

# APRITI ALLA SPERANZA

È una forza interiore che tutti abbiamo. Ci può aiutare a ritrovare stabilità nel presente e a riconciliarci con il futuro

di **Francesca Trabella**

**L**a violenza diffusa, l'imprevedibilità della natura, l'economia in affanno... I motivi per stare con il fiato sospeso non mancano, tanto che hai la sensazione di vivere in un momento particolarmente difficile. I tentativi di distrarti dall'incertezza e dall'apprensione risultano vani e, se ci pensi bene, capisci il perché: la vita è un viaggio verso un avvenire che puoi immaginare, nel bene e nel male, ma sul quale non hai alcun controllo. È normale, perciò, sentirti in equilibrio precario. Fortunatamente esiste una risorsa interiore in grado di aiutarti a ritrovare stabilità nel presente e a riconciliarti con il futuro: la speranza, una forza che tutti possediamo, anche se a livelli diversi.

## LA SUA VERA NATURA

«Sperare non significa né essere ciecamente ottimista, cioè credere che tutto andrà per il meglio, né idealizzare la realtà, cioè illuderti che il futuro si compirà proprio come lo immagini», spiega Sara Zamperlin, psicologa psicoterapeuta. «Piuttosto, vuol dire considerare le situazioni in modo realistico, individuare sviluppi positivi attuabili, alla tua portata, e attivarti in prima persona per farli accadere. Si tratta di un concetto molto vicino a quello che oggi prende il nome di resilienza». Per esempio, puoi reagire al clima di diffidenza verso il prossimo aderendo a un'associazione di volontariato che si spende per la comunità: conoscere altre persone e cooperare per un obiettivo benefico ti renderà più fiduciosa nel genere umano e speranzosa che non finiremo per

annientarci a vicenda. Il posto di lavoro inizia a starti stretto? Non lasciare che la delusione e il rimpianto diventino le uniche ragioni di vita: gratifica lo spirito con un'attività come la lettura, nutri il cuore coltivando le relazioni, sollecita la mente imparando qualcosa di nuovo. I giorni scorreranno più lievi grazie alla prospettiva di qualcosa di bello e di piacevole che ti aspetta. «Insomma, se ti focalizzi solo su ciò che va male, finisci per sentirti impotente e per cadere nella disperazione», riprende la psicologa. «Se, invece, adotti una visione più ampia, trovi degli spazi per agire e degli obiettivi da raggiungere: in sintesi, inizi a sperare. E questo migliora la qualità della vita, generando un circolo virtuoso che produce altri motivi di speranza».

## UN'ALLEATA INSOSPETTIBILE

Attenzione, però: quello che la speranza non può fare è eliminare la preoccupazione, l'ansia, la paura, le quali derivano dall'incertezza e sono perciò connaturate all'esistenza. In ogni caso, secondo Lewis B. Smedes, teologo ri-



*“Non consultarti con le tue paure, ma con le tue speranze”  
(Papa Roncalli).*

formato autore di alcuni saggi sul tema, trovare il modo di non preoccuparti sarebbe tutt'altro che produttivo: l'apprensione, infatti, ti rende cauta e ti protegge da una fede eccessiva in te stessa, negli altri e nelle circostanze. Certo, la tensione continua tra speranza e preoccupazione è logorante. Chi non riesce a sostenerla si abbandona allo sconforto (“Le cose finiranno male di sicuro”), oppure diventa fatalista (“A

## Da vedere per capire di più

Ecco tre film sulla speranza, consigliati dalla psicoterapeuta Sara Zamperlin, autrice del blog *Una psicologa davanti allo schermo*.



1

### QUEEN OF KATWE (2016)

Una ragazzina ugandese che vive nella miseria impara a giocare a scacchi da un missionario. E, grazie anche all'appoggio del maestro, dalla famiglia e dalla comunità, diventa una campionessa. Prendi nota: sperare è più facile, se c'è qualcuno che crede in te e ti sostiene.



**Consulta gratis il nostro esperto**

**DOTT.SSA SARA ZAMPERLIN**

Psicologa a Sesto S. Giovanni (Mi)

Tel. 02-70300159  
18 settembre  
ore 14-16

che serve sperare o tormentarsi, se le cose seguono il loro corso?”). Tu, però, segui la ricetta di Smedes: accetta questa tensione, contienila per non farti schiacciare, quindi sfruttala per essere più saggia nello sperare.

**SI NUTRE DI RELAZIONI APPAGANTI**

La capacità di sviluppare sani sentimenti di speranza anche nei momenti più difficili della vita può arrivare dalle

relazioni con gli altri, perché è lì che l’hai imparata. Parola di Gabriella Pravettoni, docente di psicologia cognitiva e delle decisioni presso l’Università Statale di Milano e direttore della Divisione di psiconcologia dell’Istituto europeo di oncologia. «Se da adulti siamo in grado di sperare in modo naturale e spontaneo», spiega, «è perché, sin da piccolissimi, abbiamo sperimentato relazioni positive con le

persone che si sono prese cura di noi: genitori, educatori, insegnanti, parenti». Per esempio, piangevi affranta nel lettino o cadevi e ti facevi male? Scommettiamo che c’era sempre qualcuno pronto a nutrirti, consolarti, medicarti. Proprio grazie a questi scambi relazionali hai potuto conoscere lo stato psicologico interiore di soddisfazione del bisogno, il quale è alla base della speranza. →

GETTY, WEBPHOTO (3)



**② COLPA DELLE STELLE (2014)**  
Una ragazza malata vive rinchiusa nel suo mondo: ha capito che non guarirà. Tutto cambia quando s’innamora di un ragazzo che, nonostante il tumore, ha deciso di non arrendersi. Prendi nota: spesso la vita riserva sorprese inaspettate. Per riuscire a vederle devi indossare gli occhiali della speranza.



