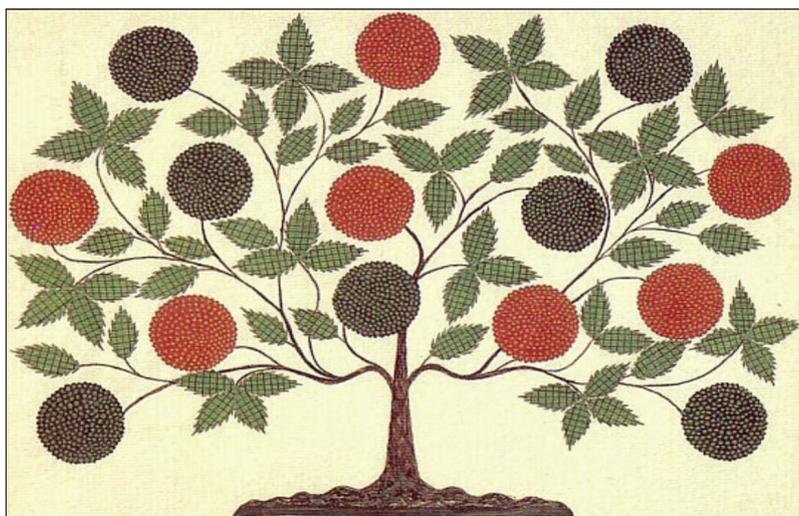


SOSTENERE LA RESILIENZA
RIFLESSIONI A PARTIRE DAL CONVEGNO CON FROMA WALSH

*Giuseppe Bertolini**



Genogramma multigenerazionale

Riassunto

Con questo articolo intendo illustrare i contenuti principali proposti da Froma Walsh nel convegno svoltosi a Milano il 25 maggio 2012 e successivamente, attraverso il collegamento con i contributi di altri autori sul tema della Resilienza e della Crescita Post-

* Giuseppe Bertolini, psicologo, psicoterapeuta, analista transazionale certificato, CTA, EATA-ITAA, collabora con il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano e con la cooperativa Terrenuove. Formatore e consulente di sviluppo organizzativo in Hermes Consulting.
(e-mail: giuseppebertolini@hotmail.com)

Traumatica, voglio evidenziare alcuni particolari punti di interesse e possibili connessioni con le linee di riflessione e di lavoro con le famiglie che il Centro di Psicologia e Terrenuove stanno realizzando in questi anni. Propongo infine, in conclusione, alcuni brevi spunti di collegamento tra i contenuti presentati e l'AT e suggerisco la possibilità che diversi aspetti dell'approccio proposto, a sostegno della resilienza, possano essere utilizzati per interventi di consulenza in campo organizzativo.

Abstract

SUSTAINING RESILIENCE

REFLECTIONS STARTING FROM THE CONVENTION WITH FROMA WALSH

With this article I intend to illustrate the main contents introduced by Froma Walsh in the convention that took place in Milan on March 25th, 2012. Further, in connection with contributions from other authors on the theme of Resilience and Post-Traumatic Growth, I want to highlight certain particular points of interest and possible connections with the types of reflection and work with families that both the Psychology Center and Terrenuove have been pursuing in the last few years. In conclusion, I introduce some ideas for connections between the contents presented and Transactional Analysis, and I suggest the possibility that different aspects of the proposed approach, in support of resilience, can be used in counselling interventions in the organizational field.

Sostenere la Resilienza Familiare

In questi ultimi anni il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale e la Cooperativa Terrenuove hanno sviluppato un'attenzione crescente al lavoro con le famiglie.

L'interesse prende le mosse dalla lunga esperienza di lavoro, di terapia e counselling, rivolta a persone adulte, a coppie, a bambini e adolescenti, a famiglie immigrate, realizzata in questo periodo, spesso in collegamento con istituzioni e reti di servizi pubblici e privati. Queste attività ci hanno portato a centrare la riflessione,

tra l'altro, sulla resilienza, intesa come capacità delle persone e delle famiglie di affrontare le sfide del proprio ciclo di vita, e, in particolare, l'incontro con avversità e traumi, mantenendo, recuperando e anche arricchendo un proprio equilibrio e le proprie funzionalità. Alcune delle domande che ci poniamo, in questo percorso, riguardano come valutare la resilienza di un sistema familiare, quali sono gli indicatori che ne segnalano la presenza e come si può lavorare, insieme alle famiglie, per stimolarla e svilupparla, anche in ottica preventiva.

In questo quadro abbiamo organizzato, nella scorsa primavera, un convegno con Froma Walsh, pensato come una conversazione sul tema *Sostenere la Resilienza Familiare*. Froma Walsh, dell'Università di Chicago, cofondatore e condirettore del *Chicago Center for Family Health*, è un'autorità nel lavoro di terapia e sostegno alle famiglie e ha scritto numerosi e conosciuti testi sull'argomento, tra cui *La Resilienza Familiare* (2008).

L'incontro, vivace, interessante, ricco di stimoli, ci ha permesso di conoscere meglio il pensiero e l'approccio seguito dalla Walsh nel suo lavoro, che integra il contributo dei padri della terapia familiare, come Bowen e Minuchin, quello della sistemica e linee di lavoro più recenti come l'approccio narrativo e il costruttivismo. Intendo qui sottolineare alcuni dei punti principali esposti ed evidenziare possibili connessioni con le riflessioni che stiamo sviluppando.

Una premessa da cui è partita Froma Walsh è inquadrare il concetto di crisi e difficoltà, affrontate dai sistemi familiari, secondo due prospettive:

- la prima, collegata all'insegnamento di Salvador Minuchin, vuole sfatare il mito che la salute familiare coincida con l'assenza di problemi; tutte le famiglie affrontano delle crisi, nel corso del ciclo di vita, il punto è valutare con quali risorse lo fanno e attivando quali processi;

- la seconda invita a tenere conto del contesto internazionale attuale, caratterizzato da crisi economica e occupazionale, tensioni sociali, incertezza, cambiamenti continui da fronteggiare.

