

ANNA
OLIVERIO FERRARIS

PRONTI PER IL MONDO

Insegnare ai propri figli
ad affrontare e superare
le difficoltà



Caro Lettore,

la collana Parenting che qui presento è il frutto di una collaborazione con BUR nata per offrire a tutti – genitori, educatori, insegnanti – alcuni strumenti **per conoscere meglio i ragazzi di oggi**, i loro rapporti e le loro esigenze.

Nella mia esperienza di terapeuta, fondata sull'attenzione al mondo dei bambini e degli adolescenti, ho riscontrato nell'ultimo decennio un aumento della domanda di supporto da parte degli adulti, sempre meno a loro agio nella comprensione delle nuove generazioni. La società di oggi muta sempre più velocemente: **i ragazzi di oggi non sono i ragazzi di vent'anni fa**, e nemmeno di dieci. Sempre più, quindi, gli adulti faticano a reperire nella memoria della loro gioventù gli strumenti, e gli esempi di vita, utili a capire i più giovani. Allo stesso modo, anche molti libri che hanno aiutato generazioni di adulti e insegnanti nel loro difficile compito ora cominciano a mostrare i segni del tempo, proponendo modelli e soluzioni sempre meno efficaci.

Per questo motivo abbiamo intrapreso con BUR un lavoro di ricerca di testi adatti al mondo di oggi: lo abbiamo fatto da lettori, proponendo libri stranieri importanti per il pubblico italiano; da editori, andando a ritrovare quei titoli "classici" che ancora oggi hanno molto da dire; soprattutto lo abbiamo fatto da ricercatori, proponendo **tematiche nuove e sviluppandole in testi inediti, grazie ad alcuni tra i più autorevoli conoscitori del mondo dell'infanzia e adolescenza**. Una pubblicazione completa, quindi, che parta dalle esigenze più pressanti di genitori ed educatori e offra loro **conoscenze reali e soluzioni concrete** ai problemi che si trovano ad affrontare ogni giorno.

Questo è l'obiettivo del nostro lavoro: proporre in un percorso esauritivo tutti gli strumenti che servono a intraprendere questo importante **viaggio verso la comprensione e la costruzione della nuova famiglia**.

Perché se il mondo è cambiato radicalmente, e i nostri figli sono così diversi, rimangono immutati il privilegio e la gioia di poterli accogliere alla nascita, accompagnarli nella crescita e aiutarli a diventare adulti.

Ed è per loro che noi abbiamo bisogno di diventare **genitori e insegnanti nuovi**, che sappiano comprenderli e offrir loro il supporto necessario: questa è la missione della collana Parenting.

Gustavo Pietropolli Charmet

GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET è uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani. È stato primario in diversi ospedali psichiatrici e docente di Psicologia Dinamica all'Università Statale di Milano e all'Università di Milano Bicocca. Nel 1985, con l'appoggio di Franco Fornari e con altri soci, ha fondato l'Istituto Minotauro di cui è stato presidente fino al 2011. Attualmente è docente della Scuola di Psicoterapia dell'Adolescenza ARPAD Minotauro, presidente del CAF Onlus Centro Aiuto al Bambino Maltrattato e alla Famiglia in Crisi di Milano e Direttore Scientifico dell'Osservatorio Giovani IPRASE di Trento. È autore di numerosi saggi sull'adolescenza.

**ANNA
OLIVERIO FERRARIS**

PRONTI PER IL MONDO

Insegnare ai propri figli
ad affrontare e superare
le difficoltà

BUR parenting

Proprietà letteraria riservata
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08277-8

Prima edizione BUR Parenting settembre 2015

Edizione aggiornata di *La forza d'animo*,
originariamente pubblicato da Rizzoli nel 2003.

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

PRONTI PER IL MONDO

PREFAZIONE

Il tema della resilienza è all'ordine del giorno. In Francia le riedizioni del *Manuale* di Epitteto e dei *Pensieri* di Marco Aurelio sono state un successo commerciale proprio perché i due grandi filosofi stoici dell'antichità insistono sul ruolo salvifico della forza interiore, di quella preziosa risorsa che ognuno deve cercare in se stesso e coltivare lungo tutto l'arco della propria vita. Romanzi e film come *Il Signore degli Anelli* o *Ghostdog* sono diventati *cult* tra i giovani non solo perché celebrano le imprese di cavalieri antichi e contemporanei, ma anche perché pongono in primo piano il ruolo delle risorse personali nel contrastare le avversità dell'esistenza – non ultima l'ostilità dei propri simili – e nel riuscire a ricostruirsi senza perdere sensibilità e umanità.

