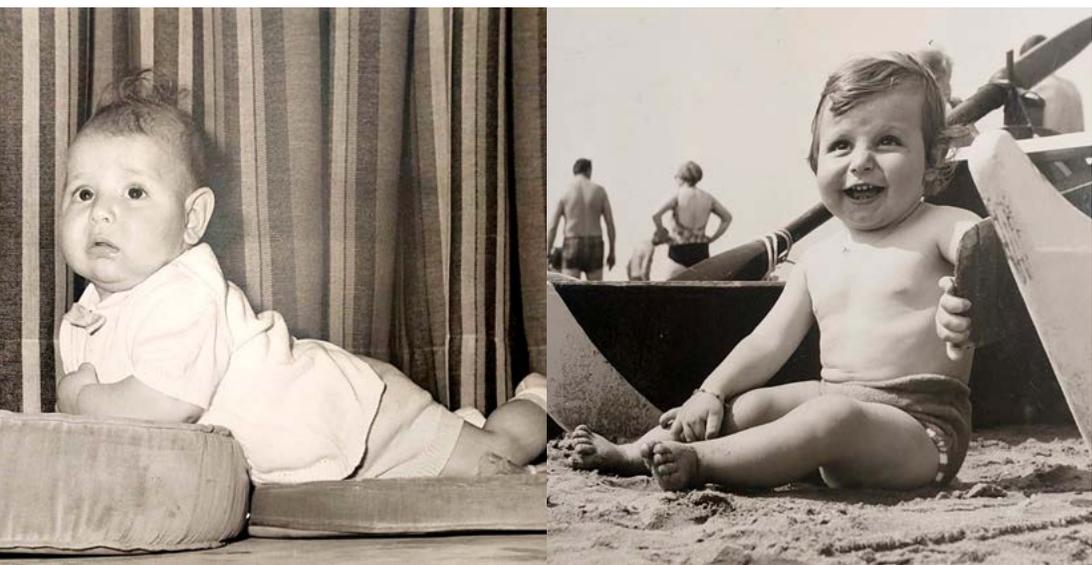


Francesca Innocenti
PAOLO CI PARLA



Francesca Innocenti
PAOLO CI PARLA





*In quest'ora della sera
da questo punto del mondo*

*Ringraziare desidero il divino
labirinto delle cause e degli effetti
per la diversità delle creature
che compongono questo universo singolare
ringraziare desidero
per l'amore, che ti fa vedere gli altri
come li vede la divinità
per il pane e il sale
per il mistero della rosa
che prodiga colore e non lo vede
per l'arte dell'amicizia
per l'ultima giornata di Socrate
per il linguaggio, che può simulare la sapienza
io ringraziare desidero
per il coraggio e la felicità degli altri
per la patria sentita nei gelsomini*

*e per lo splendore del fuoco
che nessun umano può guardare
senza uno stupore antico*

*e per il mare
che è il più vicino e il più dolce
fra tutti gli Dèi
ringraziare desidero
perché sono tornate le lucciole
e per noi
per quando siamo ardenti e leggeri
per quando siamo allegri e grati
per la bellezza delle parole
natura astratta di Dio
per la scrittura e la lettura
che ci fanno esplorare noi stessi e il mondo*

*per la quiete della casa
per i bambini che sono
nostre divinità domestiche
per l'anima, perché se scende dal suo gradino
la terra muore
per il fatto di avere una sorella
ringraziare desidero per tutti quelli
che sono piccoli, limpidi e liberi
per l'antica arte del teatro, quando
ancora raduna i vivi e li nutre*

*per l'intelligenza d'amore
per il vino e il suo colore
per l'ozio con la sua attesa di niente
per la bellezza tanto antica e tanto nuova*

*io ringraziare desidero per le facce del mondo
che sono varie e molte sono adorabili
per quando la notte
si dorme abbracciati
per quando siamo attenti e innamorati
per l'attenzione
che è la preghiera spontanea dell'anima
per tutte le biblioteche del mondo
per quello stare bene fra gli altri che leggono
per i nostri maestri immensi
per chi nei secoli ha ragionato in noi*