Negli Stati Uniti, in questo senso, si sta affermando il concetto che una situazione di stress cronico rappresenti una forma di *nuova*

normalità della famiglia, che porta con sé un aumentato bisogno di resilienza.

Le nuove normalità

Sono colpito da questo riferimento alla contingenza attuale, che caratterizza il nostro mondo globalizzato. In tema di sistemi familiari l'invito a integrare il modello di normalità familiare secondo questa prospettiva può, a mio avviso, essere collegato al concetto di *Diverse Normalità*, di cui ci ha parlato Laura Fruggeri, quando l'abbiamo incontrata nel nostro percorso di approfondimento del lavoro con le famiglie, e ne può rappresentare un ampliamento. La linea di pensiero (Fruggeri, 2005) è sviluppare una "cultura della differenza", che colga e riconosca le diverse forme e specificità che i sistemi familiari assumono oggi. L'obiettivo è definire dei modelli teorici che integrino queste differenze e su questi modelli basare lo studio, l'osservazione e il lavoro con le famiglie, centrando l'attenzione su quali sono i processi e le funzioni familiari principali e come questi possono essere realizzati, nel contesto di diverse forme familiari.

Il rischio che la Fruggeri ci invita a evitare è adottare, spesso inconsapevolmente, dei modelli di riferimento impliciti, basati su stereotipi e pregiudizi, in particolare quello per cui la famiglia "normale" è, ad esempio, quella bi-genitoriale, nucleare, monoculturale, eterosessuale. Ne consegue la probabilità di valutare le altre forme familiari (mono o pluri-genitoriali, pluri-nucleari, pluri-culturali, omosessuali) come fallimenti o devianze rispetto allo standard, e di introdurre così elementi di biasimo e stigma, riducendo le possibilità di un approccio basato sulle risorse presenti nel sistema.

In questo senso mi sembra che adottare un concetto di nuova normalità che includa situazioni stressanti come perdita di lavoro, precarietà, problemi economici, migrazione e altre forme di difficoltà sociali tipiche dei nostri tempi, possa aiutarci come operatori a ripensare e ampliare i nostri modelli di riferimento e, inoltre, a non utilizzare, anche inconsapevolmente, approcci e forme comunicative stigmatizzanti e colpevolizzanti, nei con-

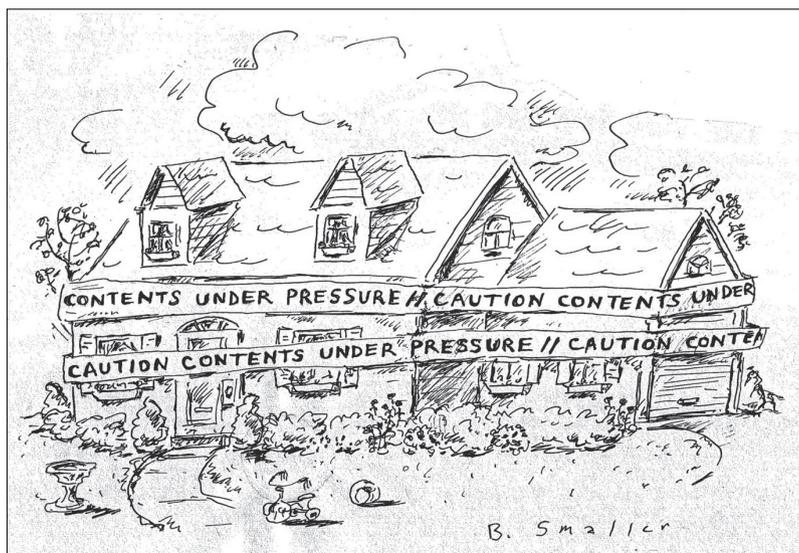
fronti delle famiglie che incontriamo e che stanno attraversando queste fasi.

Insieme a questi punti la Walsh ha richiamato un altro mito da abbandonare, quello dell'individuo forte e autosufficiente, collegato alla spinta culturale a non mostrare debolezze, che riguarda in particolare gli uomini.

Il rischio implicito è concepire la resilienza come una caratteristica individuale, così come pensare che la persona che ne è dotata "ce la faccia da sola".

Nell'approccio proposto sono invece le relazioni, vicine e lontane, passate e presenti, il fattore chiave che permette di superare le crisi.

In questo richiamo io colgo anche e soprattutto uno stimolo a evitare una semplificazione del nostro pensiero rispetto a temi che sono complessi, articolati e a stimolare la nostra capacità di cogliere e utilizzare, in un'ottica ampia, di sistema, i diversi elementi che possono aiutare le persone e le famiglie ad affrontare e superare difficoltà e fasi critiche.



Stress cronico: la nuova normalità

La resilienza: forze nel contesto di avversità. Mantenimento o crescita? Sulla base di queste premesse Froma Walsh ci ha proposto con chiarezza uno dei principi cardine del suo approccio: lo spostamento di focus dalle difficoltà e limiti delle famiglie – e degli individui – alle loro risorse e capacità, dalla patologia alla funzionalità, dalla situazione problematica alle possibilità.

In questo senso trovo significativa la definizione di resilienza, una definizione ampia, che, oltre alla capacità di resistere alle crisi e di trovare soluzioni adattive, implica la possibilità di una crescita positiva. Resilienza, quindi, intesa in primo luogo come «forze nel contesto di avversità», un'espressione che mi sembra si possa intendere come risorse disponibili anche in un contesto di avversità e possibilità di accedervi, di utilizzarle. In secondo luogo, resilienza anche come «capacità di affrontare gli eventi della vita che sono fonte di crisi, uscendone rinforzati e più ricchi di risorse» (Walsh, slide del convegno).

Mi interessa qui connettere questa definizione, rilevante rispetto alle attese che possono guidare il nostro lavoro con le famiglie in situazioni di crisi, ai concetti espressi da altri autori che hanno studiato la risposta delle persone ai traumi e alle avversità.

Maria Luisa De Luca, in un recente articolo su *Lutto Traumatico e Crescita Post-Traumatica* (De Luca, 2010), cita gli studi in merito di Bonanno (2004) e di Calhoun e Tedeschi (2006a, 2006b).

