

Castel Gandolfo

Stare nella ferita

di Marina Sozzi

Quando parliamo di dolore e, metaforicamente, di ferite, occorre saper discernere tra il dolore come esito dell'ingiustizia, della violenza, dell'indifferenza, del male creato dall'uomo e il dolore esistenziale, che in una certa quota è inseparabile dalla vita umana. Tale distinzione è indispensabile, perché l'atteggiamento da tenere nei confronti dell'una o dell'altra forma di dolore non è lo stesso. Dobbiamo contrastare il male prodotto da sistemi sociali e politici iniqui, ad esempio, che spinge molti uomini nell'estrema povertà. Ma possiamo accogliere il dolore che deriva dalla perdita di una persona cara o dall'insorgere di una malattia.

Ciò che complica le cose, è che spesso il dolore si presenta in forma mista, e, se si guarda alle sue cause, è talvolta ravvisabile il male anche nella sofferenza esistenziale: ad esempio quando la malattia che si contrae ha cause sociali facili da identificare, come certe forme di cancro cosiddette "ambientali", che sopraggiungono per essere stati esposti per lavoro a sostanze cancerogene. O anche quando una catastrofe naturale avrebbe potuto non mietere vite umane, e invece causa vittime per l'incuria delle istituzioni preposte alla tutela dei cittadini.

Questa caratteristica della sofferenza, di essere in parte riconducibile a cause esterne, induce facilmente gli esseri umani (e le loro culture) a respingere l'esperienza di dolore, scandalizzarsi per la sua esistenza, trovare in ogni caso un "colpevole" e attendere che la sofferenza sia rimossa da altri, o vendicata. Ogni cultura si aspetta che gli uomini facciano fronte al dolore in un certo modo piuttosto che in un altro: si tratta di norme non scritte che delimitano l'ambito di ciò che è accettato o tollerato. Ad esempio, l'espressione della rabbia o di altre emozioni forti è legittimata e incoraggiata in alcuni contesti culturali, e scoraggiata in altri, magari perché ritenuta pericolosa.

Che ne è della cultura occidentale? La nostra civiltà ha strutturato una risposta evitante davanti al dolore e alla sofferenza, una forma di negazione collettiva: ciò è accaduto per via di alcuni eventi e processi storici che si sono saldati tra di loro e hanno collaborato a produrre questo diniego.

Nello sforzo di razionalizzare l'ambiente umano, che ebbe origine nel corso del XVIII secolo, la cultura europea ha cercato di eliminare la sofferenza dall'esistenza dell'uomo per quanto possibile, di affermare il diritto di ciascuno a cercare il benessere e la felicità, di criticare il *dolorismo* dei secoli precedenti. Tale intenzione si è rafforzata nel corso del XX secolo, quando i progressi della biomedicina hanno lasciato sperare che fossero sconfitte le più gravi malattie dell'uomo, hanno ridotto quasi a zero la mortalità infantile, hanno allungato fino a settanta, ottant'anni la speranza di vita per la maggior parte della popolazione. La medicina occidentale, pur non potendo sconfiggere la morte in assoluto, ha illuso i nostri contemporanei di poterla sempre rinviare, di poterla respingere nel qui e ora con un

intervento efficace e puntuale, di poterla rimandare a data da destinarsi. Gli uomini che hanno respirato quest'atmosfera culturale si sono convinti di poter fare i conti con la propria fine solo sulla soglia tra la vita e la morte, in vecchiaia. Le promesse della medicina hanno consentito di rinviare anche i conti con il dolore fisico, controllabile con farmaci sempre più efficaci.

Al contempo vincevano, alla fine del XX secolo (in particolare negli anni Ottanta e Novanta), i valori del capitalismo avanzato, con la sconfitta dei movimenti sociali e la disgregazione del mondo socialista. La ricchezza, la bellezza, la giovinezza, il dinamismo sono divenuti valori, e sono stati talmente esaltati e proposti come modello, da trasformare in **disvalore** ogni realtà che a essi non si conformasse, e quindi la povertà, la sofferenza, la malattia, la vecchiaia. C'è stata, forse per la prima volta nella storia, la colpevolizzazione del povero, del malato, dell'anziano, che non si sono più sentiti all'altezza di ciò che la società nella quale vivevano chiedeva loro di essere: una colpevolizzazione che ha portato a una sempre maggiore emarginazione (e autoemarginazione) di questi soggetti. Ad aggravare questa situazione c'è la frammentazione dell'organizzazione sociale, descritta in modo magistrale da Zygmunt Bauman. Viviamo in insiemi di persone sempre più piccoli, i *single* sono sempre più numerosi e vi è un allentamento dei legami tra le persone. La tecnologia contribuisce ulteriormente a diluire i rapporti concreti, fisici, di vicinanza tra le persone. Ci si scrive, si dicono cose importanti senza guardarsi negli occhi. Si trovano in rete innumerevoli succedanei della relazione tra esseri umani in carne ed ossa, e il sentimento di solitudine dilaga.

