

VIVERE LA SPERANZA NELLA DIFFICOLTÀ E NELLA PROVA. ASPETTI PSICOLOGICI E ISTANZE EDUCATIVE

LIVING IN HOPE THROUGH DIFFICULTIES AND TRIALS:
PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND EDUCATIONAL NECESSITIES

PINA DEL CORE¹

Introduzione

Di fronte alla terribile tempesta del *Coronavirus*, che ha colpito in maniera quanto mai inaspettata e violenta il mondo intero, restano indimenticabili le parole e le immagini di papa Francesco il 27 marzo 2020 nella vuota piazza San Pietro per implorare con la preghiera la cessazione della pandemia. Commentando il Vangelo della tempesta sedata (Mc 4,35-38) così egli descrive la situazione, i sentimenti e gli atteggiamenti che accomunano tutti. «Da settimane sembra che sia scesa la sera. Fitte tenebre si sono addensate sulle nostre piazze, strade e città; si sono impadronite delle nostre vite riempiendo tutto di un silenzio assordante e di un vuoto desolante, che paralizzava ogni cosa al suo passaggio: si sente nell'aria, si avverte nei gesti, lo dicono gli sguardi. Ci siamo trovati impauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspet-

tata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda».²

L'emergenza Covid-19 ha messo in ginocchio l'intera umanità, senza distinzione di popoli e nazioni, di potere o ricchezza, di genere o condizione sociale, ecc. Siamo tutti divenuti più fragili e ci sentiamo tutti più incapaci di affrontare una prova così grave.

Il drammatico contagio epidemico che sta segnando questo nostro tempo - simbolicamente e non solo - è foriero di altri contagi ben più profondi e radicali: la sete di relazioni e di connessioni ritrovata nella necessità forzata del distanziamento sociale, le domande di senso della vita e la ricerca dell'essenziale di fronte all'esperienza della morte e della vulnerabilità, il respiro della speranza che affiora diffusamente come spinta al superamento della prova, il senso

della solidarietà e della comunità per far fronte alla solitudine, allo smarrimento e alla paura.

Come non rimanere sopraffatti da tutto ciò che stiamo vivendo, come affrontare da credenti la dura prova e nello stesso tempo la sfida di continuare a guardare avanti senza la presunzione di dominare e di vincere ad ogni costo? Come continuare a pensare al futuro ripartendo proprio da quanto abbiamo scoperto siano veramente le priorità della vita umana, e cercando di non smarrire la risposta alle domande di senso che abbiamo maturato in questo tempo 'sospeso', così apparentemente insignificante dal momento che tutto è sembrato fermarsi e noi ci siamo trovati impossibilitati a scorgere orizzonti che non si riescono a vedere, con la netta percezione di trovarci davanti a un macigno che non solo 'nasconde' ma addirittura blocca ogni prospettiva e ogni progetto per il futuro, anche a breve termine?

Come vivere di fede, attraversando l'incertezza e la fragilità di questo tempo di crisi? Eppure la fede in una stagione di crisi di senso, di smarrimento e di caduta di ogni certezza è un modo per affrontare le questioni serie, quelle più vitali, sulle quali scommettere la propria vita e così far fronte alle situazioni e a quegli eventi dolorosi e drammatici che ci colgono lungo il corso dell'esistenza. Il cristiano riconosce nell'incontro con il Signore Gesù, crocifisso e risorto, la sorgente

e la radice della sua fede e impara giorno per giorno ad accogliere il mistero della vita, presente nella realtà anche la più dura e difficile.

1. Di fronte alla crisi e alle incertezze del futuro...

La netta percezione di essere di fronte ad un mondo che improvvisamente ha mostrato tutte le sue criticità e debolezze sinora tenute nascoste suscita sentimenti di angoscia e di paura. Ed è *allarme per la salute mentale*, come viene segnalato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute). La mappa della sofferenza psichica generata dall'emergenza sanitaria e socio-economica Covid-19, infatti, appare diversificata e preoccupante: si osservano a livello clinico la crescita di *sintomi elevati di ansia, di disturbi del sonno e di depressione* anche gravi; con vissuti di insopportabile preoccupazione per il futuro associati a un sempre più frequente *ricorso ad alcool, droga o a comportamenti potenzialmente rischiosi come il gioco d'azzardo*. Vanno considerati, inoltre, i casi di suicidio in aumento e le situazioni di *burnout* tra gli operatori sanitari e tra i molteplici volontari che sono stati in prima linea nella lotta contro la pandemia, tra questi giovani, ma anche adulti laici, preti e religiosi. Così come si segnalano una serie di disturbi da stress post-traumatico. In tutto questo, però, non mancano paradossalmente dei segnali di benessere nella profondità emotiva e affet-

RIASSUNTO

Dinanzi alla crisi e all'incertezza del futuro, di fronte alla sofferenza e all'angoscia che ci sorprendono quando si fa l'esperienza della perdita, della separazione, della morte, dinanzi a eventi tragici come la pandemia non tutti hanno la capacità di resistere e sopportare il peso della prova. Speranza, ottimismo, resilienza, progettualità, ricerca di senso costituiscono rilevanti fattori che aiutano a superare la prova e le avversità della vita. L'approfondimento di queste istanze psicologiche accostate al pensiero di Frankl sul significato della sofferenza offre interessanti spunti di riflessione a chi opera nel campo educativo, indicando i percorsi formativi, in termini di contenuti e atteggiamenti, atti a orientare verso la ricerca di senso e la realizzazione del compito unico e irripetibile della propria esistenza, in un'ottica di speranza.

Parole chiave

Speranza, ottimismo, resilienza, progettualità, ricerca di senso.

tiva delle persone, come pure la testimonianza di gesti di coraggio in uomini e donne che hanno scelto di *essere-per-gli-altri* (medici, infermieri, preti, gente comune, giovani) nel segno della gratuità.

Questo tempo, segnato dal dramma-

SUMMARY

Faced with crisis and uncertainty about the future, the suffering and anguish that surprise us when we experience loss, separation, death, and tragic events such as the pandemic, not everyone has the capacity to resist and bear the burden of trials. Hope, optimism, resilience, the capacity to make plans, and the search for meaning are important factors that help us overcome the trials and adversities of life. An in-depth understanding of these psychological necessities compared with Frankl's thought on the meaning of suffering offers interesting starting points for reflection by those who work in the educational field.

They can indicate paths for formation in terms of content and attitudes that can offer a perspective of hope to guide one towards searching for meaning and accomplishing the unique and unrepeatable purpose of one's own existence.

