

# Tempo libero

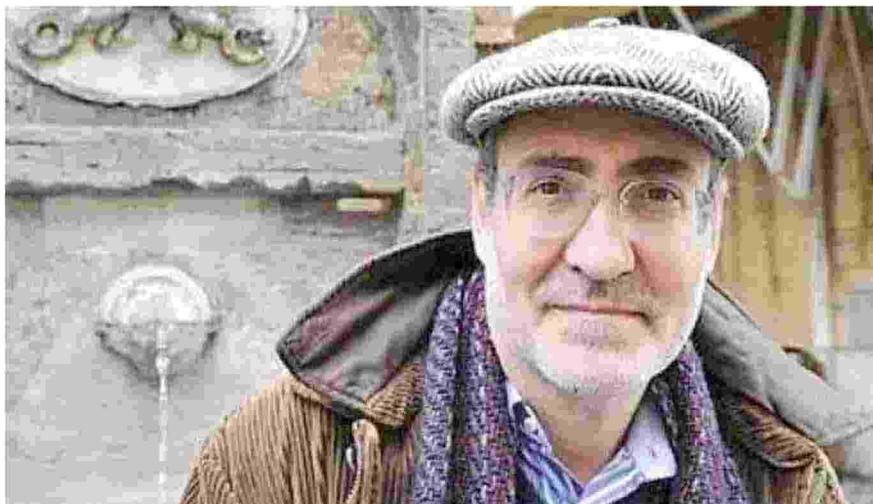
Cultura / Spettacoli / Società

## Accogliere le ferite di chi cura E comprendere a fondo la resilienza

**Dialoghi sull'uomo**, le video-riflessioni della psicologa Eva Pattis Zoja e dell'accademico Marco Belpoliti

**Il respiro** come atto capace di segnare il confine tra il dentro e il fuori di noi. Un respiro negato, affannato e malato quello che interessa i malati covid, i cui polmoni sono rigidi come fossero cristalli. Un respiro che diventa invece sospeso, quello emesso dai medici in contatto con i contagiati. Perché se il respiro fosse regolare, ne scaturirebbero emozioni al momento inaccettabili come paura, rabbia, impotenza. Parla del respiro reso possibile dalle nostre «ali interiori», i polmoni, la video-riflessione della psicologa Eva Pattis Zoja per i **Dialoghi sull'uomo** e la campagna #iorestoacasa, che dà avvio al suo ragionamento da due semplici considerazioni: «Mentre indosso la mascherina mi chiedo: quale sarà la parte pulita, quale quella infetta? Più semplici nel tracciare il confine tra il dentro e il fuori sono invece i muri di casa. Uno psicanalista per professione è abituato a ragionare così.

«**Con un gruppo** di colleghi abbiamo creato un'iniziativa che si chiama 'Accogliere le ferite di chi cura'. Abbiamo offerto sedute terapeutiche gratuite a medici e infermieri: in poco tempo hanno aderito 150 colleghi volontari, un grande unico respiro di noi terapeuti insieme. Ricordiamo che respirare non è così facile come sembra. Per permettere ai nostri polmoni di essere quello che sono, le nostre ali in-



Marco Belpoliti, scrittore e accademico, spiega il concetto di resilienza

teriori, dobbiamo solo stare un po' fermi».

**Insiste invece** sull'idea di resilienza lo scrittore e accademico Marco Belpoliti, spiegando cos'è che la contraddistingue dal concetto di resistenza.

«La parola resilienza viene adoperata soprattutto in ambito ecologico, la capacità che un individuo ha di resistere a situazioni particolarmente difficili - spiega -. Si usa al posto della resistenza perché c'è qualcosa di diverso, in più, che ha a che fare con il reagire, con l'attività. Una disposizione d'animo, un carattere, una capacità di rispondere a criticità producendo situazioni positive. Una capacità insomma di evolversi anche in presen-

za di fattori di rischio. E la parola resilienza oggi ha un significato peculiare di fronte al coronavirus. Cosa serve per resistere? Servono delle risorse individuali che possono essere educazione, i legami familiari, le buone relazioni. Servono moltissimo buonumore e umorismo. Basti pensare a 'La vita è bella' di Benigni, dove il lager spiegato a un bambino diventa un gioco, o al cinema di Woody Allen, all'umorismo ebraico. Persino i ragazzini che hanno l'amico immaginario a cui raccontano le proprie difficoltà: anche questo è un esempio di resilienza».

I **Dialoghi**, lo ricordiamo, aderiscono alla campagna #iorestoacasa convinti che la convivenza

civile passi anche attraverso la scelta di un isolamento responsabile per sé, per i propri cari e per tutta la società a cui apparteniamo.

**Convivere** infatti significa che tutti ci prendiamo cura di tutti e, in questi giorni di pausa e isolamento, le brevi riflessioni di alcuni relatori del festival possono aiutare a condividere i dubbi, le paure e soprattutto idee per superare le difficoltà assieme. Ricordiamo che il canale YouTube del festival offre la possibilità di ascoltare oltre 320 conferenze su temi come la convivenza, il dono, la condivisione, l'identità, il gioco, la creatività, le regole, il viaggio.

**linda meoni**