Bonanno, ai cui lavori ha fatto riferimento anche la Walsh, identifica quattro raggruppamenti o pattern di risposta, che si sviluppano nell'arco di due anni in seguito a eventi traumatici. Secondo le sue ricerche i pattern più comuni sono denominati Resilienza e Recupero. La Resilienza (35-55% del totale delle risposte) è caratterizzata da resistenza all'evento e mantenimento nel tempo di un buon adattamento e funzionalità generale, insieme alla presenza di sofferenza e di perturbazioni transitorie. Nel Recupero (15-35%) sono invece presenti maggiori sofferenze e disfunzionalità, che si attenuano però nell'arco del periodo considerato. Gli altri due raggruppamenti rappresentano le risposte di sofferenza acuta da cui le persone non riescono a uscire (pattern Cronico, 10-30% dei

casi) e quelle che si manifestano a distanza di tempo (Ritardato, 5-10%), dopo un pronto recupero iniziale.

Il lavoro di Calhoun e Tedeschi esplora in particolare il tipo di risposta al trauma denominato Crescita Post-Traumatica, un concetto che ci riporta alla seconda parte della definizione proposta da Froma Walsh. Questa risposta, secondo gli autori, potrebbe essere rintracciabile all'interno dei raggruppamenti Resilienza e Recupero, individuati negli studi di Bonanno. Con Crescita Post-Traumatica si intendono le trasformazioni positive che, al di là del dolore e delle difficoltà di funzionamento, possono essere sperimentate dalle persone che vivono situazioni altamente stressanti. Queste trasformazioni sono state raggruppate dalla ricerca in diverse dimensioni e tra queste vi sono, a titolo esemplificativo, un'accresciuta capacità di relazioni con gli altri, una maggior consapevolezza delle proprie risorse, un maggior apprezzamento della vita e un senso di crescita spirituale.

Renos K. Papadopoulos (2008), che lavora da molto tempo con le difficili realtà dei campi profughi e dei rifugiati, sottolinea a sua volta l'ampia varietà di risposte possibili alle situazioni traumatiche, da quelle negative, come il Disturbo Post-Traumatico da Stress, a quelle positive, come la Resilienza e lo Sviluppo Attivato dalle Avversità (AAD, Adversity-Activated Development).

Anche Papadopoulos evidenzia il rischio che gli operatori si focalizzino principalmente sulle conseguenze negative sperimentate dagli individui, in seguito a eventi così drammatici, e sottostimino le risorse potenzialmente presenti e la possibilità di risposte adattive e di crescita.

Nel suo approccio Papadopoulos si riferisce alla Resilienza come alla capacità di una persona di *mantenere* alcune qualità o caratteristiche positive, preesistenti all'evento traumatico, anche dopo l'esposizione a esso. Con il concetto di AAD, invece, indica lo *sviluppo* di nuovi aspetti personali, maturati proprio in seguito alle avversità, come una maggiore capacità di empatia verso gli altri e un accresciuto apprezzamento della vita. Più in generale l'autore invita gli operatori a evitare classificazioni globali e definitive sulle

persone (ad esempio “resilienti” vs “traumatizzate”), a vantaggio di una discriminazione più accurata delle varie caratteristiche e funzioni individuali e sottolinea l'importanza del contesto e delle relazioni, evidenziando la possibilità che una stessa persona, anche nello stesso momento, possa avere risposte differenti al trauma, a seconda dei differenti contesti e reti di relazioni in cui è inserita.

Mi sembra che questi contributi ci aiutino a inquadrare e ampliare il significato delle definizioni proposte da Froma Walsh e, nello stesso tempo, ci suggeriscano delle informazioni utili, per il nostro lavoro come operatori nella relazione d'aiuto. Ci dicono che la maggior parte di noi ha la possibilità di rispondere in modo positivo, funzionale, a situazioni di grave crisi; che questa risposta può significare il recupero e mantenimento di un equilibrio preesistente, e può anche tradursi in una crescita, uno sviluppo personale; che è importante monitorare il rischio di letture superficiali, pregiudiziali, anche stigmatizzanti, delle diverse situazioni: va tenuta invece un'attenzione alle loro specificità e, nello stesso tempo, uno sguardo d'insieme, attento al contesto in cui si verificano.

Direzioni di lavoro

A partire dalla definizione di resilienza, Froma Walsh ci ha presentato le linee guida del suo approccio, sviluppato in trenta anni di esperienze a supporto delle famiglie, approccio da cui mi sembra si possano delineare alcune direzioni di lavoro principali.

La prima, fondamentale, è *depatologizzare*, è ridurre il biasimo, il senso di colpa, lo stigma per essere “fuori dalla normalità”: stati d'animo che spesso si associano ai momenti di crisi, sommandosi al dolore e al lutto connessi ai traumi vissuti e rendendo più difficile il percorso di recupero delle persone e del sistema familiare nel suo insieme. Al contrario, il lavoro degli operatori punta a “umanizzare la vulnerabilità”, legittimare le esperienze, normalizzare, contestualizzandole, le difficoltà del ciclo di vita, per facilitare la condivisione delle esperienze e la ricerca di nuovi equilibri e processi di funzionamento.

Una seconda direzione di lavoro, ampiamente sottolineata nel convegno e conseguente alla definizione di resilienza, è *ricercare*

e identificare l'insieme delle risorse che possono essere di aiuto per superare le difficoltà e che sono disponibili all'interno del sistema. Nell'ottica di Froma Walsh "sistema" è inteso in modo ampio, con riferimento alla dimensione personale (ad es. qualità e conseguimenti individuali), sociale (famiglia allargata, comunità di appartenenza, contesto socio-culturale), temporale (ottica transgenerazionale), spirituale (fede, trascendenza, sistemi di valori e di scopi).

