DOPPIOZERO

Resilienza: l'arte di adattarsi

Marco Belpoliti
18 Dicembre 2013

Resistenza addio. È il momento della resilienza. Perché il termine, con cui è stato definito persino un movimento della nostra storia recente, lascia il posto a una parola d'origine anglosassone? Oggi si parla di "comunità resilienti" di Detroit dove, dopo il crollo della General Motors e la brutale deindustrializzazione, la città si è svuotata dei suoi abitanti e il Comune ha dichiarato bancarotta. Eppure arrivano a Detroit settimanalmente ricercatori e attivisti di tutto il mondo per studiare le pratiche collaborative come gli orti di comunità, le fabbriche trasformate in parchi giochi, le reti di vicinato. E non c'è solo Detroit, ma anche altre esperienze negli Stati Uniti e in Gran Bretagna.

"Resistere" è un verbo con una storia molto antica; indica una situazione per cui si "sta fermi e saldi contro una forza che si oppone, senza lasciarsi abbattere". "Resilienza" è più recente, rimonta al Settecento ("capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi"), sebbene il suo uso in campo metallurgico sia del 1932. L'etimo è esplicito: "saltare indietro". Tuttavia la sua apparizione nel dibattito attuale (nel web ora sono migliaia i siti e gli articoli connessi al termine resilience) è merito degli psicologi. Emmy Werner lo usò per la prima volta nel 1955 studiando 698 neonati dell'isola Kauai nelle Hawaii nell'arco di trent'anni. Secondo la psicologia tradizionale molti di loro avrebbero presentato in futuro situazioni di disagio psichico, per via delle condizioni delle famiglie d'origine. Werner verificò che invece 72 di loro erano riusciti a migliorare le loro condizioni nell'età adulta, raggiungendo un livello di vita buono. Merito della loro resilienza.

La metafora del materiale che resiste e non si spezza, passò nell'arco di qualche decennio nella biologia per indicare la capacità di un organismo di autoripararsi dopo un danno, nell'ecologia e anche nel linguaggio informatico: un sistema operativo capace di adattarsi e resistere all'usura. Laura Peveri, una ricercatrice della Bicocca, in un'ampia tesi leggibile in rete, spiega come una persona resiliente non è un super-eroe, bensì un uomo o una donna comune dotata di qualità che può andare incontro a rotture e depressioni.

Il maestro di questa giovane studiosa, Luigi Anolli, ha sintetizzato questo tema in un agile libretto, *Ottimismo* (il Mulino), dove definisce la resilienza come una competenza a sviluppare fattori protettivi "in grado di contrastare e di ridurre gli esiti di situazioni difficili e di eventi negativi che, di norma, accadono a tutti nella vita". Un concetto molto antico, presente già nei miti greci, ripreso dalla psicoanalisi con il termine di "difesa", e che ora viene definito come "adattabilità attiva" tra fattori di rischio e fattori protettivi; l'interazione tra i due dà origine a quello che gli psicologi chiamano "gradiente di rischio". E non c'è solo l'aspetto personale; si parla di resilienza della comunità prossima e anche delle comunità estese.

Nel campo della psicologia è in corso un dibattito tra chi ritiene che si tratti di una qualità propria di certe personalità e chi invece lo considerano un processo dinamico che varia secondo i contesti. Leggendo il libro di Anolli si capisce come mai questa forma di resistenza attiva, se possiamo tradurre così il termine, sia più presente nel mondo anglosassone, e americano in specie, e molto meno, ad esempio, in quello giapponese. Perché a Detroit sì, e Fukushima no? L'ottimismo assume differenti configurazioni a seconda della cultura di appartenenza. Si è più o meno ottimisti, o pessimisti, per via dell'appartenenza a una comunità o ad un'altra. Nella società nordamericana il benessere soggettivo è quasi un obbligo sociale, un mandato sociale. La ricerca della felicità, scritta nel DNA di quel paese sin dalla sua fondazione, costituisce lo scopo ultimo della vita degli individui: autoaffermazione, autostima, autogiustificazione sono caratteri ben presenti in quel paese; l'individualismo stesso predispone a una forte dose di ottimismo.

Al contrario, nelle società caratterizzate da un sistema sociale severo, autoritario, disciplinato, in cui prevale la collettività a scapito dell'individuo, domina il pessimismo. È convinzione diffusa nella società giapponese che l'infelicità viaggi a ruota della felicità, come mostra Takeo Doi in *Anatomia della dipendenza* (Cortina) o i romanzi di Murakami Haruki. In Cina, invece, l'impronta lasciata da Confucio nella cultura sposta dall'individuo alla società la spiegazione degli eventi, e consente di perseguire una teoria del cambiamento ciclico: è la via cinese all'ottimismo. Una questione complessa, ma assai interessante per valutare le diverse reazioni allo stato di crisi che ha colpito il Sistema-Mondo, e in particolare i paesi occidentali, e che si connette con un altro tema vicino alla resilienza: l'empatia.

Una psicologa, Edith E. Grotberg, studiosa di resilienza, ha proposto un modello per il mondo infantile per superare le situazioni traumatiche fondato su: I have, I am, I can (io ho, io sono, io posso). Come non sentire in questo l'eco dello stesso slogan elettorale di Obama? Ma ci sono altri psicologi che, come nel caso delle esperienze di Chicago, o di altre città e gruppi locali, parlano di promozione della resilienza attraverso la narrazione, lo *storytelling*: "zone di sicurezza narrativa", come le definiscono. Un paradigma, quello della resilienza, che s'avvia a diventare nei prossimi anni un tema politico, oltre che sociale, nell'autorganizzazione delle singole comunità.

Questo articolo è apparso sulla Domenica *del* Sole 24 Ore

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

DONT