



***Ciclo di incontri online gratuiti per i genitori delle scuole che aderiscono
al progetto europeo
PROMEHS Promoting Mental Health at Schools***



Lab-PSE

La resilienza familiare

Dott.ssa Valeria Cavioni, PhD
Psicologa, psicoterapeuta

valeria.cavioni@unimib.it

**Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione Lab-PSE
Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione «R. Massa»
Università degli Studi di Milano-Bicocca**

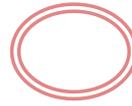


Superare le difficoltà



Sebbene tutti siamo esposti alle difficoltà e alla sofferenza, perché alcuni riescono a superare situazioni potenzialmente traumatiche ed altri sviluppano malessere e disagio psicologico?

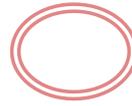
Resilienza



- *È la capacità di resistere e riprendersi da situazioni sfidanti.*
- È un processo **dinamico di adattamento positivo** in risposta a situazioni avverse (Masten & Cicchetti, 2016).
- Non implica solo il gestire le difficoltà. Permette di mobilitare forze e risorse per **guarire e crescere** a seguito di situazioni di vita difficili.
- Attenzione alle risorse potenziali che possono portare ad una **trasformazione personale e relazionale** che viene forgiata dalle avversità (Walsh, 2002).



Fattori



Di fronte alle avversità della vita non tutti reagiamo allo stesso modo



Protettivi



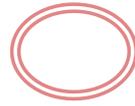
Risorse, strategie e condizioni che promuovono il benessere dell'individuo e contrastano gli effetti dei fattori di rischio.

Di rischio

Aspetti che interferiscono con l'adattamento e che aumentano la probabilità della manifestazione del disagio psicologico e psicopatologia.



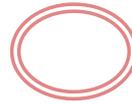
Dall'individuo ai contesti relazionali



- Prospettiva che va oltre i tratti individuali delle persone considerate resilienti; oltre la diade bambino-genitore.
- Attenzione alle **relazioni tra membri** sia all'interno della famiglia, sia con individui provenienti da contesti di vita prossimali.
- **Importanza a tutte le relazioni interpersonali significative**, anche nelle situazioni di svantaggio.
- Ogni membro della famiglia è importante (Ungar, 2004).

