

## VareseNews

### Pellai: “La fragilità può essere sfidata e diventare una risorsa”

**Pubblicato:** Sabato 14 Marzo 2026



**La fragilità non è solo qualcosa da proteggere.** Può essere anche qualcosa da allenare, attraversare, trasformare. È questa la provocazione lanciata da **Alberto Pellai al Festival della Fragilità in scena a Villa Cagnola a Gazzada Schianno** nelle giornate di sabato 14 e domenica 15 marzo, con ospiti e interventi di valore, come quello dello psicoterapeuta dell'età evolutiva, noto per le sue prese di posizione e per il suo sguardo spesso unico e ficcante sulla realtà: **non considerare la fragilità come una condizione da tenere sotto vetro, ma come un punto di partenza da cui costruire forza, competenza, autonomia.** In altre parole, la fragilità può essere sfidata e, proprio per questo, può diventare una risorsa.

Nel suo intervento, Pellai – medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva – ha spiegato come **negli ultimi dieci anni la parola “fragilità” sia diventata centrale nel lavoro con ragazzi, famiglie, scuole e comunità educanti.** Ma il nodo, secondo lui, sta tutto nell'approccio con cui la si guarda.

Da una parte c'è l'idea di una fragilità da difendere a tutti i costi, come se il soggetto fragile fosse un “bicchiere di cristallo” da proteggere con barriere, attenzioni e imbottiture continue. Dall'altra c'è invece una visione diversa: la fragilità come luogo di elaborazione, come qualcosa che può essere fortificato. «La fragilità può essere sfidata», ha detto Pellai. «**E nel momento in cui la sfido la trasformo in altro, cioè la trasformo in vera e propria risorsa**».

Per spiegare questo passaggio, Pellai ha usato il concetto di antifragilità. Un sistema antifragile non è un sistema che non si rompe mai: è qualcosa che, quando viene messo alla prova, si rinforza. È quello che

accade, per esempio, al sistema immunitario. **Un bambino tenuto troppo protetto nei primi anni di vita non diventa automaticamente più forte**: al contrario, rischia di essere più vulnerabile, perché il suo sistema immunitario non è stato abbastanza sfidato. Lo stesso, secondo Pellai, vale per la crescita psicologica ed educativa.

Da qui nasce **una riflessione netta sul mondo adulto**. Per Pellai, la fragilità che oggi vediamo in molti adolescenti non è solo una fragilità individuale: è anche il risultato di un modello educativo che, in tanti casi, ha smesso di allenare davvero alla vita. **«Essere buoni allenatori alla vita» significa accompagnare la crescita senza eliminare ogni attrito, senza spianare continuamente la strada, senza trasformare l'infanzia e l'adolescenza in uno spazio iperprotetto.**

Secondo Pellai, crescere significa compiere almeno quattro movimenti fondamentali. Il primo è **il passaggio dal dentro al fuori**: uscire dal nido, allargare progressivamente il raggio dell'esperienza, aumentare l'esplorazione del mondo. Il secondo è **il passaggio dalla protezione all'esplorazione**: abituarsi a misurarsi con il rischio, con il nuovo, con la fatica della scoperta. Il terzo è **il passaggio dalla dipendenza all'autonomia**, cioè smettere gradualmente di essere solo esecutori delle richieste degli adulti per diventare responsabili della propria vita. Il quarto è **il passaggio dall'io al noi**, che trova nel gruppo dei pari un motore potentissimo di crescita.

Il punto, però, è che oggi questi movimenti – ha osservato Pellai – si stanno inceppando. **L'adolescenza si presenta sempre più spesso come un'età ritirata, autoreclusa, spaventata dal fuori**. Un'età in cui la camera, che una volta era vissuta come limite o castigo, è diventata un rifugio preferibile rispetto al mondo esterno. «Siamo passati da adulti che dicevano “questa casa non è un albergo” ad adulti che devono dire ai figli adolescenti “esci da quella stanza”», ha osservato.

Alla radice di questo cambiamento, per Pellai, c'è anche la trasformazione del ruolo genitoriale negli ultimi vent'anni. **I figli sono diventati sempre più “preziosi”, spesso unici o quasi unici, e questo ha alimentato una postura ansiosa e iperprotettiva**. Pellai parla di genitori elicottero e genitori spazzaneve: adulti sempre pronti a sorvegliare, intervenire, prevenire l'ostacolo prima ancora che si presenti. Un atteggiamento nato da amore, non da cattiveria, ma che rischia di togliere ai figli proprio quelle occasioni di fatica necessarie per strutturarsi.