Questo insieme di eventi che caratterizzano la nostra contemporaneità ha prodotto un mutamento dei sistemi di pensiero intorno alla vita e alla morte, alla giovinezza e alla vecchiaia, e poi al bene al male, agli obiettivi, a ciò che è opportuno perseguire nella vita.

In molte culture del passato e del presente, il *dovere* è il fine della vita. In Occidente il piacere, o la felicità (spesso confusi), sono diventati l'obiettivo ultimo delle nostre biografie. Ciò che interessa qui, tuttavia, non è l'aspetto morale, ma gli esiti di questo cambiamento. La società edonistica in cui viviamo produce infatti, per una sorta di paradosso, un risultato che non si era aspettata. Cercando il piacere e la felicità, incontra la frustrazione e una diffusa sofferenza, sorda e muta.

Lo sforzo di corrispondere ai valori esaltati dal nostro sistema economico, insieme all'illusione delle pari opportunità (ben lungi dall'essere garantite), ci porta a vivere i nostri limiti (biografici, sociali, psicologici), come nostra responsabilità. Se non si è felici, se non si raggiunge il benessere economico, se non si è belli e giovani, se non si ha successo, ci si **sente perdenti**.

Lo studioso francese Pascal Bruckner, nel suo bel libro *L'Euphorie perpétuelle*¹, ha scritto che nella nostra società gli uomini sono infelici per il fatto di non essere felici. Non infelici per via di qualche concreto motivo di tristezza, ma infelici perché non si sentono abbastanza realizzati nella propria attesa di felicità: un'aspettativa peraltro astratta, indotta da un pensiero artificiale, spesso volto a indurre all'acquisto di beni futili, ma che promettono di portare con sé un sentimento di compiutezza e di pienezza che, viceversa, non appartiene all'umano.

Il *diritto* alla ricerca della felicità, presente nella costituzione americana, si è trasformato in un grottesco *dovere* di essere felici, per essere all'altezza dei valori capitalistici trionfanti, quanto mai gravoso per i cittadini del nostro mondo.

Il *dover essere felici* ha relegato la sofferenza esistenziale in un luogo marginale e trascurato dell'esperienza contemporanea, in una cantina buia e poco accessibile, stipata di vecchi mobili e oggetti inutili, ammuffiti e arrugginiti. In un luogo del genere si è riluttanti a entrare.

¹ P. Bruckner, *L'euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Grasset, Paris 2000.

La sofferenza è così vissuta con disagio e sovente con vergogna, come qualcosa che non dovrebbe esistere, come uno scandalo, come un'oscenità, come *resto arcaico* nella vita dell'uomo, per usare un'espressione dell'antropologo David Le Breton.² Un residuo, dunque, che i progressi della medicina, della tecnologia, dell'economia dovrebbero rimuovere completamente. Aver ridotto la sofferenza, che è esperienza ineliminabile dell'uomo, a residuo da eliminare ha prodotto l'impossibilità di menzionarla, di parlarne, di elaborare, di riflettere.

