

AII



Vai al contenuto multimediale

Italia Amati
Ivan Dotto

**La formazione
di una squadra vincente**

Lo sviluppo della resilienza

Prefazione di
Anna Contardi





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXIX
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1981-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: gennaio 2019

*A chi nello sport, come nella vita, affronta le avversità
con determinazione, coraggio, fiducia e pensiero positivo.*

Le difficoltà ci rendono vulnerabili,

la fatica ci priva della forza fisica,

il dolore acceca.

*Ripartire alla ricerca della forza interiore
nutre la nostra autostima, il nostro senso di autoefficacia*

e ci rende più resistenti.

- 9 *Prefazione*
Anna Contardi
- 11 *Introduzione*
- 15 *Capitolo I*
Aspetti caratteristici del contesto di interesse
1.1. La resilienza, 15 – 1.1.1. *Aspetti generali della resilienza*, 15 – 1.1.2. *Resilienza e sport agonistico*, 23 – 1.2. Il gruppo squadra: formazione e aspetti caratteristici, 26 – 1.2.1. *Il processo di formazione del gruppo squadra*, 27 – 1.2.2. *Il ruolo dell'allenatore, le figure dei "leader" istituzionale e funzionale*, 31 – 1.2.3. *La competizione e lo spirito di squadra*, 36 – 1.3. Osservazioni, 37 – 1.3.1. *Aspetti salienti del contesto d'interesse*, 38 – 1.3.2. *L'obiettivo da perseguire*, 39.
- 41 *Capitolo II*
Il protocollo di intervento per lo sviluppo della resilienza nel gruppo squadra
2.1. L'essenza del protocollo di intervento: un'interessante analogia, 42 – 2.1.1. *Le solide fondamenta su cui costruire fisicamente la casa*, 43 – 2.1.2. *Robusti muri portanti*, 43 – 2.1.3. *Un tetto resistente*, 43 – 2.1.4. *Osservazioni*, 44 – 2.2. La struttura del protocollo di intervento, 44.
- 47 *Capitolo III*
L'Assessment nel gruppo squadra. Prima fase
3.1. Il primo incontro: l'inizio del processo di assessment, 48 – 3.1.1. *La presentazione del protocollo di intervento*, 49 – 3.1.2. *L'anamnesi sportiva*, 49 – 3.1.3. *L'analisi con l'allenatore degli aspetti caratterizzanti il gruppo squadra*, 50 – 3.2. Il secondo incontro: la fine del processo di assessment, 51 – 3.2.1. *L'analisi delle motivazioni alla pratica sportiva*, 52 – 3.2.2. *La valutazione della resilienza*, 54 – 3.2.3. *La valutazione delle abilità mentali*, 54 – 3.2.4. *L'analisi sociometrica*, 56 – 3.2.5. *La valutazione del comportamento dell'allenatore*, 58 – 3.3. La fase di "restituzione", 60.

- 63 **Capitolo IV**
Lo sviluppo della resilienza individuale e di gruppo. Seconda fase
- 4.1. Come “dotare la casa di solide fondamenta”, 65 – 4.1.1. *Aspetti generali*, 65 – 4.1.2. *Il terzo incontro: la “costruzione di solide fondamenta”*, 66 – 4.2. Come “dotare la casa di robusti muri portanti”, 75 – 4.2.1. *Aspetti generali*, 75 – 4.2.2. *Il quarto incontro: la “costruzione di robusti muri portanti”*, 76 – 4.3. Come “dotare la casa di un tetto resistente”, 97 – 4.3.1. *Aspetti generali*, 97 – 4.3.2. *Il quinto incontro: la fase propedeutica alla “costruzione di un tetto resistente”*, 100 – 4.3.3. *Il sesto incontro: l’inizio della “costruzione di un tetto resistente” (la gestione dell’attivazione)*, 114 – 4.3.4. *Il settimo incontro: la prosecuzione della “costruzione di un tetto resistente” (la gestione dell’attenzione e della concentrazione)*, 129 – 4.3.5. *L’ottavo incontro: la fine della “costruzione di un tetto resistente” (la gestione dello stress)*, 138 – 4.4. La ricerca della predisposizione mentale ottimale nel pre-competizione e in competizione, 148 – 4.4.1. *Aspetti generali*, 148 – 4.4.2. *Il nono incontro: la “ricerca della predisposizione mentale ottimale nel pre-competizione e in competizione”*, 149.
- 157 **Capitolo V**
Attività di supporto al singolo atleta e al gruppo squadra. Terza fase
- 5.1. *Aspetti generali degli interventi in terza fase*, 158 – 5.2. *La gestione degli aspetti psicologici legati all’infortunio*, 164.
- 169 **Capitolo VI**
L’applicazione del protocollo di intervento
- 6.1. *Effetti dell’applicazione del protocollo di intervento*, 169 – 6.2. *Riflessioni sull’applicazione del protocollo di intervento*, 172.
- 175 *Conclusioni*
- 181 *Allegato 1*
- 189 *Allegato 2*
- 193 *Allegato 3*
- 205 *Allegato 4*
- 207 *Bibliografia*
- 221 *Sitografia*

