



Risvegliare, educare, praticare
LA NOSTRA UMANITÀ

Progetto pluriennale - Anno scolastico 2020-2021

Unità di Lavoro n.2
CHE COS'È LA RESILIENZA

FOCUS / WEBLETTER

La *Webletter* contiene tutti i documenti utilizzati e sintetizzati nello *Slideshow*, al fine di consentire, attraverso la lettura, lo studio più approfondito dei contenuti proposti.

SOMMARIO:

1. Relazione di Athenaeum: *CHE COS'È LA RESILIENZA?* (2020)
2. Campione F., *La resilienza ai tempi del coronavirus*, Taita Press, 2020 - breve descrizione dell'opera.
3. Redazione di Athenaeum, *La Forza d'animo ...ovvero la resilienza*, 2005 - stralcio
4. Franchini A., *Il lato oscuro della resilienza: Esser obbligati a reagire è immorale*, Corriere 19/3/2020 - stralcio
5. Julio Velasco, *Bisogna anche imparare a perdere* - lezione ai giovani del 2014 - stralcio
6. Marzano M., *Contro la paura non serve coraggio ma saggezza*, La Repubblica, 15/7/2020
7. Ostad Elahi, *Etica e Diritto nella società contemporanea*, Edizioni scientifiche italiane - breve descrizione dell'opera
8. Forresi B., *Covid-19, come stare nel tempo dell'attesa*, Il Sole 24 ORE- 19/3/2020
9. Weil S., *Diari di Fabbrica*, Marietti 1951 - breve descrizione dell'opera
10. Hillesum E., *Diario*, Adelphi - breve descrizione dell'opera

1. Relazione di Athenaeum: CHE COS'È LA RESILIENZA?

Definizione di Resilienza

La parola *resilienza* negli ultimi dieci anni è diventata una parola di moda. E come accade spesso nelle mode, ad affermarsi è un punto di vista superficiale e la confusione impera.

Per contribuire alla chiarezza, può essere utile intanto ripartire dalla definizione. Nel dizionario Treccani leggiamo che il termine *resilienza* appartiene prima di tutto all'ambito tecnologico:

1. Nella tecnologia dei materiali, è la resistenza a rottura per sollecitazione dinamica, determinata con apposita prova d'urto: prova di *resilienza*; valore di *resilienza*, il cui inverso è l'indice di fragilità.
2. Nella tecnologia dei filati e dei tessuti, è l'attitudine di questi a riprendere, dopo una deformazione, l'aspetto originale.
3. Infine, in psicologia, è la capacità di reagire di fronte a traumi, difficoltà, ecc.

Detto più semplicemente con le parole del drammaturgo Samuel Beckett, la resilienza come caratteristica psicologica di una persona può essere descritta con la frase: «Non posso continuare. Continuerò.» (*L'Innominabile*, 1949). Oppure – ancora più chiaro - tradotta con le parole del senso comune, è sinonimo della *forza d'animo*.

Questa capacità è un tratto della personalità composito in cui intervengono fattori genetici, cognitivi, emotivi, familiari, culturali, sociali ... perciò se è vero che resilienti si nasce, è anche vero che è possibile sviluppare e potenziare questa predisposizione.

La resilienza “buona”, oltre il mito

Se la resilienza sembra avere tutto l'aspetto di una qualità psicologica preziosa, ci chiediamo se è sempre e comunque una virtù, una qualità morale. Molte persone “continuano” a tutti i costi, sono resilienti di fronte ai colpi della vita e hanno anche fortuna ma talvolta a spese altrui. È così che raggiungono i loro obiettivi, non lasciandosi distrarre dall'elemento relazionale, trascurando i diritti altrui e non brillando certo in empatia. Consideriamo in questo caso l'ironia del detto popolare “l'erba cattiva non muore mai”. Oppure l'indifferenza di alcune persone che non si lasciano scalfire e di fronte ad eventi e attacchi si comportano come “muri di gomma”, refrattari al cambiamento. Non è questa la resilienza che vorremmo qui potenziare.

Inoltre, spesso, la resilienza è stata confusa, identificata con la capacità di raggiungere uno specifico successo materiale ed è stata mitizzata e trasformata in un imperativo categorico sociale. Secondo questa visione, infatti, essere resilienti significa non solo saper resistere alle avversità ma uscire vincenti da ogni situazione avversa. La persona resiliente è allora chi, per esempio, è diventato ricco e famoso, oppure chi ha vinto “la guerra” contro una grave malattia e non è morto. Sono così stati scritti molti manuali per raggiungere gli stessi risultati e diventare una specie di supereroi, quasi come se la sofferenza fosse un difetto morale e andasse bandita dalle nostre vite, sottolinea lo psichiatra Paolo Crepet, nel suo *Passione* (2018) («Il lato oscuro della resilienza: Esser obbligati a reagire è immorale» Corriere 19/3/2020).

La metafora della guerra in realtà può essere deviante, nella vita come nelle malattie: non necessariamente chi è vinto è nell'errore da un punto di vista morale ed esistenziale. Per la stessa ragione, anche la metafora della vita come uno sport è fuorviante. «Non credete a quelli che vi dicono che il mondo si divide in vincenti e perdenti. Il mondo, secondo me – ha detto il noto allenatore di pallavolo Julio Velasco in una lezione ai giovani del 2014 - si divide in brave e cattive persone. Tra le cattive persone ci sono anche dei vincenti, purtroppo. E tra le brave persone ci sono anche dei perdenti». Non è quindi neppure questa la visione della resilienza che intendiamo promuovere. È vero però che la resilienza è in relazione con qualche tipo di successo: quello del riuscire a convivere con la sofferenza, senza perdere l'equilibrio interiore o senza diventare disumani e amari. Ciò che ci interessa qui, in altre parole, è la *buona* resilienza, quella che ha a che vedere con le qualità morali più profonde, con la nostra aspirazione al Bene e che ci rende migliori nella nostra *umanità*.

La paura e la resilienza

Quando parliamo di avversità, tutti noi ne abbiamo un'idea perché ognuno le ha sperimentate, di piccole e di grandi. Piccole e grandi perdite, cambiamenti traumatici di fronte ai quali proviamo una profonda sofferenza e paura. Paura di perdere qualcosa, qualcuno o addirittura se stessi. L'esperienza attuale della pandemia, per esempio, ci ha offerto molto materiale di riflessione su questa emozione, a

tutti i livelli. La possibilità della sofferenza, tuttavia, è sempre presente per l'uomo, non solo nelle catastrofi ma anche nella calma piatta.