Keywords

Hope, optimism, resilience, capacity to make plans, search for meaning.

tico contagio epidemico, è anche un tempo di altri "contagi" e dell'emergere di 'nuovi' bisogni, come ad esempio, un forte bisogno di relazioni, di contatti umani e di vicinanza, accompagnati da una speranza e una solidarietà che affiora dal vissuto. Dal

RESUMEN

Ante la crisis y la incertidumbre del futuro, frente al sufrimiento y a la angustia que nos sorprenden cuando se hace la experiencia de la pérdida, de la separación, de la muerte, ante acontecimientos trágicos como la pandemia, no todos tienen la capacidad de resistir y soportar el peso de la prueba. Esperanza, optimismo, resiliencia, capacidad de proyectar, búsqueda de sentido constituyen factores relevantes que ayudan a superar la prueba y las adversidades de la vida. La profundización de estas instancias psicológicas próximas al pensamiento de Frankl sobre el significado del sufrimiento, ofrece interesantes puntos de reflexión a quien trabaja en el campo educativo, indicando los itinerarios formativos, en términos de contenidos y actitudes, aptos para orientar hacia la búsqueda de sentido y la realización de la tarea única e irreplicable de la propia existencia, en una óptica de esperanza.

Palabras clave

Esperanza, optimismo, resiliencia, capacidad de proyectar, búsqueda de sentido.

punto di vista educativo, quella delle *relazioni interpersonali* investite dal contagio della *diffidenza* anche nei confronti di amici, parenti e conoscenti, costituisce una sfida che ci interpella, spingendoci a guardare avanti, a pensare a un futuro in cui

ripartire dalle priorità che abbiamo scoperto e a non smarrire il senso di 'comunità' che abbiamo maturato. Ci si domanda, quindi, come accompagnare a livello educativo i giovani, gli adulti, le famiglie, i gruppi e le associazioni?

Ma non si possono trascurare i segnali di quella che viene definita una *crisi sistemica*, generatrice di 'smarrimento' esistenziale: tutto quanto si pensava come un solido o stabile riferimento si è rivelato invece friabile o liquido. L'esperienza dell'*incertezza* e della *precarietà* divenuta una 'normalità' non è una lezione facile da imparare: da qui la sensazione che manchi la terra sotto i piedi, la nostalgia di ciò che dava sicurezza e la tentazione di far tornare tutto come prima, provando a coprire e nascondere i problemi.

L'esperienza della 'sospensione' della quotidianità ordinaria tuttavia si sta rivelando ricca di sollecitazioni positive. Quando c'è un'emergenza sovente si sviluppano nelle persone delle forze positive di miglioramento, di resilienza, di solidarietà e di cura dell'altro, di speranza per il futuro. In questa crisi, ad esempio, il futuro ci viene incontro come una spinta e un'*esigenza di cambiamento*. La crisi, infatti, manifesta ciò che nella situazione corrente non funziona e, nello stesso tempo, lascia intravedere qualcosa che sarà possibile in futuro. Lo psicoanalista Wilfred Ruprecht Bion, parlando del *cambiamento*, in

particolare di quello che si verifica nell'organizzazione psichica di fronte a un evento o a uno scenario imprevisto e che necessita un tempo di ri-assesamento, lo definisce 'cambiamento catastrofico', appunto perché provoca una crisi o anche un trauma da cui non si deve fuggire, ma piuttosto è necessario imparare ad 'abitare', acquisendo atteggiamenti flessibili e inediti che consentano di distinguere l'essenziale dall'inessenziale, di trasformare le ferite in opportunità e in nuove forme di esistenza.

Un ulteriore stimolo positivo proviene dall'esperienza della *fragilità umana* e del *limite*: per quanti sforzi facciamo, non siamo mai padroni del nostro destino. In alcune parti del mondo, quelle più povere, tale precarietà si tocca tutti i giorni, a causa della povertà che non consente a tutti di disporre di cibo a sufficienza, che pure non scarseggia a livello globale, o di accedere a medicine e cure che sarebbero in teoria disponibili. In altre parti del mondo, come in Europa, i progressi scientifici e tecnologici e la crescita economica hanno via via ridotto le aree di precarietà, fino a darci l'illusione di essere invulnerabili o capaci di fornire una soluzione tecnica a qualsiasi problema, senza dover modificare abitudini e stili di vita.

2. Ci vuole speranza, ottimismo, resilienza e progettualità

In questi tempi di crisi è cresciuta la consapevolezza che per guardare al futuro superando le difficoltà del mo-

mento presente, si richiedono *speranza, ottimismo, resilienza* e, soprattutto, *progettualità e ricerca di senso*. Anche gli adulti, e non soltanto i giovani, si pongono una serie di interrogativi i quali nascono dal constatare che le certezze che fino a qualche tempo fa avevamo davanti, ora non esistono più, né a livello economico e sanitario, né a livello occupazionale-lavorativo e quindi anche esistenziale. La questione del *futuro* non rimanda più solo al 'domani': il futuro è 'oggi'. L'emergenza sanitaria derivante dalla pericolosa pandemia incombe sul presente e chiede soluzioni che non ammettono ritardi, che non possono attendere pianificazioni a lungo termine.

Per l'antropologo Marc Augé è la crisi provocata dall'economia ad averci rubato il futuro e questo ha determinato un clima globale di grande incertezza che ormai accomuna tutti. I giovani hanno paura di non trovare un lavoro, di non poter progettare il loro avvenire e si sentono bloccati in un eterno presente fatto di precarietà. I loro genitori, invece, hanno paura di perdere la pensione, l'assistenza sociale, di finire in miseria.³ Per questo, è divenuto molto più difficile anticipare e costruirsi un futuro, non solo per i giovani ma anche per gli adulti.

Da una parte il futuro si presenta decisamente più imprevedibile, instabile, incerto e minaccioso rispetto al passato, e ciò è dovuto al passaggio dalla prima modernità costruita sul-

l'idea di sicurezza, di certezza, di spazi definiti per la persona e la comunità, alla seconda modernità, caratterizzata da insicurezza, incertezza e caduta di ogni confine.⁴ Dall'altra occorre trovare la strada e individuare strategie adatte che, mentre riescono a far fronte all'emergenza del presente, siano in grado di prospettare vie di futuro.

Il rischio di disagi e di malesseri potrà divenire probabilmente più frequente e più consistente e mettere alla prova la forza e la resilienza delle nuove generazioni. Come sostenere la loro speranza e la loro progettualità futura? Si tratta di un compito non facile, dal momento che ci troviamo di fronte a giovani che, pur possedendo ottime risorse e potenzialità, sembrano ispirarsi soprattutto a valori di tipo meramente estrinseco.⁵

Chi si occupa di giovani, di educazione o di orientamento dovrà prendere in seria considerazione tutto questo e non potrà più procedere come si era abituati a fare in tempi con maggiori opportunità e possibilità per il futuro. Non si potrà più procedere come se il futuro fosse ancora prevedibile e pieno di possibilità, ma bisogna prepararsi a progettare percorsi formativi e orientativi segnati da maggiore temporaneità e flessibilità. Nello stesso tempo è necessario promuovere strumenti e spazi educativi che favoriscano la crescita di abilità necessarie a far fronte alle difficoltà e all'incertezza, ma soprat-

tutto siano in grado di sviluppare l'incremento della *resilienza* nelle persone. Si tratta, in altri termini, di trasmettere fiducia e speranza, di istillare speranza e ottimismo nel pensare positivamente al futuro.

