

LBRIS

We know
books

REZILIENȚA

Cum depășește mintea
adversitățile

Diego Javier Feder

Membru al Departamentului de sănătate mintală
și neuroștiințe la Universitatea Maimónides

LITERA
București

CUPRINS

Introducere	7
PARTEA I	
Conceptul de reziliență	13
Un pic de istorie	17
Reziliența: Trăsătură sau proces? Individuală sau socială?	
Înnăscută sau dobândită?	25
Conceptul de adversitate	27
Conceptul de adaptare	31
Componente ale rezilienței	32
Dinamica dezvoltării rezilienței	38
Reziliența în copilărie	39
Reziliența în adolescență	44
<i>Importanța legăturilor interumane</i>	45
<i>Adolescenți rezilienți</i>	46
Stadiul de adult	47
Urmările rezilienței	51
Reziliența și neuroștiința	53
PARTEA A II-A	
Încurajarea rezilienței	61
<i>Rolul mass-media</i>	69
Reziliența și psihoterapia în domeniul neuroștiinței	73
O abordare holistică a sănătății	75
<i>Ce este calitatea vieții?</i>	81

Integrarea în psihoterapie și relația sa cu reziliența	82
Psihoterapie și reziliență	109
Aspecte reziliente ale personalității și integrarea modelelor psihoterapeutice	111
Psihoterapia și relația terapeutică	135
Un model cuprinzător al rezilienței	136
Bibliografie consultată	141
Bibliografie recomandată	143

In dicționarul Academiei Regale Spaniole, termenul de *reziliență* are ca prim sens „capacitatea de adaptare a unei ființe vii în fața unui agent perturbator sau a unei stări de lucruri nefavorabile“. Conform celui de-al doilea sens, este „capacitatea unui material, a unui mecanism sau a unui sistem de a-și recăpăta starea inițială când a încetat perturbarea la care a fost supus“. Termenul provine din cuvântul englezesc *resilience*, care, la rândul său, provine din latinescul *resiliens*, participiul verbului *resilire*, care înseamnă „a sări înapoi; a reveni; a se retrage“.

După cum arată al doilea lui sens, conceptul a fost folosit în teorii și tehnici ale tehnologiei, iar încorporarea sa în științele sănătății se bazează pe contribuțiile unor autori distinși care îl studiază de mai bine de treizeci de ani. Printre cei mai importanți se numără Boris Cyrulnik și Edith Grotberg, în Europa; iar în America de Sud, specialiști precum Roberto Sivak, Gustavo Tafet, Fernando Lolas Stepke, Moty Benyakar și Rubén Zukerfeld, ale căror modele am privilegiul de a le cunoaște și cu care am plăcerea de a împărtăși aceeași arie de activitate.

Pornind de la definiția sa și analizând elementele componente, putem începe să ne punem câteva întrebări:

- În privința conceptului de *adversitate*: Ce înțelegem prin adversitate? Se aplică aceeași definiție a adversității tuturor persoanelor și în toate contextele? O situație adversă

pentru mine trebuie să fie percepută la fel de ceilalți? E vorba de situații unice sau repetate? Sunt situații adverse care apar și dispar sau sunt susținute? Ce intensitate ar trebui să aibă o situație adversă? Se aplică această intensitate la toată lumea în mod egal?

- În privința conceptului de *adaptare*: Ce înseamnă să te adaptezi? Cum îl definim și cine îl definește? La ce și în ce condiții ne adaptăm? Ne-am adapta cu toții în același mod la aceeași situație?
- În privința *componentelor rezilienței*: Care sunt componentele sale? Este reziliența o condiție? Este o caracteristică tipică anumitor persoane? Există un anumit tip de personalitate rezilientă? Depinde de contextul și de situația în care mă aflu sau este independentă? Este individuală, familială sau socială?
- În privința *dinamicii dezvoltării sale*: Cum se exprimă? Este un răspuns specific la anumite situații sau este un mod de viață? Este învățată sau moștenită? Este o condiție fizică sau psihologică? Necesită situații adverse pentru a se dezvolta?
- În privința *momentelor din viață*: Reziliența este dependentă de vârstă? Există un punct în care se dezvoltă reziliența? Poate un adult să dezvolte reziliența? Poate un copil să răspundă rezilient?
- În privința *contextelor în care se aplică*: Este aplicabilă doar în situații legate de pierderea sănătății? Poate fi aplicată și în alte domenii, cum ar fi educația, serviciile sociale și comunitare, muncă, mediu, arhitectura și planificarea urbană?
- În privința *rezultatului*: Reziliența implică supraviețuirea unei situații adverse? Implică dezvoltarea prin dobândirea de noi resurse dintr-o situație dificilă? Implică

transformarea sau rămânerea la fel? Implică flexibilitate sau rigiditate în depășirea adversității?

Desigur că sunt multe întrebări, dar toate dovedesc complexitatea conceptului pe care ne-am propus să-l abordăm în acest volum. Haideți să le analizăm împreună și să căutăm răspunsuri.

