

## Ostacoli quotidiani reali: il necessario allenamento anti-fragilità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come si struttura il carattere? Che cosa aiuta a crescere solidi e duttili, capaci di cadere e di rialzarsi, capaci di apprendere dagli errori per sviluppare migliori capacità di adattamento alle difficoltà e alle sfide della vita? Che cosa aiuta a far crescere in parallelo la fiducia in sé stessi e nei propri talenti, e la capacità di far squadra con gli altri, gli amici, e poi i compagni di lavoro e di vita?

La genetica ha un ruolo primario. Ci sono bambini e adolescenti solidi, curiosi, naturalmente tesi a provarsi con gli ostacoli e le difficoltà, per i quali la soddisfazione di raggiungere un obiettivo, anche piccolo, porta a minimizzare e persino dimenticare la fatica, le ferite, fisiche o emotive, e le cadute necessarie per raggiungerlo. Dal punto di vista neurobiologico, questi bambini hanno un meccanismo di ricompensa molto solidamente organizzato, tipico del carattere vincente. Che affronta le difficoltà con un atteggiamento positivo, vivendole come sfide esaltanti e stimolanti. Felice quando le supera. Capace di analizzare i motivi di fallimento e di elaborare una strategia migliore, con impegno e allenamento ancora più focalizzati, per rimettersi alla prova fino a superare l'ostacolo. Ci sono bambini e adolescenti che hanno bisogno di maggiore incoraggiamento a mettersi alla prova nella vita reale, ma anche a prepararsi alla prova. E bambini più fragili, perché meno dotati, perché più ansiosi o con contesti familiari che non hanno fatto sbocciare fiducia in sé stessi e amore per la vita e le sue sfide.

Quest'ultimo gruppo, sinora limitato, sta crescendo in modo inquietante. Sembra che oggi la maggioranza degli adolescenti sia fragile. Quanto di questa pandemia è curabile? Siamo sicuri che la soluzione sia continuare a rendere la scuola sempre più piatta in termini di difficoltà, esami, valutazioni e prove? Che senso ha annullare l'esame di maturità trasformandolo in una conversazione sul futuro, o mettere più psicologi nelle scuole, come propone l'attuale Ministro dell'Istruzione? Adolescenti sempre più inetti alla vita e sempre più infelici, questo è il tragico risultato. Sempre più ignoranti, anche su aspetti essenziali della cultura di base, e sempre più incompetenti sul fronte dell'intelligenza emotiva e della stessa capacità di avere progetti e sogni da realizzare concretamente per vivere una vita davvero appagante.

Dopo la genetica, è l'ambiente di crescita che fa la differenza. Due i fattori distruttivi più potenti e pervasivi: l'atteggiamento iperprotettivo dei genitori e l'eccesso di vita virtuale, a scapito della vita reale. Il bambino e poi l'adolescente vivono nella bambagia dei complimenti per cui «mio figlio è un genio», a prescindere dalla realtà. Fin da piccolo, fra giochi demenziali e like, il bambino coltiva la fantasia di essere onnipotente, un super-influencer, con un'illusione di valore che lo allontana dalla vita vera. Iperprotettività ed eccesso di vita virtuale minano le basi primarie della fiducia in sé stessi, che è anzitutto emotiva, e dell'autostima, di natura cognitiva, che si strutturano solo se il bambino si confronta quotidianamente nella vita reale con il mix vitale di piccole e grandi prove, difficoltà e delusioni alternate a motivate e meritate gratificazioni e soddisfazioni.

La vulnerabilità emotiva non è correggibile moltiplicando le stampelle emotive, psicologi o life coach, né spianando l'iter scolastico, ma dosando la "frustrazione ottimale", inclusi i "no"

motivati, come ben sosteneva Donald Winnicott, pediatra e psicoanalista inglese. Gli ingredienti essenziali per sviluppare talenti e capacità sono di fatto distrutti dall'attuale scelta di facilitare l'esistenza fin da piccoli, togliendo di mezzo qualsiasi ostacolo sulla strada della vita. I genitori oggi lo chiamano amore. E se invece fosse disamore, questa lenta asfissia di risorse e di talenti? Quel bambino vitale, anche se dotato, vivacchia. E' uno zombi, rispetto alle sue potenzialità. E' annoiato a morte, perché quei talenti di qualità urgono per esprimersi. Li rivolta così contro se stesso, in una vertigine autodistruttiva, fatta di delusione di sé e fughe autolesioniste nell'alcol, nelle droghe, nella velocità senza controllo, che può arrivare a essere fatale per sé e per gli altri. La scuola segue la tendenza iperprotettiva, sotto la minaccia di genitori che vedono in ogni nota negativa un insulto grave alla creatura e all'intera famiglia. Il risultato è l'indebolimento del carattere, sino a una fragilità strutturale che diventa incapacità di vivere. Senza giochi e sport nella vita reale, senza un allenamento solido e costante, senza studio strutturato, senza esami, senza prove e sconfitte, senza autodisciplina, senza una drastica riduzione dell'iperprotettività e della tossica vita virtuale, non si cresce, non si superano gli ostacoli, non si forgia il carattere, non ci si innamora della vita. La questione è grave e urgente.