

**Alla scuola del limite riconosciuto praticamente nell'esperienza quotidiana:
condizione umana personale e dell'altro.**

VULNERABITA', FRAGILITA', RESILIENZA E ANTIFRAGILITÀ

di Giovanni Guandalini

Nel 2007 un gruppo di persone dell'Opera del Triveneto si incontra per cercare di approfondire il significato della disabilità. Siamo persone disabili e operatori della sanità. Il nostro intento è cercare di capire come la disabilità viene vissuta nella quotidianità, indagare quel grido che essa esprime nel corpo. Nella convinzione che da questo grido narrato e studiato si possano ricavare spunti da proporre al mondo della sanità: per contribuire a definire un **nuovo concetto di salute**. Ci siamo chiamati "Laboratorio dal limite il di+". Siamo partiti con questo entusiasmo, ma senza sapere dove saremmo arrivati, tutti d'accordo nel lasciarci guidare dallo Spirito Santo e convinti che l'esperienza della disabilità contenga dei significati, delle chiavi di lettura dell'esperienza umana, un **"di più"** che ci è sfuggito: per distrazione? Un **"di più"** che può permettere una **comprensione nuova dell'esperienza del limite dell'uomo**, della fragilità sperimentabile in tutte le epoche della vita e quindi portare all'elaborazione di idee utili alla costruzione di una cultura più ospitale e fraterna, atta ad accogliere sia la persona che sta sperimentando nel suo corpo e nella sua psiche la fragilità, ma anche la persona in salute, normodotata: in una parola una società più inclusiva.

È così che a un certo punto è venuto in risalto come la **disabilità sia un libro aperto in cui leggere la dimensione più vera dell'uomo**.

Per cui ci dicevamo: "Se qualcuno ci chiede perché l'Eterno Padre ha lasciato sulla terra la disabilità?", noi possiamo rispondere: "Perché ha voluto mostrare a tutti il suo **progetto** più vero e profondo sull'uomo: attraverso la fragilità, **costitutiva dell'uomo**, predisporre l'umanità ad accogliere la proposta di Gesù". Ecco allora che leggendo la disabilità da questo angolo di visuale si possono riconoscere **elementi universali**, essenziali per la realizzazione di ogni persona.

Un secondo aspetto venuto in rilievo all'interno del Laboratorio è stato l'accorgersi che, se si sostituisce la parola **"disabilità"** o **"malattia"** con il termine **"limite"**, inteso come "esperienza che ogni uomo fa dei propri limiti" e si guarda attraverso questa **lente d'ingrandimento** le esperienze vissute dalle persone disabili o malate, si scopre come molti aspetti che le caratterizza siano **sovrapponibili** e come da questo sguardo unificante si possano ricavare tematiche che in realtà valgono per tutta l'umanità: perché risultano aspetti **antropologici**, che stanno cioè alle fondamenta dell'uomo. Questo perché l'esperienza del limite è l'esperienza più vera dell'uomo, comune a tutti gli uomini.

E qui ora proviamo a raccontare ciò, dividendo questo intervento in due momenti: una prima parte che riguarda il nostro corpo, la sua vita e un secondo momento relativo al tema del limite.

IL CORPO

1) Il nostro corpo è una macchina stupenda, che può essere letta come una straordinaria **armonia di relazioni** tra i diversi organi e tra gli organi e il mondo esterno. Grazie a queste continue relazioni esso **si adatta** e si modifica continuamente nel corso della vita, fino a invecchiare.

Il nostro corpo è quindi frequentemente, se non continuamente, chiamato a esercitare la **resilienza**, ovvero quell'attitudine per cui, turbato nel suo equilibrio da qualche evento esterno, cerca di mettere in azione tutte le sue competenze per recuperare l'equilibrio precedente. Ad esempio prendo un raffreddore o un'influenza, il mio corpo attiva le sue difese immunitarie per

combattere l'agente infettante; se cado e mi rompo una gamba, il corpo si attiva per riparare la frattura e tornare alla situazione precedente.

Mentre, se mi alleno per ottenere delle prestazioni sportive, esso migliora le proprie capacità e possibilità e quindi, per certi aspetti, diventa meno fragile; così come quando supero un periodo difficile o doloroso, mi accorgo che la mia emotività, la mia tenuta psicologica è più forte.

