

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Joan Garriga

# Dire sì alla vita

Acquisire forza e lasciarsi  
alle spalle la sofferenza

 **GIUNTI**

Traduzione di *Laura Melosi (Il Nuovo Traduttore Letterario, Firenze)*

Titolo originale: *Decir sí a la vida. Ganar fortaleza y abandonar el sufrimiento*

Copyright © Joan Garriga Bacardí, 2021

Tutti i diritti riservati.

Questa traduzione italiana è stata concordata con AC<sup>2</sup> Literary Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: luglio 2025



Stampato presso Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*A tutte quelle persone che, in qualche luogo,  
in qualche momento, in qualche modo, mi hanno ferito:  
significa che sono state importanti per me.*

*Con il sincero desiderio che trovino luce  
e calore nel proprio cuore.*

*Ai miei fratelli, e anche ai buoni amici, con cui ho condiviso  
il cammino. Insieme, le mie gioie (e le loro) si  
moltiplicano e le mie sofferenze (e le loro) si dividono.*

*Al bambino interiore, allegro, espansivo, vivace e fiducioso, che  
continua a vivere in tutti noi, nonostante tutto.*



Per realtà e perfezione intendo la stessa cosa.  
Spinoza



# Indice

1. La vita a volte fa male	11
2. Righe storte	17
3. I grandi temi della vita	23
4. Sul dolore e la sofferenza	33
5. La formula per soffrire	39
6. La resistenza al cambiamento e la beata slealtà	45
7. Guardare in faccia la realtà	53
8. La dialettica tra l'io e la vita	59
9. Sì	69
10. La mappa dei disturbi	77
<i>Disturbi dell'assenso</i>	78
<i>Disturbi della collocazione di sé</i>	82
<i>Disturbi del bisogno</i>	88
<i>Disturbi della presenza, della dignità e del potere personale</i>	94
<i>Disturbi della narrazione e dell'esplicabilità</i>	100
<i>Disturbi del senso</i>	107
11. Liberarci dalla sofferenza (appunti per un modello di lavoro)	113
<i>Una meditazione per cominciare</i>	115
Passo 1. Crea un atteggiamento di non opposizione e abbraccia ciò che è stato o ciò che è in questo momento	120

INDICE

Passo 2. Osserva la tua mente e il tuo corpo e individua il problema	125
Passo 3. Domandati chi è che fa resistenza e soffre dentro di te	126
Passo 4. Scopri come è sorta questa sub-identità e quali sono i suoi argomenti	131
Passo 5. Affronta la tua identità, metti in discussione i suoi argomenti e le sue profezie	133
Passo 6. Dialoga con il tuo personaggio e integralo	135
Passo 7. Crea il tuo io futuro e potenzia il tuo essere libero dalle identità	138
12. Discepoli della realtà (a mo' di conclusione)	141

## La vita a volte fa male

*Il dolore è il prezzo che paghiamo per essere vivi.*

HAROLD KUSHNER

«Ecco com'è fatto il mondo», rivelò. «Un sacco di gente, un mare di focherelli».

Ogni persona brilla di luce propria, in mezzo a tutti gli altri. Non ci sono due fuochi uguali. Ci sono fuochi grandi e fuochi piccoli, e fuochi di ogni colore. C'è gente che arde di un fuoco sereno, incurante del vento, e gente che arde di un fuoco folle, che riempie l'aria di scintille. Alcuni falò, falò sciocchi, non fanno luce, né scaldano; però ce ne sono altri che ardono la vita con tanta foga che non li si può guardare senza strizzare gli occhi, e chi si avvicina divampa.<sup>1</sup>

Con questa bella metafora, Eduardo Galeano riassume la condizione umana ne *Il libro degli abbracci*: siamo focherelli, il mondo è un mare di focherelli. Ardiamo nel falò della vita e del cuore, ognuno a modo suo, con la luce, la storia, la famiglia, le circostanze, lo splendore e le ombre che lo contraddistinguono.

La fiamma della vita che arde dentro ognuno di noi è una fiamma memorabile trasmessa di generazione in generazione attraverso i genitori che apportano le due particelle germinali che formano il tre: come due legni che si sfregano, accendono un fuo-

<sup>1</sup> E. Galeano, *Il libro degli abbracci*, SUR, Roma, 2024.

co e consegnano una vita alla scintilla, alla passione, al movimento, alla forza, alla gioia, alla sofferenza, alla lealtà, al tradimento e a mille altre cose che le sono proprie. Ovvero, al proprio viaggio. Sarà inevitabile che questo focherello a volte si agiti e arda, che abbagli il mondo o si spezzi, scosso da grandi venti o piccole brezze. Sarà inevitabile anche che a volte sembri ammalarsi o spegnersi.

La metafora del fuoco per definire una vita e il calore che emana dal suo nucleo non è nuova. Altri la descrivono come una candela che si consuma senza sosta, con un tempo di combustione ed estinzione più o meno programmato, in base alla qualità della cera, dell'ambiente circostante e in particolare dei venti che la toccano. Le Parche, narra la mitologia greca, lavorano indefesse nel loro immenso palazzo di bronzo, le cui pareti recano spesso iscritti i destini umani a lettere indelebili; o forse quelle pareti dell'oltretomba ospitano miliardi di ceri obsoletti, e ogni volta che uno di essi si spegne, qualcuno muore da qualche parte, qui sulla terra, vicino o lontano...