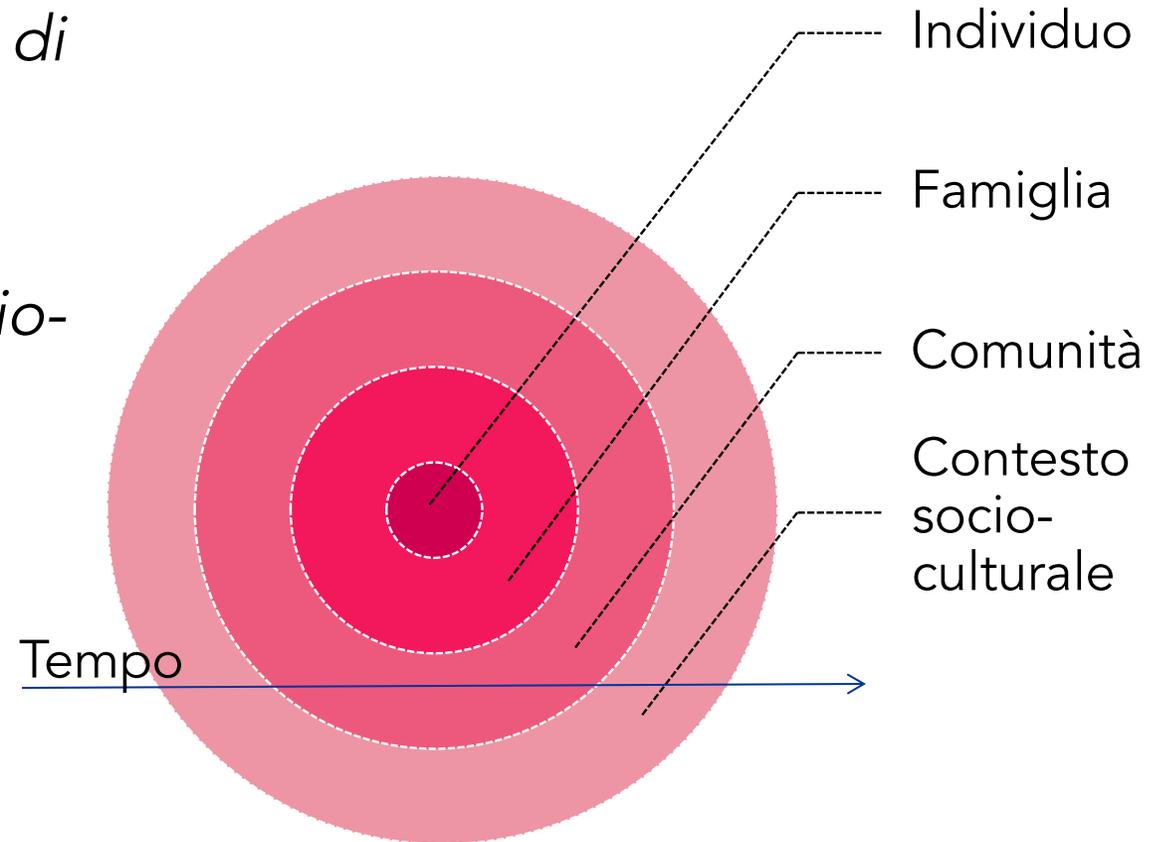


Resilienza in famiglia



Resilienza è il prodotto dell'interazione tra fattori di rischio e protettivi, i quali sono determinati e determinano aspetti individuali, familiari e socio-culturali (Garmezy, 1991; Walsh, 2002).

- Processo dinamico
- Mutua influenza e interdipendenza



Dalla difficoltà alla crisi



Prevedibilità degli
eventi



Stress persistente
Crisi multiple



Confusione,
alterazione routine



Tempo



Vulnerabilità familiare

- Le sfide e le difficoltà impattano su tutta la famiglia, cambiano le relazioni tra i membri.
- Lo stress è il risultato di tentativi fallimentari per superare una situazione di estrema difficoltà o stress persistente (Walsh, 2007).

Affrontare le crisi



- Possono essere un campanello di allarme per portare l'attenzione su quello che conta. Opportunità per rivedere le priorità, investire o non investire nelle relazioni sociali, nei valori della vita.
- Tutti i membri possono mediare l'effetto della crisi e contribuire ad un adattamento positivo
- I membri scoprono risorse e abilità a loro ignote, non utilizzate, nei momenti di sofferenza e la lotta. Ne escono più forti e con una rete sociale più solida

La famiglia ha il potenziale per superare i momenti di crisi e superarli con successo, anche nelle situazioni estremamente difficili e traumatiche (Walsh, 2007, 2016).



Credenze



- Cosa penso dell'esperienza che sto vivendo? Il modo in cui si valutano i problemi e le opportunità impatta sulla capacità di affrontare e padroneggiare la difficoltà.
- La vulnerabilità una caratteristica umana; il disagio e la sofferenza sono comprensibili in determinate situazioni.
- La crisi è una sfida comprensibile e controllabile.
- Speranza, ottimismo, coraggio e fiducia nella possibilità di superamento e riparazione. «Penso di potercela fare»
- Riconoscere ciò che è possibile; accettare aspetti immutabili.
- La crisi permette un cambiamento personale e relazionale (priorità, responsabilità, rete sociale)



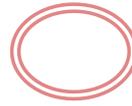
Relazioni familiari



- **Flessibilità**, capacità e volontà di cambiare, capacità di adattamento.
- Stile educativo autorevole: accudimento, guida e protezione. Ruoli stabili, regole condivise e coerenti. Approccio democratico alle scelte, i figli sono resi partecipi.
- **Coesione, sostegno e impegno reciproco**. Confidare l'uno nell'altro; condividere tempo «di qualità» insieme, interessi e amicizie. Fare squadra.
- Ammettere le proprie difficoltà e chiedere aiuto. La resilienza è qualità emergente di natura relazionale (rete di sicurezza Vs eroe solitario).
- Attivare risorse della rete familiare estesa e della comunità per assistenza materiale e sostegno emotivo.



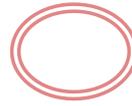
Condivisione emotiva



- Condividere ampia gamma di sentimenti, piacevoli e spiacevoli, speranze, dolori. Empatia.
- Non nascondere le proprie emozioni per evitare possibili reazioni negative. Diventano barriere nella comunicazione. Spiegare l'origine delle proprie preoccupazioni per dare significato all'esperienza.
- Non colpevolizzarsi per le emozioni (ed i pensieri) provate.
- Umorismo. Può offrire una tregua dalle tensioni. Avvicina le persone, aiuta ad accettare il fallimento, permette di osservare una situazione da un punto di vista diverso.



Conclusioni



Bebe Vio

Schermitrice



Frida Kahlo

Pittrice



Liliana Segre

Politica



- Resilienza dipende dalla possibilità di accesso alle risorse nei contesti di vita. **Costruzione rete sociale solida.**
- **Comunicazione e condivisione emotiva.**
- Possibilità di crescita individuale e relazionale. Resilienza come «salto in avanti», non indietro. Non sempre si può tornare alla condizione di partenza. **Occorre definire una nuova rotta.**

Grazie per l'attenzione

valeria.cavioni@unimib.it

<https://www.promehs.org>

