

STUDI

Soffrire non fa sempre male

Giovanni Terenghi*

Come dobbiamo interpretare la sofferenza che la vita ci riserva? Come discernere le problematiche che ci presenta? Quali attenzioni avere perché il giovane sviluppi un'adeguata capacità di soffrire per ciò che vale? Lo dobbiamo tutelare dal dolore o anche aiutare a soffrire bene? E ancora, in che modo l'esperienza della sofferenza può costituire un'occasione di crescita, e a quali condizioni? Guarire significa non soffrire più o anche saper soffrire bene?

In questo articolo si propone l'idea che vivere le sofferenze che abbiamo subito e quelle inerenti alle scelte che abbiamo voluto sia un elemento determinante per la nostra crescita e un'occasione che nessuno ha diritto di privarci. La proposta formativa dovrebbe perciò porre le condizioni necessarie perché il giovane possa essere maturato dall'esperienza del dolore. Più precisamente, dovrebbe favorire l'acquisizione e lo sviluppo della capacità di soffrire, una capacità che –ci ricorda Victor Frankl– non è una dotazione naturale innata, bensì frutto di una conquista, qualcosa che si deve soffrire.

Sofferenza e crescita globale

Lasciare alla sofferenza il diritto di esistere non sembra un'idea molto alla moda. Viviamo infatti in una società segnata dal culto della gratificazione istantanea, in base al quale ogni tipo di differimento -e l'inevitabile sofferenza connessa con il bisogno insoddisfatto– gode ben poca considerazioneⁱ. Una società incerta e turbolenta, che finisce con l'imporre la contrazione di un «io minimo», un io che per fronteggiare le imprevedibili avversità si nutre del disimpegno emotivo e della riluttanza a stringere legami affettivi a lungo termineⁱⁱ. Un ambiente sociale contrassegnato dall'idiosincrasia per il legame forte, per un tipo di attaccamento profondo e impegnativo. Una cultura che vive all'insegna del rifiuto di coinvolgersi emotivamente –con la relativa riluttanza ad assumersi impegni definitivi- per evitare il rischio di soffrireⁱⁱⁱ. L'epoca postmoderna appare contraddistinta da uno strisciante narcisismo esistenziale come modello culturale prevalente, e ciò ha ulteriormente

* Psicologo-Psicoterapeuta, Verona.

penalizzato la già precaria capacità di sopportazione nei confronti del dolore e della sofferenza^{iv}.

«Qualunque sia la cosa che vi è cara –scriveva Lewis-, il vostro cuore prima o poi avrà a soffrire per causa sua, e magari anche a spezzarsi»^v. La società postmoderna lo contesta e ha forgiato un nuovo modello di uomo, resistente alla sofferenza: l'*Homo Sentiens*. È lui che sostituisce l'*Homo Patiens*. L'emozione ha preso il posto della passione.

Da notare il passaggio interessante: il posto lasciato libero dalla sofferenza viene occupato dalla emozione. Non dalla passione. Nel suo saggio su *Il culto dell'emozione*, M. Lacroix ci ricorda che la passione non è mai del tutto aliena dalla sofferenza (nella lingua italiana, la parola passione rimanda insieme a un grande amore e a un grande dolore). La passione infatti è nell'ordine del patire, della passività e dell'assenza di libertà. L'uomo appassionato è immolato alla sua passione. Le emozioni invece si producono a volontà; sono un universo che evoca mobilità, libertà e disimpegno. «La passione mi consuma, l'emozione si consuma»^{vi}. Forse è anche per questo che l'uomo moderno è ricco di una moltitudine di piaceri ma povero di una passione esclusiva. La passione s'iscrive nella durata, intrattiene un legame permanente con il suo oggetto e, in quanto tale, richiede costanza, fedeltà, dedizione. Tutte qualità che l'uomo della gratificazione istantanea rifugge, preferendo situazioni provvisorie, legami precari, pur di restare disponibile per tutte le emozioni possibili. Si tratta di una prospettiva antropologica molto diversa da quella romantica, per la quale l'uomo era fondamentalmente passione, un «essere sofferente»^{vii}. In un contesto senza passioni trovano facilmente alloggio l'indecisione cronica e la riluttanza a rinunciare alle possibili alternative fruibili, lasciando l'io in uno stato fluido.