La paura, come tutte le emozioni, è di per sé utilissima per la nostra sopravvivenza perché ci invita a prendere distanza dai pericoli e a essere prudenti; chi non ha paure è come un bambino che va protetto, prima di tutto da se stesso. Tuttavia, la paura, anche a gradi non molto elevati, ha su di noi un enorme potere e modifica immediatamente il nostro modo di relazionarci con gli altri perché, per esempio, tende a inibire la nostra capacità empatica. Può quindi renderci egoisti e insensibili. «La conoscenza di sé – sostiene Vito Mancuso nel suo ultimo saggio *Il coraggio e la paura* (2020) – passa attraverso la conoscenza delle proprie paure». Finché, infatti, non osserviamo come ci comportiamo sotto la pressione della paura non possiamo dire di conoscerci davvero, perché è fin troppo facile parlare bene, mostrarci equilibrati e di buoni propositi quando ci si sente al sicuro e non si è minacciati.

Ognuno ha un suo modo di reagire di fronte alla paura e di gestirla, e questo ci fa capire anche quanto siamo resilienti e in che modo. Secondo lo psicologo Francesco Campione - docente di Psicologia della perdita e del lutto all'Università di Bologna - è necessario, infatti, analizzare il nostro tipo di paura prevalente per comprendere meglio il nostro comportamento e le strategie che mettiamo in atto (*La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020). Durante il *lockdown*, per esempio, ognuno si è comportato in modo diverso, anche inconsapevolmente; alcuni li abbiamo giudicati e condannati con veemenza, non comprendendo che il loro comportamento è stata una reazione coerente al proprio tipo di paura.

Chi ha soprattutto paura che a questa pandemia non possa esservi rimedio, per esempio, ha bisogno di informazioni rassicuranti e di informazioni scientifiche positive e di sottrarsi a quelle troppo allarmanti, per potenziare il proprio ottimismo. Chi teme prevalentemente che la propria paura si trasformi in panico e di perdere il controllo, e quindi ha paura *di aver paura*, ha scelto strategie più distrattive, svaghi per dimenticare il pericolo, talvolta ignorando persino le regole, facendo finta che nulla sia cambiato (agli altri è apparso spesso come incosciente o infantile). Chi invece ha soprattutto paura dello stato di incertezza e dell'ignoto (il non sapere cosa accadrà) sente soprattutto il bisogno di comprendere il senso e il perché di ciò che sta accadendo. Sente il bisogno di dare un significato alle avversità. Dare un senso alle avversità, elaborandole, facendosene carico e leggendole anche come opportunità di cambiamento verso il Bene, è una strategia molto efficace e costruttiva per reagire, è la forma di resilienza più solida.

Le qualità della persona resiliente

Tutti abbiamo una certa capacità di assorbire i colpi ma ognuno, come abbiamo detto, ha un modo diverso di reagire. C'è chi alza un muro, chi attacca direttamente il problema...

Da un punto di vista generale, sostiene il prof. Campione, possiamo dire che la persona resiliente è soprattutto **flessibile** – nel senso che sa *adattarsi* ai cambiamenti – sa **resistere** nelle avversità e soprattutto è **paziente** – nel senso che sa *sopportare* la sofferenza, dandogli un *significato*, attribuendogli un'utilità e tenendo a bada le proprie *aspettative*, non aspettandosi dei risultati tangibili immediati.

Emblematica la storia di Tamerlano - sovrano turco dell'Asia Centrale che restaurò la potenza del grande Impero mongolo - così come la riporta Ostad Elahi, filosofo e magistrato iraniano del secolo scorso: «[...] Si racconta che Tamerlano in gioventù avesse perso ogni speranza e si fosse ritirato in un luogo isolato per lasciarsi morire di fame. Intravide allora una formica che cercava di risalire una china

sospingendo un seme più pesante di lei. Ogni volta che arrivava a metà strada, scivolava. Dopo varie cadute, riuscì infine a portare in cima il seme di grano. Una tale perseveranza gli servì di lezione... e divenne il famoso Tamerlano» (*Etica e Diritto*, 1998).

Saper attendere è una capacità che abbiamo tutti perduto, abituati come siamo ad avere e pretendere tutto e subito e ad assorbire esperienze con voracità. Siamo abituati, anche grazie alle nuove tecnologie, ad una accelerazione del tempo e dei ritmi vitali e lavorativi. Durante il *lockdown* però siamo stati obbligati ad aspettare e a vivere il lento tempo dell'attesa. L'attesa di nuovi dati, di nuove informazioni, di nuovi farmaci, di poterci rincontrare, e anche semplicemente l'attesa nelle lunghe file per accedere ai supermercati, alle banche, ai servizi. Un esercizio di pazienza mai provato prima, che non avremmo mai immaginato di saper sopportare e a cui molti si sono sottoposti di buon grado, perché ne hanno compreso l'utilità e il senso.

Queste capacità sono essenziali non solo per fronteggiare degli eventi avversi improvvisi come la pandemia, ma anche per resistere nelle malattie o in condizioni di lavoro fortemente stressanti che, a lungo andare, possono intaccare la motivazione e esaurire le energie fisiche e psichiche. In questo contesto, il tipo di interpretazioni che si danno agli eventi, l'ottica in cui ci si pone è determinante per non lasciarsi sopraffare.

Come scrive Simone Weil - scrittrice francese ebrea che nel 1943 ha lavorato come operaia nelle officine Renault – nei suoi *Diari di fabbrica* (1934): «Che cosa ho guadagnato da questa esperienza? [...] La capacità di essere moralmente autosufficiente, di vivere questo stato di umiliazione latente e perpetua *senza* sentirmi umiliata ai miei propri occhi [...] Il lavoro può essere penoso (e anche molto penoso) in due modi. La sofferenza può essere avvertita come quella di una lotta vittoriosa sulla materia o su di sé o come quella di una servitù degradante...».

Chi ha vissuto delle esperienze estreme come i campi di concentramento e ha potuto documentare come è riuscito a resistere in quelle condizioni – ci sono molti studi che si sono occupati di questo argomento – lo ha spiegato molto bene. Primo Levi, Etty Hillesum - morta ad Auschwitz nel 1943 - sono degli esempi. «[...] Si può soffrire in modo degno o indegno dell'uomo – scrive nei suoi diari Hillesum, che ha impegnato il suo tempo di reclusione nell'aiuto degli altri deportati - La maggior parte degli occidentali non capisce l'arte del dolore e così vive ossessionato da mille paure [...] Sono certa che la vita è bellissima, degna di essere vissuta e ricca di significato.» Il significato che si attribuisce ad una esperienza avversa, seppure estrema, è dunque decisivo: ci può rendere più resilienti o abatterci del tutto.