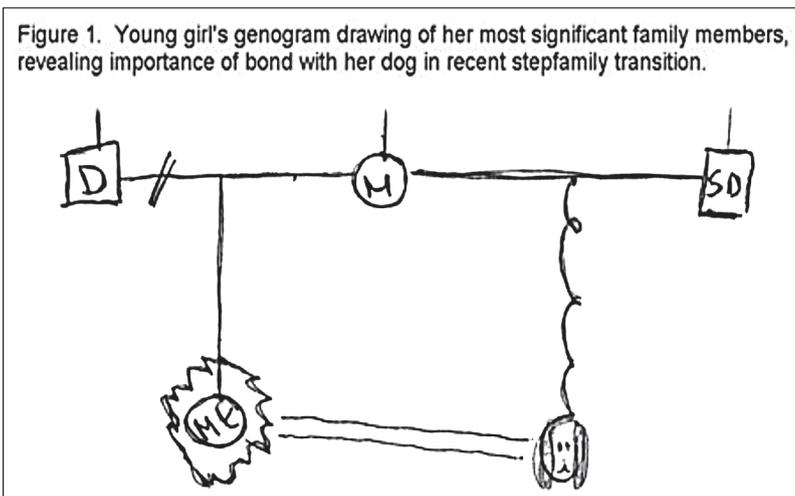
Su questo punto l'autrice ha raccontato alcune delle esperienze sviluppate al Centro per la Famiglia di Chicago: il lavoro con i ragazzi a rischio di coinvolgimento con le gang giovanili, ad esempio, dove un fattore chiave è il coinvolgimento delle famiglie; non per fare "terapia familiare", ma per individuare, nel contesto familiare anche allargato, possibili figure di riferimento, mentori, storie di superamento di ostacoli e di crescita positiva, in altri termini ciò che può essere d'aiuto, una risorsa, nel lavoro con i ragazzi.

O, ancora, gli interventi con le famiglie immigrate dalla Bosnia, che coinvolgevano contemporaneamente molti nuclei familiari, includendo tutti i membri e si svolgevano nel loro quartiere, vicino alle abitazioni: questo approccio aiutava a superare la resistenza delle persone sofferenti a rivolgersi ai servizi, per timore di una stigmatizzazione sociale; inoltre permetteva la messa in comune di storie, difficoltà, ma anche capacità, esperienze positive, aspirazioni e desideri per il futuro, facilitando la creazione di rapporti e connessioni tra le persone e i sistemi familiari.

Si comprende che il concetto di risorsa, in quest'ottica, è inteso in modo ampio: è la messa a fuoco di un progetto per il futuro, la condivisione di valori, di una spiritualità, un senso di trascendenza; è la presenza di un altro che può fungere da mentore, perché crede nel valore e nelle capacità della persona in difficoltà, lo può sostenere e ispirare; è una storia positiva, delle generazioni attuali o passate, di superamento di sfide e difficoltà, che diventa un modello di riferimento; è il legame con una persona, vicina o lontana, presente o defunta, ma il cui ricordo, rielaborato, si mantiene vivo; è il rapporto con un animale domestico, come il

cane inserito nel proprio genogramma da una bambina seguita da un'équipe a Chicago.

Ho trovato significativa, in quest'ottica, la definizione di "genogramma focalizzato sulla resilienza", come strumento di esplorazione e conoscenza mirato all'individuazione delle risorse disponibili nel sistema.



Il ruolo degli animali domestici:
resilienza infantile in una fase di cambiamento familiare

Un'ulteriore direzione di lavoro è *favorire un'apertura al futuro*, sostenere la ri-costruzione di una visione positiva del futuro, una direzione desiderata da perseguire. Questo implica un'attenzione, come operatori, su due livelli: il primo volto a cogliere e stimolare gli elementi di speranza e aspettativa positiva verso il domani; il secondo mirato a tenere conto degli aspetti concreti, pratici, di organizzazione e realizzazione dei passi da fare, per dare vita ai cambiamenti desiderati.

Come si capisce, queste linee di lavoro sono interconnesse e si sostengono reciprocamente; il loro sviluppo, insieme alle famiglie e alle persone coinvolte, rappresenta un processo, un percorso che richiede del tempo.

Il cuore dell'approccio di Froma Walsh è di natura relazionale, mira a creare legami, connessioni. Il punto di partenza fondamentale è la qualità della relazione che l'operatore instaura con la famiglia: in situazioni di crisi, lutto o trauma, è necessario avere capacità di vicinanza, di ascolto, empatia, comprensione, e, nello stesso tempo, saper mantenere una giusta distanza, per non perdere la visione d'insieme, capacità riflessiva, di seguire il processo, di includere le risorse del sistema. L'elemento chiave è la fiducia di fondo nelle persone, credere nel loro valore e nelle loro capacità.

Le Mappe dell'Aiuto Collaborativo

Mi sembra che un esempio pragmatico, operativo, di questa impostazione al lavoro con le famiglie, sia rappresentato dalle *Mappe di aiuto collaborativo*, descritte da Madsen (2011) e citate dalla Walsh durante il convegno. L'Aiuto Collaborativo, che prende le mosse, tra l'altro, dalla Terapia Narrativa e dalla Terapia Centrata sulla Soluzione (Solution-Focused Therapy), è un approccio al lavoro con famiglie che affrontano situazioni stressanti o traumatiche, per aiutarle a identificare nuove prospettive di vita, superare i problemi, sviluppare strategie di *coping*, con il supporto attivo delle comunità di appartenenza.

Le mappe costituiscono, secondo Madsen, sia un "supporto al pensiero" degli operatori, che affrontano situazioni familiari complesse e multiproblematiche, sia una guida all'azione, allo sviluppo delle relazioni con i membri del sistema familiare. Lo scopo è organizzare il lavoro d'aiuto attorno a una visione di possibilità. Alla base ritroviamo lo spostamento del focus dall'analisi del problema e delle sue cause all'individuazione di una direzione desiderata per la vita futura e delle risorse utilizzabili per questo.

Le mappe consistono di quattro aree tematiche da esplorare insieme alla famiglia: 1) direzioni desiderate per il futuro; 2) ostacoli probabili, attesi; 3) aiuti e risorse disponibili per affrontare gli ostacoli e procedere verso gli obiettivi; 4) prossimi passi e azioni concrete da fare.

