

COMMENTI E OPINIONI

L'energia psichica che ci permette di tener botta e di sopravvivere anche a un trauma esteso
A COSA SERVE LA FORZA DELLA RESILIENZAGIUSEPPE MAIOLO - psicoanalista - Università di Trento www.officina-benessere.it

Resistere, resistere, resistere. Mai come in questo momento dominato dall'angoscia e dall'incertezza portate dal coronavirus, le tre parole ripetute anni fa da Francesco Borrelli ci risuonano utili. Sono la sintesi della forza d'animo che è capacità tutta psicologica di resistere. La resilienza, così come la chiamiamo oggi, è qualcosa di cui già Platone parlava. La definiva un sentimento profondo che nasce dal cuore. I numerosi studi di oggi, ci dicono che essa non ha niente a che vedere con la volontà. È sicuramente forza, ma non fisica. È energia psichica e mentale che produce benessere, ci permette di tenere botta e ci consente anche di sopravvivere ad un trauma esteso. Con la resilienza resistiamo nelle avversità e attraversiamo le sofferenze della vita trasformando il negativo in positivo. «Quello che non mi uccide, mi fortifica» sosteneva Friedrich Nietzsche. È grazie a questa risorsa tutta interiore che, esaurite le argomentazioni del pensiero, riusciamo ad

andare oltre l'angoscia, sappiamo attraversare il dolore e far fronte a un orizzonte che si è improvvisamente ristretto. Chi ha forza d'animo di solito intesse un dialogo silenzioso con se stesso e si riconosce come interlocutore fragile che della vita accetta luci e ombre, positivo e negativo. Non nega la propria vulnerabilità, ma la ascolta e l'ammette.

Essere resilienti, vuol dire saper attingere al serbatoio profondo delle emozioni e dei sentimenti coltivati da noi stessi e con l'aiuto degli altri. Perché la resilienza è l'arte del saper resistere. È una vera e propria forza di difesa, un sistema di protezione psicologica pari al sistema immunitario con il quale si intreccia. Senza di essa nei momenti impoveriti di certezze e mentre camminiamo a fianco della morte, rischiamo di perderci oppure di sprofondare nella palude dell'angoscia. Non avere questa energia interna è come essere senza anticorpi, sprovvisti degli strumenti utili per accettare il tempo dell'attesa e la pazienza

necessaria ad andare oltre la sofferenza.

«Non siamo noi che abbiamo fatto il cielo» scrive in questi giorni Mariangela Gualtieri, poeta profonda di quell'anima smarrita che fatica a risvegliarsi dal delirio di onnipotenza. Perché ora ci accorgiamo che il cielo non ci appartiene e lo usiamo solo per solcarlo distratamente andando verso una vacanza sempre meno nuova e originale. E più ancora ci appare il limite di un cielo che vediamo spento non perché mancano le stelle, quanto perché abbiamo fatto troppa luce in basso. Resilienza vuol dire continuare a guardare il firmamento e l'orizzonte e avere occhi per vedere quello che ci è dato. Almeno nel modo in cui ci è possibile.

Sappiamo che in ogni materiale c'è la capacità di resistere agli urti prima di rompersi, così come in biologia esistono organismi in grado di autoripararsi dopo un

danno. La nostra psiche ha in dotazione resistenza e forza per farci reggere ad un trauma e l'energia che serve per consentirci di riprendere in mano l'esistenza. Solo che è risorsa da coltivare e sviluppare. Non infinita ma possibile.

