

## Emergenza Covid19: dati di ricerca per riorientare i programmi di prevenzione dei comportamenti a rischio

### Covid-19 Emergency: reorienting prevention programs through research data

Oriana Binik, Marco Caprioglio, Valentina Frigerio  
Lisa Impagliazzo, Annalisa Donadini, Giuseppe Catanoso

OPEN ACCESS

Double blind peer review

**How to cite this article:** Binik O., Caprioglio M., Frigerio V., Impagliazzo L., Donadini A., Catanoso G. (2021). Covid-19 Emergency: reorienting prevention programs through research data. *Rassegna Italiana di Criminologia*, XV, 4, 329-343.

<https://doi10.7347/RIC-042021-p329>

**Corresponding Author:** Oriana Binik  
mail: [oriana.binik@gmail.com](mailto:oriana.binik@gmail.com)

**Copyright:** © 2021 Author(s). This is an open access, peer-reviewed article published by Pensa Multimedia and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited. *Rassegna Italiana di Criminologia* is the official journal of Italian Society of Criminology.

**Received:** 17.12.2020

**Accepted:** 23.04.2021

**Published:** 30.12.2021

Pensa MultiMedia  
ISSN 1121-1717 (print)  
ISSN 2240-8053 (on line)  
[doi10.7347/RIC-042021-p329](https://doi10.7347/RIC-042021-p329)

#### Abstract

In the context of the Covid 19 pandemic, a qualitative longitudinal study was conducted to re-orientate the programs for prevention of deviant behavior. Objectives: 1. to analyze emotional life skills, with particular attention to the emotional management 2. To typify the reactions of the interviewees through the concept of "resilience". Methodology: the study involved 55 people who filled in a diary for three times, in the period between May and September 2020. Results: 1. women and young people experience greater difficulties in terms of emotional management; 2. four reactions to the stress condition generated by the pandemic are identified: transformative resilience, conservative resilience, externalizing reaction and internal reaction. A more precise targeting of interventions to promote life skills is recommended, considering the new emerging vulnerabilities and growing social inequalities.

**Keywords:** pandemic, emotional management, resilience, prevention of deviant behavior, life skills programs.

#### Riassunto

Nella cornice della pandemia Covid 19, al fine di ri-orientare i programmi di prevenzione della devianza, si è costruito uno studio longitudinale qualitativo con due obiettivi: 1) Analizzare come si siano modificate le *life skills* emotive, con particolare attenzione alla "gestione delle emozioni" in relazione alle caratteristiche degli intervistati e alle fasi temporali indagate; 2) Tipizzare e posizionare le risposte degli intervistati in relazione al concetto di "resilienza", strettamente associato a quello di regolazione emotiva. Lo studio ha coinvolto 55 persone che hanno compilato per tre volte un diario relativo alla settimana appena conclusa, nel periodo compreso tra maggio e settembre 2020. È emerso che le donne e i giovani rilevano maggiori difficoltà sul fronte della gestione emotiva. Sono state inoltre individuate quattro reazioni alla condizione di stress generata dalla pandemia: resilienza trasformativa, resilienza conservativa, reazione esternalizzante e reazione internalizzante. Alla luce di quanto emerso, si raccomanda una più puntuale targetizzazione degli interventi di promozione delle *life skills* tenendo conto delle nuove vulnerabilità emergenti e delle crescenti disuguaglianze sociali.

**Parole chiave:** prevenzione dei comportamenti a rischio, resilienza, gestione emotiva, life skills, pandemia.

**Oriana Binik**, sociologa, UOS Promozione della Salute, ATS Insubria

**Marco Caprioglio**, educatore professionale e sociologo, UOS Promozione della Salute, ATS Insubria

**Valentina Frigerio**, psicoterapeuta, UOS Promozione della Salute, ATS Insubria

**Lisa Impagliazzo**, dirigente psicologa, resp. UOS Promozione della Salute ATS Insubria

**Annalisa Donadini**, dirigente medico, direttrice UOC Promozione salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali, ATS Insubria

**Giuseppe Catanoso**, dirigente medico, direttore sanitario ATS Insubria

## Emergenza Covid19: dati di ricerca per riorientare i programmi di prevenzione dei comportamenti a rischio

### Introduzione

La pandemia Covid-19 si sta configurando come un'esperienza che ingloba l'individuo nella sua totalità, costringendolo ad un cambiamento negli stili di vita in relazione ai differenti ruoli ricoperti nel tessuto sociale. L'arrivo e il proseguimento dell'emergenza hanno infatti implicato una repentina modifica dei comportamenti e delle ritualità quotidiane, comportando numerose ricadute sul piano della salute mentale, come già accaduto e rilevato in precedenti epidemie di scala più ridotta (Brooks et al., 2020).

In tale direzione, alcune recenti ricerche hanno iniziato ad evidenziare come difficoltà maggiori a livello di salute mentale si evidenzino per le persone in condizioni socio-economiche di svantaggio, per le donne, per gli adolescenti e per chi era già gravato da problemi psichici (Pieh et al., 2020; Bruine de Bruin, 2020; Xiong et al., 2020). Più in dettaglio, tra le forme del disagio psicologico emergenti nel contesto italiano, si segnalano depressione (24,7%), ansia (23,2%), disturbi del sonno (42,2%), insonnia (17,4%).

Le ricerche italiane rilevano, inoltre, come avere un'età avanzata, essere uomo, non avere problemi legati al lavoro e non vivere da solo costituiscano fattori protettivi per la salute mentale in relazione a quanto sta accadendo (Gualano et al., 2020).

In questa cornice di crescente attenzione nei confronti del benessere psicologico (Marazziti, 2020), si colloca anche la ricerca qui presentata, che mira ad approfondire le risposte emotive e di adattamento messe in campo in reazione all'enorme tensione generata dalla pandemia, con lo scopo di ri-orientare gli interventi di promozione della salute e di prevenzione della devianza. Più precisamente, considerando le solide correlazioni evidenziate tra eventi traumatici e abuso di alcol e sostanze (Gilpin e Weiner, 2017; Roberts et al., 2016), comportamenti sessuali a rischio (Mota et al., 2019), violenza (Hsieh et al., 2021; Auslander et al., 2016), suicidio (Vasiliadis, 2020), si ritiene che anche i traumi collettivi, come l'emergenza COvid19, (Boyraz e Legros, 2020) possano incidere sul benessere individuale amplificando anche le tendenze devianti: queste ultime possono essere arginate mediante programmi opportunamente riadattati alle più recenti evidenze di ricerca.

Esistono numerose e documentate sinergie tra promozione della salute e prevenzione sociale della devianza: la promozione della salute individua i propri capisaldi nella Carta di Ottawa<sup>1</sup> (1986) che possono essere ritrovati,

anche se in maniera meno esplicita, in molti programmi che mirano a prevenire il crimine attraverso lo sviluppo di capitale sociale e la costruzione di contesti ed esperienze abilitanti (Young & Sarre, 2013). In Lombardia, dove è stato condotto lo studio qui presentato, vi sono politiche regionali per la promozione della salute che adottano programmi e metodologie validate volte al potenziamento dell'*empowerment* individuale, tra cui "Unplugged", "Life Skills Training Program" (LST) e la "Peer Education", i cui impianti si sono rivelati efficaci anche per la riduzione del bullismo, della violenza (Sanei et al., 2017, Jamali et al., 2016, WHO, 2010), oltre che per il consumo di sostanze stupefacenti (Botvin et al., 2004; Singla et al., 2020; Velasco et al, 2015, 2017; Crispiatico et al, 2020). Al centro di tali programmi si pongono, nello specifico, le cosiddette "*life skills*", o competenze di vita, che interessano l'esistenza ad ampio raggio e che sono raggruppabili in tre macro-aree: *life skills* emotive (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress), *life skills* relazionali (empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci) e *life skills* cognitive (risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo). Tali programmi fanno seguito al mutamento d'indirizzo avvenuto a partire dagli anni '70 e '80, in cui alla luce di alcune ricerche seminali sulla resilienza dei bambini e dei ragazzi, gli studi e i programmi volti a prevenire i comportamenti devianti si sono indirizzati verso il potenziamento dei fattori protettivi (Resnick, 2000). L'idea tuttora sottesa a questi approcci è che le persone, soprattutto i ragazzi, non siano "problemi da risolvere" ma risorse da coltivare (McLaughlin et al., 1994) e che quindi offrire in maniera universale delle opportunità di *empowerment* sia più efficace che segmentare le popolazioni indirizzando loro programmi volti ad arginare elementi problematici<sup>2</sup>. In altre parole,

2 In tale ottica va considerata la scelta di Regione Lombardia di implementare programmi di promozione della salute volti ad aumentare l'*empowerment* individuale e rinforzare i fattori protettivi: 1 - Life Skills Training Program è un programma educativo validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica delle Scuole Superiori di I grado, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali. Mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale, intervenendo sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) o a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). Il programma è stato sviluppato negli Stati Uniti dal Prof. Botvin, ha ricevuto riconoscimenti da numerosi enti e istituzioni del settore (fra cui NIDA, CSAP e CDC) e viene promosso ormai da diversi anni dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

1 <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

si è scoperto che non bastava più identificare e ridurre i fattori di rischio a livello ambientale, ma parallelamente era necessario sostenere lo sviluppo di quelle risorse – o *life skills* – che, in condizioni avverse, avrebbero consentito anche alle persone maggiormente in difficoltà di mantenere una forma di benessere.

Alla luce di quanto sopra descritto, si ritiene che l'enorme stato d'incertezza vissuto durante la pandemia in corso possa aver richiesto alla popolazione un'attivazione sul fronte delle *life skills* – in particolar modo su quelle emotive – finalizzata a raggiungere un modo di convivere con una condizione inedita di cambiamento. In tale direzione, si è deciso di costruire uno studio longitudinale qualitativo volto ad indagare i due obiettivi sintetizzati qui di seguito e approfonditi nei paragrafi successivi:

1. Analizzare come si siano modificate le *life skills* emotive, con particolare attenzione alla “gestione delle emozioni” in relazione alle caratteristiche degli intervistati e a tre fasi temporali: dopo il primo *lockdown* (maggio), durante la pausa estiva (luglio 2020), con la ripresa autunnale (settembre 2020);
2. Tipizzare e posizionare le risposte degli intervistati in relazione al concetto di “resilienza”, strettamente associato a quello di regolazione emotiva (Beasley et al., 2003, Tugade e Fredrickson, 2007), e considerato come “la capacità di mitigare gli effetti negativi dei fattori stressogeni, favorendo un adattamento, ovvero approdando ad un nuovo equilibrio funzionale per l'individuo” (Wagnild e Young, 1993).