Se poi pensiamo che ogni nostro movimento, ogni attività, ogni pensiero ha alla base delle complesse **reazioni chimiche**, non possiamo che rimanere stupiti. La scienza oggi ha capito come dalle reazioni chimiche nasce il movimento, l'attività del cuore, la vista, ecc., ma ancora non riesce a spiegare come si forma il pensiero: in quale parte del cervello si forma e come le reazioni chimiche delle cellule del cervello riescano a costruire i nostri pensieri.

Ciò, beninteso, se si considera la persona umana secondo i criteri di ricerca della scienza attuale, ancora fortemente condizionata da una lettura positivista, meccanicista e scienista. Il teologo e il filosofo, esperti di antropologia, ne danno infatti letture diverse, più ricche di pensiero.

Ma torniamo a una lettura di tipo scientifico. Sappiamo che **ogni organo funziona sempre con una riserva**, come i serbatoi delle macchine: riserva cui attinge nelle situazioni di stress per produrre una risposta maggiore e sopperire alla richiesta di maggior attività. Riserva, però, che con il passare del tempo, si riduce fisiologicamente e in ciò consiste il processo di invecchiamento e la conseguente riduzione dell'energia vitale.

Le prime conseguenze di quanto detto finora a ora è che proprio per questa complessità e delicatezza delle funzioni del nostro corpo, **l'uomo non può non incorrere in malattie** (è linguaggio comune dire che la salute è un dono, che è più facile ammalarsi che stare bene) e per gli stessi motivi **non può non invecchiare**. A testimonianza che l'uomo, per definizione, è chiamato prima o poi a fare esperienze di vulnerabilità, di limite.

Il tempo drammatico che stiamo vivendo, l'esperienza di questa pandemia, ha messo in evidenza che se prima si pensava che "l'uomo è fragile, ma **l'umanità è forte**", ora dobbiamo ammettere che entrambe le realtà, l'uomo e l'umanità, sono fragili, limitati.

2) Un secondo aspetto del corpo è che il corpo vive nel tempo, vive per un certo tempo.

Da qui i due enigmi che da sempre si presentano a ogni uomo: **l'inizio dell'esistenza** (cioè la domanda "perché sono nato?") e **la fine della stessa**: non sappiamo quando finirà la nostra vita. L'uomo nella sua vita costruisce una biografia, una storia che si conclude con la morte. Vive con la prospettiva della finitudine: prospettiva di cui abbiamo ben poca coscienza durante la maggior parte della vita. Ne parliamo, ci scherziamo, ma non siamo davvero coscienti di essa. Da questi due enigmi deriva lo sforzo che ognuno di noi compie nella sua esistenza nel tentativo di rispondere alla domanda: "Cosa voglio fare della mia vita? **Come mi realizzo?**".

Nella nostra vita sono tante le realtà che riusciamo a tenere sotto controllo: siamo cioè protagonisti della nostra vita, facciamo molti progetti, controlliamo molti aspetti: studio, lavoro, rapporti, famiglia, progetti di vita,... L'organizzazione complessa della nostra società ci chiede di controllare molti eventi, di prevedere possibili avversità, ecc. Ma quando ci imbattiamo in difficoltà non previste come una malattia (pensiamo a quando riceviamo la diagnosi di un tumore, della necessità di un'operazione importante, della SLA,...) ci crolla il mondo attorno e siamo assaliti dalla paura, dallo smarrimento, sprofondiamo in una voragine buia e cerchiamo disperatamente qualcosa cui aggrapparci per salvarci.

Quindi ancora facciamo esperienza di fragilità di limite

3) Il corpo ci permette di avere delle relazioni: mi relazionano attraverso il corpo con il mondo, la natura, gli oggetti, le persone. Tutti noi abbiamo bisogno di relazioni. **Stiamo bene se abbiamo relazioni.** Tutti noi abbiamo peraltro sperimentato che la relazione non sempre è gratificante, **il dialogo non sempre è facile:** spesso è faticoso, talora fallisce. La relazione **è un rischio:** io posso partire per primo nel costruire un rapporto, ma non è detto che trovi sempre corrispondenza. Se l'altra persona non è interessata a realizzarlo o addirittura è in mala fede il dialogo può fallire. Quante volte nelle relazioni che viviamo ci siamo sentiti non capiti o addirittura traditi dall'altro, anche dalle persone più vicine, più care, che mai avremmo pensato... Forse, il peccato originale si è tradotto nella difficoltà di comunicare, di capirci, di accoglierci.

