi della quotidianità. Solo di recente in modo parziale è stata prestata attenzione ai processi psicologici che sottendono la risoluzione positiva dell'evento critico.

Allo sviluppo della resilienza contribuiscono una serie di capacità e caratteristiche di personalità (qualità resilienti), di seguito elencate, anche se agiscono al contempo fattori ambientali in grado di fungere da elementi di protezione in contrapposizione alle condizioni di rischio:

- progettare in modo realistico le proprie mete e pianificare tappe per conseguirle;
- una visione positiva di sé e una benevola fiducia nelle proprie risorse;
- un orientamento alla risoluzione dei problemi;
- la capacità di controllare le emozioni e gli impulsi;
- la tendenza a socializzare e relazionare.

Le capacità evidenziate dalla letteratura e qui sintetizzate sono situabili sul piano delle caratteristiche proprie con le quali lo studente adulto accede al percorso formativo, ma rappresentano anche abilità che lo stesso percorso riconosce come obiettivi formativi e sulle quali investe sia sul piano più propriamente teorico che clinico.

La letteratura sostiene che pur a fronte di caratteristiche della persona che facilitano od ostacolano lo sviluppo dell'essere resiliente ne è ipotizzabile anche uno sviluppo attraverso diverse strategie.

Tali strategie riguardano un investimento su di sé, come sul fuori di sé:

- nutrire un'immagine positiva di sé;

- prendersi cura di sé;
- puntare alla realizzazione dei propri obiettivi;
- evitare di considerare le crisi come problemi insormontabili;
- accettare che il cambiamento faccia parte della vita;
- considerare gli avvenimenti in una prospettiva più ampia;
- sviluppare una rete di connessioni sociali.

Pur nella considerazione di queste strategie che, nell'ottica dell'elenco, potrebbero offrire un panorama piuttosto semplificato, uno dei fattori che concorre a determinare la resilienza è il significato culturale e sociale che esprime.

L'aspetto rilevante che andrebbe assunto è che vivere una sofferenza senza attribuirle un senso immerge in un mondo incoerente impedendo di utilizzare adeguate risposte comportamentali di cui la persona è provvista.

Per dare un senso a un trauma bisogna poterlo pensare ed esprimere, in modo da affrontarlo e trasformarlo.

Sarebbe auspicabile quindi, come sostiene la letteratura, comprendere e agire: *comprendere senza agire favorisce l'angoscia, agire senza comprendere crea devianza.*

La narrazione, attraverso la comunicazione, permette di verbalizzare il trauma, dividerlo, governarlo, storicizzarlo, renderlo comprensibile, attribuirgli un senso.

Ci vuole però qualcuno che ascolti. Se il teatro del mondo interiore non viene mai socializzato, se il racconto è silenzioso, la rappresentazione del problema può dilatarsi, rafforzarsi, fino ad assumere dimensioni che sovrastano il singolo. I contesti affettivi, le attività e le parole della società e del gruppo sono importanti tutori di resilienza. Il ruolo del contesto sociale si esprime quando quest'ultimo assume un atteggiamento non incredulo, né banalizzante o moralizzatore e offrendo luoghi di ascolto; con condizioni di questa natura le persone potranno intraprendere il processo di riparazione con maggiore facilità.

Il processo per promuovere resilienza segue in linea di massima il percorso di seguito indicato:

- accoglienza tempestiva del disagio;
- creazione di un luogo per esprimere il trauma/disagio;
- avere la possibilità di risocializzare il vissuto.

Resilienza come fattore di protezione

Resilienza come strategia

Far crescere la resilienza: comunicare la sofferenza, dividerla, darle un senso

Nelle impostazioni operative degli esperti sulla resilienza viene esaltata la rilevanza della relazione interpersonale improntata, come da approccio rogersiano, sull'empatia, sull'accettazione, sull'autenticità, sulla capacità di ascolto, così come sulla formazione di una rete di sostegno, segno di una organicità dei saperi riguardo la persona, le sue emozioni, i suoi sentimenti.