## La gestione emotiva nelle fasi pandemiche

Gli eventi traumatici, come l'emergenza Covid-19, investono profondamente la sfera emotiva nella misura in cui vanno a colpire in primo luogo la capacità di *framing*, cioè di inquadramento della situazione: ci pongono di fronte ad una situazione difficilmente assimilabile alle nostre esperienze precedenti, un “di più” rispetto ai nostri schemi cognitivi, suscitando un senso di spaesamento e sopraffazione.

2 - Unplugged è un programma di prevenzione in ambito scolastico (Scuole secondarie di II grado) dell'uso di sostanze basato sul modello dell'influenza sociale. Mira a migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento e il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

3 - Peer education o educazione tra pari rappresenta uno dei più significativi modelli di lavoro con e per gli adolescenti. Viene proposto nelle scuole secondarie di II grado e promuove la partecipazione attiva degli individui nella comunità e concorre a costruire e rafforzare il senso di efficacia personale e collettiva, sviluppando benessere personale e migliorando gradualmente il clima sociale. (cfr. <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/setting/scuola>)

In questa direzione, alcuni studi condotti su eventi traumatici hanno rilevato una stretta connessione tra la gravità della sintomatologia post traumatica manifestata e lo stile di regolazione emotiva adottato dagli individui. Talvolta la comparsa di forme di “alessitimia”, ovvero di condizioni cliniche caratterizzate da una difficoltà nell'identificare, riconoscere e descrivere le emozioni provate, accompagnate – secondo alcune definizioni – da un pensiero orientato all'esterno a scapito del mondo interiore (Luminet et al., 2018). Quadri di disagio emotivo di questo genere sono stati riscontrati e studiati anche quale conseguenza di “traumi collettivi” come lo Tsunami (Bhushan, 2004), gli attacchi terroristici (Rimé et al., 2010) o i disastri nucleari (Bromet, 2014).

Un recente studio longitudinale condotto su questi temi in relazione al Covid-19 (Panayiotou et al., 2020) ha rilevato come le persone con una maggiore capacità di gestione emotiva conservino, anche durante l'emergenza in corso, un livello superiore di qualità della vita; tuttavia, anche gli individui che mostravano difficoltà nell'elaborazione emotiva (alessitimia) parevano collocarsi in uno stato di buon adattamento alle nuove circostanze di vita. Tale risultato può essere interpretabile considerando l'alessitimia come un meccanismo di diniego funzionale che, almeno nel breve periodo, può svolgere una funzione protettiva per gli individui, consentendo di allontanare stati emotivi intensi e dolorosi. Si segnala, inoltre, che da una recente ricerca longitudinale condotta su un campione di giovani adulti in Svizzera, emerge come le difficoltà nel gestire le emozioni durante la pandemia siano legate soprattutto a esperienze pregresse di disagio nella stessa sfera o a cambiamenti nello stile di vita avvenuti in seguito alle restrizioni; secondo questo studio, l'esposizione al rischio di contrarre la malattia avrebbe invece un peso inferiore (Shanahan et al., 2020).

Partendo dal presupposto che le emozioni rappresentano una “fonte d'informazione” sulla propria identità, sui propri bisogni personali e sulle azioni necessarie a soddisfare tali bisogni, si rende dunque necessario prestare maggiore attenzione alle difficoltà nella gestione emotiva che accompagnano l'emergenza in corso e che si intrecciano in maniera sempre più salda con le altre aree di vita (dimensioni relazionali e cognitive) descritte dalle *life skills*. In altre parole, diventa fondamentale comprendere come lo stress e le emozioni negative legate alla particolarità di questo periodo siano state vissute e gestite, in rapporto alle differenti fasi pandemiche e al contesto di vita di ogni soggetto.

In questa cornice, una delle definizioni di “regolazione emotiva” (Gratz & Roemer, 2004) la identifica composta di quattro dimensioni: (a) riconoscimento e consapevolezza delle proprie emozioni, (b) accettazione delle emozioni negative, (c) capacità di controllo del comportamento impulsivo quando si vivono emozioni negative (d) abilità di utilizzare le opportune strategie di regolazione delle emozioni a seconda del contesto. Quest'ultima dimensione fa riferimento alla componente sociale delle emozioni: nel momento in cui interagiamo in uno specifico contesto sociale, cerchiamo innanzitutto

di “inquadralo” (fase di *framing*); sulla base di questo processo di interpretazione della situazione, decidiamo se e come esprimere le nostre emozioni, esercitando un controllo definito *emotion work* (Hochschild, 1979), volto ad adattarci al contesto ma anche a monitorare l'impressione che facciamo agli altri. Tale lettura delle emozioni non può che confermare la necessità di considerare le life skills emotive come strettamente intrecciate con quelle relazionali e cognitive. Ne consegue che la gestione delle emozioni costituisca una complessa ed articolata *skill*, centrale per le competenze sociali e per il benessere psicologico, che non può non essere “contestualizzata” in questo particolare periodo (Restubog et al., 2020). A tale scopo, si è deciso di analizzarne i mutamenti e le sfaccettature sia in relazione alle singole fasi pandemiche, caratterizzate da precise restrizioni e soglie di allarme, sia al vissuto degli intervistati, che sono stati invitati a riflettere ad ampio raggio sulle loro fonti di benessere e di difficoltà sul piano della salute mentale.

### Posizionarsi nel cambiamento: la resilienza tra mondo interiore e comunità

Diversi studi rilevano un'associazione tra una buona gestione emotiva, la capacità di vivere emozioni positive e la resilienza in condizioni avverse (Tugade e Fredrickson, 2007; Kilmoski, 2016), concetto che qui definiamo come “un processo finalizzato a riconoscere e utilizzarle risorse per sostenere il benessere” (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). In altre parole, la resilienza consentirebbe di affrontare le esperienze stressanti adattandosi in maniera flessibile ai cambiamenti, utilizzando la regolazione emotiva e le emozioni positive come strategie di  *coping* (Werner & Smith, 1992). L'interesse per questo concetto in un'ottica di programmazione degli interventi sociali nasce, lo ribadiamo, dalla constatazione che la prevenzione della devianza non passi solo dall'identificazione dei fattori di rischio e dalla loro riduzione ma dal potenziamento delle risorse disponibili, anche e soprattutto in condizioni avverse.

Le definizioni di resilienza sono in realtà numerose (Herrman et al., 2011; Fletcher e Sarkar, 2013), tuttavia quella citata e proposta da Catherine Panter-Brick (2014) ci è parsa particolarmente interessante per diverse ragioni. In primo luogo, non definisce la resilienza né come un tratto di personalità né come un risultato ma come un processo (cfr. Johnston et al., 2015; Fletcher & Sarkar, *ivi*), sul quale è possibile dunque agire e che può portare a risultati differenziati nelle diverse dimensioni della vita (studio, lavoro, famiglia) (cfr. Pietrzak e Southwick, 2011; Luthar e Cicchetti, 2000). Inoltre, si tratta di una definizione che non enfatizza gli aspetti “adattivi” del concetto, non prescrive cioè la necessità che il resiliente conservi e ripristini gli equilibri precedenti all'avvenimento avverso (Reghezza-Zitt, 2012). In questo senso, apre a un concetto di resilienza più trasformativo, che può trovare dei punti di contatto con quello di “antifragilità”, intesa come ca-

pacità di trarre vantaggi dagli eventi stressanti, costruendo una prosperità nel disordine (cfr. Taleb, 2012), in altre parole per “fare un passo avanti” e non per tornare alla condizione precedente (Manyena, 2011)<sup>3</sup>. Infine, trattandosi di “un processo volto a mettere a frutto delle risorse”, esso non è da considerarsi come semplice responsabilità individuale; con le parole di Panter-Brick (*ivi*) “la resilienza non consiste semplicemente nel “funzionare bene” o “meglio di quanto ci si aspetti”, essa riguarda il *dare significato* agli aspetti morali dell'esistenza”. Ciò vuol dire, per esempio, lottare per la dignità o per vivere un'esistenza a contatto con i propri desideri più profondi, aspetti che coinvolgono anche una dimensione sociale della resilienza (Hayward, 2013; MacKinnon & Derickson, 2013). In questa direzione, Marin e colleghi (2018) hanno parlato di *equitable resilience* per riferirsi ai casi in cui il concetto di resilienza viene analizzato e promosso osservando le vulnerabilità sociali e le differenti forme di accesso alle risorse (potere, conoscenza, denaro), da considerare unitamente alla percezione dei soggetti stessi circa il loro contesto umano e ambientale, e delle loro esigenze di trasformazione sociale. In altre parole, si tratta di un'accezione del concetto in chiave psico-sociale, che considera il soggetto all'interno del proprio contesto di appartenenza e la resilienza come una qualità attribuibile sia al singolo sia alla comunità (Magis, 2010; Paton, 2008).

Come questi brevi cenni al pensiero sulla resilienza possono aver lasciato intuire, si tratta dunque di un concetto di grande interesse poiché interseca le *life skills* emotive sopra citate. In modo specifico, la *life skills* “gestione delle emozioni” appare giocare un ruolo centrale nella messa in atto di comportamenti resilienti favorendo l'uso delle emozioni positive e la regolazione delle negative, fattori che risultano correlati con la resilienza stessa (Kay, 2016; Panayiotou et al., 2020). Quest'ultima non si pone solo in continuità con le *life skills* ma ne amplia intuitivamente il significato, andando a toccare ad ampio spettro le reazioni a condizioni avverse, in cui rientra certamente l'emergenza Covid-19. Da tale punto di vista, la pandemia in corso investe la collettività con richieste di cambiamento su diversi piani sovrapposti che riguardano la sfera familiare, lavorativa, sociale, politica, alle quali ognuno è chiamato a rispondere facendo leva sul proprio stato di salute, sulle proprie risorse personali e sociali, non da ultimo sulla propria posizione socio-economica.