Per diventare resilienti nel proprio lavoro, per esempio, è importante fare il proprio dovere con un fondo di piacere o di passione, ma per riuscirci questo dovere deve avere un senso profondo per se stessi e a prescindere dal grado di successo che si raggiunge. Se un medico ha scelto la professione solo per accontentare qualche familiare, quando il gioco si fa duro non riesce a sopportarlo, perché quello che fa non ha un senso profondo per lui (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

Molte altre caratteristiche della persona confluiscono a formare la sua capacità di resilienza, che come abbiamo detto è una qualità composita. La capacità di apprendere dalle esperienze fatte, la curiosità di imparare cose nuove, la creatività, il senso dell'umor, l'autostima e la fiducia in se stessi, avere una rete di affetti, amicizie e relazioni sociali, la capacità di empatizzare con gli altri cogliendo il loro

punto di vista, la capacità di autodifesa... in breve tutta la nostra *intelligenza emotiva* concorre nel mettere a punto il nostro grado di resilienza.

Verso il potenziamento della nostra resilienza

Per migliorare il nostro grado di resilienza possiamo allenarci ad essere più flessibili, più ottimisti, cercare di creare una buona rete di amicizie, provare a distrarci dalle nostre paure attraverso l'arte o altre attività. Possiamo cercare risposte rassicuranti nella scienza. Tutto questo però non basta. Abbiamo più volte ripetuto che dare un *sensu*, un significato a ciò che di spiacevole o pauroso accade è fondamentale. Ma non certo un senso qualsiasi: solo nell'ottica di un rinnovato desiderio del bene per sé e per gli altri. Da sempre l'uomo si è chiesto quale sia la fonte del bene e il perché del male. Cerca la Verità e questa ricerca è connaturata all'uomo. Seppure possiamo avere accesso a verità soltanto parziali, queste alimentano il desiderio di una Verità universale, essenziale per l'umanità (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

Il male della pandemia, per esempio, suggerisce vari significati, varie verità in questa direzione. Molti hanno letto, infatti, la pandemia come occasione per realizzare nuovi rapporti tra gli uomini, ispirati alla solidarietà e all'altruismo, nel senso di conciliare il bene di tutti con quello di ciascuno, dato che siamo tutti ugualmente minacciati, senza distinzioni sociali, economiche o culturali. Altri vi hanno visto un'opportunità per ripensare il rapporto con l'ambiente naturale che ci ospita, per smettere di comportarci come dei parassiti, o dei virus appunto. Chi ha riflettuto e scritto su questo argomento ha pensato che non si dovesse affrontare il tema del coronavirus come una guerra contro un nemico invisibile, ma piuttosto come una gigantesca *opera pubblica* da realizzare tutti insieme (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

Alcuni hanno tradotto questa visione in piccoli gesti quotidiani che hanno in qualche modo alleviato la propria sofferenza. Per esempio, durante il *lockdown*, hanno potuto meglio tollerare la convivenza forzata con la propria famiglia quando hanno cercato di essere più affettuosi, mettendo avanti l'interesse del familiare al proprio. Oppure, hanno meglio tollerato il distanziamento sociale raffinando le modalità di esprimere affetto e attenzione: parlarsi con tenerezza, rivolgersi gesti gentili, telefonare... salutare per strada, rivolgere la parola, invece di trattare l'altro come un potenziale infetto da fuggire. Oppure facendo piccoli atti di solidarietà, come fare la spesa agli anziani soli, ma anche semplicemente rispettando i sacrifici che le misure anti-contagio impongono per salvaguardare i più fragili, cercando di andare oltre le simpatie e gli affetti personali, tenendo presente che si hanno doveri anche verso gli estranei, in quanto esseri umani. O ancora, tornando all'esempio del lavoro stressante, qualche operatore sanitario ha potuto contrastare il proprio senso di inefficacia e impotenza – che durante la pandemia si è particolarmente acuito – quando ha modificato il suo sguardo, riflettendo sui problemi che poteva risolvere nella giornata, su come aiutare le persone, anche semplicemente confortandole, invece di focalizzarsi solo su ciò che vi è di disfunzionale o di impossibile (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020). Non si tratta superficialmente di pensare positivo, il punto è che essere resilienti, in quanto processo di adattamento, non ci porta a tornare a come eravamo prima dell'evento avverso –secondo le prime definizioni tecniche di resilienza– ma soprattutto a un cambiamento di prospettiva. È una rivoluzione di sguardo a cui non dobbiamo opporci perché nella vita i cambiamenti sono spesso necessari e auspicabili.

In altre parole, in una situazione che ci spaventa chiediamoci qual è il bene che già c'è, percepiamolo e valorizziamolo; chiediamoci anche qual è il bene che invece manca e che va

realizzato – e che è realizzabile - per alleviare la situazione, anche solo di poco. Quando non si sa che *fare* bisogna chiedersi come bisogna *essere*. Bisogna chiedersi: sono così in crisi anche perché io “non la sto prendendo bene”? Posso imparare da chi la prende meglio di me? Cosa trascuro che altri invece valorizzano? (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

Non si tratta di mettere in atto l'eroismo, comportamenti eclatanti, ma di praticare l'etica nei piccoli gesti quotidiani, nell'ordinario. Sebbene alcune avversità possano condurci anche a vedere con occhi diversi il senso globale della vita umana e la morte stessa. In un contesto di risorse limitate in cui non tutti possono essere salvati, come è accaduto nella pandemia, molti anziani potrebbero concludere che quello di vivere a tutti i costi, anche a discapito di altri con maggiore speranza di vita, non sia un obiettivo sensato. L'aspirazione al Bene potrebbe essere intesa come superiore alla vita stessa, ed è ciò che è capitato recentemente ad un sacerdote lombardo anziano che, in ospedale, ha ceduto ad altri il suo respiratore, consapevole che il dovere di salvare il maggior numero di persone è inevitabilmente in conflitto con il diritto di ognuno ad essere salvato (dilemma etico serio). (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

Un altro esempio, notissimo che la storia italiana non può dimenticare, ove l'aspirazione al bene pubblico è stata anteposta alla propria vita, è stato quello del magistrato Giovanni Falcone che ha combattuto con determinazione contro la Mafia, ben consapevole dei rischi, fino a venire assassinato nel 1992.