Un pic de istorie

Înțelegerea conceptului de reziliență, în cuvintele dr. Roberto Sivak¹, a suferit schimbări semnificative în ultimii 30 de ani, ca urmare a cercetărilor în domeniul neurobiologic și psihosocial. În domeniul educației, reziliența a ilustrat abilitatea de adaptare, de transformare și de creștere în fața adversității. Ideea preexistenței unor atribute innăscute a conturat o viziune interdisciplinară ce include, printre altele, aspecte genetice, neurologice, de relaționare și culturale, transformând înțelegerea termenului și, prin urmare, modul de încurajare a rezilienței. Să analizăm contribuțiile principalilor autori la înțelegerea rezilienței noastre.

Termenul de reziliență a fost preluat din științele fizice de Michael Rutter în 1978. Acest prim autor l-a împrumutat pentru a indica abilitatea unor persoane de a rezista unor situații potențial traumatizante și de a-și reveni după ele. În științele fizice, termenul se referă la rezistența unor materiale, care se îndoie fără să se rupă și apoi revin la forma inițială; de exemplu, un arc care este întins pentru a trage o săgeată sau trestiele care se mișcă sub forța vântului.

¹ R. Sivak, 2018

Rutter¹ include în acest concept mecanismele psihologice care ne pot proteja împotriva riscurilor inerente în anumite situații adverse. Acesta evidențiază procese ce ar putea reduce consecințele expunerii la situații riscante: acționând direct asupra acestor factori, de pildă prin modificarea gradului de expunere, sau indirect, prin limitarea lanțului de reacții negative pe care un om le are în prezența lor. Acesta include, de asemenea, posibilitatea de a acționa asupra propriilor resurse, promovând stima de sine și favorizând dezvoltarea de relații personale care să genereze o mai mare siguranță și apreciere, atât pentru sine, cât și pentru acțiunile de succes pe care le poate iniția cineva. Rutter² abordează reziliența și din perspectiva rezilienței în fața riscului psihosocial, adică a situațiilor adverse legate de viața noastră în societate. Mai mult, susține că nu vom ajunge neapărat la un rezultat pozitiv, pentru el fiind mai important modul sau procesul prin care facem față riscului. Acest autor și-a dezvoltat studiile pornind de la trei domenii de cercetare:

- Studiul oamenilor care prezintă un risc ridicat, cum ar fi copiii cu părinți cu boli mintale.
- Studii de temperament efectuate în anii 1960.
- Studiul diferențelor, la nivel individual, în capacitatea de a face față diferitelor situații din viață.

Ulterior, din anii 1970, timp de peste treizeci de ani, Emmy Werner a studiat Insula Kauai din arhipelagul hawaiian.

¹ Rutter, 1987

² Rutter, 2006

Werner¹ a cercetat influența factorilor de risc asupra dezvoltării unor copii aflați în medii de sărăcie extremă, expuși la violență și la abuz. Urmărind până la maturitate peste 500 de copii crescuți în astfel de condiții, a observat că mulți dintre ei prezentau diverse patologii, probleme de sănătate, atât fizice, cât și psihologice și sociale, în timp ce alții aveau o dezvoltare mult mai sănătoasă și erau mai adaptați mediului. Pe aceștia din urmă i-a numit rezilienți, iar printre caracteristicile distinctive a remarcat că au putut conta pe cel puțin un model care să-i accepte necondiționat, care le-a oferit un anumit grad de recunoaștere, apreciere și afecțiune.²

Emmy Werner stabilește trei utilizări generale ale termenului reziliență:

- O bună dezvoltare, în ciuda unui risc social ridicat.
- Menținere a competențelor în condiții de stres continuu, susținere a abilităților și a capacității de a duce la bun sfârșit lucruri.
- Recuperarea după o traumă, adică revenirea la o viață mai mult sau mai puțin normală după o adversitate.

Studiile sale au arătat că reziliența este o capacitate a cărei dezvoltare depinde, în mare măsură, de interacțiunea adecvată a fiecărui individ cu mediul său psihosocial.

Stefan Vanistendael, la rândul său, susține că reziliența se distinge prin două componente. Pe de o parte, se manifestă rezistența la distrugere, capacitatea de a-și proteja propria integritate sub presiune. Pe de altă parte, dincolo de rezistență,

¹ Werner, 1984

² Werner, 1992

există capacitatea de a făuri un comportament pozitiv în viață în ciuda circumstanțelor dificile.¹

Edith Grotberg definește reziliența drept „capacitatea de a face față, de a depăși și chiar de a fi transformat de adversitățile vieții”.² Aceasta a derulat cercetări asupra copiilor și a stabilit programe de încurajare a rezilienței în primele etape ale vieții.