Oggi, che tanti riferimenti ideologici sono andati perduti, che il senso morale è spesso in crisi e che il terrorismo internazionale produce catastrofi e orrori, la resilienza appare più necessaria che mai. Negli anni Cinquanta e Sessanta, l'impegno sociale e politico era sostenuto dai grandi sistemi ideologico-politici che si chiamavano Progresso, Rivoluzione e Senso della Storia; per quanto li si possa criticare, quei sistemi presentavano un vantaggio

dal punto di vista dell'individuo, quello di inserirlo in un flusso collettivo sollevandolo dalla necessità di inventarsi il significato delle proprie azioni. I movimenti, con la loro dimensione collettiva, facevano sì che l'individuo rinunciassse quasi alla sua forza interiore a favore di quella che risiedeva nella collettività, nel gran numero dei militanti, cioè in una identità sopra individuale. Per sentirsi al sicuro sembrava sufficiente aggregarsi. Insomma, i movimenti collettivi deresponsabilizzavano in parte l'individuo, ma gli prestavano anche forme di sicurezza e di identità senza che il singolo dovesse interrogarsi a fondo su dove lo stessero portando.

Con la caduta dei grandi sistemi e della fiducia nell'azione collettiva, a Est come a Ovest, è venuta meno una concezione rassicurante del futuro e l'individuo si è ritrovato a essere quasi totalmente responsabile delle proprie azioni. Che si tratti di scelte politiche, del proprio futuro, della carriera o persino delle caratteristiche del proprio aspetto fisico, l'individuo sente di dover impegnarsi in scelte o prese di posizione di cui è lui il solo responsabile. Sbagliare insieme non è come sbagliare da soli. Nel giro di qualche decennio si è passati così da un sociologismo radicale, in cui le responsabilità individuali erano stemperate nei fattori economici, familiari, culturali e persino nei determinanti inconsci della psiche, a una situazione in cui l'individuo si sente sempre più responsabile di ciò che intraprende.

Se dobbiamo diventare più forti sul piano individuale è anche a causa del deterioramento dei rapporti sociali. Quando dall'esterno arrivano messaggi inquietanti e minacciosi, scene di inaudita violenza da una società incivile,

quando i legami sociali e affettivi si deteriorano e gli individui devono confrontarsi quotidianamente con il disaccordo, l'incomprensione e la separazione, la forza interiore, la fiducia in se stessi, diventano la risorsa cui fare appello, sia per proteggere la propria integrità fisica e mentale sia per costruirsi, cioè per creare una vita degna di essere vissuta a dispetto delle circostanze avverse.

Agli adulti il compito di dotare i giovani di una bussola per tenersi in rotta quando si trovassero “a navigare nei torrenti” secondo una metafora del neuropsichiatra Boris Cyrulnik, che con questa immagine rappresenta, per averla vissuta sulla propria pelle da bambino, la condizione di chi, trovandosi in serie difficoltà, non si arrende alle condizioni avverse.

INTRODUZIONE

Tutto ciò che non mi fa morire mi rende più forte.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Argomento di questo libro è la resilienza, un termine che è entrato ormai anche nella lingua italiana in sostituzione della tradizionale “forza d’animo”. Definirla come semplice resistenza sarebbe riduttivo perché la resilienza aggiunge alla resistenza una dimensione dinamica: la capacità di fronteggiare e di ricostruire ciò che – a seguito di una disgrazia, di una malattia o di una carenza grave – è andato perduto.

Il termine resilienza viene normalmente usato per indicare un tratto della personalità composito, in cui convergono fattori di varia natura – cognitivi, emotivi, familiari, sociali, educativi, esperienziali, maturativi – che con la loro azione congiunta mobilitano le risorse dei singoli, dei gruppi e delle comunità. In questo senso l’azione della resilienza può essere paragonata all’azione del sistema immunitario con cui il nostro organismo risponde alle aggressioni dei batteri. Di fronte agli stress e ai colpi della vita, la resilienza dà infatti luogo a risposte flessibili che si adattano alle diverse circostanze ed esigenze del momento.

Se si considerano gli elementi che la caratterizzano, le radici della resilienza sono rintracciabili dentro di noi in quello che possiamo definire l’istinto di sopravvivenza, ossia una spinta biologica verso la vita; ma ha anche la