Uno studio condotto su questi temi in relazione agli attacchi terroristici dell'11/9/2001 a New York ha portato a concludere che le persone caratterizzate da un atteggiamento

3 Il concetto di “resilienza”, considerando le definizioni che lo connotano in termini più conservativi come capacità di resistere agli urti, di tornare a se stessi dopo aver vissuto un cambiamento drammatico, è spesso stato concepito come opposto a quello di “antifragilità”. In altri termini, i critici della resilienza intravedono in questa una sfumatura passivizzante che contrasterebbe con l'*agency* trasformativa implicata nell'antifragilità, intesa nello specifico come quella capacità di cavalcare gli eventi stressogeni costruendo nuove prosperità e trovando un nuovo senso da attribuire all'esistenza individuale e collettiva (cfr. Taleb, 2012).

mento “resiliente” sono state in grado di vivere stati emotivi di gratitudine, interesse e amore (per esempio nei confronti dei soccorritori) sia nel corso degli attacchi, sia successivamente (Fredrickson et al., 2003). Più in generale, la resilienza si rivela un processo in realtà non eccezionale ma inescapabile da tutti (Waller, 2001), per superare difficoltà e traumi non solo sul piano personale ma anche su quello collettivo.

In relazione all'emergenza in corso, non sono necessari ulteriori ricerche per affermare che le persone resilienti e dotate di maggiori competenze emotive stiano mantenendo un miglior livello di qualità della vita (Barzilay et al., 2020). Risulta invece di maggiore interesse integrare questo dato con un approfondimento di tipo qualitativo che descriva dettagliatamente le forme della resilienza e quali dimensioni esistenziali vengano modificate con maggiore o minore flessibilità.

In questa cornice, al fine di indirizzare i programmi di prevenzione dei comportamenti a rischio si rende pertanto necessario descrivere approfonditamente come le persone stiano reagendo ai cambiamenti in corso, considerando le loro specificità socio-economiche e tipizzando i livelli di “resilienza” psico-sociale, interrogando dunque i partecipanti alla ricerca sulle loro risorse per affrontare i cambiamenti personali (sfera familiare, lavorativa, di autoconsapevolezza) e sulla loro percezione di far parte di una comunità competente, in grado di far fronte alla disuguaglianza sociale e di mantenere un senso di coesione sociale.

## Metodologia

Dal punto di vista metodologico, la ricerca si propone come indagine qualitativa longitudinale e interessa come anticipato tre fasi: il periodo immediatamente successivo alla fine del primo *lockdown* (marzo 2020), il periodo estivo, la ripresa autunnale. Ciò significa che 55 persone sono state coinvolte per tre volte nella compilazione di un diario composto da campi aperti e chiusi dove raccontare la settimana precedente alla rilevazione, con particolare attenzione agli aspetti emotivi e relazionali. Il gruppo dei partecipanti alla ricerca è stato selezionato con un procedimento *snowball* partendo dalla rete UOS Promozione della salute di ATS Insubria. La procedura di selezione è stata ideata per ottenere un'uguale percentuale di uomini e donne suddivisi come segue: bambini che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado, giovani di età compresa tra i 16 e i 24 anni, adulti di età compresa tra i 25 e i 44 anni, tra i 45 e 64 anni e di età superiore ai 65 anni. Il diario è caricato sulla piattaforma *SurveyMonkey* ed è anonimo visto che l'identificazione avviene attraverso codice univoco.

La prima parte del questionario è stata costruita per conoscere i partecipanti dal punto di vista socio-anagrafico e per inquadrare la loro condizione in relazione all'emergenza Covid-19. Si sono rilevate le variazioni intercorse dal punto di vista lavorativo e la presenza di spazi adeguati,

oltre che l'aver vissuto periodi d'isolamento fiduciario o la vicinanza di persone ammalate o decedute nella più stretta cerchia di contatti. Per quanto concerne la parte emotiva, è stato chiesto di indicare le tre emozioni prevalenti nella settimana precedente, scegliendo tra una gamma di emozioni e stati emotivi indicate dalla *Wheel of emotions* di Robert Plutchik (2001), secondo cui vi sono otto emozioni primarie (gioia, accettazione, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia e anticipazione) che possono essere disposte in modo circolare, proprio come una ruota dei colori, e poi combinate in stati emotivi secondari. La “gestione emotiva” è stata inoltre indagata attraverso items volti a rilevare episodi di difficoltà nel riconoscimento delle emozioni, di accettazione e gestione degli affetti negativi, di *emotion work* e di vicinanza/distanza rispetto al clima emotivo familiare e sociale (opinione pubblica/media)<sup>4</sup>. Ogni intervistato poteva scegliere uno di questi *item* e offrire un racconto di un episodio a motivo della risposta data, inquadrandolo in relazione alle fonti di benessere e di malessere identificate nell'arco della settimana. Durante l'ultima rilevazione sono state inserite delle domande aperte finalizzate a collocare i partecipanti in relazione al tema della resilienza, proponendo loro una riflessione più approfondita su quanto avvenuto negli ultimi mesi, sulle loro preoccupazioni, sui cambiamenti vissuti a livello familiare, lavorativo e personale, sulla presenza di elementi positivi e trasformativi, sulla percezione del senso di comunità e delle disuguaglianze sociali<sup>5</sup>.

## Risultati

La compilazione del diario ha coinvolto 55 persone, 12 bambini figli di partecipanti, frequentanti la scuola primaria (6) e la scuola secondaria di I grado (6) e 43 adulti: 26 femmine e 17 maschi, che ai fini della ricerca sono stati suddivisi in 4 fasce d'età (13 partecipanti nella fascia 16-24, 12 nella fascia 25-44, 12 nella fascia 45-64 e 6 nella fascia 65-85) per un'età media di 41,3 anni. Il numero dei partecipanti all'indagine ha registrato una lieve diminuzione per arrivare a registrare 30 risposte complete nell'ultima rilevazione. Rispetto all'occupazione, tra i rispondenti ritroviamo 12 dipendenti, 7 liberi professionisti, 8 studenti, 8 pensionati, 4 disoccupati in cerca di occupazione, 2 casalinghi ed 1 lavoratore occasionale.

Considerando le variazioni sulla situazione lavorativa, si nota come fossero ben presenti nella prima rilevazione coinvolgendo quasi il 50% degli intervistati e come siano calate in modo progressivo parallelamente alla graduale ri-

4 Gli *items* sono stati ideati combinando la definizione di regolazione emotiva proposta da Gratz e Roemer, 2004 con le riflessioni sul concetto di *emotion work* proposte da Arlie Hochschild, volte a inquadrare la dimensione emotiva nel contesto sociale (1979).

5 Anche in questo caso le domande sono state formulate con un'attenzione psico-sociale, cioè con l'intento di collocare gli individui in una dimensione di possibile cambiamento sia individuale, sia collettivo.

presa post-*lockdown*, soprattutto rispetto a *smartworking* e misure economiche speciali (cassa integrazione, bonus economico partite IVA e congedo straordinario).

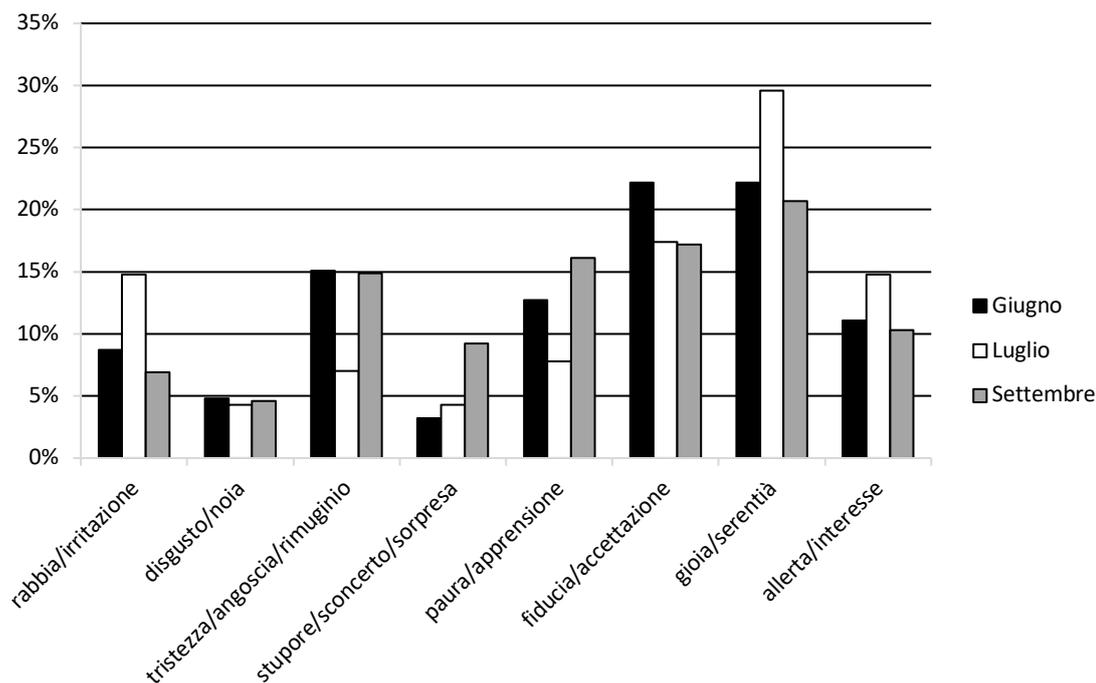
Tra gli indicatori del livello socio-economico, ne sono stati presi in esame, insieme all'occupazione, due in particolare: le dimensioni dell'abitazione e la disponibilità di spazi verdi. Il 39% del campione ha dichiarato di vivere in un'abitazione tra i 50 mq e i 100 mq, il 34% in un'abitazione tra i 100 mq e i 150 mq mentre il restante 27% in un'abitazione di oltre 150 mq. Ben il 78% del campione dispone di un giardino: privato per il 60% e condiviso con altri per il 18% dei casi.

Molto alta la valutazione di come gli spazi della propria abitazione consentano di affrontare le limitazioni della pandemia in modo confortevole: il campione degli intervistati ha dichiarato un punteggio medio di 4.2 su una scala da 1 a 5.

