
Coltivare la speranza

(dott.ssa Paola Aleotti - 21 marzo 2026)

Sant'Agostino: "La speranza ha due figli: la rabbia e il coraggio"

Il lutto segna sempre un "prima" e un "dopo", disarticola il tempo, spezza il filo dei progetti e delle aspirazioni.

Ma è un tempo della vita e dà tempo alla vita.

È uno sconvolgimento interiore della persona, ognuno prende coscienza della propria fragilità.

La fragilità poi è un concetto multidimensionale, fatto di tanti aspetti, spesso interconnessi: aspetti organici, psicologici, sociali, emotivi, ecc.)

Il lutto è lutto per tutto ciò che non sarà più, da quel momento in poi la vita cambia direzione.

Ogni lutto, come ogni dolore è unico, non ha un eguale, perché ognuno vive l'esperienza in modo diverso da tutti gli altri.

La prima necessità è quella di un ascolto autentico, partecipe e non giudicante; le persone hanno bisogno di perdonarsi, accettando le proprie imperfezioni e le proprie fragilità; devono fare pace con se stesse.

Sono da bandire le parole di facile rassicurazione.

Occorre dare cittadinanza al proprio dolore, perché questo è il contesto in cui l'esperienza individuale di dolore si salda con il senso universale della sofferenza.

Il dolore è un linguaggio complesso che si esprime in molti modi: le lacrime, le parole, i silenzi, i ricordi, la fede religiosa.

Le lacrime del dolore sono diverse da tutte le altre lacrime che possiamo incontrare; sono quelle che determinano la secrezione di prolattina (si radicano nella profondità di un legame ferito).

Ricordare è qualcosa di molto importante, ha a che fare col "riportare al cuore".

Il ricordare è un'attività con forte valenza curativa, poetica. Ricostruisce il legame nelle sue ferite.

Il ricordo unisce ciò che la vita separa, sono il ponte fra ciò che eravamo e ciò che siamo diventati.

I ricordi danno continuità alla nostra vita, ne fanno emergere il filo rosso che la tiene insieme.

È nel ricordo che le cose e le persone prendono il loro posto nella vita.

I ricordi si prendono cura della nostra anima e ci fanno capire che la nostra vita è stata sensata.

Il ricordo chiede di essere raccontato per essere attraversato ed elaborato.

Permette di ricostruire il tempo vissuto, tutto ciò che è stato.

Al ricordo si accompagna sempre la nostalgia, che è un sentimento molto positivo, vitale, permette di recuperare la pienezza del tempo, in cui il presente non è tutto.

La nostalgia è una guida che orienta, iuta a ricostruire un senso nuovo della vita, non schiacciato su presente e nella nostalgia il dolore si stempera.

Trasforma il dolore della ferita lacerante in memoria “affettuosa”.

La speranza è nutrita e sostenuta dalla dimensione di fede della persona.

Quando Pandora aprì il vaso di Zeus, ne uscirono tutti i mali, ma sul fondo del vaso rimase la speranza.

È la più umile delle virtù teologali (fede, speranza e carità); è la sorella minore che tiene per mano le due sorelle maggiori.

La speranza è come un dono divino che illumina il cammino nei suoi tratti bui.

Non è ottimismo vuoto, ma la certezza che Dio non ci abbandona mai e ci permette di “trasformare” l’esistenza.

La speranza è un vero e proprio farmaco, modifica la secrezione dei neurotrasmettitori del cervello; aumenta la secrezione interna di endorfine. Attenua il dolore.

La speranza è una scelta di vita attiva e coraggiosa, è un sentimento che spinge a guardare avanti, ci dà la fiducia di essere ancora capaci di guidare la propria vita, è come una luce che aiuta a navigare ancora.

Motiva a credere in sé stessi.

È la più importante qualità nella spinta evolutiva ciascuno di noi.

La speranza aumenta il nostro stato di salute mentale ed emotivo.

Come si alimenta la nostra capacità di speranza?

Innanzitutto è alimentata dalla qualità personali, che uno coltiva e matura nel corso della vita, dalla vita spirituale, dalle relazioni interpersonali di qualità, dalla capacità di accogliere l’aiuto di altre persone, saper coltivare la gratitudine.

Strategie per supportare la speranza: stare sul presente, coltivare “brevi” speranze, concentrarsi sui ricordi positivi, saper riconoscere gli obiettivi raggiunti.

La speranza poi diventa un fattore di guarigione.

Avere la massima cura delle relazioni, e questo è uno stile di vita, un modo di essere.

La cura aiuta a vivere le proprie ferite.

Ciò che dà senso alla nostra vita sono i beni relazionali, perché la speranza si coltiva dentro relazioni di fiducia: se di tifi, ti affidi e quindi speri.