La fuga dalla sofferenza comporta anche un indebolimento dei legami affettivi: l'incontro con l'altro diventa problematico, fragile, a volte addirittura pericoloso. Nella società del «Sé fluido» e dell'«amore liquido», dell'«uomo senza legami» e delle «relazioni tascabili», l'instaurare relazioni diventa affanno e deve fare i conti con il timore che queste, prima o poi, finiscano per appiccicarsi addosso. E in un clima dove la garanzia di un'uscita di sicurezza dalla relazione diventa quasi più importante della relazione stessa, l'impegno a lungo termine è la trappola più temuta da evitare accuratamente^{viii}.

Anche la religiosità, quando è privata dell'elemento sofferenza, tende a trasformarsi in un movimento religioso stile New Age, che propone ai suoi adepti una prospettiva non problematica dell'esistenza, una visione dove le parole finitezza e sofferenza non vengono mai pronunciate^{ix}.

È inevitabile che queste condizioni culturali esercitino un influsso significativo sui giovani che accompagniamo, e forse non sono del tutto aliene alla cultura degli stessi educatori. Gli uni come gli altri sono figli del proprio tempo, cresciuti e spesso imbevuti più di quanto non credano della cultura che li ha cullati. E d'altra parte è chiaro che il modo di trattare la sofferenza ha ripercussioni sul modo in cui l'io sente se stesso, gli altri e Dio.

Formazione e sofferenza

* Una qualche esperienza di sofferenza *deve* esser presente nel progetto educativo, sia per esigenze di maturità che di formazione.

Maturità significa anche saper scegliere. Ma per saperlo fare occorre anche rinunciare alle pretese egocentriche, saper attendere di fronte alla pressione della gratificazione del bisogno, tollerare la mancanza e il limite che mortifica e, in definitiva, accettare la morte stessa. Di fronte a questi costi scattano resistenze naturali, per la «ripugnanza opposta dalla nostra natura che sempre cerca di fuggire la fatica e seguire il proprio comodo» (S. Camillo de Lellis).

Le esigenze formative aggiungono un più di sofferenza. Se infatti la formazione intende favorire l'assunzione personale di valori, non può fare a meno di far soffrire. Non certo una sofferenza procurata in modo premeditato, ma conseguente alle scelte di valore desiderate e intenzionalmente perseguite. Sappiamo che vivere gli ideali comporta il continuo confronto con essi, il riscontro della loro distanza rispetto alla condizione attuale, la tensione (non sempre ottimale) che ne deriva, le crisi più o meno importanti che dovrebbero sostenere lo sviluppo e il processo di maturazione del desiderio e della libertà...

Benché possa non piacere, è una legge inevitabile: «non c'è crescita di coscienza senza dolore»^x. Se la formazione non mette in crisi forse non è una formazione del tutto adeguata. Se non provoca sofferenza e non insegna, con ciò, a soffrire per gli ideali, probabilmente non ha ancora portato il giovane a dare a quegli ideali tutta l'importanza e la dedizione che meritano.

Sebbene il livello ottimale della frustrazione non sia sempre di facile definizione, resta pur vero che essa costituisce una condizione evolutiva indispensabile, capace di conferire l'efficacia necessaria alle dinamiche formative.

* Il primo passo del discernimento formativo è indagare sulla sofferenza (anziché pensare subito a come evitarla). Come il soggetto vive in essa fornisce utili informazioni sulla verità della sua persona, indica il luogo in cui il suo cuore riposa e si dibatte, soffre, si espande e matura. La sofferenza del giovane può dunque divenire un'esperienza preziosa nel processo formativo e talvolta «il dolore rimane l'unico alleato a disposizione, l'unico strumento di lavoro per giungere alla vera liberazione»^{xi}.