Albert Osborn consideră că este un concept generic ce se referă la o gamă largă de factori de risc și la relația acestora cu rezultatele competenței. Poate fi produsul unei combinări între factori de mediu și temperament și un tip de abilitate cognitivă pe care unii copii o au de la o vârstă foarte fragedă.³

În 1999, Emily Hunter a stabilit că reziliența ocupă un continuum între doi poli: *reziliența mai puțin optimă* și *reziliența optimă*. Aceasta a studiat adolescenți aflați în situații de risc și a constatat că tinerii cu risc psihosocial susținut prezentau o capacitate de reacție scăzută, inclusiv tactici de supraviețuire violente, comportamente de risc ridicat și neglijare socială și emoțională. După dezvoltarea unor astfel de comportamente, acești tineri aveau șanse mai mari de a trăi cu probleme grave de adaptare psihosocială.

Potrivit psihiatrului și psihanalistului Boris Cyrulnik,⁴ reziliența poate fi dezvoltată din resursele proprii fiecăruia, prin învățarea unui stil afectiv, pe care l-a numit *atașament securizant*, prin care copilul își dezvoltă încrederea în sine, dacă s-a simțit iubit și prețuit în primii ani de viață, adică în funcție de modul în care a interacționat cu modelele sale adulte, familia fiind elementul cel mai important.

¹ Vanistendael, 1994

² Grotberg, 1995

³ Osborn, 1996

⁴ Boris Cyrulnik, 2001

Acest concept a fost preluat din scrierile lui John Bowlby, care îl descrie în teoria atașamentului. În situații nefavorabile, un atașament securizant permite dezvoltarea capacității de a-ți menține încrederea în sine în ciuda dificultăților și de a căuta sprijin. Aceia care nu au fost capabili să stabilească acest tip de atașament s-au retras în ei înșiși fără a căuta ajutor, formând grupul cel mai vulnerabil.

Cyrulnik susține că, pe parcursul vieții, este posibil ca aceștia să găsească un model semnificativ, o persoană alături de care să stabilească o interacțiune adecvată, ceea ce le va permite să își sporească tendința de reziliență. Un exemplu clar în acest sens este relația ce se stabilește între un terapeut și pacient și/sau sfătuitor, întrucât aceasta permite și încurajează construirea de resurse, așa cum vom vedea. Când o persoană sau un grup este capabil să facă acest lucru, se spune că are o reziliență adecvată și că poate depăși dificultățile și chiar reușește să fie întărit de acestea.

Suniya Luthar¹ a definit reziliența ca o adaptare pozitivă în ciuda adversității, subliniind cele două elemente componente: „adversitatea semnificativă“, adică sensul atribuit situațiilor dificile; și „adaptarea pozitivă“, adică modul în care cineva își restructurează viața ca urmare a acesteia. Astfel, se poate concluziona că reziliența se măsoară doar indirect prin intermediul acestor două elemente.

În prezent, reziliența este abordată și din perspectiva psihologiei pozitive. Această școală îl are ca principal exponent pe Martin Seligman,² și se concentrează pe abilități, valori și attribute pozitive, nu pe slăbiciuni și patologii, așa cum face

¹ Între 2000 și 2006

² Martin Seligman, 2006

psihologia tradițională. Psihologia pozitivă consideră rezistența un sinonim pentru reziliență, altfel spus, o consideră capacitatea de a depăși adversitatea și de a ieși mai puternic. Mai târziu, când vom vorbi despre încurajarea rezilienței, vom vedea posibilele strategii propuse de acest autor.

Psihiatrul Viktor Frankl considera că reziliența este legată de capacitatea noastră de a stabili sensuri prin semnificația pe care o dăm acțiunilor noastre. Motivațiile și proiectele noastre. Acesta susține că viziunea noastră asupra vieții este un factor important din două motive: ne proiectează în viitor pentru a transmite o moștenire și da acțiunilor noastre prezente un sens, o funcție ce ne motivează. Sensul vieții direcționează și motivează construirea de resurse de reziliență, iar căutarea acestuia promovează reziliența.

Majoritatea studiilor despre reziliență urmăresc să definească atributele ce permit identificarea persoanelor capabile să reziste la adversitate sau să se refacă rapid și să depășească situațiile neplăcute, precum și să recunoască cele mai potrivite strategii pentru a spori aceste abilități.

În ceea ce privește domeniile de aplicare a rezilienței, cele mai importante sunt sănătatea, educația și politica socială:

- În domeniul educației, reziliența este studiată din perspectiva elevului, pe baza profilului acestuia și a posibilelor strategii de dezvoltare, precum și din perspectiva profesorului, pe baza propriei capacități de reziliență și a atitudinilor și strategiilor pe care le aplică pentru dezvoltarea rezilienței în rândul elevilor.
- În sfera socială, reziliența se referă nu numai la profilul celor care trăiesc în condiții adverse, ci și la strategiile sociopolitice de sporire a rezilienței, precum și la gradul de

reziliență al comunității ca grup social: atât în relație cu rolul său protector sau de întăritor în fața adversității, cât și cu resursele de care dispune.

Marile provocări în privința rezilienței au rămas definiția corectă a conceptului, identificarea factorilor implicați în dezvoltarea ei și descoperirea răspunsului la întrebarea dacă este cu adevărat posibil să ne imunizăm împotriva adversității. În capitolul următor, vom aborda aceste aspecte.