

LBRIS

We know
books

Serge Tisseron

Reziliența

Traducere din limba franceză de
Alina-Daniela Marinescu

Spandugino

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE

Reziliențe: cum să te regăsești în ele?.....7

Introducere.....15

CAPITOLUL I

Istoria unei cutii pentru unelte.....23

I. Un cuvânt cu mii de fețe.....23

II. O preistorie americană.....25

III. Pionierii: o epidemiologie
a factorilor de protecție.....27

IV. Rolul personalității și al mediului de viață.....30

V. Reziliență și atașament.....32

VI. Construirea sensului.....34

VII. Modelele aptitudinii adaptative.....38

VIII. Neurobiologia rezilienței.....42

IX. Confruntarea cu psihanaliza.....44

CAPITOLUL II

Familia, școala și comunitățile la proba rezilienței...55

I. Factorii rezilienței.....55

II. Familia.....62

III. Școala.....72

IV. Personalul medical.....76

V. Comunitatea și cultura.....79

CAPITOLUL III

Rețetele succesului.....	85
I. Preocupările specifice unei epoci.....	87
II. O strategie de imagini:	
metaforele și oximoroanele.....	90
III. Prăvălia cu idealuri.....	95
IV. Vectori de mobilitate instituțională.....	103

CAPITOLUL IV

Constatare, explicație sau previziune.....	107
I. Riscul prezentat de morală.....	108
II. Riscul de a subestima repercusiunile traumatismelor de la o generație la alta.....	111
III. Ignorarea complexității relațiilor reciproce între un subiect și mediul său.....	116
IV. Riscul de a idealiza creația și de a ignora banalitatea clivajului.....	120
V. Riscul legat de previziunea rezilienței.....	123
VI. Pericolele prevenției predictive: testele de reziliență.....	128
Concluzie.....	137
I. Reziliență și psihiatrie.....	138
II. Reziliență și psihanaliză.....	143
III. Reziliență și riscuri colective.....	146
Bibliografie.....	153

CAPITOLUL I

Istoria unei cutii pentru unelte**I. Un cuvânt cu mii de fețe**

Joëlle Lighezzolo și Claude de Tychey (2004), după ce au trecut în revistă definițiile actuale ale rezilienței, ajung la concluzia... neclară că: „Reziliența trebuie considerată o trăsătură (caracteristică a personalității), un rezultat, un proces... sau ea le presupune pe toate trei în același timp, după cum subliniază pe drept cuvânt J. Lecomte (2002)...” Autorii nu își termină fraza printr-un semn de întrebare, cum am putea în mod firesc să ne așteptăm, iar uimirea lor este subliniată de dublele puncte de suspensie. Și pe bună dreptate! Personalitate, proces de adaptare, referință morală, reziliența înseamnă toate aceste lucruri și multe altele.

Norman Garmezy, care este considerat de unii drept „părintele” rezilienței, pune criteriul adaptării sociale în centrul aprecierii sale, pentru că aceasta reprezintă pentru el „procesul, capacitatea sau rezultatul unei bune adaptări în ciuda împrejurărilor, provocărilor sau a amenințărilor”

(1993). Pentru alți autori, cuvântul ar desemna un proces psihic apropiat de ceea ce Freud numea „sublimare” și s-ar referi la capacitatea de a transforma în resurse interioare consecințele apăsătoare ale unui traumatism (S. De Mijolla, 2006). Alții fac din el cheia fericirii care lipsește complet din cele două definiții anterioare (S. Vanistendael, J. Lecomte, 2000), în timp ce unii nu acceptă să fie considerate drept „reziliente” decât persoanele capabile de respect față de sine și față de alții și de compasiune (R. Poletti, B. Dobbs, 2001). Iar aceasta nu reprezintă decât o mică parte! De exemplu, în 2006, asociația „Nicio tulburare comportamentală la copiii de trei ani”^{*} asimilează reziliența „unei supleți psihice și cerebrale” de care oricine ar fi capabil, în orice moment al vieții.

Am putea mări lista și mai mult. Pe la mijlocul anilor 2000, semnificațiile acordate acestui cuvânt au devenit atât de numeroase, încât unii cercetători, atunci când îl foloseau, aveau grijă să precizeze că ei vorbeau despre „adevărată reziliență” – sau despre cea „autentică” –, ca și cum voiau să se delimiteze de niște falsuri! De fapt, cuvântul este rezultatul unei juxtapuneri de moduri de gândire pe care și le-au însușit și pe care le-au adaptat exigențelor lor. Fiecare epocă – ca

^{*} În original „Pas de zéro de conduite pour les enfants de trois ans” (n.tr.).

să nu spunem fiecare ideologie – a favorizat un aspect al acestui concept puțin cam „atotcuprinzător” cu care avem de-a face astăzi. Într-atât sunt de numeroase definițiile date cuvântului, încât ar trebui să vorbim mai curând de „reziliențe” decât de „reziliență”. Cu toate acestea, singularul este cel care s-a impus. Și vom vedea că nu întâmplător. Ideea că ar exista „o” reziliență a contribuit la succesul acestui cuvânt.