Prefazione

ANNA CONTARDI*

Dopo aver letto tantissimi libri di psicologia dello sport è con grande piacere che ho accolto l'invito a presentare questo libro sull'argomento, che mi ha profondamente colpita per il modo in cui la resilienza, ossia la capacità di resistere, di riprendersi e di uscire più forti e pieni di risorse dalle avversità, è stata dagli autori contestualizzata nell'ambiente sportivo agonistico.

Nel mondo dello sport ed in particolare nella pratica, spesso si trascura come vi siano quattro aspetti fondamentali da curare per migliorare la prestazione, ossia l'aspetto fisico, tecnico, tattico e mentale. O meglio, si assiste frequentemente ad un'esasperazione della preparazione fisica, tecnica e tattica, mentre la cura dell'aspetto mentale è solitamente trascurata. In realtà, è importante potenziare gli aspetti fisico, tecnico e tattico per migliorare come atleti e l'aspetto mentale per migliorare la capacità di esprimere al meglio ciò che si è come atleti. Se si cura l'aspetto mentale si possono rovesciare gerarchie e valori che sembrano consolidati!

L'attenzione nel libro è rivolta in modo specifico proprio alla preparazione mentale, con lo scopo di favorire la capacità di una squadra sportiva agonistica di "resistere alle difficoltà caratterizzanti il contesto agonistico, favorendo lo sviluppo della capacità di riprendersi e di uscire più forti e pieni di risorse dalle avversità", ossia proprio con lo scopo di favorire lo sviluppo della resilienza.

Per raggiungere questo obiettivo, nel libro si adotta un linguaggio che lo rende fruibile ad un vasto pubblico, non solo agli "addetti ai lavori". In particolare, gli autori descrivono il percorso per favorire lo sviluppo della resilienza attraverso un'interessante ed intrigante analogia, accostando il processo di "sviluppo della resilienza" al pro-

* Ricercatrice in Psicologia clinica e specializzata in psicoterapia cognitivo comportamentale. Insegna Psicologia della personalità e Psicodiagnostica generale al corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche e magistrale in Psicologia presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università Europea di Roma.

cesso di “costruzione di una casa sicura” che, per essere tale, deve essere dotata di solide fondamenta, robusti muri portanti ed un tetto resistente, aspetti che nel processo di “sviluppo della resilienza” vengono accostati rispettivamente ad un modo d’essere costruttivo, ad una mentalità positiva ed a determinate abilità mentali da sviluppare e potenziare.

Oltre alla particolare trattazione del concetto di resilienza, un altro aspetto rilevante che contribuisce a differenziare questo lavoro da molti altri presenti in commercio relativi alla preparazione mentale, è che l’approfondimento delle tematiche non si limita ad un’analisi teorica: la straordinaria rilevanza del libro è legata proprio al fatto che in esso è fornito un metodo preciso per raggiungere il risultato prefissato, tramite la proposta di un protocollo di intervento, la descrizione dettagliata della sua applicazione e l’analisi dei risultati ottenuti a seguito della sua applicazione. Il libro permette di capire cosa si può fare realmente nella pratica, ossia “sul campo”, con gli atleti e per gli atleti in modo da migliorare le loro prestazioni, fornendo anche un riscontro di quanto ottenuto impiegando le tecniche in esso descritte.