* Altrettanto utile è cogliere le variegate espressioni della sofferenza, distinguerne la qualità, la provenienza e le relative attese. Quasi mai la sofferenza appare per quella che è, dato che di solito si tenta di prevenirla ed evitarla, e quando non si può, camuffarla, reprimerla o negarla. A volte invece si fa presente in modo palese, acuto. Si esprime con intensità diverse e con effetti destabilizzanti e, talvolta, paralizzanti. Si tratta ovviamente di condizioni assai diverse che, ai fini formativi, vanno accolte e interpretate. La tua sofferenza che cosa dice? Che cosa tace? Che cosa esprime sotto forma di una sofferenza aperta e forse subita? Da quale sofferenza latente fuggi?

* Ci sono sofferenze assai diverse; e non tutte utili e necessarie per crescere nella libertà di consegnarsi ad un ideale impegnativo. Una prima importante

discriminante dell'evoluzione formativa è la distinzione tra la sofferenza egodistonica e quella egosintonica

Nella forma *egodistonica* la sofferenza tende di solito ad essere vissuta in modo penoso e subita. Anche se in certi casi può essere contenuta e accolta con responsabilità e -al limite- con fede, può altresì manifestarsi in forme sintomatiche di gravità diversa. Ciò nonostante, dal punto di vista formativo, questa condizione appare di gran lunga preferibile alla estraniamento da Sé mediante forme proiettive e deresponsabilizzanti (sebbene efficaci nel contenere il disagio percepito), tipica delle forme egosintoniche. Come dire: meglio soffrire male che negare la sofferenza. Di solito, solo chi soffre sente il bisogno e ha l'umiltà di chiedere aiuto e la sofferenza per il miglioramento sarà probabilmente un elemento motivazionale decisivo nel garantire stabilità al cambiamento stesso.

La sofferenza *egosintonica*, al contrario, è sofferenza estraniata e non integrata nell'esperienza cosciente dell'individuo (può apparire sotto forma di falsa tranquillità, forzata e insincera rassicurazione, o al contrario esternata in lamentazioni sterili, comportamenti di esasperazione...). Di solito, non offre un sostegno significativo alla motivazione formativa, a meno che non diventi a sua volta egodistonica: per questa ragione, soltanto chi è spinto dalla forza del dolore si può avvicinare e inoltrare nel cammino del cambiamento e, al limite, della guarigione^{xii}.

In prospettiva di futuro, è più incoraggiante la situazione del giovane che soffre alcune crisi durante (e forse dopo) la formazione iniziale, che non quella del giovane che ha attraversato in modo apparentemente indenne gli anni formativi, ma che probabilmente non si è mai lasciato scalfire e mettere in discussione dall'appello dei valori.

Per non diventare indolenti

Un elemento che permette di distinguere la sofferenza che matura da quella inutile, quando non addirittura nociva, è il rapporto fra sofferenza e valori, ossia la più o meno grande libertà di soffrire per quelli.

A tal proposito risulta utile la distinzione che Frankl propone tra valori «creativi» (ciò che noi *diamo* alla vita tramite l'attuazione delle nostre capacità e doti personali), valori «di esperienza» (ciò che noi riceviamo dalla vita) e valori «di atteggiamento» (ciò che soffriamo)^{xiii}. Questi ultimi riguardano la posizione che noi prendiamo di fronte alla vita e in particolare dinnanzi ad una realtà esistenziale (un destino) che non si può cambiare (ad esempio una malattia incurabile).