Certamente la fede, il senso della trascendenza costituisce una forma di resilienza molto efficace, soprattutto di fronte alla morte. Viviamo in un'epoca in cui predomina l'invito educativo a non pensare alla morte. Viviamo come se non dovessimo mai morire, rifiutiamo in assoluto l'idea di morire e, quando vi siamo posti di fronte, impazziamo. Quando qualcuno muore, spesso i familiari esigono riscatto e vendetta, come se la morte fosse sempre un torto subito, un abuso: fioccano le accuse reciproche o le denunce, la voglia che qualcuno ripaghi. Ma la vendetta può essere peggio del danno. Chi non interpreta la morte come annullamento, ma semmai come un mistero dell'Infinito (o di Dio) da cui proveniamo e a cui torneremo, riesce talvolta a confrontarsi meglio con essa e a stabilire altre priorità (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020). In generale chi vive in un'ottica spirituale può gestire meglio le proprie paure anche perché, pur mantenendo la prudenza, ritiene che non tutto il controllo è nelle sue mani e quindi non è in allarme continuo – condizione peraltro insostenibile – ma continua a fare con partecipazione il proprio dovere. Per questa ragione Mancuso oppone alla paura la *saggezza*, intelligenza luminosa e benevola, piuttosto che semplicemente il coraggio (*Il coraggio e la paura*, 2020). Una saggezza ancorata sì all'istinto di sopravvivenza ma anche al senso del dovere e alla coscienza morale.

Conclusioni

La resilienza ha a che vedere con l'idea che dobbiamo imparare a prendere le cose nel bene e nelle avversità, senza che il dolore o la disperazione ci tengano sotto scacco, senza scadere nell'ottimismo retorico – che nutre l'illusione – e neppure nel pessimismo radicale, che alimenta l'indignazione morale, la lamentazione e il perfezionismo, seppure sia naturale desiderare ciò che ci fa piacere. «Il segreto della riuscita dei grandi uomini è che questi non si lasciano toccare dai rovesci della vita - sostiene Ostad Elahi (*Etica e Diritto*, 1998) - Qualunque dispiacere essi subiscano non ne tengono conto; tanto che la loro volontà e la fiducia che hanno in se stessi a poco a poco aumentano ed essi

diventano persone fuori dal comune. Nessun essere che abbia un'anima può evitare durante la sua vita di vedersi confrontato a delle difficoltà. Bisogna riuscire a dominarle e non esserne schiavi». Per contrastare la paura in generale abbiamo visto che ci sono tre principali strategie che possono essere usate insieme, sia a livello personale che collettivo: seguire le indicazioni della scienza; cercare distrazioni; dare un senso trascendente all'accaduto e agire coerentemente a questo senso attribuito. Se si segue solo la scienza si cade nell'illusione di potere gestire tutto e si corre il rischio di approntare una politica che si basi sulla forza, una sorta di dittatura in nome della scienza. Sebbene chi in questi giorni pone con insistenza l'aut-aut libertà/salute e sicurezza come un dilemma morale, dimentica che in realtà, in un contesto democratico – seppure imperfetto - ogni volta che si dà la priorità a uno dei due valori è perché in effetti si affida la tutela dell'altro a terzi: posso, per esempio, dare più importanza alla mia libertà e infischiarvene delle regole della salute perché so che, se mi ammalo, interverrà un sistema sanitario a curarmi. (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020). Se si decide di seguire solo la seconda strategia, utilizzando mezzi di distrazione, si corre il rischio che, determinando assuefazione, nel tempo la strategia perda efficacia e richieda rimedi sempre più impattanti (narcotici, droghe?).

La paura dell'incertezza può essere alleviata solo attraverso un'educazione all'incerto: un'educazione rivolta alla speranza e alla fiducia (o alla fede, se vogliamo) che non escluda la scienza ma includa anche la visione metafisica, trascendente. Nell'incertezza c'è la positività. È proprio misurandosi con l'ignoto che l'uomo trascende la sua natura animale potendo addirittura contraddirla. Il futuro è sempre incerto e in questa incertezza possiamo e dobbiamo dedicarci a ciò che è imperituro e vale in ogni tempo e luogo, il bene da affiancare al male: empatia, rispetto di sé e dell'altro, altruismo... (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020). Non si tratta di fare rinunce, sacrifici ma di fare le cose di maggior valore e lasciar cadere quelle di minore, che a ben guardare sono "paccottiglie". Il nostro bisogno di sicurezza - pulsione *securitaria* - può essere colmato solo parzialmente: non siamo esseri autosufficienti in questo universo e ne dobbiamo essere consapevoli, accettando la nostra fragilità. Spesso, quindi, il male va sopportato per produrre nel tempo un bene nuovo. (F. Campione, *La resilienza ai tempi del coronavirus*, 2020).

2. CAMPIONE F., LA RESILIENZA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS, TAITA PRESS 2020 - breve descrizione dell'opera

Francesco Campione è Professore Associato in Psicologia Clinica, nel Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia e nel Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università di Bologna; insegna Psicologia delle Situazioni di Crisi nelle Scuole di Specializzazione di Oncologia, Fisiatria ed Anestesia e Rianimazione, sempre nell'Università di Bologna. Ha fondato e dirige ZETA, Rivista Italiana di Tanatologia e l'Istituto di Tanatologia e Medicina psicologica, leader nella formazione tanatologica in campo sanitario. È Presidente dell'Associazione Culturale RIVIVERE che ha organizzato il Progetto Rivivere, una rete di assistenza psicosociale gratuita per le persone in lutto (attiva a Bologna e che si propone di estendersi in tutto il paese).

I tempi del Coronavirus sono tempi eccezionali che ci hanno messo profondamente in crisi perché possiamo tutti essere contagiati e contagiare, ammalarci e morire. La nostra paura può diventare panico e farci "impazzire", e il senso della vita può essere perduto. Molti di noi possiedono la resilienza necessaria, le risorse per superare queste crisi. Ma tanti altri si ritrovano impreparati: non sanno come affrontare la paura e non riescono a fare i "cambiamenti di vita" imposti, che sembrano impossibili da accettare e da attuare. È importante "diventare più resilienti", superare le crisi impreviste lavorando su noi stessi e sul modo di interpretare la realtà.