*per il bene dell'amicizia
quando si dicono cose stupide e care
per tutti i baci d'amore
per l'amore che rende impavidi
per la contentezza, l'entusiasmo, l'ebbrezza
per i morti nostri
che fanno della morte un luogo abitato.*

*Ringraziare desidero
perché su questa terra esiste la musica
per la mano destra e la mano sinistra
e il loro intimo accordo
per chi è indifferente alla notorietà
per i cani, per i gatti
esseri fraterni carichi di mistero
per i fiori
e la segreta vittoria che celebrano
per il silenzio e i suoi molti doni
per il silenzio che forse è la lezione più grande
per il sole, nostro antenato.*

*Io ringraziare desidero
per Borges
per Whitman e Francesco d'Assisi
per Hopkins, per Herbert
perché scrissero già questa poesia,
per il fatto che questa poesia è inesauribile
e non arriverà mai all'ultimo verso
e cambia secondo gli uomini.
Ringraziare desidero
per i minuti che precedono il sonno,
per gli intimi doni che non enumero
per il sonno e la morte
quei due tesori occulti.*

*E infine ringraziare desidero
per la gran potenza d'antico amor
per l'amor che se move il sole e l'altre stelle.
E muove tutto in noi.*



Io ringraziare desiderio
per il dono di mio figlio.

Francesca Innocenti

Come si racconta un figlio?

Come si mettono insieme le parole per descrivere a chi non lo conosce, chi è il proprio figlio, cosa pensa, in cosa crede, per cosa si entusiasma, cosa non gli piace? E come dire le sue gioie, i dolori, le speranze, le frustrazioni, le sue emozioni, quelle condivise e quelle tenute in serbo, ma indovinate in una ruga, una smorfia, uno sguardo più intenso? Si può trasmettere la miriade di sentimenti, di pensieri, di necessità che ci lega e ci modella, attimo per attimo, lungo tutta la nostra vita insieme?

Mi chiedo tutto questo mentre mi accingo a scrivere di lui, di Paolo, perché in questi anni così fortemente connotati dall'estrema fragilità, dalla mancanza di punti di riferimento, dalla frenesia vuota di aderenza alla realtà, da pressioni arrivistiche cieche alle esigenze di ognuno, dalla violenza fisica e verbale contro la diversità quale che essa sia, spero, lo spero davvero, che raccontare l'esperienza di vita di Paolo, e un po' anche la mia, possa essere d'aiuto soprattutto ai più giovani, alle ragazze e ai ragazzi del tempo presente. Che

possa essere per loro un sollievo per l'anima, prima che un esempio, una luce che scalda il cuore, prima che un modello da seguire.

Paolo per nascere ha scelto un venerdì di primavera del 1969, un giorno speciale non solo per noi che lo avevamo tanto atteso, ma anche perché era il 25 aprile, festa della Liberazione, che da allora per la nostra famiglia ha assunto inevitabilmente un doppio significato.

Dei suoi primissimi anni potrei raccontare aneddoti e sentimenti che renderebbero la sua storia uguale a quella di moltissimi altri bambini, scandita da quell'incredibile infinità di minuzie quasi magiche che fanno sì che quell'esserino del tutto indifeso si vada via via trasformando in un bambino con tutte le sue peculiarità. Unico, come lo è ogni figlio per ogni madre. Ero beata. Lo guardavo crescere e non desideravo niente altro al mondo, immaginando per lui futuri meravigliosi.

Intorno ai tre anni, però, qualcosa inizia a mettermi in allarme, a farmi pensare che Paolo abbia delle difficoltà anche se non so di cosa si possa trattare. Noto che non riesce a salire bene le scale, fatica a muoversi tra i gradini. La suora dell'asilo me lo conferma: se n'è accorta anche lei. Lo portiamo dal pediatra che minimizza. Si tratta di una fase della crescita, il bimbo è in salute e robusto, vedrà che questo problema si risolverà da sé. Uscendo dallo studio sorrido, ma solo con le labbra, perché per quanto fortemente voglia credere al dottore, qualcosa dentro mi punge il cuore e mi dice che non è così.