Ci vuole *speranza*, che non è vuota aspettativa, ma è fonte inesauribile di vita e futuro. Ci vuole *tempo*, o meglio una *prospettiva temporale*, che non vuol dire insofferenza e sospensione, ma pazienza e attesa della bellezza che emergerà in futuro. Ci vuole *ottimismo* e *coraggio*, che significa impegnarsi e progettare il domani facendo i conti con il rischio e l'incertezza, vivendolo come sfida e come scommessa con se stessi e con il mondo.

Nel campo dell'educazione, dell'orientamento e del *counseling*, come pure in psicoterapia, in economia e nell'ambito dell'apprendimento, i concetti di *speranza*, *ottimismo*, *resilienza* e *progettualità* stanno emergendo con forza e diverse ricerche mettono in evidenza una chiara correlazione tra di essi.

Educare alla speranza, alla resilienza e alla progettualità è divenuto un'istanza sempre più diffusa e urgente perché tali dimensioni, che sono tipicamente 'umane', ricoprono un ruolo molto positivo e significativo nello sviluppo e nella crescita delle persone, non solo a livello attitudinale e motivazionale ma soprattutto a livello antropologico, sociale e di benessere psicologico.⁶ La presenza di speranza e un livello alto di otti-

mismo, infatti, si associano a una migliore capacità di riuscita scolastica, alla presenza di fiducia e di autonomia, ma anche ad una più elevata capacità di *coping*, cioè di far fronte agli ostacoli e/o alle difficoltà che si incontrano nel cammino della vita, nelle relazioni interpersonali come nell'inserimento lavorativo. Come sostengono alcuni studiosi, parlando del 'capitale psicologico' nel contesto lavorativo, per favorire una buona riuscita nella carriera professionale sono importanti alcune dimensioni, come la fiducia nel portare a termine i compiti che vengono affidati, l'ottimismo nel credere nella propria possibilità di successo, la resilienza e la perseveranza nel perseguire i propri obiettivi, la capacità di far fronte (*coping*) agli ostacoli e ai problemi.⁷

3. Speranza e ottimismo, risorsa educativa per far fronte alle avversità

La *speranza* e l'*ottimismo* sono due costrutti fondamentali della psicologia positiva, accanto alla saggezza, alla creatività, al coraggio e alla responsabilità. Essi contribuiscono positivamente allo sviluppo e al recupero del benessere psichico e della salute mentale.⁸

La *speranza*, concetto complesso e polisemico, evoca una varietà di contenuti e aspettative, di atteggiamenti e dimensioni che rimandano all'ambito dell'antropologia ma anche a quello della teologia.

La speranza è un atteggiamento tipicamente umano ed è sollecitata da un bene che attrae la persona, la quale vede in esso la possibilità di una pienezza di vita e di felicità. Pertanto, in ogni cambiamento personale e sociale, la speranza è necessaria, poiché non è attesa passiva di un ipotetico "non ancora", ma volontà di costruire il futuro di cui si intravede il progetto e del quale si apprezza il valore.

Tra le diverse definizioni del concetto di *speranza*, peraltro accreditate dalla letteratura psicologica, emerge in particolare quella che la considera come la tendenza ad avere obiettivi futuri da perseguire, ma anche la forza e l'energia per conseguirli, la capacità di darsi da fare per trovare delle soluzioni per raggiungere tali obiettivi.

Quando le circostanze si presentano avverse solitamente si comincia a sperare in un futuro migliore, proiettando le proprie aspettative nel cambiamento auspicato, ma che è fondamentalmente incerto. In tal caso, si può verificare che tale speranza finisca nella delusione o nella rassegnazione. Esiste, tuttavia, una speranza che non dipende solo da circostanze favorevoli, che non ha bisogno di evadere le difficoltà, ma che ha la forza di accostare la realtà così come è e di spingere la persona dal suo interno a puntare sui propri progetti e desideri per il loro intrinseco valore. Ma ciò è possibile se ad essa si as-

sociano *l'ottimismo e la fiducia* verso se stessi e verso il proprio futuro.

L'ottimismo, infatti, è strettamente correlato alla speranza. Esso rappresenta un'importante caratteristica personale, che consiste nella propensione a pensare bene e in positivo, capace quindi di orientare la condotta in numerosi contesti di vita. Si tratta perciò di una predisposizione, descritta come un'aspettativa generale e come la tendenza ad aspettarsi che il futuro sarà ricco di eventi favorevoli, di occasioni positive ed esiti di successo. Le tendenze ottimistiche, di fatto, funzionano da incentivi, per dare inizio e per sostenere comportamenti orientati al raggiungimento degli obiettivi prefissati, inducendo a pensare che, nonostante le difficoltà, le cose *“si metteranno per il meglio”*, cioè *“tutto andrà bene”*. In generale, tale ottimismo disposizionale risulta anche particolarmente efficace quando si devono affrontare avversità e situazioni difficili.

Lo sfondo di riferimento in cui molti studiosi si ritrovano evidenza come la speranza e l'ottimismo siano insiti in ogni processo educativo aperto al futuro e all'incontro con l'altro, facilitando così la promozione e la costruzione del progetto di vita in un'ottica integrante e inclusiva.

Parlando dei giovani e con i giovani, anche papa Francesco insiste frequentemente sull'idea che la speranza è la linfa di ogni processo educativo: «Educare è di per sé un atto

di speranza, non solo perché si educa per costruire un futuro, scommettendo su un futuro, ma soprattutto perché l'atto stesso di educare è intriso di speranza».⁹

La categoria della *speranza*, dunque, è da lui considerata come *criterio e metodo dell'educare* e come *contenuto e direzione* che fonda ogni intenzionalità educativa: 'lavorare per il futuro', 'orientare al futuro', 'camminare verso'. Per questo, il Pontefice ai membri della Congregazione per l'Educazione Cattolica riuniti in Assemblea plenaria ha calorosamente raccomandato: «C'è un'ultima attesa che vorrei condividere con voi: il contributo dell'educazione al *seminare speranza*. L'uomo non può vivere senza speranza e l'educazione è generatrice di speranza. Infatti l'educazione è un far nascere, è un far crescere, si colloca nella dinamica del dare la vita. E la vita che nasce è la sorgente più zampillante di speranza; una vita tesa alla ricerca del bello, del buono, del vero e della comunione con gli altri per una crescita comune. Sono convinto che i giovani di oggi hanno soprattutto necessità di questa vita che costruisce futuro [...]. La speranza non è un superficiale ottimismo, nemmeno la capacità di guardare alle cose benevolmente, ma anzitutto è un saper rischiare nel modo giusto, proprio come l'educazione».¹⁰

In ambito psicologico, la *speranza* è vista in relazione con la *fiducia*, atti-

tudine di base acquisita dal bambino attraverso l'affidabilità della madre. Erikson la definisce come «la tenace convinzione che si possano realizzare desideri ardenti, nonostante le spinte e le forze oscure che segnano l'inizio dell'esistenza. La speranza è la base ontogenetica della fede ed è nutrita dalla fede adulta che caratterizza gli schemi del prendersi cura».¹¹

La fiducia che possano essere realizzati i propri desideri si basa sul medesimo retroterra psicologico della fede, ossia sulla capacità di porre fiducia nella relazione con le altre persone e sulla loro affidabilità. L'evoluzione spirituale della speranza è forse la più profonda e durevole fiducia che si possa sperimentare che un desiderio possa essere realizzato.