La sofferenza è un'occasione di crescita nei valori di atteggiamento. Nel risignificare l'evento doloroso a un livello diverso, la persona eleva se stessa a un gradino superiore. Questo movimento che porta a situarsi al di sopra della propria sofferenza, è un movimento di trascendenza che spinge la persona al di là di se stessa. La sofferenza può rivelarsi come occasione di autotrascendenza e offrirsi opportunità di crescita. Chi è capace di andare oltre se stesso «giunge a una interiore libertà» e in tal modo si matura. Infatti, a differenza della realizzazione di altri valori, nella scelta dei valori di atteggiamento, l'uomo è libero, libero «da» ogni condizionamento e libero «per» padroneggiare interiormente il proprio destino,

libero «per» una sofferenza autentica: «le situazioni estreme fanno sì che non solo l'uomo pervenga a una libertà interiore, ma anche gli consentono di raggiungere una maturità interiore. Tali situazioni allora divengono una prova di maturità, un *Experimentum Crucis*»^{xiv}.

Le occasioni per imparare i valori di atteggiamento possono essere le necessità del destino (prender posizione di fronte alle situazioni ineluttabili) ma anche quelle situazioni liberamente assunte (come le scelte di vita) che, per così dire, «impongono un destino» alla vita della persona. Come accennavo più sopra, ogni decisione, in quanto implica delle rinunce, costituisce un richiamo al limite proprio dell'esistenza umana: è in definitiva un'anticipazione della morte^{xv}. L'accettazione di questa sofferta delimitazione, nella misura in cui il presente è segnato dalla rappacificazione con il proprio destino di morte, consente alla persona di rimanere l'artefice della propria storia. È ciò che permette di vivere nella verità, senza essere tormentati dall'ansia della propria realizzazione: poiché già felici, si può anche fare un dono disinteressato di sé, sapendo che il compimento personale seguirà come frutto di un dono, effetto collaterale non raggiungibile direttamente. Emerge in tal modo l'efficacia etica e formativa della sofferenza: essa non solo rimanda alla capacità della persona di vivere dei valori, ma precisamente in questo si rivela come una potente forza di formazione e di strutturazione dell'identità personale^{xvi}.

Su come liberare il potenziale formativo e maturante della sofferenza, Frankl ci offre un'indicazione preziosa: «una sofferenza significativa è una sofferenza 'per amore di...'^{xvii}. Per poter accogliere la sofferenza la si deve intendere. Ma l'unico modo per poterla intendere è quello di trascenderla: si può, cioè, soffrire in modo significativo solo quando si soffre *per amore di* qualcosa o di qualcuno. Perché la sofferenza abbia un senso deve sempre essere rivolta oltre se stessa. Allora, solo la logica oblativa, la logica del sacrificio, può caricare di senso la sofferenza della decisione per i valori. Infatti -ci ricorda ancora Frankl- soffriamo volentieri solo quando c'è qualcosa per cui soffrire, qualcuno per il quale poter consacrare il proprio dolore quale sacrificio.

Soffrire a causa di Dio

C'è dunque una sofferenza sana che stimola e sostiene lo sviluppo psicologico. Questa è sana anche per la vita spirituale. Si tratta, infatti, di quella «sofferenza di crescita» che il confronto con la verità di Dio *dovrebbe* provocare. Tale confronto non può che essere sofferto, e nella fede diviene elemento propulsivo della sequela^{xviii}. E' una sofferenza intrinseca alla vocazione stessa, che si offre come «una possibilità speciale» per il dono di sé, provocando l'essere umano e facendogli desiderare mete impegnative e autotrascendenti^{xix}. Quando infatti abbiamo la libertà di «permettere» a Dio di rivelarsi per quello che è e non per quello che noi vogliamo che Egli sia, allora, nella sua diversità dal nostro desiderio, ci ritroviamo davanti ad una distanza inevitabilmente abitata dalla sofferenza. Dio disturba. Soprattutto il Dio che mostra di desiderare desideri differenziati dai nostri. Il Dio che chiede di rinunciare a nostri desideri per desiderare secondo i suoi innesca e alimenta sofferenza, invece che ridurla. Questa sofferenza che -psicologicamente- identifica la diversità e la distanza dei valori rispetto alla condizione attuale, è di fatto uno dei criteri più affidabili per discernere l'autentica esperienza di fede dalla semplice illusione di credere^{xx}.