Passa qualche tempo e Paolo non recupera, anzi il problema si accentua. Ormai mi è chiaro che qualcosa non va davvero, ma cosa? Inizia un pellegrinaggio di visite con pediatri e specialisti. Ognuno fa ipotesi diverse e alla fine arriva la diagnosi. La sua è una malattia con un nome ben preciso, si chiama distrofia di Duchenne. Oggi sappiamo tutto di questa patologia rara che colpisce i bambini, ma negli anni Settanta era stata ancora poco studiata, non approfonditamente almeno. Quindi nessuno sapeva dirci nient'altro se non che Paolo avrebbe perso progressivamente l'uso delle gambe, che avrebbe avuto problemi a respirare. Che non c'era cura e che sareb-

be morto giovane, molto giovane. Più o meno vent'anni, questa la sentenza. E pare inappellabile. Ma io non ci sto, non posso accettarla e contro i medici oppongo che lo porterò ovunque, anche all'estero, che ci sarà un modo per guarire. Ribattono che anche il figlio di Enzo Ferrari, Dino, è morto a 24 anni per le conseguenze della stessa distrofia. Se niente ha potuto un uomo con le sue possibilità, cosa mai potrei fare io di più?

Ecco. Cosa?

Mentre mi affanno a cercare altri medici, altri ospedali, altre notizie che possano cambiare l'esito di quella che allora sentivo come una condanna, un'altra domanda comincia ad affollarmi la mente. Perché?

Perché questa malattia? Perché è successo a Paolo? Perché proprio a noi? Perché a me che ho sempre cercato di vivere secondo quello che la religione mi ha insegnato? Perché Dio ha voluto questo?

Ora so che tutti coloro che si trovano ad affrontare dolori e tragedie si fanno queste domande, che cadono vittime dei perché, ma allora riesco soltanto a pensare in termini personali, non potevo vedere che il mio dolore e soffrire la mia incapacità di accettare quello che ci eravamo trovati a dover vivere. I perché scavano fossi dentro l'anima, l'ossessione per una risposta che non c'è mette a nudo le ossa. E inesorabilmente ti conducono verso la ricerca di un colpevole. Il mio l'ho trovato in Dio. Così per la prima volta nella mia vita mi sono allontanata da Lui, dalla religione, dalla Chiesa, dalla preghiera. Mi sono chiusa in me stessa e mi sono ritrovata sola e annientata da un dolore senza speranza. Sono entrata in quella che San Giovanni dalla Croce chiama la "notte oscura dell'anima", in cui paura, angoscia, tristezza e confusione erano le mie uniche compagne. Il periodo più buio di tutta la mia vita. Il più terribile.

Un giorno però, al culmine dello sconforto, ho sentito forte in me l'esigenza di entrare in una chiesa. Vincendo la titubanza, mi sono seduta su una panca e ho cominciato a piangere. Un pianto a dirotto, disperato. Liberatorio. Dentro di me si è rotto il muro

che avevo costruito contro il resto del mondo e ho potuto di nuovo sentire un contatto con Dio. Gli ho aperto il cuore dicendogli: so che non potrò guarire Paolo, ma non posso più vivere contro tutto questo. Posso accettare la sua malattia solo se Tu mi aiuti a trovare la serenità che voglio trasmettere a mio figlio. Perché non voglio che cresca in preda all'angoscia e all'ansia, oltre che dover fronteggiare le difficoltà che ci sono e quelle che verranno. Rendimi in grado di aiutarlo a vivere la vita migliore che possiamo costruire insieme.

Uscita da lì ero una Francesca diversa. Mi ero tolta un macigno dal cuore. Non mi sentivo più sola. Ero in pace, serena. C'era luce intorno a me. Il buio era alle spalle. Ero tornata a vivere.

C'è sempre un momento, nella vita di ognuno, quando si riemerge da un periodo particolarmente difficile, in cui ci si sente di essere tornati a sé stessi, anzi a una versione migliore di sé, riconciliata, di nuovo in equilibrio. C'è una nuova forza a sorreggerci, a farci guardare avanti con rinnovato ottimismo, con fiducia e speranza. La mia è venuta da Dio. Altri possono aver seguito percorsi diversi, ma non per questo meno importanti. Ognuno di noi sa a chi deve il suo profondo grazie.