Si comprende, allora, perché Benedetto XVI nella *Lettera alla Diocesi di Roma sul compito dell'educazione* (2008), abbia messo in stretta relazione il tema dell'educazione con la categoria della *speranza affidabile*: «[...] anima dell'educazione, come dell'intera vita, può essere solo una speranza affidabile. Oggi la nostra speranza è insidiata da molte parti e rischiamo di ridiventare anche noi, come gli antichi pagani, uomini "senza speranza e senza Dio in questo mondo", come scriveva l'apostolo Paolo ai cristiani di Efeso (*Ef* 2,12). Proprio da qui nasce la difficoltà forse più profonda per una vera opera educativa: alla radice della crisi dell'educazione c'è infatti una crisi di fiducia nella vita».¹²

4. Speranza e resilienza per ricostruire nuove progettualità

La *speranza* è anche strettamente collegata alla capacità di *resilienza*. Entrambe rappresentano il filo conduttore delle strategie terapeutiche, secondo Milton H. Erikson: la speranza è il sentimento con cui si guarda fiduciosi al futuro e la resilienza è la forza d'animo con cui si superano le difficoltà o i traumi subiti.¹³

La *resilienza* - concetto molto usato in psicologia - è la capacità di far fronte in modo positivo a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza perdere la propria identità.

Nell'attuale momento storico attraversato da pressioni e incertezze legate a cambiamenti di natura economica, politica, sociale ed ambientale, mai come ora sembra che sia necessario promuovere lo sviluppo della resilienza ed è indispensabile credere che la persona e le famiglie hanno dentro di sé le potenzialità per adattarsi, autorigenerarsi ed evolvere.

La resilienza è senz'altro una parola chiave per interpretare l'attuale fase di transizione e di incertezza. Essa si può definire come l'arte dell'adattamento al cambiamento, trasformando le incertezze in opportunità e i rischi in innovazione, le difficoltà e le crisi in opportunità.

La *resilienza* è, in altri termini, la capacità di rigenerarsi, di reinventarsi,

di auto-ripararsi dopo un danno o una perturbazione, di far fronte, resistere, ma anche costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante le difficoltà e le situazioni problematiche che farebbero pensare a un esito negativo.

In ambito clinico e psicoterapeutico, la *resilienza* indica in particolare la capacità di reagire a eventi traumatici o stressanti e di andare avanti nonostante le ferite, per ricostruire un nuovo percorso di vita. La psicologia ha fatto proprio questo termine per ribadire che ogni persona ha la capacità di resistere ai traumi e alle sofferenze che la vita porta con sé, e soprattutto di progettare positivamente il proprio futuro, la capacità di riprendersi e di uscire più forti e pieni di risorse dalle avversità e dalle prove.¹⁴

Le persone *resilienti*, pertanto, reagiscono con tolleranza alla sofferenza e invece di crollare o lamentarsi amplificando il problema, lo sfidano e trovano la forza di dirigere le proprie energie verso cambiamenti risolutivi e praticabili.

La propria sofferenza, quindi, viene considerata come un valore aggiunto e fonte di maggiore sensibilità nei confronti della bellezza e della positività dell'esistenza, nonché verso le sofferenze altrui. Certe ferite forse non si rimargineranno mai completamente; qualunque trauma, se non è vissuto passivamente come punizione o negazione della felicità, può

rappresentare, nel suo accadere repentino e imprevedibile, un'occasione di realizzazione superiore. Le difficoltà allora vengono vissute come opportunità, come sfida che mobilita le proprie risorse, sia interne sia esterne, una sfida dalla quale non ci si può esimere, in nome del raggiungimento di un equilibrio più funzionale.

È opinione comune e condivisa che la *resilienza* non è una caratteristica che è presente o assente nella persona; essa presuppone comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque. Esiste, infatti, una dimensione evolutiva e psicodinamica che consente di imparare, di educarsi ed educare alla resilienza, di sviluppare la capacità di trasformare le esperienze dolorose, stressanti o traumatiche in apprendimento.

Va notato però che possedere un alto livello di *resilienza* non significa non sperimentare affatto le difficoltà o gli stress della vita, né tanto meno significa essere infallibili, ma indica che si è disposti al cambiamento quando esso sia necessario; consapevoli di poter sbagliare, e quindi anche di poter correggere la rotta.

Le difficoltà sono parte della vita e le situazioni problematiche possono portare a scoprire e riconoscere risorse personali, parentali e amicali da mobilitare per affrontare le vicissitudini negative. L'esperienza del dolore può far crescere e stimolare una maggiore fiducia in se stessi, come pure una grande curiosità nei

confronti di un mondo ricco di possibilità inesplorate.

Del resto, le avversità che inevitabilmente si incontrano nella vita producono una crisi di significato e una certa disorganizzazione della coerenza del sé. Tale tensione, a sua volta, sollecita processi di costruzione o rielaborazione della propria storia di vita e delle proprie convinzioni o credenze. Come afferma Froma Walsh, nel contesto di un approccio clinico sulla resilienza, nel corso del tempo ogni individuo rivede la propria storia, costellata di avversità e di resilienze, per raggiungere coerenza e integrità narrativa. Si è rilevato, infatti, che le persone con storie difficili alle spalle hanno la possibilità di cambiare radicalmente il corso della loro vita una volta divenute adulte; e che una crisi può trasformarsi in un punto di svolta positivo.¹⁵

5. Quale speranza di fronte al dolore, alla sofferenza e alla prova?

Come intendere e come vivere la *speranza* in uno degli ambiti dell'esperienza personale e sociale che sempre mette alla prova la forza e la fede di ogni essere umano, anche dei credenti in Cristo? La malattia, il dolore, la sconfitta, la morte provocano in profondità la persona e la mettono di fronte alla questione del "senso", mentre sollecitano la virtù della pazienza e della perseveranza, la capacità di resilienza e la fiducia in se stessi, oltre che in

qualcuno e/o qualcosa che dia conforto e sostegno morale.

Chi non ha fatto esperienza di aver superato momenti difficili e di essersi ritrovato più maturo, più forte, più capace di affrontare la crisi o il disagio di fronte a eventi o a catastrofi che colpiscono all'improvviso e di fronte ai quali si sono dovute mettere in atto energie e risorse anche se non si pensava di possederle? Su che cosa si è fondata la capacità di far fronte alla difficoltà e alla prova?

