

# DALLA FRAGILITÀ AL DONO

**La famiglia ha bisogno di trovare nuovi equilibri per rispondere alle sfide di questo tempo e alla funzione educativa che le è propria.**

**di Raffaello Rossi**

**I**mass media sempre più spesso presentano la famiglia in tutta la sua fragilità e inadeguatezza. Episodi terribili e mostri “presentati” in prima pagina ci lasciano con una cupa sensazione di impotenza. Data questa situazione ci sembra essenziale offrire una proposta educativa che vada oltre questo universo di dolore, paura e violenza accompagnando i genitori a vivere e proporre rispetto, speranza e perdono. Il percorso si articolerà in cinque articoli che analizzeranno la famiglia come fattore di resilienza.



## Cosa significa resilienza?

Dal punto di vista etimologico, la parola “resilienza” deriva dal latino *resilio*, che significa saltare, rimbalzare. Per i Latini era la capacità di risalire sulla barca dopo che essa si era rovesciata. Nel campo della fisica è la capacità di un metallo di riprendere la propria forma dopo aver ricevuto un colpo non abbastanza forte da provocare la rottura.

Il termine indica quindi l’attitudine di un corpo a resistere a un urto; la qualità di un sistema che gli permette di continuare a funzionare a dispetto di anomalie legate ai difetti di uno o più dei suoi elementi (Malaguti, 2005).

Oggi la famiglia ha la necessità di essere resiliente, di trovare nuovi equilibri, altrimenti rischia di andare alla deriva nelle fitte nebbie di una cultura

sociale confusa e centrata quasi unicamente sull’immagine e sul potere. Il primo passo consiste nell’acquisire una serena consapevolezza dei tanti termini collegati alla fragilità della famiglia stessa e di ogni intervento educativo. Sono parole di utilizzo frequente; se ripercorrete mentalmente una qualunque giornata vi accorgete che le avete utilizzate più di una volta, sia nel dialogo interiore che nella comunicazione con il prossimo: «Sono stressato»; «Mio figlio è un po’ in crisi»; «Ho voglia di coccole, di protezione».

Analizziamole tramite un **esercizio di auto ascolto**.

Date una vostra definizione ad ognuno dei seguenti termini: fragilità, vulnerabilità, crisi, trauma, stress, rischio, protezione, e riportateli a un esempio personale, a una situazione in cui vi siete trovati a viverli.

- Che effetto vi fa fermarvi a riflettere su queste parole? Quali sentite più vostre e quali più lontane? Come mai? Come tendete a reagire quando vi ritrovate in queste situazioni? E quando vi si trovano i vostri familiari?
- Confrontate ora le vostre definizioni e gli esempi personali con le analisi che seguono.

## Le parole della fragilità

**Fragilità:** da frangere, rompere. È lo stato del nostro essere, limitato in quanto tale, quindi è permanente. Tutti siamo fragili, anche se lo nascondiamo o lo neghiamo. Siamo fragili in quanto siamo creature, limitati nel tempo e nello spazio. Se accettiamo la fragilità essa diventa dono, ma se la rifiutiamo attiveremo molti meccanismi di compensazione, di competizione, di sfida. Essere fragili non significa essere impotenti e restare passivi di fronte ai problemi o al dolore.

**Vulnerabilità:** da vulnus, ferita. È uno status ricorrente, ma non permanente. In quanto creature, esseri fragili, possiamo rimanere feriti, sia interiormente che fisicamente. La vulnerabilità dipende anche dalla nostra capacità di rielaborare il dolore e dalla nostra sensibilità alla delusione, alla frustrazione. Dalle ferite si può guarire, ma le cicatrici spesso rimangono e anche da esse possiamo imparare e crescere.

**Crisi:** da krisis, scelta, passaggio. «Non il tempo aiuta il passaggio delle crisi, ma l'io che lavora nel tempo» (A. Marcoli). Ci sono crisi evolutive e crisi accidentali. La crisi di un figlio adolescente è un fattore evolutivo, la crisi per la perdita del posto di lavoro o per la perdita del senso del nostro vivere è accidentale. Ogni crisi, vista come un tunnel da attraversare, ci comunica messaggi di crescita. Se la viviamo come uno stato ci sentiremo invece sempre più passivi, impotenti.