## La "gestione emotiva", il genere, l'età, le fasi pandemiche

Considerando i singoli "raggi" della ruota di Plutchick e dunque accorpando le emozioni in otto dimensioni, si nota come dovendo indicare i tre stati emotivi dominanti durante la settimana di compilazione, è la serenità a costituire quello prevalente nei tre periodi considerati, con particolare riferimento alla rilevazione di luglio (29,6%). La condizione di tristezza, angoscia e rimuginio ha un andamento esattamente opposto, con una forte diminuzione nella pausa estiva (7%); lo stesso vale per gli stati di paura, terrore e apprensione che diminuiscono nel mese di luglio (7,8%), ma che a settembre (16,1%) aumentano superando le rilevazioni di giugno (12,7%). Si rileva inoltre una diminuzione progressiva della fiducia nei confronti delle istituzioni e dell'accettazione verso la complicata situazione pandemica (da 22,2% a 17,2%), associate ad un aumento considerevole di rabbia e irritazione nella pausa estiva, probabilmente a causa dei diversi disagi dovuti alla repentina riapertura (cfr. grafico 1).

**Grafico 1. Gli stati emotivi segnalati nelle tre rilevazioni**

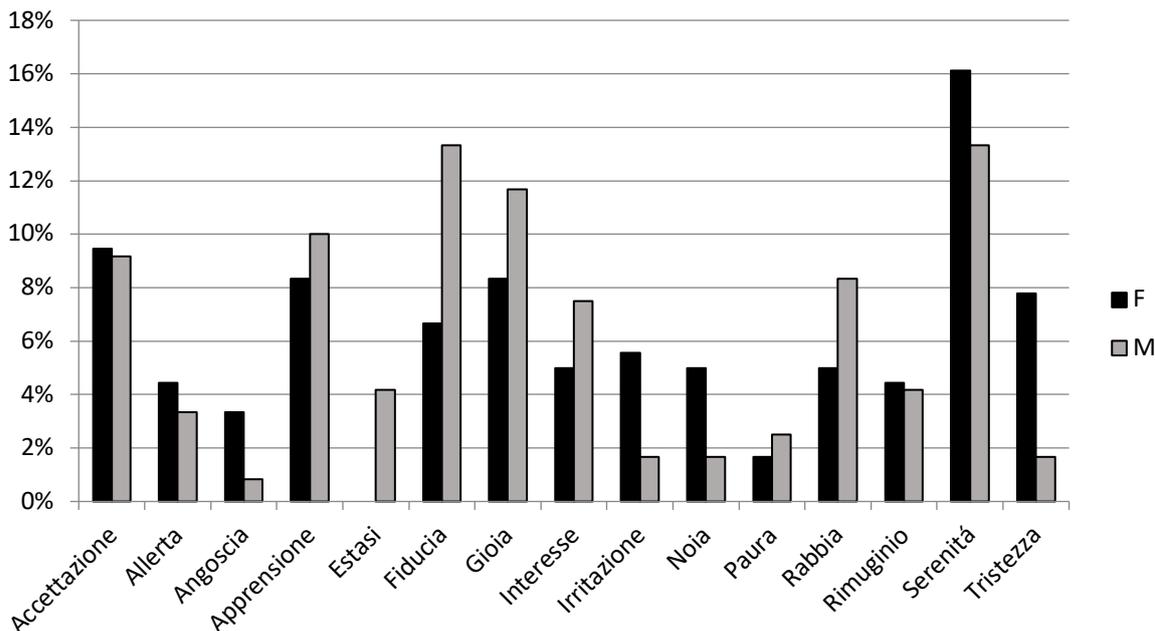


La componente più interessante dell'analisi delle emozioni selezionate riguarda le differenze di genere e di età poiché si conferma una prevalenza di stati emotivi negativi e di difficoltà sul fronte affettivo riportati dalle donne e dai giovani.

Nello specifico, per quanto concerne le differenze di genere si possono notare interessanti variazioni riferibili a

due distinte aree: 1 - la tendenza a evidenziare emozioni positive (fiducia, gioia, interesse) soprattutto per i maschi; 2 - la propensione a indicare emozioni con accezione negativa e introspettiva (tristezza, noia, irritazione, angoscia) per le femmine, mentre rimangono maggiormente riferite dai maschi quelle legate all'esternalizzazione (rabbia) (cfr. grafico 2).

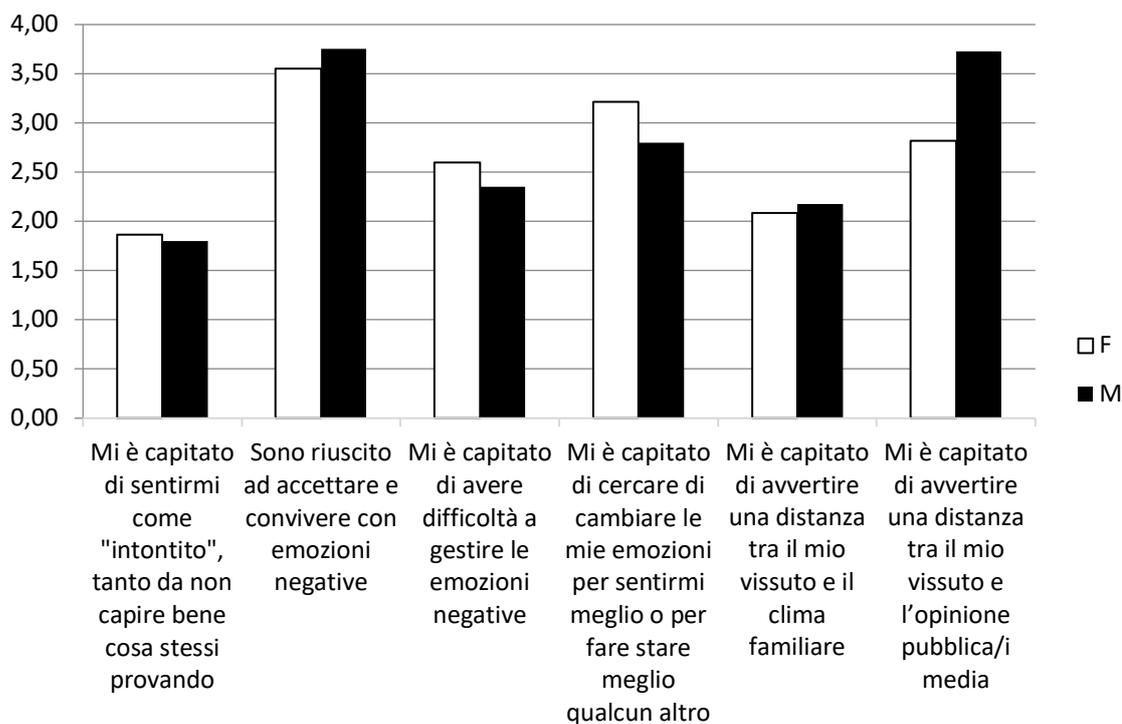
**Grafico 2. Gli stati emotivi per genere**



Sul fronte della gestione emotiva, le donne si rivelano molto più propense a lavorare sui loro vissuti (*emotion work*) per promuovere il loro benessere e quello altrui. Affermano inoltre di aver riscontrato maggiori difficoltà nella gestione delle emozioni negative e nell'accettazione

e convivenza con le stesse, sentendosi più frequentemente intontite e sopraffatte. Gli uomini, invece, lamentano una maggiore distanza, sia rispetto al clima familiare, sia rispetto all'opinione pubblica e ai media (cfr. grafico 3).

**Grafico 3. La gestione emotiva per genere**

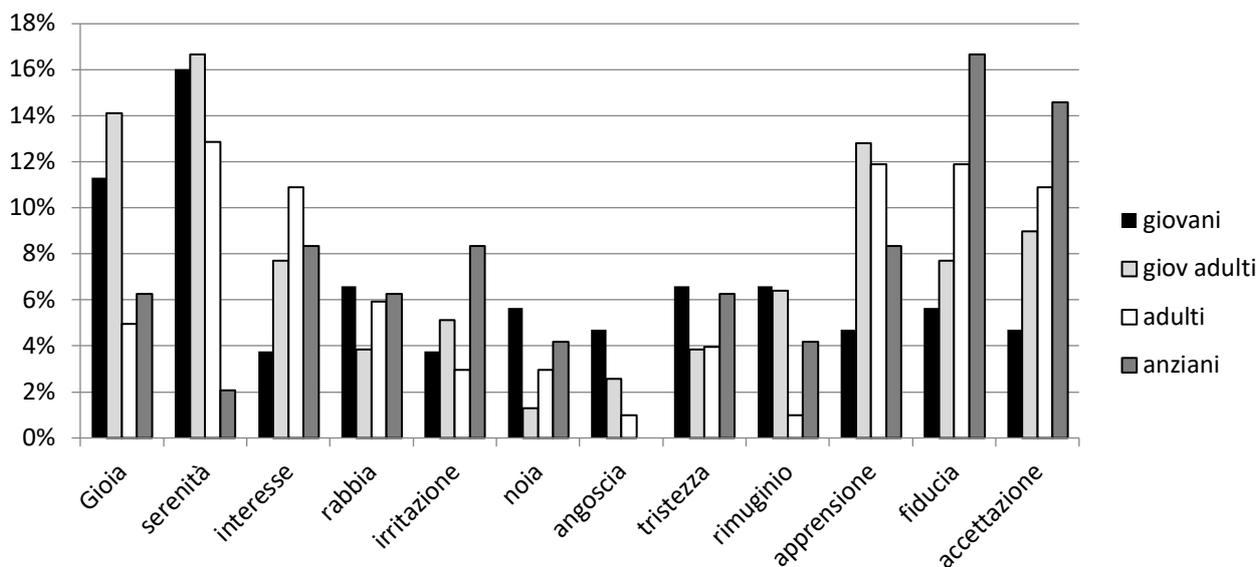


L'*emotion work* femminile emerge chiaramente dai seguenti stralci tratti dalle domande a risposta aperta. “Mi è capitato di avere paura ma ho cercato di non darlo a vedere per non trasmetterlo ai miei figli” riporta una madre: “Ho provato un senso d’impotenza e di emozioni negative che però son riuscita a far sparire con altre emozioni positive”, afferma una giovane ragazza. Ancora: “Ho cercato di mascherare le mie preoccupazioni mostrandomi spensierata e felice per non far preoccupare gli altri” afferma un’altra donna. La “doppia presenza” femminile ai tempi del Covid-19 sembra dunque legarsi a un maggior affaticamento, al continuo tentativo di costruire un clima interiore e familiare accettabile, anche quando le condizioni esterne appaiono drammatiche. Tale evidenza è emersa anche da uno studio condotto sul tema in Islanda, nonostante il Paese sia tra i più avanzati nella riduzione della disparità di genere (Hjálmsdóttir & Bjarnadóttir, 2020). In aggiunta, le fatiche

femminili appaiono accentuarsi e divenire insostenibili in occasione di eventi unici e travolgenti come la nascita di un figlio, che richiedono una nuova modifica dell’assetto familiare e dei ruoli svolti, come racconta questa intervistata: “Siamo una famiglia che è sempre quasi vissuta fuori casa: io e mio marito lavoriamo a tempo pieno e le nostre bimbe sono sempre circondate da nonni e zii. [...] Non poterli vedere è stato difficile. Inoltre, essendo nata la mia secondogenita in piena pandemia, mi sono sentita sola in un momento molto delicato, in cui avrei desiderato un sostegno nella gestione di alcune attività e anche psicologico, fosse semplicemente qualcuno che ascoltasse di persona le mie paure”.