In ultima analisi desidero esprimere una considerazione ed una speranza. La considerazione è relativa al fatto che le tematiche trattate sono tutte riferibili all’attività di una figura probabilmente ancora poco nota: lo psicologo dello sport, ossia lo psicologo con formazione specifica in ambito sportivo, una figura a volte considerata un lusso, talvolta percepita addirittura con diffidenza, legata quest’ultima all’incompleta conoscenza, oppure ad un’errata interpretazione, dell’attività che effettivamente svolge. La speranza è che la lettura del libro consenta a tutti coloro che operano a vari livelli nel mondo dello sport, ossia atleti, allenatori e dirigenti, di avere una visione più chiara delle potenzialità derivanti dal servirsi dell’operato dello psicologo dello sport per consentire agli atleti di esprimersi al meglio. L’auspicio dunque, è che il libro contribuisca anche a far avvicinare, più di quanto siano vicini attualmente, due mondi che dovrebbero in realtà andare a braccetto: quello dello sport e quello della psicologia.

Buona lettura.

Introduzione

Negli sport di squadra l'interesse e l'attenzione agli aspetti fisico, tecnico e tattico hanno finora rappresentato il fondamento su cui costruire una buona prestazione. Nessuna attenzione, almeno nel senso di una scelta consapevole, voluta, decisa ha fino a poco tempo fa riguardato la resilienza, sia individuale che di gruppo, che invece se adeguatamente valorizzate e sviluppate possono consentire la costruzione di una parte importante delle condizioni necessarie per ottenere dei risultati positivi.

L'obiettivo finale del lavoro, nell'ipotesi di essere in presenza di abilità fisiche, tecniche e tattiche bene apprese e allenate, è proprio favorire lo sviluppo della resilienza nel gruppo squadra, in modo da consentire alla stessa di esprimersi al meglio nel contesto agonistico. Nel tentativo di raggiungere tale obiettivo, nel lavoro si percorre un cammino che si articola in sei capitoli:

- nel primo capitolo si indagano in dettaglio gli aspetti caratteristici del contesto d'interesse, rappresentato dalle squadre sportive agenti in contesti agonistici, la cui attività è finalizzata all'ottenimento della massima prestazione e del risultato. In particolare si analizzano:
 - la resilienza;
 - il processo di formazione del gruppo squadra;
 - il ruolo dell'allenatore e le figure dei *leader* istituzionale e funzionale;
 - la competizione;
 - lo spirito di squadra tra gli elementi costituenti il gruppo squadra.

Il capitolo si chiude proprio con la formulazione e la giustificazione dell'obiettivo da perseguire agendo nel contesto d'interesse: favorire lo sviluppo della resilienza a livello di singolo atleta e di gruppo, in modo da consentire a una squadra di esprimersi al meglio nel contesto agonistico;

- il secondo capitolo è dedicato alla formulazione di una proposta di protocollo di intervento da applicare nel gruppo squadra per raggiungere l'obiettivo definito nel primo capitolo, ossia il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra. Per comprendere l'essenza del protocollo d'intervento nel gruppo squadra proposto è utilizzata un'analogia, con la quale si immagina di aiutare l'atleta e la squadra a costruirsi come entità resiliente procedendo come se si volesse costruire una casa sicura, dotata di tre elementi essenziali:
 1. delle solide fondamenta su cui costruire fisicamente la casa;
 2. robusti muri portanti;
 3. un tetto resistente.