**Trauma:** evento particolare vissuto con forte intensità e coinvolgimento, che procura reazioni difensive sintomatiche tendenti a fissarsi nel tempo.

È impossibile vivere evitando ogni trauma. Quando le nostre difese prendono la via del sintomo, sia esso emotivo o psicosomatico, stiamo vivendo un trauma. Sarebbe importante ascoltare il messaggio del trauma e ampliare sia la nostra consapevolezza che il ventaglio delle nostre risposte costruttive e realistiche ai traumi. Spesso, quando le difese si fissano nel tempo, è bene farsi aiutare da un professionista qualificato a farlo.

**Stress:** disequilibrio tra la situazione e le risorse messe in atto dal soggetto per farvi fronte. Gli studiosi distinguono lo stress in *eu-stress*: positivo, che agevola l'impegno, la concentrazione, la crescita, l'efficacia e *dis-stress* che invece logora, brucia energie, abbassa il rendimento, la serenità, la capacità di concentrazione e di efficacia. Ogni volta che ci appassioniamo a qualcosa viviamo un *eu-stress* e la concentrazione sale, così come la nostra probabilità di successo



di serenità. Quando invece sentiamo il peso oppressivo di impegni, scadenze, ci sentiamo stanchi, nervosi, tendiamo a reagire male agli stimoli, allora siamo in una fase di *dis-stress*, da cui è bene uscire al più presto.

**Rischio:** fattori, relazioni ed eventi che potenziano l'esposizione a traumi, stress e vulnerabilità. Un fattore di rischio si ha ogni volta che ci esponiamo a ciò che potrebbe stressarci, mandarci in crisi, ferirci. Vivere fuori

da ogni rischio significherebbe chiudersi in un nido dorato, isolandoci dal resto del mondo. Sarebbe ancora vivere o finiremmo per vegetare? Possiamo imparare a pesare i fattori di rischio e ad affrontare quelli realisticamente utili per la crescita nostra e dei nostri figli. L'educazione è una dinamica che oscilla continuamente tra la responsabilità di esposizione a rischi (che diano opportunità di crescita e di autonomia) e la protezione da quei fattori di rischio chiaramente distruttivi o realisticamente inaffrontabili per i nostri figli.

**Protezione:** fattori, relazioni ed eventi che potenziano la difesa flessibile, attiva, realistica, orientata al positivo e all'autonomia. Il ruolo educativo dei genitori, come di tutti gli adulti che hanno responsabilità verso i bambini e i ragazzi, si incentra sulla promozione di autonomie serene, rispettose, realistiche. Se testimoniamo quasi esclusivamente tensione, rabbia, pessimismo, difficilmente riusciremo a educare i nostri figli a vedere il bello della vita, a orientarsi al positivo e all'amore vedendo se stessi e gli altri come un dono prezioso.

L'educazione è un dono, così come la vita. Dono che porterà frutti solo a partire da una serena accettazione della nostra fragilità di esseri umani.

Terminiamo questa prima riflessione sulla famiglia resiliente con un **esercizio di riflessione sul senso di protezione e del dono:**

- 1) prendete un foglio e tracciate su di esso un grande cerchio;
- 2) ascoltatevi su come vivete e promuovete la flessibilità: quando è un vostro punto di forza e quando rischiate di perderla? Come mai? Come potreste migliorarla con piccoli passi nel prossimo futuro? Disegnate la flessibilità nel cerchio della vostra vita e coloratela per come vi sentite ora;
- 3) fate la stessa riflessione e il disegno finale per le altre voci: attività, senso di realtà, orientamento al positivo e autonomia.

Tenete a portata di mano il cerchio colorato della vostra vita e utilizzatelo come guida per le vostre meditazioni e preghiere settimanali. Vi farà da bussola nel viaggio educativo.

R. R.