Le analisi delle differenze per età rilevano una prevalenza di emozioni negative tra i giovani, che riportano rabbia, noia, angoscia, tristezza e rimuginio. Al contrario, tra gli anziani prevalgono l’accettazione e la fiducia, seppur legate a un diffuso senso di irritazione (cfr. grafico 4).

**Grafico 4. Gli stati emotivi per fascia d’età**

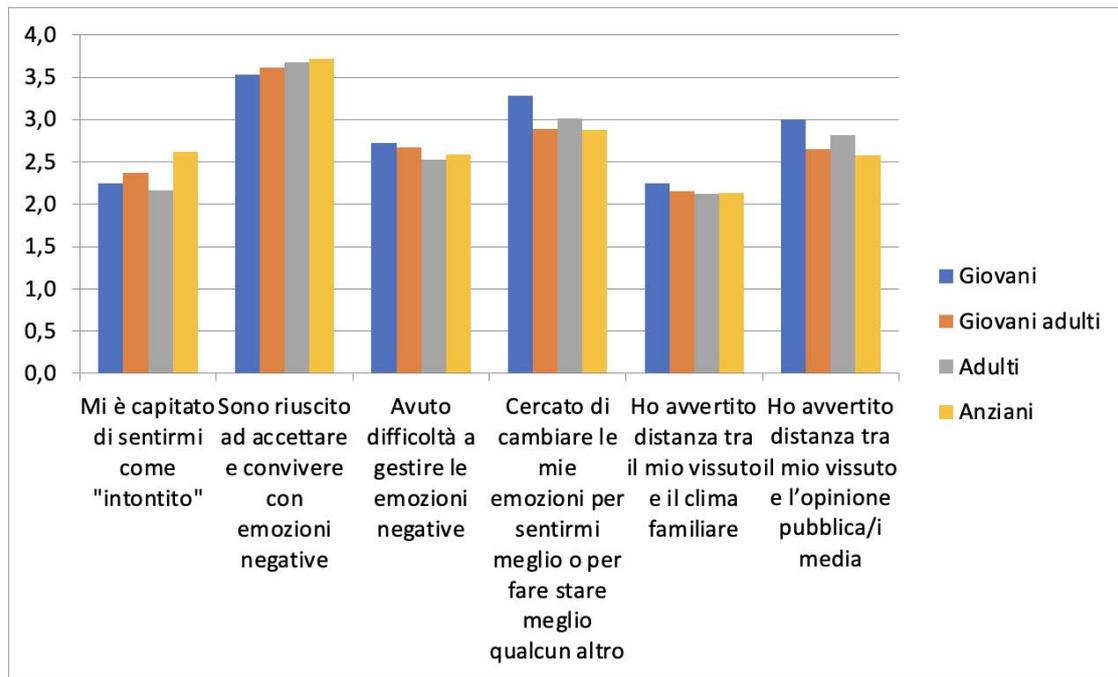


In effetti, come rileva il grafico successivo (cfr. grafico 5), la gestione emotiva muta con l’avanzare dell’età: cresce la capacità di accettare e gestire le emozioni negative, diminuiscono sforzi sul fronte del “lavoro emotivo” volto a cambiare i propri stati d’animo per favorire il benessere proprio o altrui e si riduce la distanza tra il proprio vissuto e l’opinione pubblica.

Le domande di approfondimento consentono di illustrare come le sfide evolutive si stiano intrecciando con quelle pandemiche, dando origine a difficoltà talvolta inedite, che impattano sulla capacità di trovare delle risorse per affrontare la quotidianità. Scrive a questo proposito una giovane: “sono una persona molto ansiosa e divento triste facilmente. Nell’ultima settimana ho avuto difficoltà a tirarmi su e cercare di pensare positivo come invece riesco a fare nei periodi normali”.

La scuola rappresenta lo scenario in cui le giornate manifestano la loro componente più sfidante, trovando i ragazzi demotivati e affaticati, in particolare in presenza di fragilità preesistenti. Riportiamo le parole di un’altra ragazza “In questa settimana ho difficoltà a concentrarmi e studiare, sono demotivata. Affrontare questi stati d’animo non mi è stato facile e ancora adesso faccio fatica”. Un’altra ragazza della stessa età: “Ho fatto fatica ad affrontare la scuola da sola. Se prima facevo già fatica, ora senza potere uscire e distrarmi è stato molto difficile”. Ma anche le amicizie, in continua fase di definizione, non è detto che per i ragazzi costituiscano una solida fonte di sostegno. Le distanze imposte dal lockdown e le grandi preoccupazioni connesse alla pandemia si trasformano in minacce per le relazioni sociali, dando forma a condizioni di insicurezza e continuo assestamento. Afferma in proposito un ragazzo: “nel

**Grafico 5. La gestione emotiva per età**



rivedere per la prima volta alcuni amici ho sentito molta distanza e di conseguenza timore e insicurezza per quanto riguarda queste relazioni. La gestione di queste emozioni non è stata difficoltosa ma è passata tramite l'accettazione della situazione e che le relazioni possono evolvere o regredire e la fiducia che con il tempo torneranno amicizie belle". Se in questo caso il lavoro emotivo sembra sfociare nell'accettazione delle peculiarità di questa fase storica, un'altra giovane ricorre all'inibizione dei propri stati d'animo per conservare il suo ruolo e le sue relazioni sociali: "Quando sono con gli amici cerco di non far prevalere le mie paure perché non voglio che mi vedano eccessivamente debole".

Non sono tuttavia solo le donne e i ragazzi a patire per lo stress generato dall'emergenza in corso; in questo senso, è il dover far fronte a continui imprevisti e riorganizzazioni della propria routine a destabilizzare maggiormente gli intervistati, che si vedono coinvolti in una gestione sempre più complessa delle diverse sfere della loro esistenza. "Provo rabbia e apprensione per quanto riguarda la mia attività di libero professionista, non c'è ancora una prospettiva futura. Si prospetta un anno ad attività zero visto che è anche un'attività stagionale marzo-settembre 2020", afferma a giugno un uomo impiegato in uno dei settori più colpiti dalla pandemia. Nello stesso periodo, è sempre la rabbia a caratterizzare il vissuto di un uomo pensionato: "È più un discorso politico in quanto credo che raccontino un sacco di bugie a noi italiani. Credo che debbano essere più seri onesti e concreti. Considerando che sono una persona completamente diversa da loro sono arrabbiato". A fine luglio 2020 lo scenario sembra cambiato in maniera improvvisa e alcune persone riportano difficoltà ancora una volta inedite: non si tratta del timore di perdere il lavoro o di dover su-

bire delle restrizioni non ben accette, la questione cruciale diviene comprendere se il virus esista ancora o se lo si debba ritenere ancora pericoloso. "Ho cercato di spiegare a più persone che il virus non è scomparso per cui ho dovuto cercare di contenere il mio disappunto" afferma una donna over 60. Come sappiamo, l'andamento della pandemia ha comportato la necessità di ricorrere a successive restrizioni che hanno comportato la richiesta di sospendere le relazioni sociali ma di continuare a performare sul fronte lavorativo, familiare e personale come se nulla fosse mutato. Dopo il rallentamento dei mesi precedenti, la sfida è divenuta allora quella di adattarsi a una nuova frenesia senza socialità, trovando le risorse per costruire un nuovo equilibrio. "Sono inondato dalle attività che riprendono – scrive un giovane adulto – e non sono più abituato a starci dietro e metterci la testa. Non riesco a concentrarmi su qualcosa in particolare o progettare e immaginare come procedere in un qualsiasi ambito della mia vita. Università, sport, affetti, volontariato...".

### Dalla trasformazione alla chiusura: gli atteggiamenti di fronte alla pandemia

La gestione delle emozioni, come anticipato, si lega alla resilienza, intesa come capacità di riconoscere le proprie risorse e avviare un processo per metterle a frutto, al fine di mantenere il benessere in condizioni avverse.

In tale cornice, partendo dalle differenti sfumature narrate dai partecipanti circa le proprie reazioni di fronte ai mutamenti in corso, le risposte sono state tipizzate lungo un *continuum*, che ha consentito di posizionare i

singoli partecipanti in relazione alla combinazione tra gestione emotiva, strategie messe in campo e possibilità di vivere la crisi come un'occasione di rilancio personale e sociale. Da qui, si sono quindi individuate quattro differenti modalità che, assumendo talvolta la forma di timidi tentativi, tratteggiano quattro diverse reazioni con cui gli individui sembrano poter far fronte a questa particolare epoca storica.

In tale senso, da un lato, si rilevano due forme di resilienza accomunate dal tentativo di sfruttare le proprie risorse mobilitando le emozioni positive e gestendo quelle negative. Tali atteggiamenti resilienti si differenziano per la direzione del processo: in un caso è trasformativa, cioè volta ad interrogarsi profondamente su quanto sta accadendo e a ricercare un nuovo senso da attribuire al proprio stile di vita mutato; nell'altra, invece, è più conservativa ovvero finalizzata a preservare i propri equilibri in attesa della fine dell'emergenza. Queste forme di resilienza sembrano poter ricalcare le prime due reazioni allo stress descritte nel modello di Richardson (Richardson, 2002; Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990) e denominate "reintegrazione resiliente" e "reintegrazione con ritorno all'omeostasi".