Madsen chiarisce che non si tratta di domande da porre in modo meccanico o comunque semplicistico, bensì aree da esplorare

creativamente e in modo congiunto, dove la competenza dell'operatore è porre questioni significative, stimolare il pensiero e la motivazione, aiutare le persone a sviluppare una narrazione, un racconto di sé. Il dialogo sostiene l'identificazione di contenuti che rispondano a dei requisiti specifici: ad esempio che le visioni siano rilevanti per le persone, sufficientemente concrete, che stimolino la proattività; che ostacoli e risorse siano individuate ai diversi livelli, individuale, familiare, socio-culturale, con tecniche di intervista che facilitino l'"esternalizzazione" (White, 2007) dei problemi, per renderne più facile la gestione; che risorse e azioni da fare siano formulate in modo da attivare le persone e creare connessioni e legami, condivisione e sostegno da parte del sistema/comunità di appartenenza.

Anche per Madsen la premessa fondamentale per sviluppare un buon intervento è la capacità dell'operatore di entrare in relazione, ascoltare, stabilire un legame e un'alleanza terapeutica. La connessione relazionale è il cuore dell'intervento d'aiuto: l'impostazione del lavoro secondo lo schema delle mappe, l'interesse a conoscere l'altro, i suoi desideri profondi, gli scopi, le visioni, facilitano questa connessione, per portare, mi sembra si possa dire, alla costruzione di quell'oggetto comune di lavoro, fondamento di un percorso terapeutico generativo.

Le chiavi della resilienza familiare

Nel corso del suo intervento Froma Walsh ha poi proposto quelli che sono gli ambiti su cui è focalizzato il suo modello di intervento, confermando l'impostazione di lavoro già espressa nei suoi testi. Le "chiavi" della resilienza familiare sono i sistemi di credenze, le risorse organizzative della famiglia, i processi di comunicazione.

Intervenire sulle *credenze* comprende tutto il lavoro di depatologizzazione e contestualizzazione, la costruzione e attribuzione di senso delle crisi, delle difficoltà e sfide affrontate; significa fornire sostegno a una visione positiva del futuro, realistica ma aperta alla speranza, alle convinzioni che favoriscono la crescita, lo sviluppo; vuol dire essere aperti ad affrontare i temi della trascendenza e della

spiritualità, nelle loro diverse forme, e delle risorse e possibilità legate a queste dimensioni.

Gli *aspetti organizzativi* della famiglia implicano dimensioni che facilmente devono essere recuperate e ripensate, nei momenti di difficoltà, o dopo un trauma: il lavoro in quest'area mira a sostenere l'equilibrio tra flessibilità dell'assetto familiare, capacità di adattamento ai cambiamenti e recupero e mantenimento di una sua stabilità e struttura, che garantisca affidabilità e protezione per i suoi membri; punta a favorire collaborazione e mutualità tra gli appartenenti al sistema; a identificare e utilizzare concretamente i supporti che possono venire dal contesto sociale più ampio, quello del lavoro, della scuola, dei servizi sociali, delle comunità di appartenenza.

Nell'ambito dei *processi comunicativi*, gli interventi promuovono la capacità di scambiare messaggi chiari, autentici, congruenti, diretti; di esprimere le emozioni, positive e negative, di nominarle, rispettando e legittimando quelle di ciascuno; sostengono una comunicazione costruttiva, orientata alla soluzione proattiva dei problemi, che riconosce i successi ed evidenzia gli apprendimenti conseguenti a errori e difficoltà.

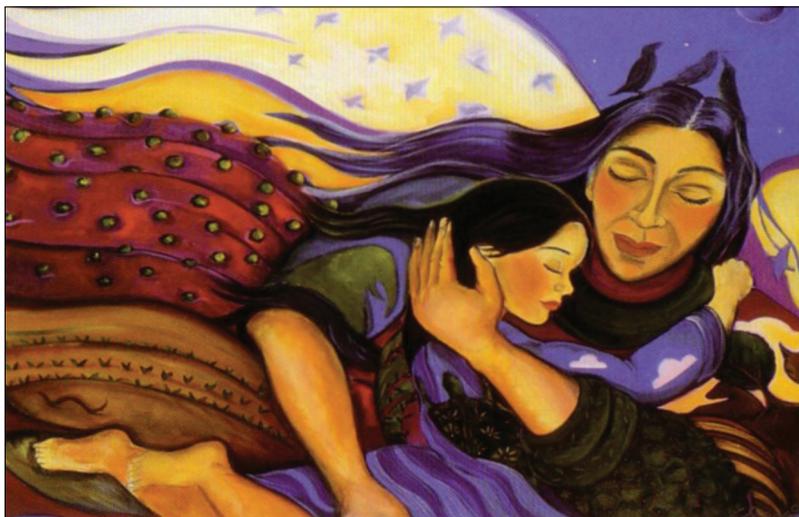
Mi interessa ora tornare sulla prima area di lavoro, quella dei sistemi di credenze, che durante il convegno la Walsh ha definito come "cuore della resilienza", per proporre un nuovo collegamento con le riflessioni di Maria Luisa De Luca, in particolare riguardo la Crescita Post-Traumatica. Esaminando ricerche e lavori su questo argomento (Tedeschi e Calhoun, 2006a, 2006b, Janoff-Buhlman, 2006), anche De Luca evidenzia come l'area delle convinzioni sia al centro della trasformazione che porta al recupero e a una possibilità di crescita psicologica dopo un trauma. Un evento traumatico stimola una serie di adattamenti emotivi e cognitivi, di revisione degli schemi, adattamenti funzionali per dare un senso alla perdita; le convinzioni e visioni relative al mondo, a sé e agli altri sono gravemente sfidate, messe in discussione se non distrutte, perdono di senso; questo rende necessario «ripensare assunzioni e credenze in modo da rendere ancora il mondo comprensibile e prevedibile» (De Luca, 2010).

È un processo che può essere letto anche in termini narrativi: il trauma rappresenta una discontinuità nella narrazione della propria vita, una rimessa in discussione radicale delle proprie assunzioni, che possono essere rielaborate in modo significativo attraverso il “raccontare”, possibile nel contesto della relazione d’aiuto.