Ogni incontro vero modifica sempre coloro che si incontrano e in ciò fa soffrire. A maggior ragione, l'incontro con Dio -che è essenzialmente uno sperimentarci e un metterci alla prova- non può che provocare un cambiamento che si manifesta nella crisi, nel combattimento, nella resistenza e nella sofferenza. Dovremmo allenare il giovane a custodire la sofferenza intrinseca al suo cammino di fede perché da essa si avvia e si sostiene il movimento dell'autotrascendenza e del dono di sé: essa è infatti «il luogo del mistero proprio perché, mentre è la via necessaria attraverso cui la realtà si impone con i suoi limiti 'dolorosi', spinge al tempo stesso la persona via dalla realtà attuale, verso un 'significato' di quanto è doloroso, da trovarsi 'altrove'»^{xxi}. In quanto tale, la sofferenza mette alla prova la consistenza degli ideali e saggia la tenuta della persona nel viverli e in essi perseverare: «finché l'io ideale non è provato dalla sofferenza, può essere frutto casuale di una vita facile e senza ostacoli. La sofferenza è il fuoco che purifica o distrugge l'io ideale»^{xxii}. Pensiamo, ad esempio, alla vita di coppia o all'esperienza genitoriale: finché la scelta del tu non comporta anche la disponibilità a fare rinunce e a soffrire per lui, quel tu è meno amato e gustato.

Quando scegliere Dio si traduce in decisioni sofferte e a rischio, in scelte con un prezzo (anche elevato) da pagare, allora Dio entra nella concretezza della vita e nasce quell'amore che cerca continuamente a quale desiderio dell'altro si potrebbe rispondere.

La sofferenza, liberamente assunta e paradossalmente custodita, non è più una frustrazione subita o in forme diverse fuggita. È contrassegnata dal carattere della libertà e della verità, e in quanto tale è vissuta nel segreto (Mt 6), non ha bisogno di mettersi in mostra (Is 53,7), e può persino permettersi il lusso di essere una «sofferenza muta»^{xxiii}.

Lo spirito di sacrificio non è il bisogno di permanere in una condizione sofferente e frustrante. Quello è funzionale ad un maggiore dono di sé, questo ad una gratificazione di sé (la soddisfazione di poter dire «hai!»). Dietro al suo aspetto «spiritualmente» meritorio e accettabile, l'apologia della sofferenza nasconde la soddisfazione occulta di molti bisogni dell'io: ricerca nascosta di attenzione, espressione indiretta dell'aggressività, evasione dalla responsabilità, ottundimento del senso di colpa, un certo sostegno all'autostima, senso di superiorità.... In tal caso la mortificazione rivestirà per lo più un carattere illusorio e di alibi, attestandosi di fatto come «la caricatura di una abnegazione rifiutata» dell'io^{xxiv} e, quindi, come il contrario dell'autentica rinuncia a sé in Cristo.

Mani di misericordia

In prospettiva relazionale, l'accettazione di soffrire è una dimensione strutturante della capacità di donarsi con l'amore di misericordia vissuto dal Signore. Aiutare gli altri, farsi prossimo, servire gli ultimi... non sono azioni anestetiche, risolutorie o di

pulizia dal limite. Il Gesù che fa i miracoli è anche quello che piange e si commuove di fronte ai malati o alla morte, con sensibilità vulnerabile e tenera. Così, la formazione al servizio non può evitare il dilemma vissuto dallo stesso Maestro tra il desiderio di alleviare e porre fine alla sofferenza altrui, e la scelta della sofferenza conseguente alla missione ricevuta. «Scegliere di risparmiare la sofferenza agli altri, significa necessariamente prenderla su di sé...; scegliere coloro che soffrono, significa scegliere di soffrire»^{xxv}. Liberi di amare e perciò liberi di assumere le sofferenze altrui.