Il fuoco che vive in ciascuno di noi è energia che si espande e riscalda quando è esposto al canto di lode allegro e gioioso della vita, e si contrae e si raffredda con il canto lamentoso dei dolori, dei traumi, delle inquietudini e delle perdite. Espansione e contrazione, in alternanza, costituiscono la pulsazione naturale che anima ogni essere umano, ogni essere vivente, l'intero universo. Risata nell'espansione e pianto nella contrazione. Così ce lo racconta il commovente e poetico testo di Violeta Parra, che ho conosciuto grazie alla meravigliosa versione cantata di Mercedes Sosa:

Gracias a la vida, que me ha dado tanto,  
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,  
así yo distingo dicha de quebranto  
los dos materiales que forman mi canto  
y el canto de ustedes, que es el mismo canto.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Grazie alla vita che mi ha dato tanto, mi ha dato il riso e mi ha dato il pianto, così distingo la gioia dal dolore, i due materiali che formano il mio canto, e il canto vostro, che è lo stesso canto.

Cantiamo dunque, eleviamo la nostra voce, intoniamo il canto che alimenta il nostro focherello, qualunque cosa accada, con dignità e amore per la vita. Accettiamo anche il pianto e i dolori, e impariamo a gestirli, ad attraversarli, a integrarli. Questo libro vuole affrontare proprio il tema della gestione e del superamento delle inevitabili botte, perdite, insoddisfazioni e delusioni che tutti noi sperimentiamo nella vita; il tema della sofferenza, insomma. Quei momenti, o periodi, in cui la fiamma trema, si contrae, e ci viene richiesta saggezza e virtuosismo esistenziale per attraversarli. Poiché quando il pianto e il dolore, con i loro fili neri, ci fanno visita, sembra che la vita si ritiri e che la fiamma che ci anima si consumi più in fretta. Allora diventiamo focherelli che ardoni senza armonia, spezzati, angosciati, sofferenti. A volte ci ammaliamo. Soffriamo. E, se non siamo in grado di superarli nel modo giusto, facciamo soffrire la vita, che si rattrista e si allarma di fronte alla nostra difficoltà di prenderla così come si viene.

La vita a volte fa male. Così, con un'affermazione semplice e incisiva, stabilisce la prima nobile verità del Buddha nel sermone di Benares. E fa male più o meno nello stesso modo a tutti, anche se si esprime in forme molto diverse: con il disamore che riceviamo dagli altri o con quello con cui avveleniamo noi stessi – questo è forse una delle più grande piaghe psichiche del mondo contemporaneo: la mancanza di un autentico amor proprio – fatta di abbandoni, tradimenti, aspettative frustrate, rischi non assunti, strade non intraprese, morti e perdite, violenze e ingiustizie di vario tipo, colpe, inganni, malattie e frammenti di realtà indesiderata come questi:

«Ho perso mia madre quando ero molto piccola. Molto spesso avverto una sensazione di mancanza e di estraneità, un vuoto che nulla riesce a riempire».

«Non riesco a trovare la mia strada nel lavoro né a mantenermi economicamente. Mi sento priva di apprezzamento, esclusa dal successo, e a quarant'anni mi vergogno a chiedere aiuto ai miei genitori».

«Passo la vita nel lavoro sbagliato, facendo qualcosa che non mi piace; e con l'uomo sbagliato, che non amo più».

«Dopo trentacinque anni di matrimonio mio marito mi ha appena lasciato. Non me lo aspettavo. Mi ha detto a bruciapelo che si era innamorato di un'altra donna molto giovane e se ne è andato».

«Non riesco a rimanere incinta. E sono già all'ottavo tentativo! Comincio a pensare che non sarò madre».

«Mio figlio ha problemi a scuola e ha un comportamento molto aggressivo».

«Non ho avuto il coraggio di seguire la donna che amavo e adesso è tardi. Ho abbandonato la scultura e sono diventato un uomo di successo a livello economico, ma niente è paragonabile all'antico piacere di dare forma alle cose. E ora, purtroppo, è tardi».

«Mi è stata diagnosticata una leucemia. Mi sentivo stanco, per precauzione sono andato in ospedale per delle analisi, e all'improvviso mi hanno dato la notizia: leucemia mieloide. In un attimo la normalità della mia vita è esplosa».

«Il mio compagno mi tratta male. Da tempo voglio separarmi, ma non riesco a trovare il coraggio».

«Nostro figlio è morto investito da un treno a tredici anni. Abbiamo perso la gioia di vivere per sempre».

«Ho passato un periodo drogandomi e conducendo una vita malsana, e ho abusato fisicamente ed emotivamente delle mie figlie. Ora ho aperto gli occhi, vedo quello che ho fatto e voglio morire».

«Eravamo entusiasti di viaggiare in Oriente. Non immaginavamo cosa ci sarebbe accaduto. Abbiamo subito un rapimento che ci ha fatto sentire una profonda impotenza e vulnerabilità. Temevamo di

essere uccisi. Per fortuna, dopo una settimana siamo stati liberati, ma da allora non siamo più gli stessi: la depressione e un diffuso sentimento di estrema fragilità non ci abbandonano mai».

Questo campionario di sofferenze corrisponde a storie reali che ho ascoltato nel corso della mia attività di psicoterapeuta. Quando noi professionisti dell'aiuto ci preoccupiamo di capire dov'è che la vita fa male alle persone che si rivolgono a noi, le risposte in fondo si assomigliano tutte: un amore sofferto, un legame perso o ferito, una violenza perpetrata o subita, un progetto desiderato che non si è mai realizzato, un dono o un amore non accolto che abbiamo evitato per vigliaccheria, un senso di vacuità o di mancanza di senso, e così via. Tutti questi problemi hanno a che vedere con i grandi temi del viaggio della vita. Quelli che tutti, in un modo o nell'altro, dobbiamo affrontare e che possono essere simboleggiati dalla sessualità, porta e modello emblematico di ogni creazione ed espansione, e dalla morte, anch'essa porta e modello di ogni chiusura e fine. Affronteremo in dettaglio questi grandi temi in un prossimo capitolo.