Una testimonianza toccante in tal senso la ritroviamo nelle parole di S. Giovanni Paolo II scritte nel suo testamento spirituale che sigillano l'esperienza di una vita vissuta in un atteggiamento maturo e profondo, da uomo e da credente, di fronte al dolore e alla sofferenza e soprattutto alla morte. «Esprimo la più profonda fiducia che, malgrado tutta la mia debolezza, il Signore mi concederà ogni grazia necessaria per affrontare secondo la Sua volontà qualsiasi compito, prova e sofferenza che vorrà richiedere dal Suo servo, nel corso della vita».¹⁶

È evidente come la sua forza di resistenza si sia fondata su di una *fiducia personale* accordata a Qualcuno che sa, che accompagna e sostiene con il suo amore e la sua grazia.

Ed è qui che mi sembra si possano ritrovare le coordinate di carattere psicologico e le indicazioni di carattere educativo/formativo, che fanno da supporto al cammino di quanti/e,

credenti o non credenti, non fuggono dalla realtà del dolore e della morte, ma sanno collocarsi di fronte ad essa con speranza. Ci chiediamo, infatti, se si tratta soltanto di atteggiamenti di fede o di una modalità di essere, espressione di un cammino di crescita personale che si basa su traguardi di sviluppo raggiunti progressivamente come segno di maturità.

6. 'Far fronte' alla difficoltà e alla prova: uno sguardo psicologico

Non vi sono esperienze umane che non siano segnate dalla difficoltà e dalla prova. Non vi è persona che non debba far fronte a situazioni di fragilità, di malattia, di dolore, di morte. Cosa comporta dal punto di vista del vissuto psicologico sapersi situare di fronte a tali emergenze? Come la fede, in quanto realtà vitale e forza interiore motivante, può sostenere ed aiutare a vivere o, in certi casi a 'sopra-vivere' all'incertezza e all'angoscia derivante dall'esperienza del limite?

Sono personalmente convinta che la fede, in quanto 'atto umano', debba necessariamente fare i conti con la realtà di un soggetto storicamente 'condizionato', che deve cioè maturare la sua adesione a Dio per mezzo della fede attraverso un processo di liberazione, ma anche di apertura autentica: liberazione da ogni pregiudizio ideologico e disponibilità alla ricerca sul senso della vita e sull'Oltre. Del resto, non si può sottovalutare il fatto che Dio agisce nella persona attraverso la

sua realtà storica e psicologica.

In questa ottica, si colloca la mia riflessione nell'intento di evidenziare le coordinate psicologiche che possono illuminare il vissuto e gli atteggiamenti della persona nei confronti della sofferenza. Lo farò a partire dal pensiero di Viktor E. Frankl, psicologo e psichiatra fondatore della Logoterapia,¹⁷ il quale, oltre alla validità delle sue ipotesi scientifiche, offre una personale testimonianza di come si possa vivere ed aiutare a vivere la sofferenza, anche in situazioni-limite. In quanto medico e psichiatra, ma ancor prima come uomo, intelligente e particolarmente sensibile ai disagi interiori che sotto vari aspetti affliggono molte persone, Frankl è persuaso che non vi sia situazione reale, per quanto misera o difficile possa sembrare, che escluda in sé la possibilità di un significato autentico capace di illuminare anche la zona d'ombra apparentemente più buia ed impenetrabile. La coscienza umana, infatti, ha la capacità intuitiva di scoprire il significato e il compito unico e singolare nascosto in ogni situazione, anche la più assurda e dolorosa. Per Frankl ogni situazione, per quanto drammatica possa essere, non è mai così tragica, perché la persona ha la possibilità e la responsabilità di trovare un significato peculiare e specifico che le permette di orientarsi e di scegliere cosa fare e come reagire di fronte alle situazioni che incontra e che deve affrontare.

7. Di fronte alla malattia, alla morte e ad altre 'situazioni-limite'

Come affrontare la sofferenza, derivante dalla malattia, dalla morte o da altre situazioni-limite, come la violenza, gli abusi, la prigionia, le torture fisiche e morali, ecc.? L'essere umano possiede dentro di sé la capacità di soffrire? Quali disposizioni e atteggiamenti mette in atto per far fronte ai limiti e alle situazioni dolorose e stressanti che si presentano nella vita?

In psicologia, la nozione di *far fronte*, cioè la capacità di trovare una soluzione ai problemi e alle difficoltà che si incontrano lungo il cammino dell'esistenza, specie nell'arco dello sviluppo, non è nuova.¹⁸

Molti psicologi, in particolare gli psicoanalisti, parlano di *far fronte* alle difficoltà in termini di meccanismi di difesa o di adattamento. In studi più recenti è stato introdotto il concetto di *coping* (= *far fronte*) soprattutto in riferimento allo stress. Quando una persona dinanzi a una situazione si rende conto che questa le pone delle richieste che vanno al di là delle proprie forze, al punto da compromettere il proprio benessere, allora mette in atto un processo di *coping* per affrontare il problema. Si tratta di una strategia che è prima di tutto cognitiva, attraverso la quale la persona valuta dapprima il rischio da affrontare e poi che cosa può veramente fare per superare il pericolo o per migliorare la possibilità di rea-

lizzare con successo la padronanza della situazione e di trarne qualche vantaggio personale.

Sono diverse le strategie di *coping* utilizzate dalle persone dinanzi allo stress o a difficoltà ricorrenti. Richard Lazarus, ad esempio, distingue fra modalità di far fronte *centrate sul problema*, come nel caso in cui si tentano degli sforzi per modificare la situazione, e modalità di far fronte *centrate sull'emozione*, come il prendere le distanze dalla situazione, il fuggire di fronte ad essa o il cercare un sostegno sociale.¹⁹ E ciò dipende dalla forza dell'io, o meglio, dalla capacità della persona di tollerare le frustrazioni, di resistere, di saper attendere e sperare. In tal senso, è interessante la prospettiva di Erikson che individua negli stadi della crescita la presenza di eventi e periodi critici ('crisi' evolutive) che sollecitano dalla persona la necessità di trovare un equilibrio dinamico tra polarità estreme in modo da assestarsi nella direzione positiva che le consente di collocarsi in modo originale di fronte alle nuove situazioni che incontra e che la spingono a cambiare.

Al primo stadio, nella prima infanzia, la crisi di sviluppo è centrata sulla *fiducia-sfiducia*. L'instaurarsi di una fiducia di base, che permette al bambino di stabilire un contatto positivo con se stesso e con il mondo, conduce alla *speranza* (attitudine o virtù=forza) intesa come capacità di saper attendere e di far fronte alle

difficoltà con pazienza e tolleranza. Ciò è preludio di quanto accadrà nell'età adulta, e soprattutto nella terza età, quando il compito evolutivo essenziale è quello di accettare il proprio ciclo di vita così come è stato vissuto. L'accettazione dell'esistente fa sì che la morte perda tutta la sua minacciosità.²⁰ Per contro, una vita che culmina nella disperazione, di fronte alla morte, considera il tempo che resta troppo breve per poter imboccare un percorso diverso nella direzione di una conclusione più gratificante e soddisfacente.