Se immaginiamo ogni cultura come fosse una coperta patchwork, e ogni riquadro di stoffa differente come un ambito dell'esperienza (infanzia, matrimonio, passaggio all'età adulta, vecchiaia, morte, eccetera), ci rendiamo conto che non a tutte le esperienze della vita è assegnata la medesima attenzione all'interno di un sistema culturale. Per fare un esempio, confrontiamo, sul tema del lutto, la cultura della seconda metà dell'Ottocento in Europa (la cosiddetta cultura vittoriana) con quella a noi contemporanea. Nel XIX secolo al lutto era attribuita grande importanza nella biografia degli uomini, e molti riti accompagnavano il vissuto della perdita: gli abiti neri, l'usanza di ritirarsi dal mondo, le visite di condoglianze, la cura della tomba al cimitero. Si trattava di una cultura che aveva riservato alla presenza della morte e della perdita nella vita dell'uomo un'intensa elaborazione individuale e sociale. Il pezzo di stoffa destinato al lutto, nella seconda metà dell'Ottocento, è quindi fittamente tessuto, e occupa uno spazio di tutto rispetto nella trapunta patchwork, intesa come la globalità di quella cultura. Viceversa, nella coperta che rappresenta la nostra cultura, il brandello di tessuto riservato al lutto ha fili radi: pochi riti, poco pensiero, poca condivisione sociale sono riservati a tale tema. Ne deriva spesso un intenso sentimento di solitudine dei dolenti, che devono inventarsi strategie individuali per convivere col dolore, senza punti di riferimento culturali e sociali.

Come per il lutto, scarsa è l'elaborazione della nostra cultura anche, più in generale, sul tema del dolore. Non dicibile socialmente, la sofferenza negata resta impenetrabile anche all'individuo: diventa, oltre che indicibile, impensabile. Il dolore entra in una zona d'ombra dove il soggetto che soffre non può più penetrare. La sofferenza non menzionabile, non condivisibile, inoltre, è spesso marchiata come fonte di vergogna, perché esiste *malgrado* i valori principali della nostra forma di organizzazione economica e sociale, un capitalismo perverso con la sua retorica delle emozioni positive, della spensieratezza, della leggerezza, del dover essere brillanti, ricchi, belli, giovani, levigati, sorridenti, in salute.

Poiché tuttavia la sofferenza esiste, in tale contesto l'unico modo per proteggersi dal dolore è la fuga, la distrazione, il tentativo di cacciarlo. Le diffuse sindromi di dipendenza (da droghe, alcool, gioco, computer, shopping, eccetera) sono il sintomo, oltre che del malessere del nostro tempo, del modo con cui lo si affronta, cercando di dissiparlo, compensarlo, dimenticarlo.

Ora, la psicoanalisi ha insegnato che quando si nega l'esistenza di un contenuto che è presente nel nostro corpo e nella nostra mente, un trauma o un dolore, o anche solo il segno lasciato dall'esistere, quest'ultimo (il contenuto rimosso, come lo ha definito Freud), torna in altri momenti e in altre forme nella vita del soggetto che lo disconosce. La fuga, la rimozione, che è un'efficace difesa in alcune situazioni (quando il dolore è troppo grande per essere accolto dalla mente), deve poi essere rivissuto ed elaborato affinché possiamo superarlo, e liberarcene. La nostra cultura, però, non crea lo spazio per questa elaborazione, non permette di andare a riprendere i contenuti dolorosi in cantina e farli sedere in salotto il tempo necessario per la loro assimilazione e trasformazione. E' anzi succube dei meccanismi di difesa della mente, li potenzia e li rende universali con il benplacito sociale: invita i cittadini, per dimenticare i propri guai, a distrarsi, acquistare un nuovo bene, provare un nuovo farmaco, fare una vacanza ai tropici a basso costo, giocare al superenalotto.

Il dolore resta quindi, per così dire, sottotraccia, e agisce impoverendo la nostra consapevolezza, allontanandoci dall'autentica umanità dell'uomo, che altro non è se non la

² D. Le Breton, *Antropologia del dolore*, Meltemi, Roma 2007.

vulnerabilità comune, la fragilità, la mortalità di ciascuno. Una vulnerabilità che fonda anche la possibilità di comprendersi tra umani – al di là delle differenze geografiche, sociali, culturali e personali – e di essere compassionevoli nei confronti di noi stessi e degli altri.

La filosofa femminista americana Judith Butler ha incentrato su quest'idea della vulnerabilità comune il suo libro *Vite precarie*.³ A New York, ricorda Butler, dopo la caduta delle torri l'11 settembre, sono stati eretti dappertutto altari spontanei; per strada la popolazione, anche le persone che non si conoscevano, si trovavano, stavano vicini, vivevano il lutto in una dimensione comunitaria. Qualcosa è cambiato, ritiene Butler, circa un mese dopo la caduta delle torri, quando Bush ha tenuto il discorso in cui ha invitato gli americani a smettere di piangere e mostrare i muscoli. E' cominciata la missione in Afghanistan, e si è persa la forza consolatoria della solidarietà.