3. REDAZIONE DI ATHENAEUM, *LA FORZA D'ANIMO ...OVVERO LA RESILIENZA*, 2005 - stralci

[...] Il termine "resilienza" viene usato per indicare un tratto della personalità composito, in cui fattori cognitivi, emotivi, familiari, sociali, educativi, esperienziali, maturativi, congiuntamente mobilitano le risorse dei singoli, dei gruppi e delle comunità per fronteggiare lo stress, i colpi duri della vita con risposte flessibili che si adattano alle diverse circostanze ed esigenze del momento.

Se si considerano gli elementi che la caratterizzano, la resilienza risulta in gran parte iscritta nel nostro patrimonio genetico; ma ha anche la capacità di svilupparsi nel corso dell'esistenza, di rafforzarsi e di indebolirsi a seconda delle esperienze che si vivono soprattutto negli anni infantili

Molti dei nostri problemi nascono quando dobbiamo affrontare cambiamenti indesiderati.

Nella vita quotidiana numerose situazioni ci sono imposte, come un incidente, un licenziamento, un furto, un decesso, la fine di una relazione. Altre ci ricordano cambiamenti avvenuti in passato di cui avremmo fatto volentieri a meno: una malattia, una cicatrice, un segno dell'età, una presa di coscienza...

Prima o poi riusciamo a superare molti dei tornanti che si presentano sulla nostra strada; ma in alcune situazioni stentiamo ad adattarci o addirittura non vogliamo adattarci perché esse vengono a mettere in crisi il nostro intero stile di vita, le nostre opinioni, le nostre certezze, i nostri progetti, le nostre relazioni sociali.

Ai cambiamenti indesiderati possiamo rispondere con strategie attive, mobilitando energie per adattarci e modificarci; oppure adottare strategie passive per ottenere lo scopo contrario, quello di estraniarci da quanto sta accadendo intorno a noi, nell'attesa che la fase della negatività si allontani lasciandoci integri e immutati.

Qual sia la strategia migliore è difficile stabilirlo a priori, si valuta di volta in volta in rapporto alle circostanze, ai mezzi disponibili, ai costi emotivi, alle priorità o ai valori cui ognuno fa riferimento in una determinata fase della vita.

Le persone resilienti possiedono in maniera elevata alcuni di questi requisiti.

Curiosità e attitudine giocosa. Si trovano bene quasi ovunque. Amano provare cose nuove. Si informano. Vogliono sapere come funzionano le cose, gli ambienti, le situazioni.

Capacità di imparare dalle esperienze. Sono aperte a nuove esperienze e al cambiamento si domandano: «Qual è la lezione qui?», «Che cos'è che non sapevo?»

Adattamento rapido. Sono flessibili mentalmente ed emotivamente. Possono essere sia forti sia gentili, sensibili e resistenti, logiche e intuitive, calme ed emotive, serie e scherzose, e così via. Possono pensare in negativo per raggiungere soluzioni positive. «Che cos'è che potrebbe andare storto? Così lo eliminiamo».

Solida autostima. Si sentono bene con se stesse. L'autostima consente di parare i colpi quando gli altri vogliono ferire e di recepire le critiche costruttive.

Fiducia in se stesse. Si assumono dei rischi senza aspettarsi approvazione o rassicurazione dagli altri. Padroneggiano le situazioni in base alle esperienze fatte in passato.

Amicizie, affetti. Le ricerche dimostrano che poter parlare con gli amici, i familiari, il partner, diminuisce l'impatto delle difficoltà e aumenta il sentimento di autostima e di fiducia in se stessi.

Possibilità di espressione dei sentimenti.

Attesa (attendono che le cose funzionino). Vedere le situazioni con ottimismo. Domandarsi: «Come posso comportarmi per fare in modo che le cose si risolvano a vantaggio di tutti?»

Empatia. Riuscire a vedere le situazioni attraverso gli occhi degli altri. Capire la loro prospettiva.

Ricorso all'intuizione e alla creatività. Chiedersi: «Che cosa il mio corpo sta cercando di dirmi?», «Questa fantasia ha un qualche significato?», «Perché non credo a quello che mi stanno dicendo?»

Autodifesa. Evitare o bloccare gli attacchi e rispondere in modo efficace.

Serenità e saggezza. Imparare le lezioni della vita è l'antidoto al sentirsi vittime. Si trae forza dalle avversità.

Tendenza a migliorare con il trascorrere degli anni. Diventare più competenti nelle questioni esistenziali, più resistenti e liberi. Imparare a godere di ciò che la vita può offrire.

Non bisogna trascurare il **supporto sociale**. Il benessere psicologico di una persona aumenta quando si sente parte di un contesto significativo (dalla famiglia alla squadra del cuore...). L'appartenenza è una fonte di sicurezza. Sapere che più persone condividono certi principi e che nel contesto sociale i diritti personali di ognuno vengono riconosciuti rinforza in modo significativo la propria resilienza.

Un altro tratto tipico della resilienza è la capacità di orientarsi verso il compito invece di ripiegarsi su se stessi, chiudersi, prestare troppa attenzione ai propri stati emotivi.

Infatti nel rapporto con il mondo e con le difficoltà che possono presentarsi nel corso della vita è importante l'ottica in cui ci si pone, le interpretazioni che si danno degli eventi, le attese che si hanno, la capacità di modificare la rotta.

L'interpretazione, ad esempio, ha un rilievo superiore al fatto in sé e modifica le conseguenze in senso sfavorevole o favorevole.

Di fronte ai "terremoti" della vita si possono assumere due tipi di attitudini: **l'attitudine retroattiva** e **l'attitudine proattiva**.

Quando una persona manifesta un'attitudine retroattiva sente il suo ambiente come un luogo ostile, che non gli consente di capire, di realizzare i propri ideali, le proprie scelte, di essere se stesso. Vive in uno stato di frustrazione e di sofferenza che potrebbe essere riassunto con queste espressioni: «Oh se non fosse accaduto!», «Ah se avessi saputo!». Sente che il mondo è contro di lui, tutto è coalizzato per annientarlo.

Le persone che assumono, invece, un'attitudine proattiva hanno un'ottica completamente diversa. Considerano l'ambiente come una realtà che va presa in considerazione per quello che è, non s'illudono che tutto possa svolgersi secondo i propri desideri. Sono persone pronte a cogliere i segni dei cambiamenti e ad anticiparli in modo da non trovarsi spiazzati.

Questa capacità consente di sviluppare una propria **zona di autonomia** e quindi di estendere la propria zona d'influenza sull'ambiente.

Ci si colloca al comando della cabina di pilotaggio, si tiene conto delle caratteristiche dell'apparecchio, del bollettino meteorologico, della propria esperienza di pilota, degli obiettivi e anche delle necessità, qualche volta, di modificare il piano di volo.