Dar să începem cu începutul, adică cu istoria lui, întrucât cuvintele au o istorie sau mai degrabă mai multe, în funcție de punctul de vedere pe care l-am ales. Vom propune și noi una scurtă. Fără îndoială că și altele sunt posibile, pentru că lucrările anglo-saxone pe această temă sunt foarte numeroase. În plus, unii autori care au introdus termenul și-au schimbat opinia pe parcurs, ca E.J. Anthony, în timp ce alții și-au abandonat complet cercetările, după ce au adus o contribuție esențială, ca Michael Rutter.

II. O preistorie americană

Folosirea științifică a termenului „reziliență” a apărut în Statele Unite în cursul anilor 1950, însă a fost precedată de o lungă tradiție. A fost utilizat în secolul al XIX-lea mai ales în romanele unui scriitor de succes pe nume Alger (S. Ionescu, 2006). În operele acestui autor, eroul – care este

III. Pionierii: o epidemiologie a factorilor de protecție

adesea un adolescent orfan – își croiește drum în viață în condiții materiale, psihice și relaționale dificile, și nu se poate baza decât pe el însuși. Pe scurt, este vorba despre individualism și reușită socială, prezentate într-un mod la care apelează de multe ori și cinematografia americană contemporană.

Această ideologie explică ea oare încercarea unor cercetători de a promova reziliența individuală în dauna celei colective și chiar de a folosi cuvântul pentru a justifica superioritatea unor persoane față de altele? În orice caz, această confuzie a fost cu atât mai periculoasă cu cât termenul de reziliență a fost împrumutat din fizica corpurilor solide și desemna la origine proprietatea unui corp de a-și relua forma inițială după ce a suportat un șoc. Se ajungea astfel repede la concluzia că persoanele „reziliente” puteau să-și continue viața după o experiență traumatizantă fără să arate niciun semn de tulburare și să treacă peste toate dificultățile ulterioare, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat! Bineînțeles că pentru cercetători această idee este absurdă. Dar vom vedea că, în mod curios, în scrierile unora dintre ei regăsim uneori această greșeală pe care ei o reproșează altora.

Primele lucrări științifice consacrate rezilienței făceau din ea o noțiune esențial descriptivă care se situa într-o perspectivă de psihopatologie a dezvoltării individului. Ele se bazau pe anchete epidemiologice și puneau accentul pe „competența comportamentală” și pe „strategiile de adaptare”.

Psihologa americană Emmy Werner este deseori prezentată ca „mama” rezilienței. Începând cu anul 1955, ea a urmărit comportamentul a 698 de copii de pe o insulă de lângă Hawaii, de la naștere și până la vârsta adultă. Pentru fiecare dintre ei, ea a identificat tulburările survenite în perioada prenatală și perinatală, apoi a urmărit dezvoltarea lor pe plan fizic, cognitiv și psihosocial. A arătat astfel că din 201 copii care prezentau factori mari de risc – și care puteau, din această cauză, să fie considerați „vulnerabili” – aproape o treime din ei (72 mai exact) avuseseră o evoluție favorabilă. Ei nu prezentaseră nici tulburări de învățare și nici dificultăți de adaptare, iar aceasta atât în copilărie, cât și în adolescență. Puteau fi descriși ca niște tineri adulți fericiți și bine integrați în societate. Emmy Werner a folosit în cazul lor cuvântul „reziliență”. În plus, ea a arătat că factorii de risc nu au același impact pentru toți, în funcție de momentele existenței. Astfel, înainte de vârsta de

10 ani, băieții sunt mai vulnerabili ca fetele: confrunțați cu aceleași dificultăți, ei prezintă un risc mai mare de a dezvolta tulburări fizice și emoționale care pot să ajungă la comportamente de totală inadaptare. În schimb, după vârsta de zece ani, fetele sunt cele care prezintă cel mai mare risc de a dezvolta o patologie psihiatrică.

Pe lângă faptul că are o mamă, reziliența are și un „tată”, sau mai degrabă doi! Aceștia sunt americanii Michael Rutter și Norman Garmezy, adeseori citați la fel de mult ca și Emmy Werner.

Michael Rutter a lucrat la identificarea, în anii 1970, a factorilor de protecție capabili să anuleze influența factorilor de risc. El a realizat, în decursul mai multor ani, un studiu privind frecvența apariției tulburărilor mentale la copiii de pe insula Wight cu vârsta de 10 ani. Acest lucru i-a permis identificarea a șase factori de risc familial: disputele conjugale, clasa socială defavorizată, familia numeroasă, delinvența paternă, tulburările psihice materne și instituționalizarea copiilor. El a arătat că prezența unui singur factor de risc nu mărește probabilitatea apariției unei tulburări psihice, pe când această probabilitate se mărește de patru ori când există doi astfel de factori. În plus, existența simultană a patru factori de risc multiplică de zece ori pericolul apariției de tulburări psihice. Cu toate acestea, nimic nu se întâmplă în mod automat! Există, într-adevăr, paralele cu acești factori de risc, și „factori de protecție”.