Per riconoscere la comune vulnerabilità, in primo luogo credo sia importante rivedere la nostra concezione dell'individuo. In Occidente è dominante l'idea, derivante dalla filosofia liberale, che l'individuo sia una monade, cioè un'entità chiusa in se stessa, autonoma, solipsisticamente slegata dagli altri individui, sia della propria specie sia, a maggior ragione, di altre specie animali. L'individuo umano è libero di scegliere, in questa tradizione di pensiero, se mettersi in relazione con altri oppure no, e ha la possibilità di selezionare i propri interlocutori. In realtà, in quanto corpi che vivono iscritti nel mondo (sociale e anche naturale) noi siamo *strutturalmente* in relazione con gli altri: solo per il fatto di essere nati in un certo paese, di fare parte di una famiglia e quindi di una storia familiare, di appartenere a una società, noi siamo determinati, ossia condizionati, non liberi in senso assoluto. L'individuo isolato, mito del liberalismo non esiste, è un'astrazione. Pensare invece a noi stessi come prodotti di molte forze, di molti eventi (la grande Storia ma anche le piccole storie, sociali, familiari e personali), ci permette di rendere percepibile l'insieme dei limiti di cui è intessuta la nostra vita e la nostra libertà, sempre relativa. Una libertà che è possibile sviluppare, pazientemente e faticosamente, alzando il livello della consapevolezza, inserendo gli episodi della nostra biografia in una complessa trama di eventi e pensieri che non abbiamo la facoltà di modificare, ma solo di far entrare nel nostro orizzonte di comprensione. Una libertà che non può prescindere, per crescere, di fare i conti con lucidità con la sofferenza, per conoscerla meglio.

Il divario, oggi facile da osservare, tra l'enorme progresso tecnologico e scientifico dell'ultimo secolo e l'assenza di crescita della dimensione umana dell'uomo è incomprensibile se non consideriamo, tra gli altri fattori, quanto poco si sia prestato attenzione alla sofferenza. Solo la sofferenza accolta, analizzata, compresa, può essere feconda di nuovi sviluppi umani. La trascuratezza in cui oggi lasciamo chi soffre (noi stessi e gli altri) non può che produrre nuova sofferenza, anche nella forma più terribile, quella del male perpetrato dall'uomo contro l'uomo. Un essere umano sofferente, non ascoltato nella sua sofferenza, tenderà a ripetere il male che è stato commesso contro di lui.

Facciamo l'esempio – sulla scorta del pensiero della psicanalista Alice Miller, legata alla corrente dell'antipsichiatria – di un essere umano che abbia patito da bambino violenze fisiche o psicologiche. Qualora un bambino maltrattato, ingannato o non ascoltato, accantoni la propria rabbia e il proprio dolore infantile, magari ne sorrida, e finisca per giudicare con indulgenza coloro che lo hanno cresciuto con violenza, è probabile che riprodurrà comportamenti rabbiosi e violenti, magari con i propri figli o con altri esseri fragili.

La ferita, per usare una metafora medica, affinché guarisca deve essere sbendata, guardata, medicata, poi ribendata. Se ci si illude troppo presto che la ferita sia scomparsa, è facile invece che si infetterà. Il punto cruciale è quello dell'accoglimento della sofferenza, perché non è possibile disinfettare una ferita che non si riesce a vedere.

Per questa ragione, occorre trovare dei modi socialmente condivisi, nuovi forse, per affrontare e condividere la sofferenza, individuando la comune vulnerabilità, riconosciuta e

³ J. Butler, *Vite precarie. Contro l'uso della violenza in risposta al lutto collettivo*, Meltemi, Roma 2004.

patita nella carne, nel corpo di ciascuno.

Credo sia interessante constatare che oggi la psicologia occidentale e quella orientale hanno trovato un punto di contatto, nel riconoscimento comune dell'esigenza di accogliere il dolore e di risalire alle esperienze infantili.

Si legga, ad esempio, Alice Miller:

Per potersi sviluppare armoniosamente, il bambino ha bisogno di ricevere attenzione e protezione da parte degli adulti che lo prendano sul serio, gli vogliano bene e lo aiutino onestamente a orientarsi nella vita.