Quali sono le opinioni che favoriscono un'attitudine retroattiva?

- Non si può mai avere ciò che si vuole
- Non posso farci niente
- Non si è padroni del proprio destino
- Sono nato sfortunato
- Gli altri non mi capiscono
- Non serve darsi da fare o battersi
- Sono debole
- Non sono capace di ...
- Non poteva durare, era troppo bello
- Il mondo è marcio, è inutile impegnarsi
- I meriti non vengono mai riconosciuti.

E quelle che favoriscono un'attitudine proattiva?

- Sono io responsabile dei miei atti e delle mie emozioni
- I problemi si possono risolvere
- La vita è imperfetta e come tale va presa
- Non sempre si può avere o fare quello che si vuole
- Bisogna sapere accettare le conseguenze delle proprie scelte
- Nella vita bisogna sapere ciò che si vuole
- Chi non produce sforzi non ha niente
- Tutte le scelte presentano vantaggi e inconvenienti.

Molte persone sono capaci, naturalmente, di mantenere il proprio orientamento sul compito quando la situazione lo richiede, perché raggiungere un particolare obiettivo o soluzione è in cima ai loro pensieri.

Coloro, invece, che si preoccupano troppo di sé e prestano un'attenzione eccessiva ai loro stati interni (paura, tensione, disagio...) sono spesso incapaci di pianificare le proprie azioni e di valutare realisticamente le alternative.

Una persona ansiosa risponde allo stress drammatizzando, prospettando esiti catastrofici, lamentandosi e biasimandosi, distogliendo così l'attenzione dall'aspetto più importante in quel momento.

[...] è evidente quanto sia importante educare bene il proprio pensiero. È attraverso il suo pensiero che l'uomo può creare la sua felicità o la sua disgrazia terrena e spirituale. Più una persona ha

un pensiero ben educato, maggiore è la sua capacità di vedere giusto, di essere contenta della propria sorte, di avere fede nel futuro (ottimismo intelligente), di essere resiliente. [...]

**4.FRANCHINI A., IL LATO OSCURO DELLA RESILIENZA: ESSER OBBLIGATI A REAGIRE
È IMMORALE - CORRIERE 19/3/2020 - stralci**

Il successo sempre e comunque. E chi non lo vorrebbe? Dev'essere per questo che la parola resilienza dal 2011 ad oggi (secondo l'Accademia della Crusca) ha avuto tanto...successo appunto. In piena crisi economico-finanziaria (e inevitabilmente anche sociale), è entrata in auge una parolina che fino a quel momento solo pochi tecnici, fisici e ingegneri, conoscevano, affermandosi nell'accezione che indica, sempre secondo la Crusca, la capacità di sopravvivere al trauma senza soccombervi e anzi di reagire a esso con spirito di adattamento, ironia ed elasticità mentale. [...]

UN IMPERATIVO CATEGORICO

Eppure gli esempi di resilienti di fronte alla perdita del lavoro o a una malattia negli ultimi dieci anni sono fioriti e con loro i manuali per raggiungere gli stessi risultati. Modelli che sembrano voler indicare una strada da seguire, da imitare, perché resistere non basta [...] bisogna farcela al meglio. Uscire vincenti da ogni situazione avversa sembra essere diventato una sorta di imperativo categorico, di virtù morale. Eppure le ricerche condotte in ambito psicologico sui bambini dalla fine degli anni 60 hanno indagato la loro capacità di svilupparsi come individui sani, capaci di adattarsi alla vita sociale, di diventare quindi persone «normali» non dei supereroi.

«È un concetto molto idealizzato in cui si concentrano due miti della resilienza: l'eroe che sconfigge il mostro - spiega Michele Mezzanotte, presidente dell'associazione di volontariato psicologico L'Anima Fa Arte -, l'eroe che ce la fa sempre, che è invincibile, dal quale riemerge anche un altro mito, quello del tornare "come una volta" a come si era prima dell'evento traumatico. In realtà tutti abbiamo una certa capacità di assorbire i colpi ma ognuno ha un modo diverso di reagire. [...] Essere resilienti, in quanto processo adattivo però, non ci porta a tornare a come eravamo prima ma a un cambiamento di prospettiva. È una rivoluzione a cui non dobbiamo resistere perché nell'esistenza i cambiamenti sono necessari e spesso anche benefici.» [...]

Il resiliente odierno [...] non è semplicemente una persona che di fronte alle avversità della vita soffre, magari si dispera, ma poi stringe i denti e in qualche modo va avanti, riuscendo a ritrovare col tempo un nuovo equilibrio. No, non sono ammesse *defaillance*, essere resilienti oggi sembra voler dire essere sempre vincenti, sicuri e, appunto, ottimisti. Forse anche un po' superficiali perché l'incertezza e il dubbio del presente sembrano essere banditi. [...]

«C'è una sorta di idiosincrasia nei confronti del dolore» sottolinea lo psichiatra Paolo Crepet, che nel suo *Passione* (Mondadori) si sofferma sulle mille sfumature di un vocabolo che racchiude in sé entusiasmo e amore per la vita ma anche la sofferenza sia fisica che psichica. «Ho avuto tanti dolori nella vita quindi "io penso positivo" lo lascio dire agli autori di canzonette [...] Penso alla passione, che racchiude in sé tante contraddizioni: si può riferire alla passione di Cristo come a una notte d'amore, provoca piacere ma anche dolore e permette di adottare uno sguardo benevolo nei confronti di quest'ultimo [...].»

5. JULIO VELASCO - BISOGNA ANCHE IMPARARE A PERDERE... stralcio trascrizione discorso ai giovani 2014 -

[...] Molte volte si pensa che vincere significhi battere gli avversari, ma vincere è anche superare i propri limiti. Questa, anzi, è la prima vittoria che si deve cercare di ottenere.

[...] Purtroppo noi viviamo in una società in cui si pretende di assimilare tutta la vita ad un campionato. Come se lo sport fosse un paradigma per tutte le situazioni. Ci dicono: “Sii un campione, mangia la pasta tal dei tali”, “Vinci nella vita, usa la macchina talaltra”. Invece la vita non è un campionato.

[...] la vita non è così. Non è che se uno fa un punto in meno di un altro è un perdente. Non ci dobbiamo credere.

[...] tutti parlano dell'importanza dell'aspetto educativo dello sport e poi hanno paura di introdurre l'agonismo nella scuola, come se l'agonismo non fosse già nella vita, come se non si dicesse ai bambini: “Preparati, la vita è molto dura. Tu devi essere il migliore, quindi studia”.