In particolare, il protocollo proposto è articolato in tre fasi distinte, dedicate rispettivamente all'*Assessment nel gruppo squadra*, allo *Sviluppo della resilienza individuale e di gruppo* e a un'*Attività di supporto al singolo atleta e al gruppo squadra*;

- all'interno del terzo capitolo si effettua l'analisi dettagliata della prima delle tre fasi del protocollo proposto, ossia l'*Assessment nel gruppo squadra*, finalizzata a conseguire una prima conoscenza della realtà in cui si andrà a operare, fondamentale per un corretto intervento nel gruppo squadra: l'analisi riguarda la struttura di ogni singolo incontro in cui è articolato l'*assessment*. Il capitolo termina illustrando le modalità da seguire per l'esecuzione del processo di "restituzione", ossia di comunicazione dei risultati ottenuti alla squadra;
- nel quarto capitolo si esplora accuratamente la seconda delle tre fasi del protocollo proposto, dedicata allo *Sviluppo della resilienza individuale e di gruppo*. In particolare, l'esplorazione riguarda la struttura di ogni singolo incontro in cui è articolato il processo per lo sviluppo della resilienza, e il metodo adottato per conseguire tale sviluppo, basandosi sull'analogia tra la costruzione di una casa sicura e la costruzione di un atleta e di una squadra come entità resilienti, descrive in dettaglio come dotare la casa di "solide fondamenta", di "robusti muri portanti" e di un "tetto resistente", operazioni equivalenti nel processo di resilienza rispettivamente a "favorire la diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra di un determinato modo d'essere costruttivo", "fare acquisire nel gruppo squadra

una mentalità vincente” e “fare sviluppare/potenziare adeguatamente nel gruppo squadra le opportune abilità mentali”, con particolare riferimento all’abilità nella gestione dell’attivazione, all’abilità nella gestione dell’attenzione e della concentrazione, all’abilità nella gestione dello stress. Il capitolo termina esaminando come utilizzare i concetti introdotti nel capitolo stesso per “aiutare il gruppo squadra a ricercare la predisposizione mentale ottimale nel pre-competizione e in competizione”;

- nel quinto capitolo si descrive la terza e ultima delle tre fasi del protocollo proposto, dedicata all’*Attività di supporto al singolo atleta e al gruppo squadra*, evidenziando innanzitutto come tale fase sia costituita da un numero di incontri variabile in funzione delle esigenze dei singoli atleti o del gruppo squadra nella sua globalità, con argomenti non definibili a priori, a differenza delle due fasi precedenti, costituite da un numero prefissato di incontri e caratterizzate da argomenti predeterminati. Proprio per il fatto di essere variabile in funzione delle problematiche di volta in volta da affrontare, la terza fase non è descrivibile negli stessi termini delle due precedenti: nel capitolo se ne effettua una descrizione in termini di aspetti generali su cui basare l’attività da sviluppare, con lo scopo di proseguire l’opera di sviluppo della resilienza iniziata nella seconda fase. Il capitolo include anche un’analisi dedicata a un aspetto particolarmente importante, al quale è necessario rivolgere la giusta attenzione nel tentativo di favorire lo sviluppo della resilienza individuale e di gruppo: la gestione degli aspetti psicologici legati all’infortunio, nel caso in cui vi siano elementi del gruppo squadra infortunati;
- nel sesto capitolo si presentano e si commentano i risultati ottenuti somministrando il protocollo proposto a un campione costituito da 75 sportivi, militanti nell’ambito di varie discipline sportive, da ottobre 2014 a ottobre 2017. L’applicazione del protocollo è stata effettuata per eseguire un “collaudo sul campo” del protocollo stesso, verificandone la reale efficacia tramite rilevazione degli effetti indotti da una sua somministrazione in contesti sportivi agonistici reali.

Al termine del lavoro, nelle conclusioni, dopo avere evidenziato l’importanza del concetto su cui si fonda il protocollo proposto, ossia

la rilevanza rivestita dall'operare per uno sviluppo della resilienza nella realizzazione delle condizioni necessarie per ottenere dei risultati positivi in una realtà sportiva agonistica, si richiamano infine alcune considerazioni fondamentali proposte nei vari capitoli, adattandole ai due diversi momenti caratterizzanti la vita in una realtà sportiva: l'allenamento e la competizione.

Aspetti caratteristici del contesto di interesse

Il contesto d'interesse del presente lavoro è definito dalle squadre sportive agenti in ambiente agonistico, la cui attività è finalizzata all'ottenimento della massima prestazione e del risultato.

