



ADATTARSI: CAPITOLAZIONE O MERAVIGLIA

Adattarsi: dal latino *ad aptare* = capacità di reagire con flessibilità alle varie situazioni; ridurre via via le proprie reazioni o resistenze a una situazione nuova. Come si vede, il dizionario attribuisce a questo verbo, nella sua forma intransitiva, significati dal valore opposto: adattarsi può significare progredire rispetto al contesto, o capitolare. L'adattamento è, comunque, una tipica manifestazione della vita. Di ogni tipo di vita. Alcune delle più straordinarie forme di adattamento vengono dal mondo vegetale e animale: dagli arbusti che resistono a climi estremamente secchi, riprendendosi come per miracolo dopo una pioggia, agli uccelli migratori che cambiano le proprie rotte e perfino le proprie dimensioni per adattarsi ai cambiamenti climatici; dagli insetti che si mimetizzano per non essere individuati dai propri predatori, ad altri animali che lo fanno per poter meglio predare. I meccanismi dell'adattamento sono stati studiati già nei secoli scorsi. Se Darwin ci ha insegnato come sia il prodotto multigenerazionale della selezione, Lamarck ha messo in luce la modifica di organi e funzioni in risposta al contesto. Entrambi i mecca-

nismi sono veri: se l'evoluzione è soprattutto un processo di selezione genetica, l'epigenetica è venuta a supportare la possibilità di modifiche più contingenti, ma passibili anch'esse di trasmissione intergenerazionale.

Tutti gli esseri viventi (animali, piante, e, come sappiamo bene, anche i virus) si adattano dunque in entrambi i modi al contesto. Anche la specie umana lo fa. O nel corso di generazioni, ad esempio selezionando il gene di una emoglobinopatia per proteggersi da altre e più immediatamente rischiose patologie quali la malaria, o in modo molto più rapido per adattarsi a condizioni contestuali difficili che possono essere climatiche, economiche, sociali, psicologiche. Nel contesto familiare, lavorativo, di una comunità intera. Ma... adattarsi è sempre bene? Farlo nei confronti di un regime autoritario, un genitore violento, un padrone dispotico certo non lo è. Eppure a volte, molte volte, accade. Ci si adatta al male quando il male non appare più tale, oppure quando costa troppo respingerlo. Ed esistono, naturalmente, infinite zone grigie: dove il rapporto tra vantaggi e svantaggi dell'adattarsi, sia sul piano individuale che sociale, è più incerto, e comunque dipendente da giudizi di valore e inclinazioni caratteriali.

In ogni caso, tanto più l'adattamento produce modificazioni visibili e imprevedibili (come le rose che spuntano all'improvviso dal deserto nello spazio di una notte) o rende possibile la sopravvivenza in condizioni estreme, tanto più è fonte di meraviglia. Sono note le straordinarie capacità di resilienza - di capacità di adattarsi, senza soccombere cioè né fisicamente né spiritualmente, a circostanze molto difficili - dimostrate da alcuni degli internati nei campi di concentramento che sono stati in grado prima di sopravvivere e poi di vivere una vita normale o quasi nonostante le esperienze terribili vissute. Alcuni hanno dimostrato come queste persone siano più frequentemente dotate di qualità quali la flessibilità, l'assertività, la tenacia, l'ottimismo, l'intelligenza, la capacità di prendere le distanze, la coscienza di gruppo, la capacità di trovare un senso, il coraggio¹. Altri hanno sintetizzato nell'autostima e nell'autoefficacia (sentirsi capaci in determinati ambiti) le capacità cruciali nell'adattarsi a condizioni difficili, sottolineando che queste si formano soprattutto nelle prime epoche della vita, anche se c'è sempre la possibilità di ricostruirle in seguito tramite relazioni personali positive e una buona produttività sociale².





Ma sono fonte di meraviglia anche adattamenti molto meno estremi, che abitano la quotidianità o comunque l'espressione vitale di molti, come quello di un bambino che si fabbrica con materiale di recupero un carretto per vendere all'angolo della strada fichi e pomodori; o quello di una ragazza che danza Coppelia assieme ai suoi compagni di balletto in uno scenario tutt'altro che romantico, e molto disagiato, quale un parcheggio in un quartiere ghetto, con odore di urina negli angoli e sotto il sole cocente. In questi casi meravigliosa è l'idea, e il valore metaforico, del voler esserci e del trovare la soluzione: la costruzione autonoma di un proprio gioco, l'adattarsi della

purezza della danza a una realtà impura in cui ci trova immersi, dove la coreografia si adatta a nuovi contesti e spettatori, accettando l'asimmetria tra programma e contesto in nome del proprio desiderio di danzare.

I bambini si adattano, i piccoli più dei grandi, mossi da un pragmatismo non ostacolato ancora da principi astratti e volontà assolute come quelle degli adolescenti (peraltro capaci di adattamenti creativi straordinari quando non imposti) e da una elasticità fisica e mentale ancora notevole. Certo, i bambini possono adattarsi anche al male, rimanendone però feriti indelebilmente. Poi passano gli anni e la capacità di adattarsi diminuisce.

La meraviglia dell'adattamento ci dice molto su ciò di cui hanno bisogno i bambini, fin da molto piccoli: se da una parte resta fondamentale la "base sicura" garantita da relazioni primarie positive, dall'altra occorre riconoscere come circostanze che "costringono" all'adattamento siano fondamentali per il processo di apprendimento: adattandosi si apprende. Un contesto - fisico, relazionale, sociale - ristretto, poco mobile e poco vario non facilita l'apprendimento. Ai fini sia delle acquisizioni cognitive che di quelle socio-emotive, c'è bisogno di misurarsi

con necessità continue di adattamento, con possibilità di scelta e di errore, e di poter fruire di una varietà di spazi, circostanze, dello stesso stupore. In generale dovremmo promuovere la capacità di adattarsi. Lo scoutismo, ad esempio, insegna questo, e una vita sobria porta ad adattarsi più facilmente a condizioni difficili. Adattarsi include la capacità di cambiare non solo di cambiarsi, quindi di non rifiutare totalmente l'esistente. L'adattamento è certo fonte di meraviglia, e la meraviglia è motore di apprendimento.

Bibliografia

1. Barel E, Van IJzendoorn MH, Sagi-Schwartz A, Bakermans-Kranenburg MJ. Surviving the Holocaust: a meta-analysis of the long-term sequelae of a genocide. *Psychol Bull* 2010;136(5): 677-98. doi: 10.1037/a0020339.
2. Rutter M. Psychological resilience and protective mechanisms. In: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, Nuechterlein KH, Weintraub S (eds). *Risk and protective factors in the development of Psychopathology*. Cambridge (England): Cambridge University Press, 1992, pagg. 181-214.