Serve imparare a vincere, nel senso che bisogna fare le cose bene, sacrificarsi, essere efficienti, dare importanza alle cose decisive e anche a quelle meno decisive, quando la posta in gioco è alta. Ma serve anche imparare a perdere. Chi fa sport sa che non si può vincere sempre. L'eccezione è vincere sempre, la norma è un'alternanza tra vittorie e sconfitte. Io ho sempre detto che sono molto orgoglioso della nazionale che ha vinto due mondiali e due europei, ma sono altrettanto orgoglioso della squadra che ha perso le Olimpiadi a Barcellona. Perché ha saputo perdere. Quando abbiamo perso non abbiamo detto: è colpa dell'arbitro, siamo sfortunati, la Federazione non ci ha appoggiato, è colpa di un giocatore, dell'allenatore, di quel dirigente. Abbiamo detto: l'avversario è stato più forte di noi, punto e basta.

Noi abbiamo costruito la mentalità della squadra combattendo quella che chiamiamo la cultura degli alibi. Che cos'è un alibi? E' dire che non posso fare questo non perché non ci riesca, ma perché c'è qualcosa che lo impedisce e che io non posso modificare. Qualcosa di più grande di me. Questi alibi noi li abbiamo combattuti in tutti i sensi. Quindi quando ci è toccato perdere (una sconfitta molta dolorosa per noi, perché era il sogno della nostra vita) non abbiamo detto niente. E ci siamo preparati da quel giorno per vincere un'altra volta.

[...] l'aver fallito un obiettivo non vuol dire essere nella *merda* della storia. E questo è valido anche e soprattutto per i giovani. Voi dovete cercare di vincere il più possibile, ma non credete a quelli che vi dicono che il mondo si divide tra vincenti e perdenti. Il mondo, secondo me, si divide soprattutto tra brave e cattive persone. Perlomeno questa è la divisione più importante. Poi, tra le cattive persone ci sono anche dei vincenti, purtroppo. E tra le brave persone, purtroppo, ci sono anche dei perdenti.

6. MARZANO M., *CONTRO LA PAURA NON SERVE CORAGGIO MA SAGGEZZA,* *LA REPUBBLICA, 15/7/2020 - Sull'ultimo saggio di Vito Mancuso*

L'ultimo saggio del teologo e filosofo italiano Vito Mancuso, *Il coraggio e la paura*, è consacrato alla conoscenza di sé – tema ricorrente negli studi e scritti di Mancuso – attraverso il prisma delle nostre paure. L'idea del pamphlet, come spiega l'autore, nasce d'altronde in un momento in cui l'Italia,

ancora in Fase 1, era paralizzata dalla paura, e Vito Mancuso era intervenuto sulla stampa scrivendo commenti e rilasciando interviste. Come affrontare la paura? Cos'è il coraggio?

A partire da Aristotele, coraggio e paura sono sempre stati pensati ed elaborati assieme. Per l'autore dell'Etica Nicomachea, la virtù del coraggio si comprende infatti solo a partire da un'analisi di quest'emozione. Non è coraggioso chi afferma di non aver mai paura – è solo un temerario, ossia un irresponsabile: non rendendosi conto delle minacce, rischia infatti di mettere in pericolo se stesso e gli altri – ma chi, consapevole delle difficoltà e delle minacce, sceglie di affrontare il pericolo attraversando la paura che prova, utilizzandola come stimolo, facendone il perno su cui appoggiarsi. Non è affatto ad Aristotele, però, che si rifà Vito Mancuso nel proprio libro. Al teologo interessa intrecciare la spiritualità orientale, la filosofia classica e gli insegnamenti della tradizione cattolica, e spostare così l'asse dal coraggio alla saggezza. Spaziando da Epicuro a Thich Nhat Hanh, e passando attraverso Omero, Pascal, Leopardi, Wittgenstein, san Francesco, e Buddha, la tesi di Mancuso è che solo la saggezza può permetterci di superare panico e ansia. Una saggezza che si ancora all'istinto di sopravvivenza e al senso del dovere, ma anche al riconoscimento sociale e all'esempio ricevuto. Una saggezza, soprattutto, che inizia con l'elaborazione delle informazioni che si ricevono dal mondo, va avanti quando si fa lo sforzo di toccare la propria interiorità nella solitudine e nel raccoglimento, e diventa coscienza morale quando si giunge a «distinguere se stessi dal proprio comportamento, due in uno, un po' come quella bilancia per la pesatura dell'anima della psicostasia di cui parlavano gli antichi egizi». A differenza del coraggio che, per Mancuso, è caratterizzato dalla forza di volontà, la saggezza è invece il frutto del «lavoro dell'intelligenza luminosa, calma e benevola». Sono numerosi i passaggi in cui il teologo insiste sulla quantità di energia libera che si muove in ciascuno di noi e che ci rende vivi: è su quest'energia che ci si deve basare per attraversare la paura, non solo quella che si è scatenata durante la pandemia, ma anche tutte quelle paure che c'erano già prima. Per Mancuso, spetta a ognuno di noi il compito di interrogarsi su quali siano le proprie paure – «Una cosa è certa: la conoscenza di sé passa attraverso la conoscenza delle proprie paure» – al fine di distinguerle e superarle. Fermo restando che la meta è la stabilità interiore, e che per raggiungere questa meta dobbiamo affrontare con coraggio – questa volta sì, il coraggio è necessario – il compito di conoscere, ripulire e trasformare noi stessi.

Il messaggio che Vito Mancuso vuole in fondo trasmettere attraverso *Il coraggio e la paura* è quello del cambiamento: se vogliamo riprenderci in mano la nostra vita, dobbiamo cambiare, o almeno far di tutto affinché il cambiamento sia possibile; è solo quando la sapienza e la scienza torneranno a essere strettamente connesse nella società e nella vita di ognuno di noi, infatti, che sarà possibile scacciare le emozioni negative che ci impediscono di inoltrarci nel mare aperto dell'esistenza: «Ogni giorno così: rottura di simmetria e ricomposizione di simmetria, martello e cazzuola, forbici e colla. È la ricerca di armonia, è la vita come danza sulle pendici di un vulcano».

