



COME DON BOSCO - L'educatore  
di Bruno Ferrero

## EDUCARE LA FORZA D'ANIMO

### Un'occhiata alle forze di difesa del corpo e del cuore umano...

Una delle doti più studiate e misteriose del corpo umano è il sistema immunitario. Anche lo spirito umano ha un suo sistema immunitario, una forza di difesa contro gli attacchi delle circostanze negative. Questa forza, di solito definita *resilienza*, non è semplice resistenza passiva, ma capacità di fronteggiare e ricostruire. Queste risorse e difese sono diverse da individuo a individuo, perché in gran parte sono già scritte nel patrimonio genetico, ma sono sempre "educabili". Nel corso dell'esistenza possono svilupparsi, rafforzarsi o indebolirsi a seconda delle esperienze che si vivono soprattutto nei primi anni di vita. Non si può pensare alla forza d'animo come a qualcosa che o c'è o non c'è, ma come al risultato di un percorso di crescita in cui contano molti fattori.

**Il primo è indubbiamente un buon ambiente.** Formato da famiglia, scuola, quartiere, oratorio, coetanei, ecc. è come un porto sicuro per le navi. Il supporto sociale ha sempre effetti positivi. I legami sociali e amicali rappresentano un fattore protettivo fondamentale. Una persona è appagata quando si sente riconosciuta, approvata, supportata, trattata con gentilezza dalle persone con cui vive. I genitori naturalmente sono le figure più importanti per l'educazione di una vera forza d'animo, soprattutto se aiutano il bambino a osservare il mondo che lo circonda, incoraggiano lo sviluppo del pensiero logico, aiutano a reagire agli stress, a fronteggiare le frustrazioni, i dolori, le paure. Se soprattutto favoriscono il raggiungimento di un giusto equilibrio tra dipendenza e indipendenza. **I figli hanno bisogno di uno spazio di gioco, di immaginazione e di pensiero propri che garantiscano un potenziale creativo.** I ragazzi, oggi, crescono con il "taglia e incolla": copiano, riproducono, imitano. Sono poco sollecitati alla creatività e alla progettualità, elementi che consentono di fronteggiare i cambiamenti e le difficoltà.

**I genitori devono sforzarsi di trasmettere un'attitudine proattiva.** Le persone che assumono un'attitudine proattiva guardano avanti e "dall'alto". Sanno perfettamente che la realtà va presa in considerazione per quella che è e che non tutto va secondo i propri desideri. E' il contrario dell'atteggiamento retroattivo, quello che vive all'insegna dell'«Ah, se...», di chi ha l'impressione che il mondo si sia coalizzato contro di lui, che l'ambiente non gli consenta di progredire, di affermarsi e che anzi faccia di tutto per annientarlo. Le persone proattive sono pronte a cogliere i segni dei cambiamenti e ad anticiparli in modo da non trovarsi spiazzati. Si sentono nella cabina di pilotaggio della loro vita, tengono conto delle caratteristiche dell'apparecchio, del bollettino meteorologico, della propria esperienza di pilota, degli obiettivi e anche della necessità, qualche volta, di modificare il piano di volo.

**Si deve coltivare nei figli la tendenza a lasciarsi coinvolgere.** Abituare i figli all'impegno, alla partecipazione, ad andare fino in fondo, a capire, ad essere attivi. A non essere spaventati dalla fatica. A non abbandonare facilmente il campo. A non essere dominati da un'eccessiva preoccupazione di sé, che alla fine rende vulnerabili.

Affinché ci sia impegno sono però necessari degli **obiettivi**: qualcosa da raggiungere, per cui lottare, in cui credere. Per impegnarsi bisogna ovviamente trovare un senso in quello che si fa o a cui ci si dedica, ne consegue che i **valori** in cui si crede assumono un'importanza primaria.

**Il primo segno di una mentalità resiliente è il modo di fronteggiare gli errori.** Sono considerati occasioni per imparare, mai giudizi definitivi. I buoni genitori e i buoni insegnanti sfruttano l'aspetto produttivo degli errori invece di trasformarli in eventi deprimenti. Se l'insegnante si limita a segnalare gli errori senza indicare i metodi per superarli, gli errori sono più facilmente vissuti come umiliazioni. Imparare ad andare in bicicletta richiede tentativi ed esercizio. Non bisogna scoraggiarsi subito. In questo campo sono decisivi il modello offerto dai genitori e le aspettative che essi hanno sui figli. Alcuni bambini sono convinti di essere accettati soltanto se hanno successo, il che diventa angosciante se i genitori e gli insegnanti hanno aspettative che loro non riescono a soddisfare. Accade spesso per lo sport o per la scuola. Non c'è niente di più terribile per un figlio che capire di essere una delusione per i genitori.

Ogni ragazzo ha bisogno di un'*isola di competenza*. Ma deve essere tutta sua, non imposta.

**Un figlio cresce "forte" se nutre in se stesso una fonte di sicurezza** che viene alimentata dall'autostima, dalla fiducia nelle proprie possibilità, dalla stabilità emotiva, dalla conoscenza e dall'accettazione di regole di comportamento, dalla fiducia nell'osservanza di regole da parte degli altri, dalla capacità di collaborazione, da un'alta soglia di tolleranza, empatia, comprensione e capacità di perdono nei confronti delle persone che incontra. Ci sono ancora due elementi che possono risultare essenziali: **gli "angeli custodi" e la fede**. Tutti gli esseri umani di ogni età sono più contenti, ottimisti e in pace con se stessi se sanno di avere accanto persone (familiari, amici, insegnanti, animatori) disposti ad aiutarli nei momenti difficili. Queste persone di fiducia rappresentano una base sicura da cui trarre energia. Sono in grado di capirli e sostenerli quando potrebbero sentirsi isolati, emarginati, disapprovati. La fede religiosa fornisce il supporto robusto della speranza radicale, della positività assoluta dell'universo e della compagnia affettuosa di Dio e della comunità.



