

Resilienza

Nella letteratura psicologica e sociologica il termine resilienza indica la capacità dell'individuo di superare gli eventi negativi e traumatici attraverso un processo efficace di adattamento che, non solo consente di superare le difficoltà, ma conduce alla crescita e allo sviluppo della persona anche in contesti di vita altamente stressanti.

Classicamente, nel dominio delle scienze fisiche e tecnologiche, da cui il termine è tratto, al fine di misurarne la resilienza, un materiale viene posto su un'incudine e colpito con un maglio fino alla rottura. E' così possibile misurare la resilienza espressa dalla quantità di energia assorbita dal materiale per unità di superficie.

Rispetto alla nozione tradizionale di prevenzione (approccio patogenetico) che tende, soprattutto, a identificare i fattori di rischio delle malattie, l'approccio salutogenico e, più recentemente, il contributo della psicologia positiva, hanno attribuito valore centrale allo studio dei soggetti resilienti che sembrano capaci di trasformare a loro vantaggio situazioni che per altri possono rivelarsi distruttive o fortemente disturbanti.

Nell'ambito della promozione della salute mentale, e più in generale di una visione positiva della salute che superi definitivamente la vecchia nozione di semplice assenza di malattia, la nozione di resilienza ha profondamente modificato le policy e le pratiche di intervento. Per questo, anche in Regione Lombardia, lo sviluppo della resilienza dei giovani costituisce un obiettivo oggi considerato centrale per il contrasto alle dipendenze da sostanze in ambito scolastico.

Alcuni studiosi, fautori di una visione ecologica, hanno evidenziato un elemento di criticità nella nozione di resilienza come qualità individuale ed assoluta delle persone, indipendentemente dai contesti di vita. Sotto il profilo della promozione della salute mentale, in particolare, sembra evidente che la capacità di resilienza debba essere valutata in relazione all'ambiente dove le persone vivono e che le risorse individuali possono rivelarsi adeguate solo in rapporto alle difficoltà che il contesto di vita pone. Non c'è dubbio che in contesti di vita fortemente degradati si richiedano doti di resilienza non comuni e che, viceversa, in contesti relativamente facili la nostra resilienza non è così duramente messa alla prova. Ciononostante, il concetto di resilienza si conferma centrale alla nozione stessa di salute mentale.

Definizione tratta dal *Glossario della Promozione della Salute Mentale*, Regione Lombardia, 2010 (<http://www.dors.it/pag.php?idcm=3755>)

Per approfondimenti

- **Un'interpretazione salutogenica della Carta di Ottawa**, 2008, Sintesi e adattamento di Dors: http://www.dors.it/alleg/0202/Salutogenesi_2008_Eriksson_Lindstrom.pdf
-
- **Un approccio salutogenico per contrastare le diseguaglianze di salute**, 2010, Sintesi e adattamento di Dors: <http://www.dors.it/pag.php?idcm=4230>
-
- **Mental Health, resilience and inequalities**, WHO 2009: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/100821/E92227.pdf
-
- **La bibliografia e sitografia** (<http://www.dors.it/alleg/newcms/201101/sitografia%20definitiva.pdf>) presentata in occasione della **giornata di studio “La salute mentale tra promozione e prevenzione: la sostenibilità del discorso”** organizzata dall'ASL TO1-TO2 (08.10.2010) <http://www.dors.it/pag.php?idcm=3402>