Nel caso in cui questi bisogni vitali del bambino vengano frustrati, egli viene allora sfruttato per soddisfare i bisogni degli adulti, picchiato, punito, maltrattato, manipolato, trascurato, ingannato, senza che in suo aiuto intervenga alcun testimone di tali violenze. In tal modo l'integrità del bambino viene lesa in maniera irreparabile.

La normale reazione a tali lesioni della propria integrità sarebbe di ira e dolore, ma poiché in un ambiente simile l'ira rimane un sentimento proibito per il bambino e poiché l'esperienza del dolore sarebbe insopportabile nella solitudine, egli deve reprimere tali sentimenti, rimuovere il ricordo del trauma e idealizzare i suoi aggressori. In seguito non sarà più consapevole di ciò che gli è stato fatto⁴.

La psicoterapeuta Miller afferma che quando c'è dolore occorre soffermarsi sull'infanzia, e sulla sofferenza precoce di quella fase della vita in cui eravamo fragili e privi di risorse. Le esperienze traumatiche di quando eravamo bambini, infatti, vengono immagazzinate nella memoria corporea, a livello inconscio, e continuano a influenzare la nostra vita adulta, provocando la ripetizione di comportamenti violenti o comunque non funzionali per la nostra esistenza. Se non riusciamo a riprendere in considerazione l'antico dolore, quest'ultimo camminerà al nostro fianco come un'ombra sgradita. Portare alla luce le esperienze traumatiche dell'infanzia e fare i conti con la sofferenza subita appare quindi la via maestra per il recupero dell'integrità e della gioia di vivere.

E' interessante notare che la psicologia buddista ha fatto tesoro della prospettiva della psicanalisi occidentale, e dell'importanza da essa attribuita all'infanzia. Il monaco buddista vietnamita Thich Nhat Hanh, autore di molti libri, parla ad esempio di un bambino interiore maltrattato:

In ciascuno di noi c'è una piccola bambina o un piccolo bambino che soffre. Da piccoli, tutti abbiamo trascorso momenti difficili e molti hanno subito traumi. Spesso, cerchiamo di dimenticare i periodi dolorosi per proteggerci e difenderci da future sofferenze. (...) Il bambino ferito chiede cura e amore, e noi invece ci comportiamo in modo opposto. Fuggiamo via perché abbiamo paura di soffrire. (...)

Thich Nhat Hanh suggerisce la pratica meditativa, non quella analitica, per accogliere il dolore: ma l'interpretazione dell'origine della sofferenza è simile a quella di Alice Miller.

⁴ A. Miller, *La persecuzione del bambino. Le radici della violenza* (1980), Torino, Bollati Boringhieri 2008, p. XIII.

Secondo Thich Nhat Hanh, se restiamo immobili a osservare il dolore, prendiamo coscienza della sua transitorietà, propria di tutte le cose, e così ne riduciamo l'influenza e liberiamo energia per uscire da quel dolore e trasformarlo. Stare nella sofferenza è trasformativo, mentre fuggire non lo è:

Quando la sofferenza affiora, rimani dove sei e dalle il benvenuto, che sia la tua frustrazione, la tua rabbia o un tuo desiderio insoddisfatto. Anche se il blocco di dolore non ha nome o non puoi dargli ancora un nome, si tratta comunque di dolore. Allora sii pronto a salutarlo, ad abbracciarlo teneramente e a conviverci⁵.

Come la psicologia buddista ha accolto il pensiero sull'infanzia di alcune recenti correnti della psicoanalisi, molti psicoterapeuti contemporanei hanno scoperto, in una feconda contaminazione culturale, la meditazione (o *mindfulness*), come strumento per potenziare l'attenzione e la consapevolezza, e quindi anche la capacità di dare un nome, un'origine, un senso alla sofferenza.

Oggi, inoltre, anche le neuroscienze, che hanno svelato il funzionamento della vita emotiva, offrono interessanti riflessioni capaci di suffragare l'idea che sia importante per la vita umana non trascurare il dolore. Le emozioni sono state a lungo considerate, nella cultura occidentale, come risposte provenienti dal corpo ed estranee al cervello, al quale venivano attribuite soltanto le attività superiori della moralità, della ragione e del linguaggio. Nella prospettiva dualista cartesiana che teneva distinti corpo e mente, le emozioni, essendo "corporee", erano interpretate come fenomeni disturbanti rispetto alle funzioni superiori del cervello: occorreva quindi "dominare" le emozioni con l'esercizio della volontà e della moralità.