7. OSTAD ELAHI – ETICA E DIRITTO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA EDIZIONI SCIENTIFICHE ITALIANE

**Atti del Convegno del 21/3/1998 promosso da Athenaeum N.A.E. in collaborazione con
L'Università degli Studi di Roma La Sapienza.**

breve descrizione dell'opera

Ostad Elahi (1895- 1974), magistrato, filosofo e musicista di origine iraniana. La Corte di Cassazione francese, l'Università di Parigi La Sorbonne e la New York University gli hanno dedicato nel 1995 un Simposio internazionale in occasione del centenario della sua nascita. Nel 2014 il Metropolitan Museum di New York gli ha dedicato una mostra, durata circa un anno, intitolata "The Sacred Lute: the Art of Ostad Elahi". Ancora oggi possiamo vedere esposti al Met i suoi strumenti, ideati da lui stesso.

Gli interrogativi di fondo che emergono dal rapporto tra Etica e Diritto sono stati approfonditi nel corso del Convegno romano attraverso le riflessioni, la pratica professionale e l'esempio della figura del giudice filosofo Ostad Elahi, che concepisce i diritti e i doveri come radicati nella natura bidimensionale umana, fisica e metafisica insieme. La sua personale esperienza come magistrato e Presidente di Corte d'Appello diventa campo di sperimentazione e di conferma di ciò che egli chiama "la nuova medicina dell'anima", un approccio razionale alla spiritualità.

8 -FORRESI B., COVID-19, COME STARE NEL TEMPO DELL'ATTESA, IL SOLE 24 ORE- 19/3/2020 - stralcio

Sono giorni sospesi, giorni dell'attesa. Aspettiamo di capire che ne sarà di noi, delle nostre vite, della nostra città, del nostro Paese, dell'Europa e del mondo. Bramiamo di conoscere meglio questo virus, di trovare un vaccino o un farmaco efficace, e non vediamo l'ora che tutto finisca. Molti (a loro va un pensiero speciale) aspettano di guarire o la guarigione di qualcuno che amano; altri aspettano di rivedersi: figli di abbracciare genitori, nonni di coccolare nipoti. Altri ancora di tornare al lavoro e al proprio ruolo sociale, bruscamente sospesi.

A complicare il tutto, la nostra difficoltà ad attendere. Ci siamo abituati ad afferrare immediatamente il piacere e a trangugiarlo con voracità per poi passare, mai davvero sazi, al successivo.

Siamo chiamati, tutti insieme, ad uno sforzo di adattamento: il gioco della vita è cambiato e bisogna imparare le nuove regole.

E' un tempo per la cura di sé e la responsabilità per l'altro.

Il tempo di questa emergenza così drammatica e così particolare (diversa da un terremoto, da una guerra e da un attentato) è anche una lente di ingrandimento per guardarsi e guardare le persone che abbiamo accanto.

9. SIMONE WEIL, DIARI DI FABBRICA, MARIETTI 1951

breve descrizione dell'opera

Simone Weil (1909- 1943) scrittrice e pensatrice francese. Di famiglia ebrea colta, sin da molto giovane era politicamente impegnata. Inizialmente insegnante di filosofia, le esperienze in difesa dei disoccupati la spinsero ad abbandonare l'insegnamento per vivere direttamente l'esperienza del lavoro manuale. Dal 1934 lavorò infatti come fresatrice nelle officine Renault. Con questa scelta cercava di verificare lo stato di abbruttimento fisico e morale cui gli operai erano ridotti, con la

convincione che solo il lavoro manuale, in quanto sintesi di pensiero e azione, consentisse di passare dal sogno alla realtà e costituisse dunque l'espressione più alta della condizione umana.

L'occupazione tedesca e le persecuzioni contro gli ebrei la costrinsero a cercare scampo all'estero.

I suoi diari sono una ricca testimonianza del suo lavoro, del suo modo di interpretarlo e delle sue riflessioni.

10. ETTY HILLESUM, DIARIO, ADELPHI

breve descrizione dell'opera

Etty Hillesum (1914-1943), nasce in una famiglia della borghesia intellettuale ebraica olandese. Negli anni della guerra studia giurisprudenza e lingue slave, impegnandosi attivamente contro il regime nazista.

Il campo di transito di Westerbork è la destinazione che volontariamente sceglie per condividere fino in fondo la sorte del popolo ebraico al quale riconosce di appartenere. Muore ad Auschwitz.

Nel tempo inquietante e buio della persecuzione esorta lei stessa e gli altri a essere "una generazione vitale", capace di riconoscere nella vita, qualunque essa sia, tutto ciò che essa è capace di offrire.

Quando fu pubblicato per la prima volta, nel 1981, il *Diario* di Etty Hillesum si rivelò subito, accanto a quello di Anne Frank, uno dei documenti indispensabili sulla persecuzione degli ebrei. Se infatti la tecnica nazista consisteva anzitutto nel provocare l'avvilimento fisico e psichico delle vittime, si può dire che su Etty, che partiva da un proprio percorso di autoanalisi e di indagine spirituale, abbia prodotto l'effetto contrario. A mano a mano che si avvicina la fine, la sua voce diventa sempre più limpida e sicura, senza incrinature. Anche nel pieno dell'orrore, riesce a respingere ogni atomo di odio, perché renderebbe il mondo ancor più «inospitale». Un giorno annota: «“Temprato”: distinguerlo da “indurito”». E proprio la sua esistenza sta a mostrare quella differenza.

Ecco alcuni stralci, testimonianze del suo modo di vivere e pensare:

«Una pace futura potrà essere veramente tale solo se prima sarà stata trovata da ognuno in se stesso – se ogni uomo si sarà liberato dall'odio contro il prossimo, di qualunque razza o popolo, se avrà superato quell'odio e l'avrà trasformato in qualcosa di diverso, forse alla lunga in amore, se non è chiedere troppo [...].

Si può soffrire in modo degno o indegno dell'uomo. La maggior parte degli occidentali non capisce l'arte del dolore e così vive ossessionato da mille paure [...] Si deve anche avere la forza di soffrire da soli, e di non pesare sugli altri con le proprie paure e i propri fardelli [...] Sono certa che la vita è bellissima, degna di essere vissuta e ricca di significato [...].

Si diventa più forti se si impara a conoscere e ad accettare le proprie forze e le proprie insufficienze. [...] Se da un lato la vita si è fatta più dura e minacciosa, dall'altro lato si è fatta più ricca, perché non si hanno più pretese e ogni cosa buona diventa appunto un dono insperato che riempie di riconoscenza [...].

Se tutto questo dolore non allarga i nostri orizzonti e non ci rende più umani, liberandoci dalle piccolezze e dalle cose superflue di questa vita, è stato inutile [...].»