Serve allenarla la resilienza. Serve, ad esempio, restare nel «qui e ora» e non farsi prendere dalla nostalgia di un passato perduto

Bisogna saper attingere a emozioni e sentimenti coltivati da noi stessi e con l'aiuto degli altri

oppure fuggire nell'illusione di un futuro riparatore. C'è bisogno di guardare in positivo l'esistenza ma pure interpretare gli eventi come transiti, dove l'inatteso fa parte del viaggio. Nulla sarà

possibile senza una rinnovata consapevolezza. Sapere che il coronavirus non passerà anche quando ne avremo conosciuto il volto e affilato le armi per tenerlo a bada, ci servirà come risorsa utile per fare della nostra vulnerabilità un punto di forza per la vita.

dalla prima

SE SONO I «NEMICI» AD ESSERE SOLIDALI

MASSIMILIANO PANARARI

Certo, nel corso di questi anni, la Cina è diventata la grande potenza planetaria che compete con gli Stati Uniti e dispiega dei metodi diciamo efficaci ed efficienti di risoluzione dei problemi, ma di lì a pensare che diventasse anche una superpotenza sanitaria schierata a difesa della nostra Penisola ce ne correva. Sembra che quasi una riedizione dell'internazionalismo comunista, se queste nazioni - con la parziale eccezione di Cuba - non fossero diventate qualcosa di significativamente diverso dai campioni del socialismo reale della Guerra fredda. Nondimeno, di quell'epoca hanno mantenuto un approccio militare alla gestione dei problemi civili, che stanno appunto dimostrando anche con l'invio dei soccorsi in Italia. In momenti drammatici come l'attuale, molti cittadini sentono l'esigenza di aiuti da parte di chiunque sia disponibile. E non può che esserci comprensibile e giusta gratitudine nei confronti di chi sceglie di mandare sostegni concreti al nostro Paese che, per settimane, è stato considerato da alcuni vicini (e partner dell'Unione europea) come una specie di lazzaretto di appestati. Colpisce quindi molto, ed è presumibilmente destinato a fare crescere l'euroscetticismo già ampiamente diffuso, il fatto che l'Ue non riesca a fare l'indispensabile salto di qualità (se non ora, quando?). Ci sono dei primi passi importanti, come quello della sospensione del Patto di stabilità, ma sul varo della formula degli eurobond - pilastro di una visione di intervento collettivo dei Paesi membri - siamo alla paralisi perché le nazioni del Nord capitanate dalla Germania persistono nel loro riflesso pavloviano dell'austerità e dell'ortodossia monetarista. E, così, mentre gli Stati Uniti trumpiani sono immersi nel loro (non dorato)

neoisolazionismo, a impressionare di sicuro è questa forma di «distanziamento sociale» attuata dall'Occidente a nostro detrimento. Un paradosso, si diceva, perché il sistema di alleanze transatlantico di cui facciamo parte, ha come avversarie proprio le nazioni che ci soccorrono, e a tutt'oggi sono in vigore - giusto per fare un esempio - varie sanzioni nei confronti della Russia. E, per inciso, proprio da quella nazione arriveranno a Brescia alcuni medici, trovando una città che vanta l'equivalente di un gemellaggio con la russa di Nikolajewka (lascio di un passato ben conosciuto da chi legge queste colonne, e sul quale si sono sviluppate anche di recente forme di solidarietà «dal basso» della cittadinanza). I supporti sanitari all'Italia costituiscono una delle tante pagine - in questo caso meritorie - di public diplomacy e di inserimento delle potenze extraoccidentali nel sempre più frammentato campo dell'Occidente. Una delle vere «interferenze», dunque, che pure nella fattispecie ha una positiva funzione umanitaria, e può pertanto venire rivendicata dagli attori. Bisogna quindi esser loro grati, ma sarebbe bene - e questo fa risuonare ancora di più il silenzio e la scarsità di segni tangibili di solidarietà da parte dei nostri alleati storici - tener presente che quei Paesi che ci aiutano seguono modelli politici all'antitesi delle democrazie liberalrappresentative, fondati sull'autocrazia, l'autoritarismo e le restrizioni (quando non la negazione) dei diritti civili e umani. E bisognerebbe pure rammentare che la Cina, focolaio primario del Coronavirus, ha aspettato parecchio prima di informare il resto del mondo, innescando in tal modo la pandemia che ci costringe a starcene, preoccupati quando non terrorizzati, in casa, e ha fatto chiudere la nostra (già indebolita) economia.