Alcuni degli aspetti fondamentali caratterizzanti tale contesto sono la resilienza, il processo di formazione del gruppo squadra, il ruolo dell'allenatore e le figure dei *leader* istituzionale e funzionale, la competizione e lo spirito di squadra tra gli elementi costituenti il gruppo squadra: vista la loro importanza, tali aspetti saranno nel seguito indagati in dettaglio, tramite una trattazione che ha lo scopo di evidenziarne gli elementi peculiari e di definire quindi gli aspetti caratteristici del contesto di interesse.

1.1. La resilienza

1.1.1. Aspetti generali della resilienza

Resilienza è un termine derivato dal latino *resiliens-entis*, participio presente di *resilire* (rimbalzare), composto dal prefisso *re-* (indietro) e da *salire* (saltare).

In origine il termine resilienza è stato impiegato in fisica, in ingegneria e in metallurgia per indicare la proprietà di alcuni materiali di conservare la propria struttura o di riacquistare la propria forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. Il termine è attualmente utilizzato anche in psicologia e in sociologia per indicare la capacità di reagire a eventi traumatici o stressanti e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita¹.

In particolare, la psicologia ha fatto proprio questo vocabolo per indicare la capacità di ciascuna persona di resistere ai traumi e alle

1. E. MALAGUTI, *Educarsi alla resilienza*, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento 2005.

sofferenze che la vita porta a dover affrontare, unita alla capacità di progettare positivamente il proprio futuro: in altri termini, può essere definita come la capacità di resistere, di riprendersi e di uscire più forti e pieni di risorse dalle avversità².

Resilienza è quindi un processo attivo di resistenza, di autoriparazione e di crescita in risposta alle crisi e alle difficoltà della vita.

Alla luce di quanto detto finora, appare chiaro come questo concetto metta in discussione l'idea secondo cui un trauma precoce o grave non possa risolversi, e che le esperienze negative finiscano sempre con il determinare il verificarsi di danni nelle persone coinvolte³.

Short e Casula affermano che:

La resilienza è la volontà determinata di rimuovere gli ostacoli e superare le difficoltà contingenti per andare avanti con ottimismo consapevole [...] Resiliente è chi sa sopportare i dolori senza lamentarsi, chi sa reggere le difficoltà senza disperarsi, chi ha il coraggio di intraprendere una via che sa essere tortuosa e sa portare a termine quanto intrapreso. Resiliente è chi ama la vita e coltiva una virtù che modera e limita i timori di morte, di fallimento e di distruzione. Resilienza è sia fare i conti con la propria impotenza sia vincere la paura del domani. La cosa più importante è avere la capacità di sopportare e di resistere al peso delle situazioni e degli eventi che accadono. Chi ha imparato a sopportare può resistere. Persone che hanno conosciuto l'impossibilità immediata di cambiare il corso degli eventi e hanno creduto nelle proprie capacità di generare nuove possibilità non hanno fallito nella vita. Resilienza è anche determinazione, perseveranza e pazienza [...] Resilienza è un antidoto a qualsiasi tentativo di rassegnazione e di abbandono al destino, alla tragicità o alla fatalità della superiorità degli eventi sulla persona. È la capacità di accettare le ferite nella lotta per la realizzazione di se stessi, che richiede saggezza e discernimento, per non essere confusa con slancio cieco, irresponsabilità e incoscienza.⁴

Va evidenziato come la resilienza implichi molto più di una "semplice" capacità di sopravvivere: la persona resiliente è in grado di intraprendere un percorso nuovo, più o meno complesso e impegnativo in cui percepisce contemporaneamente dolore e coraggio,

2. F. WALSH, *La resilienza familiare*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2008.

3. S. SOLDÀ, *Resilienza: trasformare gli eventi avversi in risorse*, ISCRÀ-Istituto Modenese di Psicoterapia Sistemica e Relazionale — Tesi di Specializzazione in Terapia Sistemica e Relazionale, A.A. 2012.

4. D. SHORT, C.C. CASULA, *Speranza e resilienza. Cinque strategie psicoterapeutiche di Milton H. Erickson*, FrancoAngeli, Milano 2004.

affrontando in modo competente le difficoltà, sia a livello personale che interpersonale, integrando l'esperienza intensa di crisi nella propria identità⁵.