Un esempio di percorso sereno, nonostante la difficoltà di accettazione della malattia e della morte lo troviamo nella testimonianza di un professore universitario che di fronte alla scoperta di una malattia terminale, dunque inguaribile, si prepara ad affrontarla, e con essa la morte, con coraggio e dignità. La sua vicenda raccontata da un suo allievo in un libro di narrativa divenuto un *best seller* internazionale, sta ad indicare che, quando si perviene ad una saggezza umana, con o senza l'aiuto della fede, è possibile soffrire con dignità, senza disperarsi. Alla base c'è la capacità di prendere decisioni esistenziali e di perseguirle con determinazione.

«Il professor Morrie aveva preso una decisione importante e aveva cominciato a lavorarci sopra il giorno stesso in cui era uscito dallo studio del medico che gli aveva annunciato la sua malattia 'terminale': Devo avvizzirmi

e scomparire o devo sfruttare al meglio il tempo che mi rimane?» Questa la domanda che ha innescato la decisione di non vergognarsi di morire, di fare della morte il suo progetto finale, il punto focale dei suoi giorni. Da bravo professore universitario decise di contribuire alla ricerca, dal momento che prima o poi ognuno avrebbe dovuto affrontare la morte. Egli avrebbe attraversato l'ultimo ponte tra la vita e la morte raccontando il suo viaggio».²¹

8. Credere nella capacità della persona di fronteggiare qualsiasi situazione di dolore

Dinanzi alla sofferenza o all'angoscia che sorprendono la persona, quando fa l'esperienza della perdita e della separazione, della morte dei genitori o di un figlio, della scoperta di una malattia grave come il cancro, di fronte a eventi tragici come terremoti e altre catastrofi naturali, oppure di fronte alla guerra e all'ingiustizia, non tutti hanno la capacità di resistere e di sopportare il peso della prova. A che cosa è legata la capacità di tollerare la sofferenza? E come mai alcuni riescono a sopportare con pazienza ogni dolore, a differenza di altri che invece evadono da esso oppure soccombono, crollano sotto il peso di qualcosa che non sono capaci di portare? Entrano in gioco fattori fisici o psichici, doti, risorse e potenzialità innate oppure fattori motivazionali, esistenziali e spirituali?

Frankl ritiene che, malgrado il crollo delle tradizioni e delle ideologie, la vita ha comunque un senso per tutti gli uomini anche se non è lo stesso, e che persino gli aspetti tragici e negativi del destino umano possono essere trasformati in “prestazione”, in maturazione e crescita, quando, di fronte ad essi si riesce ad assumere il giusto atteggiamento. E tutto ciò trova la sua ragion d’essere in alcuni *presupposti* della sua peculiare visione antropologica che si possono così sintetizzare:

1. l’uomo conserva sempre la radicale possibilità di prendere un atteggiamento nei confronti dei condizionamenti cui, in un modo o nell’altro, è sottoposto;

2. la motivazione primaria del suo agire non è la soddisfazione del piacere, come è sostenuto dalla psicoanalisi di Freud, o quella del potere, come viene sostenuto dalla psicologia individuale di Adler, ma è una *volontà di significato* che si manifesta in una continua tensione tra la realtà esistenziale in cui si trova a vivere ed il mondo dei valori che gli si presenta come appello e come sfida;

3. la vita conserva sempre un significato, nonostante le limitazioni dovute all’età, alla salute, alle sofferenze, ai fallimenti nel campo professionale o affettivo.²²

La deportazione, assieme a tutta la sua famiglia, nel lager di Auschwitz ed in altri tre campi di concentra-

mento nazisti, non impedì a Frankl di continuare a mantenere viva una concezione della vita e dell’uomo aperta ai valori, fiduciosa nella libertà, capace di responsabilità. E fu così che la logoterapia, in quanto terapia orientata alla ricerca del senso della vita in un contesto di crescente frustrazione esistenziale, trovò la sua conferma più autorevole. Frankl ha potuto comprovare sulla sua pelle, e trovare identiche attestazioni nei suoi compagni di sventura, come guardando al futuro e alle possibilità spesso nascoste ma pur sempre presenti nella propria personale esistenza, si riesca ad affrontare le peggiori condizioni e ad uscirne a testa alta, non importa se da vittoriosi.

“*Chi ha un perché per vivere può sopportare un qualsiasi come*”, è un’espressione mutuata da Nietzsche, che Frankl cita spesso nelle sue opere. Si tratta della forza motivante dei *valori* che sottendono agli *atteggiamenti* ed egli ne indica i tre principali che consentono alla persona di realizzare il senso della propria esistenza: *valori di creazione*, *valori di esperienza* e *valori di atteggiamento*. In riferimento a questi ultimi, così scrive: «La realizzazione dei valori attraverso l’accettazione delle sventure della vita dimostra che, quando si è impossibilitati a realizzare i ‘valori creativi’ e i ‘valori di esperienza’, si ha la possibilità di realizzare un’altra categoria di valori mediante l’assunzione di un giusto atteggiamento

mento di fronte alla limitazione delle possibilità: i 'valori di atteggiamento'! In tal modo la forzata rinuncia rappresenta un possibile accesso verso quelle più alte possibilità di senso che solo la sofferenza porta in sé [...]. Per realizzare [ciò] c'è bisogno non solo di una capacità creativa e di una capacità esperienziale, ma anche della capacità di soffrire».²³

La conquista della capacità di soffrire è considerata da Frankl come un atto di autoconfigurazione, frutto di un cammino di crescita personale, di strutturazione della personalità, mentre la psicoterapia dovrebbe rendere l'uomo capace di soffrire, soprattutto quando si ha a che fare con una sofferenza inevitabile che lascia il soggetto in balia di se stesso.²⁴

Uno strumento della logoterapia che permette alla persona di orientarsi dall'essere in un certo modo al poter essere in maniera diversa, che conduce a una crescita interiore e comportamentale, è la cosiddetta *modulazione di atteggiamento*.

L'atteggiamento interiore è l'atteggiamento fondamentale dell'uomo, il modo in cui organizza la sua immagine del mondo e la prospettiva alla cui luce inserisce sé stesso nel resto. Pertanto, più importante di ciò che ci succede in realtà è il modo in cui noi valutiamo la situazione. Queste sono le diverse fasi e le modalità di tale processo:

1. risvegliare ed incentivare le capacità di auto-distanziamento;

2. cercare elementi positivi all'interno di quelli negativi (modulazione dell'atteggiamento);

3. riduzione dei sintomi e rafforzamento del nuovo equilibrio;

4. allargare le possibilità di senso della vita.