---

COME DON BOSCO - il genitore

di Marianna Pacucci

## LA FORZA D'ANIMO

Iperprotettività, difesa a oltranza dei figli anche quando hanno sbagliato... L'educazione è un gioco d'equilibrio e di lungimiranza. Un certo rigore non ha mai fatto male ai figli. Al contrario.

Prima gli omogeneizzati; poi burro, panna e budini: tante volte abbiamo la sensazione che i nostri ragazzi siano nutriti con cremine e pappine che scivolano giù, senza grande sforzo di masticazione e digestione. Il risultato? Una generazione forse un po' troppo molle, allevata con cura da madri iperprotettive e padri che confondono la tenerezza con la debolezza. È stata la risposta che la generazione del '68 ha dato ai modelli educativi autoritari, in cui la forza era

spesso confusa con l'arroganza, illudendosi che il passaggio da un estremo all'altro potesse rivelarsi produttivo. Il giro di boa del millennio ci ha resi tutti un po' più saggi e ci ha costretti a renderci conto che, nel rapporto fra genitori e figli, è necessario molto equilibrio e, soprattutto, lungimiranza: la prospettiva di costruire il bene dei figli è molto più esigente della semplice preoccupazione di voler loro bene.

**In questo scenario di ripensamenti** (favorito dalla riflessione che coraggiosamente, anche se tardivamente, medici, psicologi e pedagogisti d'oltreoceano hanno offerto in questi ultimi anni, facendo ammenda della prassi educativa proposta negli anni Settanta all'intero Occidente), **torna in auge**, nella borsa valori della vita familiare, **il riferimento alla forza**: virtù da sempre additata agli adulti come strada maestra verso la maturità dei giovani, ma rigettata perché ritenuta poco adatta alle sfide della "modernità liquida", che sgretola e banalizza la dimensione affettiva, tanto nel rapporto con se stessi che nella relazione con gli altri.

**Per la serie "meglio tardi che mai"**, oggi riscopriamo la necessità di restituire all'esistenza umana consistenza e rigore. E sentiamo l'urgenza di indicare ai nostri ragazzi come sia essenziale, nello sviluppo della personalità, il radicamento in valori solidi che li rendano capaci di reggere a qualsiasi impatto della vita, senza lasciarsi sconvolgere irrimediabilmente da eventi problematici. Sappiamo bene che la società di oggi disorienta le nuove generazioni e le lascia in balia di un "pensiero debole", che impedisce di comprendere a fondo la realtà e di agire vigorosamente per realizzare determinati obiettivi; comprendiamo che ci vogliono antidoti efficaci contro la vanificazione della progettualità personale e il riflusso nel vivere alla giornata. Né possiamo accontentarci di pensare che educare alla forza d'animo significhi esigere che i comportamenti dei figli siano ispirati da una forza sovraumana (bastano già gli eroi dei fumetti a diffondere questa illusione); né tanto meno serve a qualcosa la richiesta di particolari prove di forza (come avviene in certi sport estremi così di moda), che spinge ad accrescere l'aggressività nelle tante forme di competizione che la quotidianità permette o incentiva.

**Piuttosto, nella nostra proposta educativa**, noi genitori dobbiamo offrire una sollecitazione continua perché i ragazzi possano fare chiarezza in se stessi e fortificare le motivazioni che sostengono il loro agire, in modo tale da non lasciarsi condizionare dalle pressioni esterne o dalla tentazione di realizzare compromessi di basso profilo con la realtà circostante. Con le parole e con l'esempio, dobbiamo mettere in evidenza che la vera forza non appartiene ai vincenti, ma alla capacità di superare le fragilità individuali attraverso l'esercizio di un crescente autocontrollo e la disponibilità ad orientare differentemente le proprie energie. E non dobbiamo aspettare l'adolescenza, quando il deficit di volontà e la mancanza di tenacia e perseveranza rischiano di divenire malattie conclamate; occorre da subito sostenere i piccoli, perché sappiano tener duro nelle cose in cui credono veramente, anche quando costano molta fatica e, forse, anche una certa dose di incomprensioni e di solitudine. La forza d'animo, a cui fare appello nei momenti in cui si rischia uno smarrimento dell'intelligenza e della volontà, è un sostegno che non allontana il linguaggio dell'affettività nella relazione fra le generazioni; al contrario, chiede molta confidenza e fiducia reciproca, perché possa risultare credibile l'idea che non si è forti quando si mette a tacere il cuore, ma quando lo si ascolta con attenzione per comprendere meglio come entrare in sintonia con le forze costruttive della vita.

**La vera forza, peraltro**, è sempre unita a una grande mitezza, al sentimento della compassione, alla capacità di affrontare la vita con duttilità: tutto questo va rimarcato nell'azione formativa, perché i nostri figli non vivano questo valore in modo esasperato, ma come ricerca di una crescente umanità.

**Bollettino Salesiano - Settembre 2006**