**③ LE ALI DELLA LIBERTÀ (1994).**  
In 20 anni di carcere, un uomo vittima di un errore giudiziario riesce a ricostruirsi un’identità e un patrimonio, che gli permettono di rifarsi una vita e di riprendere la sua dignità, una volta evaso. Prendi nota: la paura ti imprigiona, la speranza ti rende libera. Sta dentro di te e nessuno può togliertela.

## Diventa tu motore di speranza

↳ Se vuoi avere un ruolo attivo nella tua vita e

mettere da parte gli atteggiamenti disfattisti, tu per prima devi essere motivo di fiducia e, quindi, di speranza per gli altri. Segui i

consigli degli psicologi Anthony Scioli e Henry Biller, contenuti nel libro *The Power of Hope* (Il potere della speranza):

↳ Fai sentire le persone a proprio agio con te.  
↳ Ascolta davvero chi ti parla, sforzandoti di capire le sue necessità e

preoccupazioni.  
↳ Non fingere ciò che non sei e che non provi.  
↳ Mantieni gli impegni presi.  
↳ Sii reperibile dai tuoi cari in

caso di bisogno.  
↳ Di quando in quando, rammenta a parenti e amici le esperienze positive fatte insieme.



ti», prosegue Zamperlin. «Un *must*, a questo proposito, è il volume autobiografico *L'uomo in cerca di senso. Uno psicologo nei lager e altri scritti inediti*, dello psichiatra austriaco Viktor E. Frankl (Franco Angeli, 19 €). Che cosa impari dalle sue esperienze nei campi di concentramento nazisti? Che la vita vale la pena di essere vissuta in qualsiasi situazione: detenzione, sofferenza, malattia, disabilità, lutto. E poi che, grazie alla forza di resistenza dello spirito, puoi capovolgere il tuo punto di vista sulla realtà: pur non avendo modo di cambiarla, hai la libertà di decidere se affrontarla con rassegnazione passiva o con speranza attiva».

### SORRISI E RICORDI

«L'umorismo e la memoria sono due aiuti ulteriori per non cedere allo scoraggiamento», approfondisce la psicologa. «L'umorismo, infatti, permette un distacco dalle difficoltà, seppure momentaneo. E allora, sfrutta il suo potere: anche se ti sembra impossibile, prova a cercare degli aspetti "divertenti" o "surreali" in quello che ti sta capitando e a immaginare cos'altro di "comico" potrebbe succedere. Ti stupirà saperlo, ma è ciò che Frankl faceva nei lager, per se stesso e per gli amici: aveva intuito che proiettarsi in un futuro positivo, per quanto improbabile e leggero, rende più inclini alla speranza.

Infine, sempre secondo gli insegnamenti di Frankl, alimentano la speranza i ricordi del passato: quelli che contribuiscono a dare un significato anche alle circostanze più inquietanti riguardano il bene fatto, le persone amate, le sofferenze affrontate con coraggio e dignità. Custodiscili con cura e sfoderali al bisogno, perché sono un sostegno emotivo fondamentale per sperare. ●

### → COMPAGNIE CHE MOTIVANO

Tornando alle relazioni attuali, secondo Sara Zamperlin l'ideale è circondarti di persone speranzose: «Hanno atteggiamenti che vale la pena "copiare", generano energie positive a cui puoi attingere e sono capaci di sostenerti e incoraggiarti nel raggiungimento degli obiettivi. Nei momenti in cui coltivare la speranza ti è difficile, cerca di evitare persone con un atteggiamento negativo e tendenti a scoraggiare gli altri: potresti farti contagiare dalla loro sfiducia. Magari, ma solo nei momenti per te "migliori", potresti provare tu a portare loro una luce». Già, perché come illustra il critico Terry Eagleton nel saggio *Speranza (senza ottimismo). Una guida filosofica* (Ponte alle Grazie, 16,50 €), sperare è questione di coraggio e di fiducia. Ma anche di pazienza, perseveranza, tenacia, capacità di sopportazio-

### SPERARE NON SIGNIFICA ILLUDERSI CHE TUTTO ANDRÀ PER IL MEGLIO, MA CONSIDERARE LE SITUAZIONI DELLA VITA IN MODO REALISTICO E AGIRE DI CONSEGUENZA.

ne e di adattamento. Senza tutte queste virtù non riesci a sperare veramente, con i fatti, ma solo ad augurarti con il pensiero che succeda qualcosa di desiderabile.

### INCONTRI CHE ISPIRANO

«È benefico anche leggere o ascoltare le testimonianze di chi ha affrontato situazioni difficili, a volte più penose di quelle che potranno mai capitar-