Sul versante opposto le narrative dei partecipanti hanno delineato due altre forme di reazione alla pandemia, in cui si ritrovano le persone intervistate che sembrano mostrare alcune difficoltà nella gestione delle emozioni e, in parallelo, nell'attivare le proprie risorse per fronteggiare la crisi. In un caso, la fatica emotiva pare gestita attribuendo la responsabilità di quanto sta accadendo all'esterno, nell'altro invece subendo le conseguenze, senza riuscire momentaneamente ad opporsi. Riferendosi sempre al modello di Richardson (*ivi*) tali reazioni richiamano rispettivamente la "reintegrazione disfunzionale" e la "reintegrazione con perdita".

Il continuum tratteggiato tramite questa ricerca mostra quindi come la pandemia, e le sue implicazioni, siano state concretamente un evento sociale stressante che ha costretto ad un mutamento importante degli equilibri personali e familiari.

Qui di seguito verranno illustrati questi risultati di ricerca, ricorrendo alle parole e alle storie di alcuni partecipanti che abbiamo ritenuto esemplificativi; tuttavia per garantire la loro *privacy*, i loro nomi sono stati modificati e sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero consentito di risalire all'identità dei rispondenti.

### Resilienza trasformativa/antifragilità

La prima tipologia di resilienza rilevata racchiude in sé quelle caratteristiche che, come descritto in precedenza, la accomunano all'antifragilità (v. nota 4). Tra gli antifragili possiamo collocare, a titolo esemplificativo, Sara, una donna adulta, e Andrea, uno studente universitario. Entrambi sono caratterizzati da un'ottima gestione emotiva nelle tre rilevazioni, il che non esclude la presenza di un vissuto di preoccupazione, tristezza o sconforto. Tale dato

conferma la perfetta compatibilità tra le emozioni negative e la resilienza: quest'ultima, infatti, non comporta l'immediata sostituzione dei vissuti negativi con quelli positivi; al contrario, presuppone una capacità di "attraversamento della sofferenza", centrale nella *skill* "gestione emotiva" (Tugade & Fredrickson, 2007; Aldao et al., 2012). In accordo con ciò, i resilienti trasformativi appaiono intenzionati a reagire in modo costruttivo alle avversità, come rintracciato nelle stesse parole di Sara: "*Mi sono resa conto che nulla è 'per sempre', 'e che la capacità di trovare nuove soluzioni e di apprendere nuovi modi di vivere è fondamentale'*".

Le incertezze e le fatiche vissute in questo particolare momento storico sembrano infatti essere state rilette in senso evolutivo, permettendo nuove progettualità personali fondate su recenti consapevolezze raggiunte. "*Per me è stato chiaro che i ritmi "normali" sono abbastanza distruttivi a livello personale e relazionale. Mi ha fatto capire che il tempo dedicato al lavoro dovrebbe essere limitato e ponderato*", scrive Andrea progettando il suo percorso di vita. L'esperienza della pandemia pare dunque interrogare i singoli, problematizzando gli stili di vita e la conciliazione dei tempi dedicati a sé stessi, alla famiglia e al lavoro, e aprendo così a nuove prospettive (Akkermans et al., 2020). In questo senso, Sara pone l'accento sulla possibilità di rilanciare il proprio futuro nonostante l'età più adulta già raggiunta: "*Sì, ho capito che non c'è sempre una seconda possibilità, che il tempo non è infinito. Ho deciso di curare di più la mia salute e di realizzare un piccolo sogno che ho nel cassetto da tanto, da sempre*".

Accanto ciò, anche un cambiamento sul piano interpersonale e sociale sembra essere stato innescato, come se la situazione di crisi avesse condotto non solo ad una maggiore cura dei rapporti sociali (Sara: "*Personalmente l'esperienza mi ha portato a valorizzare le relazioni già esistenti e mi ha insegnato a chiedere aiuto oltre che ad offrirlo*") ma anche ad una maggiore attenzione verso la comunità con le sue disuguaglianze. Su questo punto, si rileva come di fronte all'esperienza della catastrofe, i resilienti trasformativi abbiano vissuto delle esperienze di apertura all'altro, in grado di rinsaldare i legami sociali e costruire un senso di *communitas* (Binik, 2020). Scrive a questo proposito Andrea: "*... L'unica cosa è che mi sono reso conto di quanto io fossi fortunato e quindi la mia preoccupazione si è rivolta agli ultimi della mia città e del mondo*". Tale sensibilità prosociale, di fondamentale importanza per favorire l'adesione alle regole e alle restrizioni attuali (Pfattheicher et al, 2020) appare centrale quando accanto alla solidarietà tra cittadini *contro* il virus, prende forma anche una solidarietà "biocentrica", in grado dunque di ampliare la riflessione sul ruolo e le responsabilità umane nei confronti della comunità e dell'ambiente (Tomasini, 2020).

### Resilienza Conservativa

L'altra forma di resilienza riscontrata nei racconti degli intervistati abbraccia una visione del concetto più tradizio-

nale, in cui le proprie competenze e capacità sono messe al servizio del mantenimento di un equilibrio e di una sorta di normalità. Si tratta, in questo caso, del ripristino dello *status quo*, come previsto dalle definizioni più tradizionali di resilienza, che enfatizzano l'adattabilità del soggetto e la sua capacità di tornare alla condizione precedente al fattore stressogeno (De Verteuil et al., 2016).

Come nella resilienza trasformativa, anche qui la sofferenza e le fatiche vissute vengono riconosciute, "Penso che sia tutto sempre precario, tanti sacrifici per arrivare a raggiungere i tuoi obiettivi e poi un virus ti lascia senza lavoro" (Giacomo, giovane adulto), ma poi rilette in un'ottica conservativa. Detto in altri termini, sembra presente una buona gestione emotiva in cui le emozioni negative vengono ben regolate per consentire una rilettura della situazione che si discosta da un vissuto tragico e doloroso. Una delle strategie adattive riportate in questo caso per fronteggiare gli stati emotivi negativi consiste nel concentrare la propria attenzione su altri aspetti positivi della propria esistenza (*cognitive reappraisal* cfr. Gross, 1998); nel caso di Giacomo, egli sembra in grado di ricavare dei vissuti di benessere dalla sfera familiare. "Purtroppo la ricerca del lavoro è molto faticosa in quanto in questo periodo si trova poco e questo fa perdere molti stimoli... però tutto sommato sono felice perché vivo con la persona che amo e conduco una vita dignitosa". Le proprie risorse vengono dunque messe in gioco per favorire la buona convivenza con la realtà, andando così a mettere in campo l'accettazione, un'altra strategia parte della "gestione emotiva" (cfr. Aldao et al., 2012): "Credo che si debba prendere e accettare tutto ciò che ci accade e trovare in ogni situazione il bene e con questo fare il meglio in ogni ambito".

I casi selezionati e qui presentati consentono di ancorare alla realtà le due forme di resilienza, lasciando già emergere come non si possa interpretare la reazione del singolo all'avvenimento avverso senza tenere in considerazione i fattori strutturali che si pongono alla base (cfr. Amery, 2019): a differenza di Sara e Andrea, Giacomo ha perso il lavoro, dunque parte da una condizione di svantaggio che rende la trasformazione un obiettivo più difficilmente raggiungibile, almeno nel breve periodo.

### Reazione esternalizzante

La reazione esternalizzante identificata nelle risposte degli intervistati delinea una modalità di risposta alla crisi in corso che si focalizza e rimane centrata su una visione pessimistica del presente e del futuro. Il *locus of control* appare esterno in quanto la causa della sofferenza è identificata nel mondo circostante, che sembra divenire il colpevole da attaccare (Holder, 2006): "I nostri politici che fanno di tutto per portare a termine i loro sporchi disegni" racconta Alberto, "il senso di appartenenza in Italia è solo negli eventi sportivi e culinari". "Penso che i politici prenderanno scuse per non pagare, i soliti furbetti si arricchiranno con il *Recovery Fund* e i poveracci sempre più poveri, [...] i dipendenti

pubblici per non lavorare avrebbero meritato il dimezzamento dello stipendi" aggiunge Gianni.

Sembra emergere una cristallizzazione sulle emozioni negative che non permette quindi una flessibilità cognitiva nella percezione e valutazione della crisi; pare dunque delinearsi la fase che Richardson (1990) definisce "povero me" in cui dominano i vissuti di rabbia, irritazione e paura. Nel caso dei nostri intervistati, tali vissuti si rivelano difficili da gestire e quasi soverchianti, come racconta Alberto, pensionato: "Ho avvertito una certa distanza tra il mio vissuto e il clima familiare. Questa instabilità mi ha costretto a pensare alla morte, a quanto siamo soli e quindi la paura in diverse occasioni ha preso il sopravvento" [...] "L'aver compreso che siamo sulla terra di passaggio e che contro certe manifestazioni della natura non possiamo fare nulla"; o dalle affermazioni amare di Gianni, uomo di mezza età che dà voce ad una condizione di frustrazione: "Nessuna incertezza, prima o poi il Covid lo prenderemo tutti".

### Reazione internalizzante

Dalle analisi delle risposte degli intervistati è stato possibile identificare un'ultima modalità di reazione alle fatiche della pandemia in corso, caratterizzata da una difficoltosa gestione emotiva in cui rabbia, tristezza e rimuginio impattano sulla qualità della vita percepita. "È un periodo nero e niente mi solleva il morale", scrive Roberta. Accanto a ciò emerge anche il tentativo di lavorare sulle proprie emozioni ed energie di fronte alle esigenze della vita quotidiana. Il "lavoro emotivo" (Hochschild, 1979), seppur presente, non pare qui sfociare in un'accettazione della condizione stressogena ma in un grande affaticamento e in una minore autoefficacia percepita: "Ho ripensato al mio matrimonio andato in fumo mentre andavo al lavoro, ma mi sono dovuta riprendere per poter dare il meglio [...] Sono stanca mentalmente e fisicamente e dovendo lavorare non riesco a rilassarmi". Il caso di Roberta risulta esemplificativo di quanto riscontrato da altri studi in relazione al Covid-19 (Xiong, 2020) circa le difficoltà sul piano delle salute mentale vissute delle persone che si trovavano già ad affrontare delle avversità. Nel suo caso, specificatamente, l'emergenza sembra aver accentuato le fatiche preesistenti legate a una situazione familiare complessa: "La fine del mio matrimonio è stato un fallimento per me e la cosa mi fa soffrire molto soprattutto per il fatto che devo stare in casa con il mio ex, è molto stressante".