Mai târziu, Michael Rutter a arătat că, pentru a da rezultate, aceștia trebuie să prezinte patru caracteristici (1993): să diminueze impactul riscului; să reducă probabilitatea reacțiilor negative în lanț; să întărească stima de sine și sentimentul propriei competențe; să antreneze oportunități pozitive.

În sfârșit, o contribuție importantă a acestui pionier a fost aceea de a arăta că reziliența nu se construiește numai în primii ani de viață, ci că ea se poate învăța la orice vârstă. Astăzi este o noțiune acceptată... și foarte larg mediatizată!

În ceea ce-l privește pe Norman Garmezy, el a studiat evoluția copiilor care au crescut într-o familie cu părinți bolnavi de schizofrenie. El a arătat că, chiar dacă faptul de a avea un părinte cu această boală crește riscul de a o dezvolta, 90% din copiii pe care i-a observat au crescut având un echilibru emoțional satisfăcător. În plus, el și-a propus să identifice factorii care puteau să-i protejeze pe copiii care prezentau un risc mare de a dezvolta această boală. Lucrările lui au deschis calea identificării mecanismelor rezilienței. În opinia lui, factorii de protecție se împart în trei clase: cei care sunt axați asupra copilului, cei care sunt legați de configurația familială și, în sfârșit, factorii sociali. Atunci când se confruntă cu un obstacol, un individ evaluează situația și pune în aplicare o strategie de adaptare în funcție de aceste trei serii de factori.

IV. Rolul personalității și al mediului de viață

În paralel cu studiile despre care am vorbit anterior, Jeanne și Jack Block și-au propus să definească, în anii 1950, ceea ce ei au numit *Ego-Resiliency*. Acest concept se aplica trăsăturilor unor personalități care întruneau patru componente principale: posibilitatea de a fi fericit; capacitatea de a face o muncă ce dă rezultate; o bună balanță emoțională și, în final, capacitatea de a avea relații satisfăcătoare cu ceilalți.

Și alte studii (mai ales cele ale lui E.E. Werner și R.S. Smith, 1982) au condus la observații apropiate de acestea. Copiii care au fost confrunțați cu riscuri la o vârstă fragedă și care au devenit între timp niște adulți echilibrați prezentau anumite trăsături de caracter precum simțul autonomiei, o stimă de sine satisfăcătoare și o orientare socială pozitivă.

Termenul de personalitate îl evoca, prin unele aspecte, pe cel de „temperament”. Cu toate acestea, nu era vorba despre înlocuirea cuvântului „temperament” cu „personalitate”, păstrându-se același conținut: „temperamentul” este asociat unei concepții organiciste despre personalitate, care reduce viața psihică la niște parametri comportamentali, chiar genetici sau biologici. În schimb, „personalitatea” este definită printr-o apreciere subiectivă: posibilitatea de a fi fericit și

mulțumit, prin acordarea unui sens propriei vieți, face parte din aceasta, la fel ca și percepția realistă pe care o ai despre tine și despre ceilalți, care permite acceptarea de sine și a celor apropiați.

E. James Anthony, un psihiatru american, este autorul unor lucrări, în anii 1970, despre relativizarea importanței factorilor de risc, studiind ceea ce poate să îi anuleze. Cercetările sale au dezvoltat ideea că personalitatea fiecărui om joacă un rol esențial în reacția față de o aceeași agresiune. Succesul pe care l-au avut studiile sale în opinia celor care lucrează cu copiii se datorează cu siguranță metaforei pe care a imaginat-o în scopul popularizării lor, cea a „celor trei păpuși”. Prima este din sticlă, a doua din oțel și a treia din plastic. Atunci când sunt lovite cu ciocanul, prima se sparge imediat, a doua nu pățește nimic, iar a treia va avea o urmă care va rămâne. În același fel, pentru E. James Anthony, unii copii ar prezenta „o rezistență absolută” în fața traumatismelor...

Ca orice metaforă care vrea să exprime o realitate complexă, aceasta era una evident falsă. Mai târziu, chiar James Anthony a criticat-o. O aceeași persoană poate nu numai să fie foarte rezistentă în fața anumitor traumatisme și foarte vulnerabilă în fața altora, dar e posibil ca și vulnerabilitatea sa să varieze în funcție de același traumatism, de resursele pe care mediul de viață i le pune la dispoziție. Dar, ca orice metaforă abilă, cea a lui Anthony a