

ANTIFRAGILITÀ

Il contrario di fragile è antifragile, non è robusto o resistente; fragili sono le persone e le cose che si “rompono”. Per proteggere un sistema fragile si tende a renderlo più resistente, ma il rischio è la rottura permanente.

Il principio di antifragilità, definito da Nassim Nicholas Taleb nel 2012, è la capacità del sistema fragile di assorbire il trauma e di trasformarlo in una risorsa per un cambiamento adattativo: «Colui che è antifragile migliora quando le cose peggiorano: l'antifragilità permette a un sistema complesso di trarre beneficio dai fattori di stress, dall'incertezza, dalla variabilità» (manifesto *Antifragile*, 2020).

È l'idea, ad esempio, che il sistema immunitario diventi più abile a combattere le malattie dopo averle subite, e anche la psicoterapia si sta evolvendo verso modelli della mente ispirati all'antifragilità. Così la cultura del fallimento come risorsa si oppone al perfezionismo rigido della robustezza.

Tonino Cantelmi

Psichiatra e psicoterapeuta, presidente
Istituto di terapia cognitivo-interpersonale