Alcune persone rimangono intrappolate nel ruolo di vittime, impedendo alle proprie ferite di rimarginarsi e alla propria vita di continuare, covando sentimenti di rabbia e di recriminazione⁶: le persone dotate di resilienza invece risanano le proprie ferite, mantenendo il controllo della propria esistenza e riprendendo ad amare e a vivere pienamente⁷.

Gli studi compiuti dagli anni Settanta del secolo scorso a oggi hanno evidenziato come la resilienza sia il prodotto di una costante interazione tra natura e cultura che si realizza tramite una rete di relazioni supportive: la famiglia e le esperienze sociali offrono nuove opportunità che possono rivelarsi punti di svolta nella vita di ciascuno. In altri termini, nella resilienza concorrono sia tratti di personalità innati, sia fattori processuali, che scaturiscono al termine di un processo di formazione esperienziale.

Da tali studi è emerso inoltre che la resilienza si forgia attraverso le difficoltà e non grazie a una vita facile, priva di complessità e di problemi: proprio le crisi possono consentire di emergere a risorse e ad abilità impensabili. Il paradosso della resilienza è proprio questo: i momenti peggiori possono rivelarsi molto vantaggiosi, e il peggiore dei momenti può far emergere parti "nuove" e "positive" di noi⁸.

Boris Cyrulnik interpreta la resilienza come una trama dove il filo dello sviluppo individuale si intreccia con il filo sociale e affettivo, in una sorta di reticolo costituito da interazioni dell'individuo con l'ambiente: le persone resilienti sono coloro che hanno trovato in loro stesse, nelle relazioni umane, nei contesti di vita gli elementi e la forza per superare le avversità⁹.

George Vaillant evidenzia come la resilienza sia un processo che si attua in modo diverso nelle varie persone a seconda della personalità, dei modelli di riferimento, degli apprendimenti, del-

5. S. SOLDÀ, *op. cit.*

6. S.J. WOLIN, S. WOLIN, *The resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity*, Villard Books, New York (NY) 1993.

7. F. WALSH, *op. cit.*

8. S.J. WOLIN, S. WOLIN, *op. cit.*

9. B. CYRULNIK, *Il dolore meraviglioso*, Milano, Edizioni Frassinelli, 2000.

le vicissitudini. Anche questo autore sottolinea come la resilienza nasca dall'integrazione di elementi presenti nel singolo e nel contesto, individuandone tre diverse dimensioni: una biologica, una psicologica e una sociale. Per Vaillant l'intelligenza, la creatività, il temperamento del soggetto si intersecano con il sostegno emotivo fornito dalle relazioni familiari e sociali e con la cultura, gli ideali e i valori della comunità di appartenenza¹⁰.

Secondo Marie Anaut la resilienza non è una caratteristica costante per tutta la vita, ma è il frutto di una convergenza di variabili personali, relazionali e sociali che non sempre si verificano durante l'arco vitale di un individuo¹¹.

Infine, Anna Oliverio Ferraris rileva come la resilienza risulti essere un tratto di personalità nel quale convergono fattori di diversa natura: cognitivi, emotivi, sociali, educativi, esperienziali e maturativi che, operando in modo congiunto, mobilitano le risorse dei singoli, dei gruppi e delle comunità. È interessante sottolineare come l'autrice estenda la capacità di resistere ai traumi, di superarli e uscirne rinforzati dai singoli ai gruppi e alle comunità¹².

Gli studi sulla resilienza hanno permesso di individuare una serie di fattori protettivi e di rischio, la cui interazione determina il risultato nel processo di resilienza. I ricercatori, per comodità di studio, distinguono i fattori di protezione e di rischio come relativi all'individuo, alla famiglia, alla scuola e alla comunità, ma bisogna ricordare sempre che tali fattori devono essere considerati in interazione tra di loro e all'interno dell'unicità della storia individuale¹³.

Garmezzy afferma che i fattori di rischio non necessariamente provocano disagio quando sono presenti fattori di protezione, e che un solo fattore di rischio non è sufficiente per un mal adattamento. L'autore evidenzia la necessità della compresenza di più fattori, per cui si parla di "rischio cumulativo"¹⁴.