De Luca approfondisce ulteriormente il senso di questa revisione di schemi e credenze, esaminando i modelli attuali di elaborazione del lutto; l’obiettivo è chiarire, attraverso i dati provenienti da studi e ricerche, cosa caratterizza i percorsi positivi di resilienza e crescita Post-Traumatica, in modo da impostare di conseguenza il lavoro terapeutico e preventivo. Le considerazioni esposte sono relative al lutto per la perdita di una persona amata, ma a me sembra che si possano ricollegare, sotto più aspetti, anche ad altre forme di trauma.

La sintesi che De Luca propone distingue da un lato i modelli tradizionali, che hanno come riferimento principale la teoria del lutto freudiana: secondo questi approcci il lutto si conclude con un “distacco” dalla persona deceduta e il reinvestimento degli affetti in nuove direzioni; la persona va quindi aiutata ad accettare distacco e irreversibilità della perdita. Dall’altro lato sono considerati modelli più recenti, che evidenziano come il mantenimento di un legame con la persona scomparsa sia spesso funzionale a un positivo superamento del lutto e descrivono diverse possibili forme in cui questo legame può essere trasformato e mantenuto, in modo sano e adattivo, un concetto che Froma Walsh ci ha presentato con l’immagine familiare di “angelo custode” (guardian angel). Viene sottolineato come questa diversa comprensione del processo di elaborazione, in cui il punto di arrivo non è lo scioglimento e interruzione del legame, ma una forma di trasformazione e mantenimento dello stesso, implichi delle conseguenze rilevanti nell’impostazione della relazione d’aiuto.

Della letteratura recente De Luca cita inoltre il Modello Duale (Stroebe e Shut, 2001), secondo cui la persona in fase di elaborazione del lutto è impegnata in un processo di fronteggiamento sotto due punti di vista, quello della perdita subita e quello della



Guardian Angel

ricostruzione (riorganizzazione della vita, riposizionamento personale, compiti da gestire), con un'oscillazione necessaria e adattiva tra i due fronti; e ricorda gli studi che indicano, tra le risorse funzionali al processo, la dimensione spirituale e l'appartenenza a una comunità.

Indicazioni per gli operatori

Mi sembra che i contributi sin qui evidenziati possano essere uno spunto per arricchire l'impostazione dei nostri interventi come operatori a supporto della resilienza delle persone e delle famiglie, ampliando e rinforzando le direzioni di lavoro sviluppate in questo campo dal Centro di Psicologia e da Terrenuove. Vorrei qui porre l'accento su alcuni di questi punti, che possono sostenere profondamente il nostro lavoro, traducendosi anche in indicazioni operative.

Desidero innanzitutto citare la definizione che De Luca riprende da Calhoun e Tedeschi (2006b): secondo gli autori nell'apprestarsi a lavorare con persone e famiglie in situazione di crisi, è utile porsi in una posizione di *accompagnatore esperto*, facilitatore di un pro-

cesso di cambiamento, aperto ad accettare le specificità individuali di questo percorso e, inoltre, essendo «disponibile ad accogliere il proprio processo di cambiamento che può facilmente avviarsi nell'incontro con una persona che affronta un trauma» (De Luca, 2010). Queste definizioni mi suggeriscono l'immagine di un'implicazione relazionale fondata su reciprocità e autenticità, e mi fanno pensare al concetto di *matrice transferale e controtransferale vitalizzante*, che Cornell (2012), rifacendosi ad altri autori, propone.

Un altro aspetto importante, che ugualmente sento come condizione preliminare al lavoro di sostegno alla resilienza, è la fiducia nelle capacità e nelle risorse delle persone, nella loro spinta alla crescita; è nutrire una «convinzione di fondo nelle forze e nel potenziale di tutte le famiglie, accanto ai limiti e alle vulnerabilità» (Walsh, slide del convegno).

Tra i punti che possono avere un valore di indicazioni operative, mi sembra che quello di base riguardi la capacità di entrare in relazione e stabilire una profonda alleanza di lavoro: sia cioè il saper accogliere, rispecchiare e legittimare la sofferenza e il disagio emotivo, aprendosi a conoscere e rispettare il contesto socio-culturale, valoriale e spirituale di appartenenza. Un ulteriore punto è stimolare e sostenere le persone nell'identificare le forze e le risorse disponibili, sia a livello individuale che rintracciabili ai diversi livelli del sistema / contesto di appartenenza; è incoraggiare e facilitare la creazione di legami e connessioni che possano essere di supporto e aiuto nel fronteggiare le difficoltà e sviluppare un percorso di crescita. È importante anche saper accompagnare, per il tempo necessario, un processo di revisione del sistema di credenze, di aspetti identitari e valoriali; di trasformazione dei legami precedenti in forme nuove, adattive, che possano essere mantenute come risorse; il facilitare un'elaborazione di una nuova narrazione autobiografica, con scopi da abbandonare e nuove mete da trovare, sostenendo la messa a fuoco di direzioni di crescita personale e di attese positive verso il futuro e accettando di confrontarsi in modo aperto e senza pregiudizi con domande di senso, esistenziali.

Altre linee di lavoro che mi sembra utile richiamare sono l'invito a modellare, incoraggiare e facilitare una comunicazione aperta, diretta, intima, che permetta la comunicazione delle emozioni sia dolorose che positive e sostenga il rispetto dei differenti vissuti individuali; e quello a sostenere l'attenzione agli aspetti pratici, organizzativi, alla messa a fuoco di passi e azioni concrete da fare, per affrontare le difficoltà e le sfide pratiche da affrontare, l'organizzazione della vita personale e familiare che si rendono funzionali e necessari per il riadattamento alle nuove fasi di vita che seguono al trauma vissuto.

Da ultimo è utile accettare le specificità dei singoli percorsi individuali e familiari, il cammino che ciascuno può e riesce a fare e i traguardi, che potrebbero apparirci più o meno significativi, che raggiunge: non esistono modelli, fasi o tappe preordinate del processo, rispetto alle diversità delle situazioni, delle sfide, dei contesti di riferimento.