9. 'Sopra-vivere' guardando al futuro, verso un compito aperto da realizzare

Nel suo libro sul significato della sofferenza Frankl così scriveva: «Secondo Einstein, colui che considera la sua vita come destituita di qualsiasi significato non solo è infelice, ma anche incapace di vivere. Infatti, la volontà di significato possiede qualcosa che la psicologia americana indica come *survival value*. Non è stato certo di secondaria importanza l'insegnamento che ho portato con me dai campi di concentramento di Auschwitz e di Dachau: in grado di sopravvivere a quelle tragiche situazioni limite erano solo coloro che guardavano al futuro, ad un compito che li attendeva, ad un significato che avevano da realizzare».²⁵

E ciò presuppone che la persona sia in grado di andare al di là di se stessa, sia capace cioè di *auto-trascendenza*. Per la logoterapia la capacità di orientarsi al di là di sé stessi, attraverso dei significati da realizzare, delle persone da amare o delle cause da servire, è una finalità umana fondamentale. L'uomo impegnato con tutto il suo essere nella realizzazione

di un compito o conseguimento di uno scopo dimentica se stesso e realizza l'auto-trascendenza.²⁶ L'essere umano, infatti, non è un sistema chiuso ma aperto verso qualcuno o qualcosa diverso da sé. Il pensiero frankliano va oltre l'autorealizzazione, affermando che essa è piuttosto un effetto collaterale dell'auto-trascendenza. È necessario cominciare con sé stessi ma non finire con sé stessi, conoscersi ma non preoccuparsi di sé, occorre una meta che sia al di fuori di sé stessi. Si tratta di superare una visione immanentistica e soggettivistica per raggiungere una trascendenza non fine a se stessa ma orientata verso la concreta realizzazione dei valori di significato. L'amore, ad esempio, è per eccellenza un'esperienza di auto-trascendenza.

Conclusione

L'approfondimento del pensiero di Frankl sul significato della sofferenza e sulle caratteristiche dell'*homo patiens* può offrire numerosi spunti di riflessione dal punto di vista dell'educazione. A quanti operano nel campo educativo può indicare quali possono essere i percorsi formativi, in termini di contenuti e di atteggiamenti, atti ad orientare i giovani verso la ricerca e la realizzazione di quel compito unico e irripetibile della propria esistenza e a prendere coscienza della propria modalità di far fronte alla difficoltà e alla prova.

La Logoterapia, nata dall'esperienza

clinica e realizzata a partire dall'esigenza di curare e di accompagnare il travaglio dell'esistere umano verso una costante ricerca di senso, appare come una *cura educativa* di esistenze ferite o disorientate, come uno *strumento pedagogico prima che terapeutico* nei confronti dei giovani o di chiunque, dinanzi al rischio dilagante di perdere o negare il valore della vita, cade in forme di disagio o di devianza, di evasione o di marginalità e isolamento.²⁷

Se la sofferenza, considerata come una fonte di maturazione, di crescita e di interiore trasformazione, di realizzazione del compito della propria esistenza, diviene autentica mediante l'accettazione, allora è necessario trascenderla, cioè non è mai fine a se stessa, ma può essere dotata di senso, solo quando si soffre per amore di qualcosa o di qualcuno.²⁸

Quali sono allora i passi per un itinerario formativo che conduca a vivere la speranza nella difficoltà e nella prova? Si tratta del medesimo cammino che viene proposto a chiunque intenda fare un percorso

- di crescita e di maturazione personale;
- comprensione e accettazione di sé e della propria storia;
- accettazione del limite e umiltà nel riconoscerlo;
- verità di sé e liberazione da motivazioni inautentiche;
- realizzazione di un 'compito' e aper-

tura alle inedite possibilità che la vita ci offre;

- educazione a progettare il futuro e soprattutto ad accoglierlo sintonizzandosi con le dinamiche della vita e della storia;

- dono e consegna di sé in un quotidiano impegno di abbandono e di fiducia.

Tutto ciò è possibile nella misura in cui ci si pone dinanzi a Dio come interlocutore silenzioso ma presente, come Colui che in Cristo amandoci per primo fino a dare la sua vita può dare senso e speranza alla sofferenza di ogni essere umano. La speranza cristiana allora nasce dalla certezza che, anche nelle situazioni-limite, umanamente disperate, c'è qualcuno che può aiutare chi soffre a scoprire il senso di ciò che sta vivendo e a confrontarsi con il Cristo Crocifisso e Risorto, Egli che "fu provato in ogni cosa a somiglianza di noi, escluso il peccato" (Eb 4,15).

NOTE

¹ Docente Ordinario di Psicologia dello sviluppo presso la Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione «Auxilium».

² *Momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia presieduto dal Santo Padre Francesco*, in https://www.vatican.va/content/francesco/it/homilies/2020/documents/papa-francesco_20200327_omelia-epidemia.html (20-09-2021).

³ Cf AUGÉ Marc, *Futuro*, Torino, Bollati Borinighieri 2012.

⁴ Cf BECK Ulrich, *Risk society revised: Theory, politics and research programmes*, in ADAM Barbara - BECK Ulrich - VAN LOON Joost (a cura di), *The risk society and beyond: Critical*

issues for social theory, London, Sage 2000.

⁵ Cf BARTOLINI Simonetta, *Manifesto per la felicità: come passare dalla società del benessere a quella del ben-essere*, Milano, Baldini 2010, 25.

⁶ Cf FAVORINI Anna Maria (a cura di), *Educare alla speranza. Itinerari pedagogici e didattici speciali*, Milano, FrancoAngeli 2010.

⁷ Cf LUTHANS Fred - YOUSSEF Carolyn M. - AVOLIO Bruce J., *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford (UK) Oxford University Press 2007; LUTHANS Fred - YOUSSEF Carolyn M., *Emerging Positive Organizational Behavior*, in *Journal of Management*, 33(2007) 3, 321-349. Si veda pure: VALLE Michael F. - HUEBNER E. Scott - SULDO Shannon M., *An analysis of hope as a psychological strength*, in *Journal of School Psychology*, 44(2006) 393-406.

⁸ Per gli studiosi della psicologia positiva essere capaci di una visione ottimista della realtà comporta alcuni benefici sullo stato di salute sia fisica che mentale dell'individuo. Si veda SELIGMAN Martin E. P., *Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Firenze, Giunti Editore 2013; MEAZZINI Paolo, *Ottimismo e felicità*, Firenze, Giunti Editore 2007.

⁹ BERGGOLIO Jorge M. - FRANCESCO, *La bellezza educherà il mondo*, Bologna, EMI 2014, 35. Per l'approfondimento del tema rimando a un mio contributo: DEL CORE Pina, *Papa Francesco ai giovani. Alcune interpellanze educative e pastorali*, in DIACO Ernesto (a cura di), *L'educazione secondo Papa Francesco*, Bologna, Edizioni Dehoniane 2018, 99-119.