10. G.E. VAILLANT, *The Wisdom of the Ego*, Harvard University Press, Cambridge (MA) 1993.

11. M. ANAUT, *Résilience: surmonter le traumatismes*, Paris, Éditions Nathan Université, 2003.

12. A. OLIVERIO FERRARIS, *La forza d'animo*, Biblioteca Universitaria Rizzoli (BUR), Milano 2004.

13. S. SOLDÀ, *op. cit.*

14. N. GARMEZY, *Resilience in the children's adaptation to negative life event and stressed environments*, «Pediatric Annals», vol. 20, 1991.

Dalle ricerche condotte da Benard¹⁵, Catalano e Hawkins¹⁶, Marcus e Swisher¹⁷ sono emersi i seguenti fattori di protezione¹⁸:

- fattori di protezione che riguardano l'individuo:
 - temperamento aperto alle relazioni sociali;
 - buona intelligenza;
 - autonomia;
 - capacità di risolvere i problemi;
 - capacità di porsi obiettivi e di saperli realizzare;
- fattori di protezione che riguardano la famiglia:
 - coesione;
 - sostegno affettivo;
 - coinvolgimento in attività pro-sociali e consapevolezza del loro valore;
 - intesa fra i genitori per un mutuo aiuto;
 - legame profondo con i figli durante l'infanzia;
 - sostegno da parte della famiglia allargata e dalle persone amiche;
 - confini definiti;
- fattori di protezione che riguardano la scuola:
 - partecipazione e coinvolgimento nel raggiungimento dei programmi e nell'attuazione dei valori;
 - stima fra insegnanti e studenti;
 - counseling fra insegnanti e verso i ragazzi;
 - adeguate aspettative;
 - enfasi sui progressi cognitivi, sull'impegno e sulla possibilità di partecipare a iniziative pro-sociali;

15. B. BENARD, *Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community*, Portland (OR), Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991.

16. R.F. CATALANO, J.D. HAWKINS, *The social developmental model: a theory of antisocial behavior*, in J.D. Hawkins, *Delinquency and Crime. Current theories*, Cambridge (UK), Cambridge University Press, 1996.

17. C. MARCUS, J. SWISHER, *Working with youth in high-risk environments: experiences in prevention, alcohol, drug abuse and mental health administration*, U.S. Department of Health and Human Services, Rockville (MD) 1992.

18. S. SOLDÀ, *op. cit.*

- fattori di protezione che riguardano la comunità:
 - coinvolgimento del gruppo dei pari in attività di solidarietà nei confronti della scuola e della comunità;
 - iniziative per favorire la coesione sociale, la solidarietà e la partecipazione;
 - interventi mirati alla promozione del benessere nei giovani.

Le ricerche condotte da Costabile¹⁹, Batten e Russel²⁰, Farrington²¹, Resnik *et al.*²² hanno invece consentito di individuare i seguenti fattori di rischio²³:

- fattori di rischio che riguardano l'individuo:
 - elementi genetici, psichici e relazionali;
 - qualità dell'attaccamento;
 - scarso attaccamento alle figure parentali;
 - difficoltà a mantenere e a stabilire relazioni interpersonali positive;
 - isolamento sociale;
 - aspettative inadeguate relativamente a se stesso e agli altri;
 - bassa autostima;
 - difficoltà a gestire lo stress;
 - alto livello di rabbia e aggressività;
 - comportamenti distruttivi;
 - uso di sostanze psicoattive;
 - iperattività;
 - malattie mentali;
 - insuccesso scolastico;

19. A. COSTABILE, *Agonismo e aggressività. Dinamiche di interazione nello sviluppo infantile*, FrancoAngeli, Milano 1996.

20. M. BATTEN, J. RUSSELL, *Student at risk: a review of Australian Literature 1980-1994*, Melbourne, Australian Council of Educational Research, 1995.

21. D.P. FARRINGTON, *The need for longitudinal research on offending and antisocial behavior*, in J. McCord, R.E. Tremblay, *Preventing antisocial behavior: Interventions from birth through adolescence*, Guilford Press, New York (NY) 1992.

22. M.D. RESNICK *et al.*, *Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health*, «Journal of the American Medical Association», 278, 1997.

23. S. SOLDÀ, *op. cit.*