Quarant'anni fa l'assassinio dell'arcivescovo di San Salvador
SAN ROMERO D'AMERICA MARTIRE DI POPOLO

ANSELMO PALINI - Autore di «Oscar Romero. "Ho udito il grido del mio popolo"» (Ed. Ave)

Lunedì 24 marzo 1980, verso le ore 18,25, mentre stava celebrando messa, appena terminata l'omelia, l'arcivescovo di San Salvador, Oscar Arnulfo Romero, è colpito al cuore da un colpo di arma da fuoco. Caricato su una vettura, muore poco dopo in ospedale. Viene così messa a tacere la voce che in El Salvador, la più piccola nazione centroamericana, oppressa da una feroce dittatura militare, denuncia senza paura violenze, sequestri, omicidi, indicando responsabilità e complicità.

Si tratta di una voce scomoda per le oligarchie politiche ed economiche che si definivano cattoliche e sostenevano di lottare per la difesa della civiltà cristiana contro il comunismo. Per i poveri e gli oppressi è invece una voce amica e fedele, una difesa contro i soprusi e le prepotenze.

Il giorno prima, domenica 23 marzo, in un'omelia monsignor Romero aveva invitato i militari a disobbedire agli ordini che chiedevano loro di continuare nelle uccisioni e nelle violenze contro quanti reclamavano libertà e giustizia. Tale invito, espresso perentoriamente con le parole «Vi scongiuro, vi prego, vi ordino: cessi la repressione», probabilmente fu la goccia che fece traboccare il vaso e portò a mettere in atto il piano, pronto da tempo, per assassinare l'arcivescovo. L'arcivescovo venne dunque ucciso perché denunciava le ingiustizie e le violenze messe in atto dal potere politico, militare ed economico. Oscar Romero era stato un uomo della tradizione, un uomo che per oltre trent'anni della sua vita sacerdotale non aveva mostrato



particolare interesse per i problemi politici e sociali. Ad un certo punto però, con la nomina ad arcivescovo di San Salvador e posto di fronte all'assassinio di alcuni suoi sacerdoti, rifacendosi ai documenti del Concilio, dell'assemblea dei vescovi latinoamericani di Medellín e di Paolo VI, comprese in modo sempre più chiaro e preciso che era suo dovere illuminare le realtà terrene con gli insegnamenti del Vangelo, interrogandosi sulle condizioni di vita del suo popolo e sulle violenze a cui era soggetto. Si rese conto del fatto che nei poveri, nei perseguitati, negli sfruttati, nei crocifissi vi era il volto di Cristo.

Soprattutto nei tre anni da arcivescovo, Oscar Romero ha sempre più chiaramente sentito il grido del proprio popolo, oppresso nei diritti fondamentali, e a questo popolo ha prestato la propria voce, indicandogli la strada della conversione e della nonviolenza per uscire dal dramma che stava vivendo. Si schierò così, decisamente, in difesa dei perseguitati e degli oppressi, convinto del fatto che i valori evangelici andassero incarnati e non solo affermati, che non

bastasse raccogliere i moribondi e i sofferenti, ma che fosse anche necessario denunciare le situazioni di violenza strutturale e istituzionalizzata, indicare in modo preciso le responsabilità dei sequestri, dei soprusi e dei massacri. E per questo motivo la sua voce venne messa a tacere per sempre.

A 35 anni di distanza dalla sua morte, il 23 maggio 2015 Oscar Romero è stato beatificato a San Salvador alla presenza di una folla immensa, e il 14 ottobre 2018 a Roma è stato canonizzato insieme al nostro papa Paolo VI. Ora anche per la Chiesa cattolica è «San Romero de las Americas».

Nel tempo complicato e difficile che stiamo vivendo, non dobbiamo dimenticarci di chi ha dato la vita per un mondo migliore.