**Qui Pellai introduce un'immagine molto concreta: il genitore che porta lo zaino al figlio grande, mentre magari la nonna si carica anche quello del fratellino.** Un gesto affettuoso, apparentemente innocuo. Ma il messaggio implicito, dice, è devastante: il corpo potente del ragazzo viene trattato come fragile, mentre quello della nonna viene considerato capace di reggere il peso. È così che, senza accorgersene, il mondo adulto comunica continuamente ai più giovani l'idea della loro inadeguatezza.

Lo stesso accade sul piano emotivo e cognitivo. In una cultura che esalta la felicità immediata e rifugge il dolore, la mente dei ragazzi viene spesso protetta dalla frustrazione, dal lutto, dall'insuccesso, dalla fatica. Pellai ha fatto l'esempio del modo in cui molti adulti evitano persino di nominare la morte con i bambini, preferendo formule rassicuranti e irreali. Ma **togliere parole e senso a esperienze inevitabili non protegge davvero**: lascia solo i più piccoli da soli dentro un disorientamento che non possono elaborare.

Per questo Pellai insiste sulla figura dell'allenatore. Non del genitore-amico, non del genitore-soccorritore permanente, ma di un adulto capace di stare saldo, di tenere la posizione, di dire: è difficile, ma puoi farcela. Pellai racconta di aver capito molto osservando gli allenatori sportivi dei suoi figli. L'allenatore chiede fatica, pretende puntualità, non abbassa l'asticella davanti alla stanchezza. Eppure **i ragazzi continuano a seguirlo, perché percepiscono che quella fatica ha un senso, che produce crescita, competenza, risultati.** È la logica della gratificazione ritardata: non il piacere subito, ma la costruzione di qualcosa che vale.



Su questo piano, Pellai è molto chiaro: abbassare sempre l'asticella non è la soluzione. Se davanti alla fragilità ci si limita a proteggere, si finisce per trattare i ragazzi come bicchieri di cristallo. Se invece si potenziano abilità e competenze, si costruisce antifragilità. È **una differenza decisiva**, che riguarda la scuola, la famiglia, il modo in cui gli adulti reagiscono ai voti, agli errori, alle paure, perfino agli attacchi di panico davanti a un'interrogazione.

Un altro passaggio centrale del suo intervento riguarda il mondo digitale. Pellai non lo descrive come il male assoluto, ma come una gigantesca camera di compensazione che ha intercettato il bisogno adolescenziale di esplorazione, autonomia, appartenenza e l'ha trasferito in uno spazio ipergratificante, costruito sulla dopamina e sulla soddisfazione immediata. Il problema, per lui, è che **il mondo digitale dà l'impressione di vivere intensamente senza allenare davvero nulla**: toglie attrito, toglie salita, toglie allenamento alla realtà.

È qui che Pellai colloca anche il nodo generazionale più forte. **La generazione Z, cioè i ragazzi nati tra la fine degli anni Novanta e il 2010, è la prima a essere entrata nella preadolescenza con in mano una seconda vita sempre accesa**: quella dello smartphone, dei social, della connessione permanente. E secondo Pellai non è un caso se proprio dal 2011 in poi gli indicatori di salute mentale in età evolutiva iniziano a peggiorare in modo continuo. Prima, per circa trent'anni, erano rimasti relativamente stabili. Dopo, qualcosa cambia in modo netto.

Quel cambiamento coincide con tre fattori: il digitale portatile sempre disponibile, i social media progettati per catturare attenzione attraverso meccanismi dopaminergici, e la videocamera incorporata nello smartphone, che permette di costruire una seconda identità e una seconda vita da esibire. In questo quadro, ha sostenuto Pellai, la vita reale perde progressivamente potere formativo, mentre **il digitale diventa sempre più magnetico, più facile, più eccitante**, ma anche più depotenziate sul piano dell'attenzione, della concentrazione, della costruzione del pensiero.

La sua conclusione è netta: **bisogna tornare ad allenare la vita reale**. Non si tratta di negare le fragilità, ma di non trasformarle in un destino. Né di cancellare il dolore, la frustrazione, la prova. Per

Pellai è proprio attraversando queste esperienze, dentro relazioni educative stabili e credibili, che un ragazzo può costruire competenza, responsabilità, resistenza.

**In fondo, il messaggio che lascia al Festival della Fragilità è questo: la protezione serve, ma non basta. Per crescere davvero non basta evitare le crepe. Bisogna imparare a stare nella sfida. Perché è lì, spesso, che la fragilità smette di essere solo un limite e comincia a diventare una forza.**

di [Manuel Sgarella](#)