Una connessione con l'Analisi Transazionale

Ripercorrendo i concetti fin qui esposti, vorrei aggiungere alcune brevi considerazioni su possibili linee di collegamento tra l'approccio al lavoro con le famiglie presentato al convegno di Milano e l'Analisi Transazionale.

Ascoltando Froma Walsh ho pensato che il suo "sguardo positivo" sulle famiglie e le persone che le compongono, la sua fiducia di fondo sulle loro forze e potenzialità, l'orientamento a individuare le risorse nel contesto, sono molto vicini ad alcuni aspetti fondanti dell'AT.

Mi riferisco in primo luogo al concetto di Okness, che rappresenta il fondamento, per gli analisti transazionali, della possibilità di porsi in relazione su basi contrattuali, bilaterali, di reciprocità e rispetto profondo per l'altra persona, il suo mondo e la sua storia, di fiducia nella sua competenza a decidere per sé. Penso, ad esempio, a come Anna Rotondo (1991), citando H.D. Johns, esprime questo concetto, in quanto «modo forte di sottolineare l'adeguatezza di ciascuno a essere quello che è, la sua "competenza" a farsi carico della sua vita e a prendere decisioni rispetto a sé»;

il lavoro di terapia e consulenza può allora diventare il «percorso per ottenere il risultato di riprendersi la propria competenza come essere umani» (Rotondo, 1991).

In questo senso l'approccio volto a individuare le risorse disponibili *nel sistema* può essere a buon titolo una parte costitutiva del percorso, come ci ricorda anche Liselotte Fassbind (Fassbind-Kech, 2012), scrivendo che «Il ruolo importante e sempre appassionante del counsellor è permettere al cliente di accedere al patrimonio di risorse che possiede».

L'invito di Walsh a sostenere uno *sguardo positivo sul futuro*, la speranza, a lavorare sulle *direzioni desiderate* (Madsen, 2011) si connette a un altro concetto dell'Analisi Transazionale, quello di *Physis*, intesa come energia vitale, «forza che spinge gli uomini a crescere, a progredire, a migliorare» (Berne, 1969). Cornell (2012) ritiene che il concetto di *Physis*, così come quelli di *aspirazione* e di *fami* (hungers), siano stati poco sviluppati nel pensiero di Berne, ma pensa che essi rappresentino ugualmente «il suo riconoscimento dei fattori essenziali della natura umana, di quei fattori che spingono gli individui verso la crescita e la vitalità» (Cornell, 2012) e che in questo senso contribuiscano, appunto, alla capacità di resilienza, di superamento delle avversità.

Physis dunque come concetto particolarmente prezioso, per gli analisti transazionali, nel lavoro sulla resilienza, concetto da studiare e approfondire ancora, da maneggiare, come ci ricorda Emanuela Lo Re (2012), «con cura e cautela», da trasmettere «di generazione in generazione proprio come fosse una “fiammella”».

Desidero poi richiamare uno scritto di Maria Teresa Tosi (2010) sul copione considerato in una prospettiva narrativa, che mi sembra rappresenti una stimolante chiave di collegamento tra l'AT e i contenuti sopra esposti. Partendo dalla concezione di Berne e rifacendosi a diversi autori come English, Cornell, Allen, Erskine, oltre che alla ricerca in campo neurologico, Tosi propone una lettura del copione come «costruzione narrativa che si avvale di memorie esplicite e implicite, così come di esperienza attuale», «strumento di costruzione dell'identità della persona che, per essere

compreso, necessita di tre livelli di analisi: individuale, interpersonale e culturale» (Tosi, 2010).

Funzione del copione è rendere prevedibile il mondo e dare senso e prospettiva alla vita. Questa concezione è in linea con gli approcci fenomenologico e costruttivista, che vedono la persona come costruttrice di significati; e in cui la narrazione non è considerata solo come «espressione del copione, ma anche un modo di crearlo e ricrearlo, trovando nuovi significati e integrando nuove e vecchie esperienze» (Tosi, 2010). In questo processo creativo e costruttivo un ruolo fondamentale è quello di chi ascolta e “raccolge” la narrazione, la qualità della sua interazione, del suo ascolto, di ciò che rimanda e rispecchia al narratore. Tosi ricorda, ad esempio, che è solo nel contesto sicuro di una relazione terapeutica ben fondata che certe memorie dolorose possono essere recuperate ed espresse, e si apre la possibilità di un lavoro dialogico, congiunto, per ridefinirne il significato. Allo stesso modo il livello di analisi culturale del copione è necessario per posizionare e comprendere quella determinata narrazione all'interno del suo sistema di norme e valori, con le risorse e i limiti che questo comporta.

Mi sembra che questi concetti possano essere ricollegati chiaramente al processo di ridefinizione delle credenze e di revisione identitaria che famiglie e persone affrontano, nei momenti difficili in cui devono fronteggiare una crisi o un'esperienza traumatica. Trovo che questo collegamento, fatto qui in modo rapido, non approfondito, possa suggerire la ricchezza di possibilità e strumenti di lavoro che la teoria e la tecnica analitico-transazionali ci offrono per interpretare il ruolo di *accompagnatore esperto*.

Alcune riflessioni

Ho voluto in questo scritto porre l'accento su alcuni dei temi che, con vitalità, pragmaticità e delicatezza allo stesso tempo, Froma Walsh ci ha presentato la scorsa primavera, sul tema *Sostenere la resilienza familiare* e ho ampliato questa sintesi attraverso dei collegamenti con il pensiero di altre persone che, con il loro studio e il loro lavoro, hanno incrociato in questi anni il percorso del Centro di Psicologia e di Terrenuove.

Desidero proporre in conclusione alcune riflessioni rivolte ai consulenti nel campo organizzativo. Mi sembra infatti che molti dei concetti che ho presentato possano essere utilizzati per leggere e pensare il mondo delle organizzazioni di oggi. Le tensioni economiche e sociali che caratterizzano il contesto globale si traducono in uno “stress cronico” che non riguarda solo famiglie e individui, ma anche aziende, associazioni e istituzioni del mondo del lavoro e dei servizi, che affrontano instabilità, incertezza, ristrettezza di risorse, pressione sui risultati e sullo sviluppo e cambiamenti continui, a volte drammatici e di grande impatto.