Da quel momento in poi sono stata al fianco di Paolo con serenità, oltre che con amore. E questo gli ha consentito di imparare a convivere con la sua malattia senza recriminare mai nulla, senza lamentarsi. Non è stato eroismo il suo, ma essere consapevole che la vita val sempre la pena di essere vissuta, quale che siano le condizioni. Anche quando sei un bambino e ti accorgi che i tuoi compagni arrivano sempre prima di te nella corsa e prendi consapevolezza del fatto che sei diverso da loro, ma sei comunque vivo e sei felice di aver potuto correre insieme a loro.

La serenità, quando la si vive sinceramente, è una chiave che apre le porte del cuore e gli altri lo sentono, ne sono contagiati. Paolo ha frequentato le scuole elementari, le medie e le superiori, fino a diplomarsi in ragioneria all'Istituto Marchi di Pescia. Gli piaceva studiare,

imparare, conoscere, ma soprattutto gli piaceva stare in mezzo agli altri, ai compagni di classe, agli amici, che non gli sono mai mancati.

Quando verso i 13 anni non è riuscito più a camminare da solo ha dovuto utilizzare una sedia a rotelle. Non è stato facile adattarsi, ma anche grazie ai suoi amici che lo aiutavano, che non lo lasciavano solo, ce l'abbiamo fatta. Uscivano, si divertivano, studiavano insieme. Paolo è sempre stato attorniato da ragazze e ragazzi. Relazionarsi con loro e con il resto del mondo è stata la sua più grande passione.

Dopo il diploma è riuscito a lavorare per un certo periodo. Teneva la contabilità a La Fustella e per arrivare agevolmente alla tastiera del pc utilizzava delle bacchette speciali. Gli piaceva il suo lavoro, avere rapporti con gli altri dipendenti, con i clienti e i fornitori che andavano in azienda. C'era un trasportatore che diceva sempre che parlare con Paolo era una boccata d'ossigeno per la serenità che dimostrava in ogni cosa.

Quando i problemi di salute si sono aggravati però, Paolo ha dovuto lasciare il lavoro. Sono cominciate le difficoltà respiratorie e quindi le necessità di assisterlo sono diventate più pressanti. In Francia abbiamo trovato una macchina che potesse aiutarlo a respirare, con un'imbracatura da indossare sulla testa, che in Italia non esisteva ancora. Siamo stati una sorta di pionieri nella ricerca di ausili per far vivere meglio Paolo. Il macchinario per aspirare il muco che gli si formava nei bronchi l'abbiamo trovato negli Stati Uniti, ma non era omologato in Italia. È stato lo zio di Paolo, che parlava l'inglese, ad andare fisicamente a prenderlo, riuscendo a imbarcarlo alla dogana con la piccola bugia che ad averne bisogno fosse lui. Abbiamo cercato in ogni modo di evitargli la tracheotomia, che spesso comporta infezioni, e ci siamo riusciti.

Per anni, fin da bambino, Paolo ha fatto cicli di fisioterapia. All'inizio anche in Cecoslovacchia, dove c'era un centro specializzato. Quando ha iniziato ad avere difficoltà a respirare, a causa della progressiva debolezza dei muscoli respiratori, d'istinto ha messo in atto

un compenso respiratorio naturale sfruttando semplici movimenti “a pistone” della lingua per fare entrare aria nei polmoni. Questa modalità è chiamata “respirazione glossofaringea” ed è quella che gli garantiva prolungati tempi di autonomia di respiro. Ricorreva a questa tecnica quando andava a teatro o al cinema e voleva evitare di disturbare le altre persone con il rumore del suo ventilatore meccanico.

Grazie a tutto questo i vent’anni sono arrivati e Paolo era ancora vivo. E felice di esserlo. Poi sono arrivati i trenta e anche i quaranta. La sua aspettativa di vita si è più che duplicata. Grazie alle cure quotidiane, grazie alle macchine, ma anche grazie al suo stile di vita, ne sono certa. Paolo ha viaggiato in Italia, in Europa e oltre. Siamo andati al cinema, a teatro, a mostre, a visitare musei, ovunque avesse voglia di andare, qualsiasi cosa desiderasse fare. Non ci siamo mai posti problemi che non fossero quelli strettamente legati alla sua salute. Non ho mai avuto paura perché era lui la mia forza. Era lui a rassicurarmi, a riportarmi con i piedi a terra se mi ponevo qualche problema di troppo. E questo lo gratificava, lo faceva sentire utile.