Questa capacità di assumere le sofferenze, oltre che essere un segno prognostico decisivo per il giovane in formazione, è un requisito indispensabile dell'educatore. Non si può accompagnare per risolvere le inquietudini se prima non si è accompagnato per dividerle. Perché il giovane possa affrontare coraggiosamente la difficoltà -invece di fuggirla o chiudere anticipatamente la questione-, sarà spesso necessario che il formatore sappia raccoglierla e farla propria, per poterla poi restituire in una forma più adatta ad essere interiorizzata e destreggiata. «Permettere l'apprendimento a chi non lo ha, significa essere pronti a fare entrare dentro di sé la sua ignoranza, la sua solitudine, la sua malattia, quindi a soffrire di ciò»^{xxvi}.

Distinguere i tipi di sofferenza

La sofferenza che fa crescere. Segnala la perdita di corrispondenza fra la definizione di sé finora raggiunta e le esigenze della realtà (e/o dell'ideale di vita) e domanda all'io, sia di rinnovarsi che di scrutare meglio quella realtà (e/o ideale di vita). Aumenta il senso di realtà: nonostante la tensione del momento, il soggetto sa reagire alla difficoltà anche quando è minacciosa e frustrante, senza negarla magicamente e nemmeno aggredirla ciecamente. Anche l'io si ridefinisce meglio: prende coscienza dei propri limiti e del proprio potenziale e si sintonizza su un livello realistico di aspirazioni.

Le scelte diventano più personalizzate e convinte. Le esperienze psicologicamente destrutturanti che fanno parte del processo di conversione sono accettate senza sofferenze supplementari. La lotta rimane ma come attrattiva stimolante.

Sofferenza che blocca (oltre che condizionare). Segnala la tensione fra stati interni dell'io, contraddittori fra di loro e che la persona non riesce ad armonizzare. Dice di una difficoltà di autogestione. È una sofferenza contrassegnata da un senso di passività impotente e si presenta per lo più sotto forma di esperienza soggettiva di pericolo e frammentazione, che l'apparizione di sintomi cerca di arginare, riducendo il livello di angoscia percepito e garantendo in tal modo la sopravvivenza psicologica, nonché un certo controllo sulla sofferenza stessa. La «scelta» sintomatica è il male minore: «mi fa soffrire, ma mi salva!».

Le scelte tenderanno ad avere la funzione di proteggere e compensare i difetti della struttura identitaria, a tale scopo adattate e travisate (in misura proporzionale al grado di disturbo del soggetto). Riusciranno a circoscrivere e tacitare i segni di sofferenza finché assicurano quel necessario margine di sostegno, sicurezza e struttura che un'identità debole non riesce a garantirsi da sé.

La sofferenza che condiziona (ma non blocca). Dice che l'io si sta definendo in un modo povero e limitato e altrettanto riduttivo è il suo modo di interpretare il reale e tradurlo in esperienza. È l'effetto di una risposta limitata al «perché» e «per chi» vivere, il risultato di «parole» inesprese o mancanti, il segnale che una porzione di vita è tralasciata. Ad esempio, i problemi di stima di sé perché fondata sull'averne anziché sull'essere oppure la sofferenza per gli insuccessi personali o l'invidia per i successi altrui sono tipici di un progetto identitario affidato principalmente alla realizzazione delle doti personali e condizionato dalla paura del rifiuto sociale al cui riconoscimento si è delegato il compito di mantenere in vita il senso della propria positività e felicità.

Si tratta di una sofferenza camuffata e latente perché il più di vita lasciato fuori dalla propria esperienza è anche fuori dalla propria conoscenza e l'uso diffuso e rigido dei meccanismi di difesa previene le possibili fonti di disagio, mantenendole al di fuori dell'ambito della consapevolezza. È la sofferenza senza sofferenza del compromesso, della consolazione nel ruolo, della convivenza rassegnata con le difficoltà, della vita ripetitiva o dai desideri deboli e labili.