La stessa Walsh ha fatto un parallelo, in questo senso, tra la condizione attuale di multi stress delle famiglie e quella, altrettanto attuale e trasversale a livello internazionale, di multi stress dei servizi. Questa situazione, che da un lato costituisce un forte stimolo alla crescita e all’innovazione, dall’altro si traduce di frequente in situazioni di crisi, sia sul piano del funzionamento organizzativo che su quello della qualità della vita lavorativa delle persone, due aspetti strettamente intrecciati tra loro.

Quando le organizzazioni affrontano forti processi di cambiamento, come possono essere le riorganizzazioni, le riduzioni di personale, le acquisizioni o fusioni tra aziende, il cambio forzato dei gruppi dirigenti, allora l’impatto sulle persone è spesso molto significativo; esso implica alti costi energetici ed emozionali e richiede facilmente l’avvio di processi di revisione identitaria e culturale a volte rilevanti, che credo molto spesso si compiano in carenza di “accompagnamento” e con poca consapevolezza delle persone coinvolte e dei loro dirigenti. In queste situazioni, infatti, è frequente che siano messi in discussione molti punti di riferimento, le norme di comportamento e i sistemi di valori a cui ci si rifaceva; potremmo dire che si aprono fasi in cui il contesto lavorativo diventa per molte persone meno prevedibile, fonte di incertezza, timori, risentimenti. Per il management delle organizzazioni e per i consulenti si apre un doppio fronte di attività: sostenere le persone nell’affrontare crisi e cambiamento e, così facendo, aiutare le organizzazioni a recuperare rapidamente produttività e qualità di funzionamento desiderate; in altre parole

occuparsi del benessere lavorativo delle persone per sostenere la “salute” dell’organizzazione e dei suoi risultati, due temi, come già detto, strettamente connessi tra loro.

Ascoltando Froma Walsh, e il suo invito a ragionare anche in termini di *resilienza degli operatori*, credo che molte delle linee e dei principi di intervento presentati e discussi siano funzionali e applicabili, con i necessari adattamenti, anche a molti contesti organizzativi: penso al lavoro sull’identificazione creativa delle risorse disponibili nel sistema, alle creazioni di connessioni, di legami, di lavoro in rete; l’attenzione ai processi comunicativi, l’accompagnamento a rivedere i sistemi di credenze, a stabilire nuove prospettive e finalità. L’obiettivo è aiutare persone e organizzazioni a fronteggiare le sfide e le crisi del periodo attuale, aumentando il tasso di successo e diminuendo i costi affettivi, energetici e di risorse. Mi sembrano piste di lavoro attuali, stimolanti e utili da percorrere ed esplorare.

BIBLIOGRAFIA

- BERNE E., (1968), trad. it. *Guida per il profano alla psichiatria e alla psicoanalisi*, Astrolabio, Roma 1969, cit. in LO RE E., *Editoriale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 53, 2012, pp. 9-13
- BONANNO G.A., *Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*, in «American Psychologist», 59, 2004, pp. 20-28, op. cit. in DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- CALHOUN L.G., TEDESCHI R.G. (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. Mahawah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2006a, op. cit. in DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- CALHOUN L.G., TEDESCHI R.G., *Expert companions: posttraumatic growth in clinical practice*. In L.G. CALHOUN & R.G. TEDESCHI (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice*. Mahawah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2006b, pp. 291-310, op. cit. in DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- CORNELL W.F., (2010), *Aspirazione o adattamento? Una tensione irrisolta nelle credenze di base di Eric Berne*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 53, 2012, pp. 31-56
- DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- FASSBIND-KECH L., *La consulenza come caccia al tesoro*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 53, 2012, pp. 14-29
- FRUGGERI L., *Diverse normalità*, Carocci, Roma, 2005
- JANOFF-BULMAN R., *Schema-change perspectives on posttraumatic growth*, in L.G. CALHOUN & R.G. TEDESCHI (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice*, Mahawah, N.J.:

- Lawrence Erlbaum Associates, 2006, pp. 81-99, op. cit. in DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- LO RE E., *Editoriale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 53, 2012, pp. 9-13
- MADSEN W.M., *Collaborative helping maps: a tool to guide thinking and action in family-centered services*, in «Family Process», 50, IV, 2011, pp. 529-43
- PAPADOPOULOS R.K., *Systemic Challenges in a Refugee Camp*, in «Magazine of the Family Therapy Association», August, 2008, pp. 16-19.
- ROTONDO A., *Intersoggettività: un presupposto dell'Analisi Transazionale*, Atti del Congresso Italiano di Analisi Transazionale, 1991, pp. 125-32
- STROEBE M.S., HANSSON R.O., STROEBE W., SCHUT, H., *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001, op. cit. in DE LUCA M.L., *Il lutto traumatico e la crescita post traumatica*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, III, 2010, pp. 1-20
- TOSI M.T., *Storie narrate e vissute: il copione in una prospettiva narrativa*, in «Psicologia, Psicoterapia e Salute», 16, I, 2010, pp. 1-23
- WALSH F., (2006), trad. it. *La Resilienza Familiare*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2008
- WHITE M., *Maps of narrative practice*, Norton, New York 2007, op. cit. in MADSEN W.M., *Collaborative helping maps: a tool to guide thinking and action in family-centered services*, in «Family Process», 50, IV, 2011, pp. 529-43

Le immagini sono tratte dalla presentazione di Froma Walsh al convegno del 25 maggio 2012.

DA *LA CURA* (di Franco Battiato)

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
dai turbamenti che oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai
Ti solleverò dai dolori e dagli sbalzi di umore,
dalle ossessioni delle tue manie.

Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce
per non farti invecchiare

E guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te

Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato chissà)

Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
Attraversano il mare

Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo insieme le vie che portano all'essenza
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
Conosco le leggi del mondo e te ne farò dono

Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce per non farti invecchiare
Ti salverò da ogni malinconia,
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te...
io sì, che avrò cura di te