Oggi la prospettiva dualista, anche se sopravvive nella mentalità, è superata dal punto di vista scientifico: è noto che corpo e mente sono indissolubilmente legati, o meglio sono due aspetti di un'unica realtà; e che le emozioni sono funzioni biologiche essenziali, che si sono evolute per permettere agli esseri viventi di sopravvivere in un ambiente ostile. Gli impulsi emotigeni esterni (ad esempio la percezione di un pericolo), o interni (ad esempio pensieri o immagini) creano una modificazione sia nel corpo sia nel cervello. L'amigdala è la formazione anatomica del cervello che valuta in modo immediato il significato affettivo degli stimoli ricevuti, le emozioni appunto, che producono reazioni altrettanto immediate. L'esempio classico di tale immediatezza è quello della risposta di attacco o fuga: una gazzella che percepisce un leone avvicinarsi scappa. L'invio diretto dello stimolo all'amigdala avviene nei mammiferi inferiori o quando occorre una valutazione molto rapida perché è in pericolo la sopravvivenza. Per l'uomo, invece, nella maggior parte delle situazioni, la valutazione dell'impulso può avvenire con la collaborazione della corteccia frontale, ossia con una mediazione della consapevolezza e del pensiero. In questa seconda modalità (denominata *via alta*, per differenziarla dalla precedente, definita *via bassa*) la valutazione è meno fulminea, più dettagliata: altre esperienze passate vengono confrontate con quella presente, che è soppesata e guardata da più punti di vista, e anche la rappresentazione che il soggetto ha di sé, la sua fiducia, la sua solidità, entrano a far parte dell'analisi. La risposta, in questo caso, è consapevole, è vissuta come un sentimento cosciente, e permette – oltre che una modulazione dell'emozione stessa – anche l'opportunità di un'ulteriore elaborazione, l'integrazione con altri sistemi cognitivi. Anche se certo non è possibile dominare le emozioni con la volontà (al contrario di quel che si credeva tempo addietro), è tuttavia alla portata dell'uomo apprendere a regolare la risposta emotiva, rendendola consapevole.

Nel caso della sofferenza, si tratta della possibilità di esaminare lo stimolo emotigeno (ciò

⁵ Thich Nhat Hanh, *Fare pace con se stessi* (2010), Editrice Terra Nuova, Firenze 2011, p. 5 e 117.

che fa soffrire) e la risposta (il comportamento): quali sono le motivazioni per cui io, essere umano con una biologia e una storia determinata, tendo a rispondere con un'emozione piuttosto che con un'altra, e ad *agire* l'emozione o a moderarla? Ad esempio, di fronte a un uomo che mi aggredisce verbalmente, è facile che io reagisca con una prevalenza di rabbia. La reazione immediata dell'amigdala potrebbe portarmi a sferrargli un pugno, specialmente se le sue parole toccano una mia fragilità: il pugno è però un comportamento atto a innescare nuova sofferenza e nuova violenza. Se invece di colpirlo permetto all'emozione della rabbia di essere riesaminata con l'aiuto della corteccia, di passare quindi per la via alta, avrò l'opportunità di modulare la risposta emotiva, accrescendo la mia specifica umanità. Cercherò allora di comprendere in che modo, nella mia personale biografia, io soffra per gli insulti, identificando le rappresentazioni, i pensieri, e magari i ricordi infantili, che tale forma di aggressione porta con sé. Sarò magari in grado anche di identificare le dinamiche emotive del soggetto che mi sta insultando. Mi difenderò dall'aggressione, ma in modo appropriato. Il comportamento più equilibrato che ne seguirà mi permetterà di aumentare la mia percezione di libertà dall'asservimento agli stimoli emotigeni, riducendo di fatto la sofferenza.

Per far predominare la via alta nelle nostre risposte emotive, occorre allenamento. E tuttavia, i vantaggi che ne derivano sono riconoscibili: più profonda è la comprensione delle proprie risposte emotive, maggiore è anche la percezione di libertà, di maturità, di saggezza. Tutto questo lavoro, senza il quale l'etica è pura astrazione, richiede tempo e cura di sé. Richiede, appunto, di saper stare nella ferita.