### Discussione

I risultati appena presentati hanno rilevato la necessità sempre più stringente di potenziare i programmi che rafforzino le *life skills*, in particolare quelle emotive, al fine di mettere a disposizione delle risorse fondamentali per fronteggiare questa particolare epoca storica. Nel convi-

vere con la “Covid-fatigue”, le sfide maggiori sembrano rappresentate dall’esigenza di accogliere la condizione di incertezza generalizzata, per di più gravata dall’impoverimento delle relazioni affettive e dalle restrizioni dei margini di libertà.

Sono le donne e i giovani a trovare particolari difficoltà in tali aspetti, lamentando una condizione di spaesamento in cui alcuni meccanismi interiori sembrano essersi inceppati. In molti casi, i continui cambiamenti imposti dalle ondate della pandemia parrebbero di difficile mentalizzazione; ciò in modo rilevante nel periodo descritto dalla ricerca, in cui alla cornice della totale sospensione del primo *lockdown* è subentrata una continua richiesta di performance sul fronte lavorativo, di studio e familiare, che saturano il tempo e costruiscono l’apparenza di una nuova normalità. In questa, colpisce la presenza di numerose emozioni positive riportate dagli intervistati, stati di gioia e serenità, che potrebbero significare una vita che continua a scorrere nonostante tutto, ritrovando il proprio centro proprio nella quotidianità ritrovata, che diviene il piccolo recinto da cui attingere la consolazione di vivere – come riportano molti intervistati – “alla giornata”. Lungi dal costituire lo slancio verso una quotidianità vitale in cui *l’hic et nunc* promette il fascino dell’avventura, la vita “alla giornata” sembra costituire lo stimolo ad una riflessione sulla caducità umana, sollecitata contestualmente da un *memento mori* continuamente rievocato. Così, accanto al binario della “vita del fare” che prosegue nel suo itinerario composto di studio, lavoro e gestione familiare, per alcuni pare costituirsi un altro nuovo binario – quasi intimo – fatto di interrogativi esistenziali, di problematizzazione del proprio stile di vita, di domande pungenti sulle sorti dell’umanità. Coloro che qui abbiamo definito i “resilienti trasformativi” sembrano aver iniziato a percorrerlo, soprattutto grazie a una “vita del fare” già fortunata, in cui l’emergenza in corso sembra aver impattato in modo relativo, al massimo compattando il nucleo familiare grazie allo *smartworking*. È diverso il caso dei “resilienti conservativi”, di chi ha attivato tutte le proprie risorse per resistere alle avversità auspicando per sé la dignità regalata da un lavoro dopo aver perso il proprio o di chi semplicemente ha trovato una fonte di solidità nel proprio stile di vita.

Trattando di programmi di prevenzione della devianza, è verso i non resilienti che si rivolge naturalmente lo sguardo, evidenziando le loro difficoltà sul fronte della gestione emotiva, sia che si accompagnino a reazioni esternalizzanti, sia internalizzanti. In questi casi, si tratta di soggetti che non si trovano nelle condizioni per riuscire a identificare e attivare le proprie risorse – soprattutto emotive – e far fronte alle forze centrifughe di questo periodo storico.

Per quanto concerne le reazioni esternalizzanti, seppur non sia certamente il caso degli intervistati, la difficoltà nel gestire le emozioni negative suscitate dalla pandemia costituisce certamente un fattore da considerare, tanto più se si pensa agli agiti violenti, strettamente connessi anche a una problematicità nella regolazione emotiva (Ceretti e Natali, 2020). In questo senso, a fronte di una diminu-

zione delle chiamate alle forze dell’ordine dovuto alle restrizioni (Bullinger, 2020), la pandemia ha già comportato un aumento generalizzato della violenza domestica (Boserup et al., 2020) che non può non suscitare preoccupazione. Sul versante internalizzante, l’impatto della quarantena potrebbe aver esacerbato i problemi di salute mentale già esistenti, i quali potrebbero legarsi anche ai consumi di sostanze psicotrope che, secondo alcuni studi (Zaami et al, 2020) sarebbero in aumento in seguito alla pandemia.

L’identificazione embrionale di questi quattro modelli, in questo senso, potrebbe essere sviluppata attraverso ulteriori ricerche che potrebbero accompagnare la rilevazione quantitativa dei bisogni emergenti, definendo con maggiore puntualità le strategie di intervento per intercettare anche le persone che vivono un momento di vulnerabilità. Di certo, nel farlo, è necessario – ancora una volta – considerare il concetto di resilienza non come una capacità personale ma come un processo che, come tale, può e deve essere sostenuto a livello comunitario. Su questo fronte, lo studio qui presentato ha quale limite principale l’omogeneità dei soggetti partecipanti che, benché di diversa composizione a livello di genere ed età, presentano condizioni economiche da accettabili a ottime, escludendo di conseguenza forme di vulnerabilità certamente più gravi e importanti da intercettare. Inoltre, la richiesta di compilare un diario e prendere parte a un progetto collettivo potrebbe aver scoraggiato la partecipazione da parte di soggetti maggiormente sofferenti. Mancano, inoltre, i bambini, categoria sociale troppo spesso dimenticata, che erano stati inclusi nel disegno di ricerca ma la cui partecipazione – a causa di alcuni limiti metodologici – è risultata troppo scarsa per raggiungere dei risultati significativi. Infine, trattandosi di una ricerca longitudinale che intercetta i continui mutamenti a cui sono assoggettate le vite delle persone coinvolte, sarebbe auspicabile poter proseguire nel tempo, eventualmente ampliando e diversificando il numero di partecipanti.

## Conclusione

In un’epoca di prescrizioni, di limitazioni alla libertà individuale, di enormi e sempre più divaricate disparità sociali, indicazioni come “Coltivare l’intelligenza emotiva”, “prosperare nel disordine” o “essere resilienti” possono essere recepite come gli ennesimi imperativi sociali rivolti a chi si trova in una condizione di fragilità. In linea con quanto sottolineato da alcune critiche rivolte al concetto di resilienza (Smith, 2020) e a quello di intelligenza emotiva (Murphy et al., 2014), vi è, in effetti, il rischio che tali costrutti siano utilizzati in maniera poco congrua, come tentativi di iper-responsabilizzare l’individuo, implicitamente colpevolizzato perché troppo vulnerabile, troppo povero, troppo spaesato per farsi parte attiva in un processo di resistenza o di cambiamento possibile. In questa cornice, e più che mai in quella pandemica, è allora di fondamentale importanza riempire di contenuto tali

espressioni, evitando che divengano gli ennesimi slogan alla moda, impiegati per tracciare pericolosi confini tra chi è dotato di capacità e chi non lo è.

Come suggeriscono gli studi più vicini alle scienze sociali, è necessario che gestione emotiva e resilienza siano pensate con uno sguardo più ampio, includendole nelle politiche sociali, appunto quale parte di programmi di promozione della salute e prevenzione dei comportamenti a rischio avviati dalle istituzioni pubbliche, che si rivolgano a target dedicati e che puntino all'obiettivo di farsi comunità, responsabilizzando il gruppo sociale (Rose e Lentzos, 2017; Elcheroth e Drury, 2020)<sup>6</sup>. È innanzitutto il sistema che è chiamato a mettere a punto strategie di *coping* (Cutter, 2008), interagendo con i singoli individui. E ciò a maggior ragione se si considera che è il virus, in primo luogo, ad essere esperienza collettiva (Barbetta, 2020). Se, in altre parole, l'obiettivo è potenziare le risorse per fronteggiare un evento catastrofico, è necessario che sia in primo luogo la comunità a farsene carico, attivandosi in una pratica di cura per evitare che altri eventi avversi si verificino – non sono sempre inevitabili – e per intercettare i momenti e le persone che stanno vivendo difficoltà emotive ed esperienze di fragilità. In questo senso, è di fondamentale importanza che i concetti di “intelligenza emotiva” o di “resilienza” non siano utilizzati per “de-politicizzare il rischio”, dimenticando cioè il peso che le strutture sociali e le disuguaglianze continuano a giocare nell'innescare comportamenti devianti (Amery, 2019).

Più concretamente, riflettendo sui programmi che già promuovono l'*empowerment* individuale attraverso lo sviluppo delle *life skills*, emerge quanto segue:

- Pur nel riconoscimento del vissuto emotivo negativo, in taluni casi la crisi ha innescato un processo di introspezione trasformativa, in grado di incidere in senso migliorativo sugli stili di vita. Le persone coinvolte in tale processo, che spesso partivano da una condizione socio-culturale privilegiata, hanno riportato un'ottima padronanza nella gestione emotiva (*life skills*) e una buona capacità di leggere la crisi in modo complesso, individuando degli spiragli per innescare cambiamenti nello stravolgimento della *routines*. Tale evidenza suggerisce, ancora una volta, la necessità di sostenere le persone nell'individuazione e nell'utilizzo delle proprie risorse, attraverso programmi *ad hoc* che siano però al contempo sensibili ai diversi bisogni e alle condizioni di partenza dei partecipanti, orientati in una logica di equità (Martin et al., 2018; Tones e Tilford, 2001).
- La varietà degli atteggiamenti e delle strategie di adat-

tamento alla pandemia qui brevemente tipizzate, considerate parallelamente alle peculiarità che connotano le reazioni femminili e dei giovani, suggeriscono la necessità di costruire dei programmi che, benché standardizzati, conservino la capacità di adattarsi alle singole esigenze. Si suggerisce, in altri termini, di proseguire con analisi sempre più puntuali dei bisogni – in continuo mutamento – alle quali sarebbe auspicabile far corrispondere un margine di adattabilità dei programmi.

- L'identificazione di nuove forme di fragilità diviene quanto più impellente, rivolgendo le azioni non solo alle persone maggiormente in difficoltà tra quelle normalmente intercettate dai programmi in essere ma forse spingendosi a raggiungere realtà e target fino ad ora poco considerati.