4) E infine non sappiamo cosa sarà di noi dopo la morte. La morte, l'abbiamo accennato prima, fa parte della vita, la conclude. E' l'ultima esperienza di limite. Alla malattia e alla morte dobbiamo dare un senso: in alternativa dobbiamo ammettere che non c'è un senso.

Viviamo con gli altri, in relazione con molti, ma **moriamo da soli.**

Come facciamo a essere sicuri di **una vita oltre la morte** se nella nostra vita sperimentiamo soprattutto la vita terrena? Come facciamo a definire come si vivrà in **Paradiso** se le gioie, come i dolori, li viviamo non solo nello spirito, ma in gran parte nella carne? La gioia spirituale del sacro riusciamo infatti ad ammirarla solo per qualche minuto. La nostra idea di felicità è legata alla nostra esperienza quotidiana. Per cui immaginiamo il Paradiso con le nostre categorie terrene quotidiane. Per es., non riusciamo a concepire cosa significhi che anche il nostro corpo sarà resuscitato alla maniera del Corpo di Cristo, ma sarà comun-que il nostro corpo. E' oggettivamente difficile da capire. E' un grosso limite.

Foco ci diceva che ognuno di noi è fatto per le cose grandi: infatti respiriamo questa pienezza quando tocchiamo/viviamo per cose grandi, per grandi progetti di realizzazione del bene comune, del bene per l'umanità: realtà che ci fanno sperimentare gioia. Come si lega allora questo essere fatti per le grandi cose con l'esperienza quotidiana del limite di ciascuno di noi?

E arriviamo così al secondo spunto di qs riflessione: **IL LIMITE**

A) Sul piano culturale il concetto di limite è stato già elaborato da molti mondi scientifici. Per es.: nel 2001 l'OMS emana la terza classificazione internazionale delle disabilità, l'**ICF** (acronimo inglese che sta per Classificazione Internazionale delle Funzioni) la quale propone di guardare alla disabilità (noi a questo punto possiamo dire "al limite") come a una realtà dell'esperienza umana di cui prendere atto e afferma che anche la persona sana vive quotidianamente esperienze di limite: quando è stanca, quando è raffreddata o ha mal di testa, quando ha litigato con qualcuno o è stata ripresa da un suo superiore, ecc.: in tutte queste occasioni ognuno di noi vive un'esperienza di limite, e "rende" di meno.

Ancora. L'antropologia filosofica afferma che il limite è l'elemento **fondante** la natura umana.

Dietrich Bonhoeffer (*teologo luterano tedesco, protagonista della resistenza al Nazismo*), nell'opera "Creazione e caduta", che raccoglie le sue lezioni di interpretazione teologica del libro della Genesi 1-3 tenute all'Università di teologia di Berlino nel semestre invernale 1932-33, spiega di aver capito che quando Dio ha creato il mondo, al centro della creazione non ha posto se stesso e nemmeno l'uomo, ma ha posto il limite ... Quale limite? Noi potremmo dire: il limite per es. che la creatura vive nel rapporto con il Creatore, il limite che ognuno di noi sperimenta nel comunicare con altri, nel proprio fisico, ecc.

B) Il limite è l'esperienza costante di una persona disabile, ma è anche l'esperienza che molto frequente-mente fa chiunque di noi. Il limite comprende infatti il senso d'inferiorità, d'inadeguatezza, d'esclusione, d'incapacità di gestire alcune situazioni, il fallimento,.....

Il limite, ha detto un componente del laboratorio "Dal limite il di+", è "una **risposta inadeguata** ad un preciso desiderio o bisogno". Tanto più è distante il nostro desiderio dalla risposta che otteniamo e tanto più grande è la sofferenza, il disagio, la vergogna: in una parola l'esperienza del limite personale.