Paolo ha sempre avuto il coraggio di mostrarsi in pubblico esattamente com’era. E gli altri, dopo qualche occhiata iniziale, ci sorridevano e ci salutavano. Nei loro occhi ho sempre letto ammirazione, mai compassione. Ammirazione per la volontà di Paolo di non nascondersi, di non negarsi nulla che potesse fargli piacere fare.

Siamo sempre stati contornati da molti amici, suoi e nostri, che ci sono stati vicini e hanno reso più lieti i nostri giorni. Paolo non ha mai chiesto che venissero a trovarlo, li lasciava liberi di esserci quando volevano. E volevano, infatti. La nostra casa è sempre stata aperta perché l’amicizia è un valore fondamentale nella vita.

Un rapporto speciale l’abbiamo vissuto con Tania, una ragazza ucraina che ha assistito Paolo per tredici anni, volendogli davvero molto bene. Non lo lasciava mai, voleva essergli utile in tutto. Lo ammirava profondamente. Diceva che le dava tantissima energia stare con lui, parlare con lui, fare tante cose insieme.

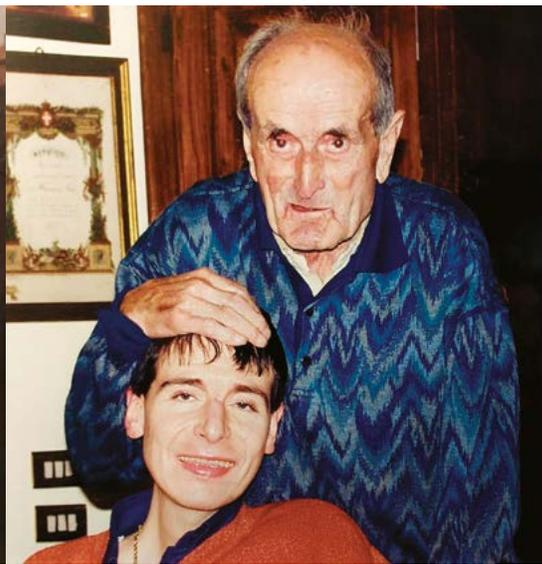
Paolo non è stato solo un figlio, ma anche una benedizione per me. Stargli accanto mi ha consentito di vivere così pienamente che non posso che essergli grata per tutto quello che abbiamo affrontato e condiviso. Non c’è attimo in cui non lo senta accanto, anche se un infarto l’ha portato via nel sonno nel 2017. Anche di questo devo ringraziare, che non se ne sia reso conto. Perché attaccato alla vita come è sempre stato, gli sarebbe dispiaciuto troppo sentirsene privare.

Vorrei concludere questo lungo racconto con alcune parole dalla viva voce di Paolo, registrate durante una trasmissione televisiva a cui abbiamo partecipato un po’ di anni fa. Perché Paolo continua a parlarci ogni giorno e non solo a me, che seguito a vivere e dialogare con lui anche in sua assenza, ma a tutti coloro, soprattutto ai giovani, che hanno bisogno di sentirsi meno soli, di ritrovare fiducia, di intraprendere un cammino verso la serenità.

“Non ho mai sofferto di invidia verso i miei compagni di scuola, verso i miei amici, anzi. Per la vittoria di ognuno di loro, per ogni loro successo ho provato una grande gioia per poterli vivere insieme. Quindi mi sono sentito vivo al cento per cento, inserito nel mio ambiente. Ho cercato di godermi tutto quello che mi ha dato la vita”.

“È inutile spaventarsi, chiudersi, aver paura di uscire fuori, di stare con gli altri. Nostro Signore ci dà un terminata vita e questa vita, bisogna viverla al massimo delle nostre capacità. Il Signore ci dà le difficoltà, ma allo stesso tempo ci dà la forza per affrontarle. È importante far sì che la nostra vita sia vissuta al massimo per noi stessi, ma anche per le altre persone che ci stanno intorno”.