Le scelte, una volta scemato l'entusiasmo degli inizi, si assestano su posizioni e ruoli rassicuranti e la passione si trasforma in ricerche di scorciatoie che garantiscano gratificazione immediata a domande di ben altra levatura. Con il tempo, si rinuncia alla lotta, e -di fatto- si abdica alla ricerca.

ⁱ Z. Bauman, *La società della gratificazione istantanea in culture differenti: Europa e Nord America*, in «Concilium», 4 (1999), pp. 19-27.

ⁱⁱ C. Lasch, *L'io minimo*, Feltrinelli, Milano 1985.

ⁱⁱⁱ G. Campanini, *Verso una società dell'indifferenza?*, in «Aggiornamenti Sociali», 36 (1985), pp. 601-616.

^{iv} C. Lasch, *La cultura del narcisismo*, Bompiani, Milano 2001, p. 274; T. Cantelmi et Al, *Psicologia e teologia in dialogo*, San Paolo, Cinisello B. (MI), 2004, p. 105.

^v C. S. Lewis, *I quattro amori*, Jaca Book, Milano 1982, p. 152.

^{vi} M. Lacroix, *Il culto dell'emozione*, Vita e Pensiero, Milano 2002, p. 122.

^{vii} V. E. Frankl, *Homo Patiens. Interpretazione umanistica della sofferenza*, Salcom, Brezzo di Bedero (VA) 1979, p. 106.

^{viii} Z. Bauman, *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*, Laterza, Bari 2004.

^{ix} C. Lasch, *La cultura del narcisismo*, cit., p. 271-275; M. Lacroix, *L'ideologia della New Age*, Il Saggiatore, Milano 1998.

^x P. Collins, *Il dolore della scoperta di se stessi*, in «Vita Consacrata», 35 (1999), pp. 37-52.

^{xi} L. Ancona, *La mia vita e la psicoanalisi*, Magi, Roma 2003, p. 206 (capitolo dedicato alla sua riflessione, come medico-psicologo, sulla sofferenza).

^{xii} L. Ancona, cit., p. 207.

^{xiii} V.E. Frankl, *Homo Patiens*, cit., pp. 96-115.

^{xiv} Ibid, pp. 104-105.

^{xv} K. Demmer, *La decisione irrevocabile. Riflessioni sulla teologia della scelta di vita*, in «Communio», 16 (1974), pp. 9-17.

^{xvi} Ch. A. Bernard, *Sofferenza, malattia, morte e vita cristiana*, Paoline, Cinisello Balsamo (MI) 1990, p. 56.

^{xvii} V. E. Frankl *Homo Patiens*, cit., pp. 108-110.

^{xviii} A. Cencini, *La croce, verità della vita*, Paoline, Milano 2002, p. 28.

^{xix} B. Kiely, *Il senso della sofferenza*, cit. p. 30.

^{xx} A. Godin, *Psicologia delle esperienze religiose*, Queriniana, Brescia 1993, pp. 195-201.

-
- ^{xxi} F. Imoda, *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato 1995, p. 28.
- ^{xxii} M.B. Arnold, *L'io ideale e la condotta umana*, in A. Manenti – C. Bresciani (a cura di), *Psicologia e sviluppo morale della persona*, EDB, Bologna 1992, p. 307.
- ^{xxiii} V.A. Frankl, *Homo Patiens*, cit., p. 115.
- ^{xxiv} L. Beirnaert, *Esperienza cristiana e psicologia*, Borla, Torino 1965, p. 123 (capitolo sulla illusione e verità nella rinuncia).
- ^{xxv} J. Guillet, *Misericordia e sofferenza*, in «Communio», 60 (1981), p. 31.
- ^{xxvi} L. Ancona, cit. p. 211.