C) Quando incontro il mio limite, o il limite del fratello che mi ferisce, mi trovo sostanzialmente davanti a un **bivio**:

* **il limite può fermarmi**, bloccarmi, schiacciarmi. La persona che diventa disabile per una malattia o un trauma conosce bene questo momento: da persona attiva, che lavorava, che partecipava alla vita sociale, che aveva un ruolo in famiglia improvvisamente si trova a domandarsi: "E adesso cosa succede? Come faccio?". Sono domande che spesso si accompagnano al dolore, alla paura di non riuscire, alla tentazione di rinunciare. Lo stesso per ognuno di noi: davanti a un dolore, a una malattia seria, a un figlio che fa scelte che non condividiamo, a un rapporto che si lacera, un insuccesso possiamo bloccarci. "E adesso cosa devo fare?"

* oppure, quando incontro un mio limite, un mio fallimento, magari **inizialmente** tendo a negarlo, a nascondere a me stesso e ne attribuisco la colpa ad altri; oppure istintivamente cerco di superarlo facendo appello alle mie forze: e ciò spesso comporta ulteriori insuccessi, piccole o grandi sofferenze.

Invece, se riesco a dare un nome a questo limite, ad **accettarlo**, allora questo insuccesso può darmi **pace**: perché aiuta a conoscermi meglio, a trovare un maggior equilibrio, mi spinge a cercare dentro di me motivi per andare oltre. Allora da quella sconfitta imparo e mi ritrovo più vero, più maturo, in grado di focalizzare su quali valori e motivazioni puntare la mia vita. E qui credo ci dobbiamo ricordare di S. Paolo quando dice: "**è quando sono debole che sono forte**".

La domanda fondamentale allora diventa: "**Su chi punto nella mia vita?** su di me, sulle mie capacità o su cosa? Su Gesù? sulle mie competenze e conoscenze, o decido che voglio **fidarmi e affidarmi** al Padre?". E' lo stesso percorso che deve fare anche la persona che diventa disabile durante la propria vita, o la persona cui viene diagnosticata una malattia cronica o un tumore. "Punto su di me o su Gesù? Sono capace di fidarmi di Lui e di affidarmi a Lui?".

Chiara ci ha insegnato ad **abbracciare subito GA dandogli un nome**, senza tanti ragionamenti. Teniamo presente che ogni persona è un mondo, con un suo vissuto, una sua emotività e affettività, le sue debolezze. Ricordiamocelo, perché non tutti riescono a fare subito questo salto in GA: c'è chi ha bisogno di più tempo. La nostra Chiara M., componente del Laboratorio, ci ha più volte detto che quando viveva il dolore fisico forte ("che le bruciava il cervello" diceva), il sentirsi dire: "E' GA", la faceva arrabbiare, perché tanto era forte l'esperienza del dolore da non riuscire a capirne il significato. Le sembrava una di quelle frasi fatte che si ripetono quando non si sa cosa dire. In quei momenti, ci diceva: "Stammi vicina, anche in silenzio, per aiutarmi ad andare avanti e non farmi sentire sola".

Quindi, il limite, **accolto** insegna a essere meno pieni di se stessi e **più Gesù**. Allora quando agisco nella vita sono meno io a fare, ma è più Gesù che opera. Scopro dimensioni poco conosciute fino ad allora. Abito spazi di serenità e libertà interiore che mi permettono, **pur nel dolore**, non solo di tornare a vivere, a costruire, ma anche di sperimentare una **realizzazione più profonda** della mia persona, più vera e riesco a costruire rapporti più sinceri. Se riesco a fare questo salto

sperimento che il limite accolto, diventa una sorta di **lente di ingrandimento** che mi permette di osservare meglio ciò che è buono e bello nella mia vita; ma è anche **uno scalpello** con cui rimuovere ciò che non va, ciò che non aiuta nella relazione con me stesso e con l'altro: e quindi con l'Eterno Padre.

Lo STARE dentro al limite stringe, certo, **ma se accolto non blocca. Si fa certamente un'esperienza di privazione:** fisica, psicologica, affettiva, umorale; ma se accolgo me stesso così come sono, impastato di limite, il limite diventa uno **strumento di apertura verso ciò che esiste fuori del mio io** (l'altro, la vita, il creato, Dio...) e mi aiuta a donarmi agli altri.