Paolo Signori





Le parole di Paolo

Rendere omaggio a Paolo con questo libro significa innanzitutto trasmettere i suoi valori, i principi in cui ha creduto, le emozioni che ha vissuto. Per questo, abbiamo scelto le parole che in particolar modo hanno rappresentato la sua visione del mondo, la sua filosofia di vita, per creare una sorta di guida alla riflessione sui grandi temi su cui da sempre gli esseri umani si interrogano e che sono particolarmente cari ai giovani.

L'idea di fondo è che le citazioni scelte per descrivere il senso più profondo di ogni parola di Paolo, possano costituire uno stimolo alla conoscenza di sé, un'opportunità per avviare un percorso all'educazione dei sentimenti e dei valori che potrebbe a pieno titolo diventare parte integrante dell'insegnamento dell'educazione civica.

I valori sono i principi guida che orientano le nostre scelte, le nostre azioni e il nostro modo di relazionarci con gli altri, sono strumenti concreti che ci aiutano a navigare nella complessità della vita. Senza una solida base valoriale, rischiamo di perdere la bussola morale, lasciandoci trascinare da impulsi momentanei o da logiche egoistiche.

L'educazione ai valori inizia in famiglia, dove i genitori hanno il compito di trasmettere ai figli quei principi che formeranno il loro carattere. Tuttavia, la scuola e la comunità giocano un ruolo altrettanto importante. Gli insegnanti, ad esempio, non sono solo trasmettitori di conoscenze, ma anche modelli che attraverso l'esempio e il dialogo possono aiutare i giovani a sviluppare una coscienza critica e a comprendere l'importanza di agire in modo etico.

Valori e sentimenti sono strettamente intrecciati. I valori guidano il modo in cui viviamo ed esprimiamo i nostri sentimenti, mentre i sentimenti danno vita e significato ai valori. Educare ai valori e ai sentimenti significa, quindi, creare un equilibrio tra la razionalità e l'emotività. Significa insegnare a riflettere prima di agire, ma anche a lasciarsi guidare dal cuore quando è necessario. Questo equilibrio è essenziale per affrontare le sfide della vita in modo maturo e responsabile.

Paolo, quindi, ci parla con l'intento di ispirarci ai valori e ai sentimenti che rendono la vita degna di essere vissuta. È così che entriamo in contatto con noi stessi e con gli altri, creando legami profondi e significativi. È così che impariamo a sviluppare l'empatia, la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprendere le loro emozioni. In un mondo sempre più connesso ma spesso distaccato, è questo l'antidoto più potente contro l'indifferenza e l'isolamento.

amicizia



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza •
gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita
gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità
gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia

amicizia



Non è il nostro compito quello di avvicinarci, così come non si avvicinano fra loro il sole e la luna, o il mare e la terra. Noi due, caro amico, siamo il sole e la luna, siamo il mare e la terra. La nostra meta non è di trasformarci l'uno nell'altro, ma di conoscerci l'un l'altro e d'imparar a vedere ed a rispettare nell'altro ciò ch'egli è: il nostro opposto e il nostro complemento.

Hermann Hesse
Narciso e Boccadoro

I veri amici condividono anche le piccole cose che allietano la vita.

Luis Sepúlveda
Storia di un gatto e del topo che diventò suo amico

L'amicizia è un viaggio che si compie insieme, un cammino di crescita e scoperta reciproca. È la capacità di ascoltare e comprendere l'altro, di condividere gioie e dolori, di essere presenti nei momenti di difficoltà. In un mondo che cambia rapidamente, l'amicizia rimane un porto sicuro, un rifugio dove ci si sente accolti e compresi.

Eugenio Borgna
Sull'amicizia

L'amicizia è una stima reciproca, un rispetto reciproco, una disponibilità reciproca ma nell'assoluta reciproca libertà.

Giulio Cesare Giacobbe
Alla ricerca delle coccole perdute

L'amicizia degli uomini è dolce perché con un nodo d'affetto fa di molte anime un'anima sola.

