

RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto) Tema previsto: DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO, DELLE PAROLE E DEI PENSIERI PER ARRIVARE AL CUORE DEGLI ALTRI E DI NOI STESSI

PARLARSI: TRA FRAGILITA' E CORAGGIO

18 marzo 2019

Laura Campanello, **LEGGEREZZA**, Ed. Mursia, 2015, Pag. 44-51

La fragilità non siamo quasi mai abituati ad accettarla e tanto meno a coltivarla, la vediamo come un pericoloso difetto da cui proteggerci o quantomeno da non mostrare ad altri, ma in realtà fa parte della vita umana, è uno dei suoi tratti portanti.

Essa non è una forma di vita inutile o malata: ha in sé la possibilità della gentilezza, della sensibilità, della tenerezza; semplicemente va compresa e legittimata, e quando viene accettata la si riconosce come fonte di emozioni e di sensibilità verso il vivere.

E' vero che scoprirsi fragili e sensibili fa sentire più vivi, molte cose ci toccano e suscitano emozioni... ma ovviamente rende anche più esposti: ogni essere umano è in balia degli eventi, specie quelli esterni che possono colpire chiunque, suo malgrado.

Quando siamo fragili, spaventati ed esposti a tutto... ci sentiamo sbagliati, in colpa, eccessivamente deboli: noi viviamo in una società che ha fatto suo il mito della forza, della capacità di essere sempre all'altezza delle situazioni, di non sbagliare mai, di reggere tutto senza piangere e senza fallire e che vede il piangere... come un pericoloso segnale di sconfitta e rottura di uno stato di benessere.

La fragilità, aprendo e consentendo la sensibilità senza pudori o umori eccessivi, è ciò che permette slanci del cuore, moti dell'anima, commozioni, sogni e speranze, desideri e progetti, condivisioni, ciò che quindi dà senso alla vita.

C'è un fantasma che ci insegue con il suo senso di incapacità, con le sue ansie da prestazione, con la sensazione di non poter essere all'altezza di ciò che la vita ci chiede. E' la debolezza, che non è però la fragilità. La debolezza rimanda all'allontanamento da qualcosa, al mancare di qualcosa, è un termine che ci dice che qualcosa è assente; il vigore, la capacità di resistere o di reagire.

La fragilità invece rimanda alla possibilità di rompersi facilmente... rimanda a qualcosa di delicato da maneggiare con cura. La debolezza ha in sé la mancanza di forza, la fragilità ha in sé la delicatezza. Sono due cose differenti. La fragilità è una situazione composita, che tiene insieme tensioni di forza contraria, che rimanda a un equilibrio sempre da ricercare e mantenere, ma possibile e duraturo.

Essere delicati, scoprirsi e accettarsi fragili è diverso che accettarsi o vedersi deboli: significa accettare che non sempre siamo "tutti d'un pezzo" o senza cedimenti... ma che possiamo essere, e spesso siamo, timorosi ma non per questo vinti, impauriti ma non per questo immobili o inerti, pieni di forza o coraggio ma non senza bisogno di soste o di aiuto.

Il coraggio è di chi si sente fragile ma non sconfitto, è di chi sente il dubbio e a volte lo sconforto, ma tenta ancora e di nuovo una risposta alla vita vivendola.

Allora possiamo e dobbiamo riconoscere la fragilità in noi e riconoscerla negli altri. Accettandosi e rispettandosi nella reciproca fragilità, cercando quindi di esercitarsi per un'armonia nell'esistenza e una pacificazione con la vita. Per armonia si intende la possibilità di far convivere dentro di sé i contrari che ci abitano, pacificarsi con le proprie fatiche, con le proprie andate e i propri ritorni, le proprie possibilità ed i propri limiti, le proprie esperienze e le proprie speranze.

DOMANDE, MEDITAZIONI

IN QUALI OCCASIONI TI SENTI FRAGILE?

COME AFFRONTI LA TUA FRAGILITA'?

QUALE DI QUESTI PENSIERI DELLA CAMPANELLO TI COLPISCONO DI PIU'?