4.6 Il caso e i percorsi relazionali possibili

DURANTE IL TIROCINIO...

Elena e il tirocinio bifronte

Elena è una studentessa che ha iniziato il Corso di Laurea in Infermieristica con i migliori presupposti. Motivata a fare il percorso di studi per divenire infermiera; infatti la sceglie come prima opzione tra le professioni sanitarie.

Durante il primo anno non si evidenziano particolari problemi, l'apprendimento delle abilità manuali appare un po' più lento, la studentessa riesce meglio nel sapere. Supera il primo anno senza particolari problemi, anche se evidenzia una certa ipersensibilità che la carica di vissuti intensi, che tende a condividere poco.

Il secondo anno inizia l'esperienza in chirurgia, e viene affidata a una guida di tirocinio con esperienza, un'infermiera competente, un po' guardinga nella comunicazione, tendenzialmente non prodiga di ritorni (feed-back). Precedentemente aveva avuto in carico alcuni studenti senza che si evidenziassero problemi.

Nel prosieguo del tirocinio la studentessa e l'infermiera a cui è affidata non riportano particolari problematiche al tutor didattico.

Durante i paralleli incontri di gruppo per sviluppare le abilità relazionali, Elena svela una notevole carica di negatività nei confronti del reparto, criticandone la velocità, la poca attenzione agli assistiti e stigmatizzando duramente anche l'infermiera che l'ha in carico, sentendosi poco seguita.

Tutto questo viene espresso con una grande rabbia che sfocia addirittura in parolacce. Il tutor didattico convoca Elena, la quale conferma la sua profonda visione negativa di chiusura verso il reparto, ma non si esprime nel dettaglio e si capisce che vuole gestire da sola la situazione. Per comprendere meglio, il tutor contatta anche l'infermiera che segue Elena, la quale gli evidenzia alcune problematiche nelle abilità pratiche, che però non costituiscono ostacoli gravi. Tutto questo è confermato dalla valutazione finale che è di buon livello.

Il testo segue a pag. 96

Il tirocinio in chirurgia volge al termine e la studentessa manifesta in più occasioni sol ribadendo un giudizio ostile verso la guida (senza dare elementi concreti) e verso il repa tutor didattico, che inizialmente aveva proposto un diario di tirocinio e degli incontri per comprendere la situazione e dare uno spazio a questa delicata situazione emotiva. Elena, trova un rifiuto di fatto da parte della studentessa che non dà corso a tali proposte colloquio finale la studentessa ribadisce il giudizio negativo anche della successiva esperienza in pediatria.

Alla vista della valutazione della chirurgia, Elena resta sorpresa, non si aspettava un giudizio così benevolo. Il tutor coglie questa situazione favorevole per impostare un colloquio in un clima disteso, che permette a Elena di raccontarsi autenticamente e manifesta la sua rabbia innanzitutto verso le sue incapacità, che si scontrano fortemente con le sue aspettative.

Il terzo anno, trascorsa l'estate, il tutor progetta per Elena il tirocinio in medicina e attentamente la guida da affiancare. La scelta di tale reparto serve a Elena per migliorare abilità su alcune tecniche in cui è ancora carente. Dopo un mese dall'inizio del tirocinio chiede un colloquio di cui riportiamo la sintesi del tutor.

"Elena si presenta distesa e sorridente. Parla come non ha mai parlato nei precedenti anni, è un profluvio di notizie e sentimenti positivi: entusiasta della infermiera cui è affidata perché la accompagna ma le dà anche autonomia, entusiasta del reparto per la molteplicità delle azioni in cui può provarsi. Si sente rinvigorita e appassionata, ciò le fa diminuire i pericoli che lei definisce a volte paranoici".

Anche la successiva esperienza dell'area critica appare positiva, e nel colloquio si manifesta tutta la consapevolezza che ha acquisito. Riportiamo di seguito ancora le parole del tutor dopo l'incontro: "Elena appare finalmente libera, consapevole di ciò che vive, anche se sempre una sua permalosità molto forte, che può farla chiudere a riccio, ma questo lo ammette".