## Riferimenti bibliografici

- Akkermans, J., Richardson, J., & Kraimer, M. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103434.
- Amery, F. (2019). Resilience in British social policy: Depoliticising risk and regulating deviance. *Politics*, 39(3), 363-378.
- Auslander, W., Sterzing, P., Threlfall, J., Gerke, D., & Edmond, T. (2016). Childhood abuse and aggression in adolescent girls involved in child welfare: The role of depression and posttraumatic stress. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 9(4), 359-368.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Barzilay, R. (2020). Predicting trajectories of risk or resilience in traumatized youth. *Biological psychiatry. Cognitive neuroscience and neuroimaging*, 5(5), 473-475.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95.
- Bhushan, B., & Sathya Kumar, J. (2007). Emotional distress and post traumatic stress in children surviving the 2004 tsunami. *Journal of Loss and Trauma*, 12(3), 245-257.
- Binik, O. (2020). *The Fascination with Violence in Contemporary Society*. Springer International Publishing.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In *Minnesota symposia on child psychology*, 13, 39-101.
- Boserup, B., McKenney, M., & Elkbuli, A. (2020). Alarming trends in US domestic violence during the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Emergency Medicine*, 38(12), 2753-2755.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232.
- Boyrac, G., & Legros, D. N. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 503-522.
- Bromet, E. J. (2014). Emotional consequences of nuclear power plant disasters. *Health physics*, 106(2), 206-210.

6 Incrementare la diffusione e l'adozione dei progetti regionali evidence-based (Life Skills Training Lombardia, Unplugged Lombardia e peer-education), costituisce uno degli obiettivi fondamentali del Piano regionale della prevenzione di Regione Lombardia e che ogni ATS (Agenzie di Tutela della Salute) persegue direttamente, attraverso le locali UOS Promozione della Salute, o tramite specifici bandi per finanziarne l'implementazione da parte degli Enti del III settore.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* 395(10227), 912-920.
- Bruine de Bruin, W. (2020). Age differences in COVID-19 risk perceptions and mental health: Evidence from a national US survey conducted in March 2020. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 24-29.
- Bullinger, L. R., Carr, J. B., & Packham, A. (2020). COVID-19 and crime: Effects of stay-at-home orders on domestic violence. *American Journal of Health Economics*, 7(3), 249-280.
- Ceretti, A., & Natali, L. (2020). Exploring Violent Cosmologies From a "Radical Interactionist" Approach. *Critical Criminology*, 1-22.
- Crispiatico, M.G., Bestetti, P., Velasco, V., Celata, C., Coppola, L. e Gruppo Estensione LST (2020). School planning oriented to health promotion. A process of intersectoral dialogue for the alignment of key competences for learning and life skills. *Educational Cultural Psychological Studies Journal*, 22, 71-89
- DeVerteuil, G., & Golubchikov, O. (2016). Can resilience be redeemed? Resilience as a metaphor for change, not against change. *City*, 20(1), 143-151.
- Elcherroth, G., & Drury, J. (2020). Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 59(3), 703-713.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Gilpin, N. W., & Weiner, J. L. (2017). Neurobiology of comorbid post traumatic stress disorder and alcohol use disorder. *Genes, Brain and Behavior*, 16(1), 15-43.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gualano, M. R., Lo Moro, G., Voglino, G., Bert, F., & Siliquini, R. (2020). Effects of Covid-19 lockdown on mental health and sleep disturbances in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4779.
- Hayward, B. M. (2013). Rethinking resilience: Reflections on the earthquakes in Christchurch, New Zealand, 2010 and 2011. *Ecology and Society*, 18(4), 37.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hjálmsdóttir, A., & Bjarnadóttir, V. S. (2020). "I have turned into a foreman here at home": Families and work-life balance in times of COVID 19 in a gender equality paradise. *Gender, Work & Organization*, 28(1), 268-283.
- Hochschild, A.R. (1979) Emotion work, feeling rules, and social structure. *American journal of sociology*, 85(3), 551-575.
- Hsieh, Y. P., Shen, A. C. T., Hwa, H. L., Wei, H. S., Feng, J. Y., & Huang, S. C. Y. (2021). Associations Between Child Maltreatment, Dysfunctional Family Environment, Post-Traumatic Stress Disorder and Children's Bullying Perpetration in a National Representative Sample in Taiwan. *Journal of family violence*, 36(1), 27-36.
- Jamali, S., Sabokdast, S., Nia, H. S., Goudarzian, A. H., Beik, S., & Allen, K. A. (2016). The effect of life skills training on mental health of Iranian middle school students: a preliminary study. *Iranian journal of psychiatry*, 11(4), 269-272.
- Johnston, M. C., Porteous, T., Crilly, M. A., Burton, C. D., Elliott, A., Iversen, L., & Black, C. (2015). Physical disease and resilient outcomes: a systematic review of resilience definitions and study methods. *Psychosomatics*, 56(2), 168-180.
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415.
- Klimoski, R. J. (2016). Emotion regulation and resilience: overlooked connections. *Psychology*, 9(2), 411-415.
- Labrague, L., & Ballard, C. A. (2020). Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: predictive role of personal resilience, coping behaviours, and health. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 1905-1912.
- Luminet, O., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857.
- MacKinnon, D., & Derickson, K. D. (2013). From resilience to resourcefulness: A critique of resilience policy and activism. *Progress in Human Geography*, 37(2), 253-270.
- Magis, K. (2010). Community resilience: An indicator of social sustainability. *Society and Natural Resources*, 23(5), 401-416.
- Manyena, S.B., O'Brien, G., O'Keefe, P. and Rose, J. (2011), Disasterresilience: a bounce back or bounceforwardability? *Local Environment*, 16(5), 417-424.
- Marazziti, D., Pozza, A., Di Giuseppe, M., & Conversano, C. (2020). The psychosocial impact of COVID-19 pandemic in Italy: A lesson for mental health prevention in the first severely hit European country. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 531-534.
- Martin, N., Forrester, J., & Ensor, J. (2018). What is equitable resilience?. *World development*, 109, 197-205.
- McLaughlin, M. W., Irby, M. A., & Langman, J. (1994). *Urban sanctuaries: Neighborhood organizations in the lives and futures of inner-city youth*. Jossey-Bass.
- Mota, N. P., Turner, S., Taillieu, T., Garcés, I., Magid, K., Sethi, J. & Afifi, T. O. (2019). Trauma exposure, DSM-5 post-traumatic stress disorder, and sexual risk outcomes. *American journal of preventive medicine*, 56(2), 215-223.
- Murphy, K. R. (Ed.). (2014). *A critique of emotional intelligence: What are the problems and how can they be fixed?* Psychology Press.
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2020). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 17-27.
- Paton, D. (2008). Community resilience: Integrating individual, community and societal perspectives In Gow, K. (a cura di). *The phoenix of natural disasters: Community resilience*. Nova Publishers, 13-31.
- Pfaffteicher, S., Nockur, L., Böhm, R., Sassenrath, C., & Pe-

- tersen, M. B. (2020). The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing during the COVID-19 pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1363-1373.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of psychosomatic research*, 136, 110186.
- Pietrzak R. H., & Southwick S. M. (2011) Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affect Disorders*, 133(3), 560-568.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American scientist*, 89(4), 344-350.
- Reghezza-Zitt, M., Rufat, S., Djament-Tran, G., Le Blanc, A. & Lhomme, S. (2012). What resilience is not: uses and abuses. *Cybergeo. European Journal of Geography Environment*. <https://doi.org/10.4000/cybergeo.25554>
- Resnick, M. D. (2000). Protective factors, resiliency, and healthy youth development. *Adolescent medicine: State of the art reviews*, 11(1), 157-164.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., & Martínez, F. (2010). Social sharing of emotion, post traumatic growth, and emotional climate: Follow up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attacks in Madrid. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 1029-1045.
- Roberts, N. P., Roberts, P. A., Jones, N., & Bisson, J. I. (2016). Psychological therapies for post traumatic stress disorder and comorbid substance use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010204.pub2>
- Rose, N., & Lentzos, F. (2017). One. Making Us Resilient. In Trnka, S., & Trundle, C. (eds.), *Competing Responsibilities* (pp. 25-48). Duke University Press.
- Sanaei, S., Bahreini, B.M., & Raeisi, S.A. (2017). Effectiveness of life skills training on reducing tendency to bullying in junior school students. *Journal of Social Order*, 9(3), 219-242
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological medicine*, 1-10.
- Singla, D.R., Waqas, A., Hamdani, S.U., Suleman, N., Zafar, S.W., Saeed, K., & Rahman, A. (2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low- and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 130, 103402.
- Smith, R. (2020). Responsibility, resilience and symbolic power. *The sociological review*. [<https://thesociologicalreview.org/>]
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things that gain from disorder* (Vol. 3). Random House Incorporated.
- Tomasini, F. (2020). Solidarity in the Time of COVID-19? *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, 30(2), 234-247.
- Tones, K., & Tilford, S. (2001). *Health promotion: effectiveness, efficiency and equity*. Nelson Thornes.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 8(3), 311-333.
- Velasco, V., Griffin, K.W., Botvin, G.J., Celata, C., & Lombardia, G.L. (2017). Preventing adolescent substance use through an evidence-based program: effects of the Italian adaptation of life skills training. *Prevention Science*, 18(4), 394-405.
- Vasiliadis, H. M., Lamoureux-Lamarche, C., Pitrou, I., & Berbiche, D. (2020). Sex differences in type of lifetime trauma and suicidal ideation mediated by post-traumatic stress and anxiety-depressive disorders in older adults. *International psychogeriatrics*, 32(4), 473-483.
- Velasco, V., Griffin, K.W., Antichi, M., & Celata, C. (2015). A Large-Scale Initiative to Disseminate an Evidence-Based Drug Abuse Prevention Program in Italy: Lessons Learned for Practitioners and Researchers. *Evaluation and Program Planning*, 52, 27-38.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- World Health Organization. (2010). Violence prevention: the evidence [[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77936/9789241500845\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77936/9789241500845_eng.pdf)].
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.
- Young, J., & Sarre, R. (2013). Health promotion and crime prevention: recognising broader synergies. *Health promotion journal of Australia*, 24(1), 49-52.
- Zaami, S., Marinelli, E., & Vari, M. R. (2020). New trends of substance abuse during COVID-19 pandemic: an international perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 700.