¹⁰ PAPA FRANCESCO, *Discorso ai partecipanti alla plenaria della Congregazione per l'Educazione Cattolica*, Città del Vaticano, 9 febbraio 2017, in https://w2.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2017/february/documents/papa-francesco_20170209_plenaria-educazione-cattolica.html (24-02-2021).

¹¹ ERIKSON Erich H., *Introspezione e responsabilità*, Roma, Armando 1972, 115-116.

¹² BENEDETTO XVI, *Lettera alla diocesi e alla città di Roma sul compito urgente dell'educazione*, Città del Vaticano, 21 gennaio 2008, in [RIVISTA DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE • ANNO LIX NUMERO 3 • SETTEMBRE/DICEMBRE 2021](https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/letters/2008/documents/hf_ben-</p>
</div>
<div data-bbox=)

xvi_let_20080121_educazione.html. Non posso non citare un passo molto significativo dell'Enciclica di Benedetto XVI *Spe Salvi*: «Noi abbiamo bisogno delle speranze - più piccole o più grandi - che, giorno per giorno, ci mantengono in cammino. Ma senza la grande speranza, che deve superare tutto il resto, esse non bastano. Questa grande speranza può essere solo Dio, che abbraccia l'universo e che può proporci e donarci ciò che, da soli, non possiamo raggiungere [...]. Dio è il fondamento della speranza - non un qualsiasi dio -, ma quel Dio che possiede un volto umano e che ci ha amati sino alla fine: ogni singolo e l'umanità nel suo insieme. Il suo regno non è un aldilà immaginario, posto in un futuro che non arriva mai; il suo regno è presente là dove Egli è amato e dove il suo amore ci raggiunge. Solo il suo amore ci dà la possibilità di perseverare con ogni sobrietà giorno per giorno, senza perdere lo slancio della speranza, in un mondo che, per sua natura, è imperfetto» (n. 31).

¹³ Cf SHORT Dan - CASULA Consuelo C., *Speranza e Resilienza. Cinque strategie psicoterapeutiche di Milton H. Erickson*, Milano, FrancoAngeli 2004.

¹⁴ Cf MALAGUTI Elena, *Educarsi alla resilienza*, Trento, Erikson 2005, 16; WALSH Froma, *La resilienza familiare*, Milano, Raffaello Cortina Editore 2008. La resilienza è sempre un processo attivo di resistenza, di autoriparazione e di crescita in risposta alle crisi e alle prove della vita. Tale concetto mette in discussione l'idea, peraltro ancora molto diffusa, secondo cui un trauma precoce o grave non possa essere superato e che le esperienze negative determinano sempre dei danni nelle persone coinvolte.

¹⁵ Cf WALSH, *La resilienza familiare*.

¹⁶ *Testamento del Santo Padre Giovanni Paolo II*, in https://www.vatican.va/gp11/documents/testamento-jp-ii_20050407_it.html (24-03-2021).

¹⁷ La Logoterapia è un tipo di psicoterapia a indirizzo umanistico-esistenziale che ha un approccio positivo ed ottimistico nei confronti della persona, in quanto cerca di potenziare le risorse piuttosto che soffermarsi a individuare le patologie. La fiducia nelle forze umane costituisce un aspetto fondamentale

di tale approccio. Il suo fondatore, Viktor E. Frankl, ha sperimentato in prima persona le sue intuizioni scientifiche. Come ebreo conobbe un destino di tortura e di esilio ma la convinzione che la vita non avesse perduto il suo significato lo aiutò a sopravvivere (cf FRANKL Viktor E., *Uno psicologo nei lager*, Milano, Ares 1996⁹). Nella sua teoria la *ricerca di senso* è un aspetto primario dell'essere umano ed è applicabile ovunque la 'volontà del significato' risulti repressa, bloccata o ignorata. La Logoterapia, definita come la "Terza Scuola viennese di Psicoterapia" successiva alla Psicoanalisi freudiana e alla Psicologia Individuale adleriana, intende restituire all'uomo la totalità e l'unicità del suo essere. L'uomo è un essere alla ricerca del senso della propria vita e finché non risponde al compito che gli è stato affidato dalla vita stessa, non raggiungerà la realizzazione di sé.

¹⁸ 'Far fronte' ai compiti di sviluppo, ad esempio, è un concetto chiave in psicologia dello sviluppo, applicato soprattutto all'età adolescenziale. Con questa nozione si sottolinea quanto l'adolescente deve investire di sé per elaborare la sua identità trovando una soluzione ai compiti di sviluppo che incontra (cf PALMONARI Augusto, *Psicologia dell'adolescenza*, Bologna, Il Mulino 1995).

¹⁹ Cf LAZARUS Richard S., *Psychological stress and the coping process*, New York, Mc Graw-Hill 1966.

²⁰ Cf ERIKSON Erich H., *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Roma, Armando 1999.

²¹ MITCH Albom, *I miei martedì col professore. La lezione più grande: la vita, la morte, l'amore*, Milano, Biblioteca Universale Rizzoli 2005, 18.

²² Per approfondire si veda l'opera principale dell'autore, tradotta in numerose lingue e rielaborata continuamente, in cui viene esposto il suo modello teorico: FRANKL Viktor E., *Logoterapia e analisi esistenziale*, Brescia, Morcelliana 1974.

²³ FRANKL Viktor E., *Homo patiens. Soffrire con dignità*, Brescia, Queriniana 1998, 76-77.

²⁴ Cf *ivi* 24-25.

²⁵ FRANKL Viktor E., *La sofferenza di una vita senza senso. Psicoterapia per l'uomo d'oggi*, Leumann (Torino), Elle Di Ci 1982, 26.

²⁶ Cf DEL CORE Pina, *Auto-trascendimento per una corretta immagine di sé*, in *Note di Pastorale Giovanile* 32 (1998) 1, 26-39. «Per assenza l'uomo è aperto [...]. Essere-uomo significa andare al di là di se stessi. L'essenza dell'esistenza si trova nel proprio auto-trascendimento. Essere-uomo vuol dire essere sempre rivolto verso qualcosa o qualcuno, offrirsi e dedicarsi pienamente a un lavoro, a una persona amata, a un amico cui si vuol bene, a Dio che si vuol servire» [FRANKL Viktor E., *Ciò che non è scritto nei miei libri. Appunti autobiografici*, in FIZZOTTI Eugenio (a cura di), *“Chi ha un perché nella vita...” Teoria e pratica della logoterapia*, Roma, LAS 1993, 83].

²⁷ Cf FRANKL Viktor E., *La vita come compito. Appunti autobiografici*, Torino, SEI 1997, 45-47. Fin dalle sue origini la Logoterapia ha avuto una costante preoccupazione educativa, anzi preventiva. Ne fa fede la testimonianza offerta dallo stesso Frankl che nei suoi appunti autobiografici racconta come, ancor giovane studente universitario, si mise con impegno a creare, nella città di Vienna e poi in altre città vicine, dei *Centri di Consulenza per giovani in difficoltà*.

²⁸ Cf ID., *Homo patiens* 86.