D) Se riesco ad accogliere il limite incontrato, anche il **significato** delle difficoltà, della fatica, l'importanza da dare ai momenti della vita cambia: in meglio. L'accettazione del limite porta obbligatoriamente a mettere in risalto ciò che davvero conta: **l'essenziale**, le piccole cose. Le quali possono rendere gustosa e preziosa la giornata. Chiara direbbe che ci aiuta a vivere **l'attimo presente**.

E) Ancora. L'esperienza del limite è una scuola di **umiltà**, perché fa sperimentare la **fragilità** propria e altrui, la **precarietà** dell'essere umano. Il limite accettato mi dispone ad **accettare in profondità la mia condizione di mortalità:** della quale il limite stesso è segnale permanente.

F) Il limite è una scuola di umiltà anche perché mi insegna che **ho bisogno degli altri** e quindi mi aiuta ad accettare i modi di vedere e di pensare degli altri, aiuta ad allargare il cuore per accogliere l'umanità che mi sta intorno, perché aumenta la nostra capacità di comprensione dei limiti degli altri: riesco ad **accogliere di più l'altro**.

Vivere il limite quindi facilita le **relazioni, la reciprocità**, perché aiuta a capire che accanto a me esistono persone che pure sperimentano i propri limiti, più o meno accolti, e che chiedono loro pure attenzione. Il riconoscere le mie fragilità apre nuovi spazi per stabilire rapporti di empatia con chi mi è vicino. E questo dà senso al vivere.

G) La reciprocità, lo sappiamo, comporta un rapporto a doppia direzione. Se la persona che sperimenta una condizione di limite, al centro non pone la propria sofferenza/tristezza, ma l'esperienza del "limite" vissuta positivamente, essa faciliterà l'altro nell'instaurare una relazione positiva, appagante per entrambi. Quindi, esiste una **responsabilità educativa** che ciascuno di noi ha nei confronti degli altri e di cui dobbiamo essere consapevoli.

Dobbiamo però realisticamente dirci che **non sempre il limite è accettato dall'altro:** un mio limite fisico, psicologico, una mia incapacità, ecc. Non tutti sono disposti a entrare in rapporto con il limite e ciò può essere causa di fallimento di rapporti e di ferite personali. Decidere di costruire rapporti con altri è sempre un rischio, perché occorre la volontà dell'altro: che va comunque rispettata.

H) Il limite mi insegna a lasciarmi amare: anche questo non è sempre facile, ma regala una grande libertà interiore.

I) L'esperienza del limite si coniuga di necessità con la virtù della **pazienza:** come la persona con disabilità necessita dell'aiuto di altri e deve aspettare i tempi dell'altro, la sua disponibilità, il suo modo di fare quell'intervento (anche se l'interessato sa come dovrebbe fare), così il limite accolto insegna a essere paziente con se stesso e con gli altri, a essere tollerante.

L) Infine due considerazioni:

- questa drammatica esperienza di pandemia, tra le altre cose, ha insegnato che il modello sanitario ospedale-centrico non è più attuale, non basta più; che il modello delle case di riposo che abbiamo costruito va ripensato; che occorre portare sanità sul territorio.

Bene, se noi riusciremo con i necessari servizi a **mantenere nel territorio, a casa loro, le persone disabili, fragili, con problematiche croniche**, non solo **risparmieremo** economicamente, ma permetteremo una **vita di maggior qualità** a queste persone, perché esiste una condizione di salute anche dentro l'esperienza di malattia: salute che non consiste tanto nella salute fisica, bensì in un benessere psicologico che dipende dalla qualità delle relazioni con i propri familiari, con gli amici, ecc.

Inoltre, se riusciremo a mantenere a casa loro queste persone faciliteremo la realizzazione di percorsi di **salute anche per le nostre comunità**: perché la fragilità, la disabilità chiamano esperienze di solidarietà o, come vengono tecnicamente chiamate, di "reti informali di sussidiarietà" con i vicini, gli amici, i volontari, ecc il che aiuta a costruire il senso di comunità;

- da ultimo, nella mia esperienza professionale ho visto che parlare del limite nei convegni in cui mi è stato possibile ha sempre innescato momenti di forte interesse, di intensa adesione e condivisione con gli ascoltatori: probabilmente, perché davvero il limite è l'esperienza umana più vera, una dimensione insita in ciascuno di noi.