Stasera alle ore 20.45 Anselmo Palini interviene alla videoconferenza «Oscar Romero. "Ho udito il grido del mio popolo"», cui sarà possibile assistere collegandosi da computer, tablet o smartphone all'indirizzo web <https://global.gotomeeting.com/join/429662285>

GIORNALE DI BRESCIA · www.giornaledibrescia.it (21,3 milioni di visualizzazioni pagina/mese)

Direttore responsabile
NUNZIA VALLINI
Vice direttore:
Gabriele Colloeni
Caporedattore:
Giulio Tosini
Vicecaporedattori:
M. Lanzini - C. Venturini
Tiratura media giornaliera
mese precedente: 29.749 copie
Copie digitali dell'ultimo mese: 75.372
427.000 lettori/giorno (Audipress 2019/III)

Editoriale Bresciana S.p.A.
Direzione, Amministrazione, Redazione, Tipografia
Via Solferino, 22 - 25121 Brescia. Info: tel. 030.3790.1
fax redazione 030.292226, fax abbonamenti 030.3790213,
fax amministrazione 030.3790289.
TITOLARE DEL TRATTAMENTO E RECAPITI DEL RESPONSABILE DELLA
PROTEZIONE DATI. Titolare del trattamento dei dati personali è
Editoriale Bresciana spa con sede in via Solferino 22, 25121 Brescia,
email privacy@giornaledibrescia.it
Il responsabile della protezione dati (R.P.D.) può essere contattato
all'indirizzo rdp@giornaledibrescia.it

Stampa
C.S.Q. S.p.A. via dell'Industria 52, Erbusco (Bs)
Abbonamenti:
Info: tel. 030.3790220, fax 030.3790213.
Arretrati: € 2,40 versamento c.c.p. 14755250.
Spedizione abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. L.
27/02/2004 n. 46) art. 1 c.1, DCB BS.
Listino per il ritiro in edicola:
annuale: 7 numeri € 269; 6 numeri € 239; 5 numeri € 215;
semestrale: 7 numeri € 159; 6 numeri € 139; 5 numeri € 120.
Listino per il recapito postale o a domicilio:
annuale: 7 numeri € 285; 6 numeri € 255; 5 numeri € 225;
semestrale: 7 numeri € 169; 6 numeri € 149; 5 numeri € 129.

Reg. Trib. Brescia n. 07/1948 del 30/11/1948.
ISSN Print: 1590-346X. ISSN Digital: 2499-099X
Pubblicità: NUMERICA - divisione commerciale di Editoriale Bresciana S.p.A.
Via Solferino, 22 - 25121 Brescia. Info: tel. 030.3740.1,
mail preventivi@numERICA.com - www.numERICA.com
Necrologie: tel. 030.2405048, fax 030.3772300
mail: necrologie@numERICA.com
<http://necrologie.giornaledibrescia.it>
Orari sportello: ore 9.00-12.30, 14.30-19.00.
Necrologie: 9.30-12.30, 14.30-22.30; sabato e festivi solo 17-22.30.
Tariffe a modulo (b. 41,67 - h. 18,22): Commerciali € 120;
Finanziari, Legali, Aste, Appalti € 150; Ricerca di personale

qualificato € 90; Ricorrenze € 120 formato standard (Iva inclusa);
Posizioni di rigore +20%; Venerdì, Sabato e Domenica +20%
Necrologi: centri € 2,30 a parola, aggiunta partecipazione
€ 3,50 parola + Iva; Economici: € 1,30 a parola + Iva;
Domande di lavoro: € 0,50 a parola - Più Iva.
Pubblicità nazionale:
O.P.Q. S.r.l., via G. B. Pirelli, 30 - 20124 Milano. Tel. 02.66992511.
I testi e le fotografie ricevuti, anche se non pubblicati, non si
restituiscono. L'adattamento totale o parziale e la riproduzione
con qualsiasi mezzo elettronico, in funzione della conseguente
diffusione on-line, sono riservati per tutti i paesi.
© Editoriale Bresciana S.p.A. Brescia 2016