Sant'Agostino
Le confessioni

amicizia



Il vostro amico è il vostro bisogno saziato. È il campo che seminate con amore e mietete con riconoscenza. È la vostra mensa e il vostro focolare, poiché, affamati, vi rifugiate in lui e lo cercate per la vostra pace. Quando l'amico vi confida il suo pensiero, non negategli la vostra approvazione, né abbiate paura di contraddirlo. E quando tace, il vostro cuore non smetta di ascoltare il suo cuore.

Kahlil Gibran
Il profeta

Le vere amicizie sono quelle che riprendi esattamente da dove le hai lasciate, che siano passati una settimana o due anni. Non importa quanto tempo trascorra, il legame rimane intatto, e ogni incontro è come un abbraccio che riscalda il cuore. L'amicizia è un dono prezioso che arricchisce la nostra vita.

Jojo Moyes
Io prima di te

L'amicizia è un'anima che abita in due corpi, un cuore che abita in due anime.

Aristotele
Etica Nicomachea

Tu, fino ad ora per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo.

Antoine de Saint-Exupéry
Il piccolo principe

amore



Amate, amate, fate il primo passo. Ogni cosa dipende dall'amore.

Arnaud Desjardins
L'audacia di vivere

*Nella vita ci sono giorni pieni di vento e pieni di rabbia,
ci sono giorni pieni di pioggia e pieni di dolore, ci sono giorni
pieni di lacrime; ma poi ci sono giorni pieni d'amore che ci danno
il coraggio di andare avanti per tutti gli altri giorni.*

Romano Battaglia
Notte infinita

*Una volta per tutte dunque ti viene imposto un breve precetto:
ama e fa' ciò che vuoi; sia che tu taccia, taci per amore; sia che tu
parli, parla per amore; sia che tu corregga, correggi per amore;
sia che perdoni, perdona per amore; sia in te la radice dell'amore,
poiché da questa radice non può procedere se non il bene.*

Sant'Agostino
Commento alla prima lettera di Giovanni VII, 8

*L'amore è la più benefica, universale e santa di tutte le forze naturali,
per la quale l'uomo può evadere dalla clausura dell'io per donarsi,
e diventare fonte viva e luminosa di altre vite nel mondo.*

Don Carlo Gnocchi
Educazione del cuore

*Essere stati amati tanto profondamente ci protegge per sempre,
anche quando la persona che ci ha amato non c'è più.
È una cosa che ti resta dentro, nella pelle.*

J.K. Rowling
Harry Potter e la Pietra Filosofale

amore



*«Sai cos'è una supernova?» «No, non ne ho idea» risposi. «È una stella
che, esplodendo, sparpaglia intorno a sé parte della sua materia. Se
guardi questo fenomeno ad occhio nudo riesci a vedere solo un puntino
più luminoso degli altri, ma se lo guardi con un telescopio capisci
quello che è realmente. Questo è per me l'amore».*

Cristian Martini
L'ultimo sognatore

*Non puoi distruggere l'amore. Neanche l'odio riesce a distruggerlo.
Puoi distruggere la passione, la tenerezza, la sollecitudine, o magari
puoi neutralizzare questi sentimenti trasformandoli in un cupo
rimpianto, ma l'amore vero e proprio non puoi distruggerlo. L'amore è
ricerca appassionata di una verità diversa dalla tua; se lo vivi in modo
sincero e totale, l'amore è eterno. Ogni atto d'amore, ogni impulso
del cuore verso l'esterno, è una parte del bene universale: è una parte
di Dio, o di ciò che chiamiamo Dio, e non può mai morire.*

Gregory David Roberts
Shantaram

L'amore è il fine ultimo della storia dell'umanità, l'amen dell'universo.

Novalis
Frammenti

*Ama gli animali, ama le piante, ama ogni cosa. Se ami tutto,
percepirai il mistero divino nelle cose. Una volta che lo percepirai,
inizierai a comprenderlo meglio giorno dopo giorno. E finalmente
arriverai ad amare il mondo intero con un amore che tutto abbraccia.*

Fëdor Dostoevskij
I fratelli Karamazov

amore



L'amore impedisce la morte. L'amore è vita. Tutto, tutto ciò che io capisco, lo capisco solamente perché amo. È solo questo che tiene insieme tutto quanto. L'amore è Dio, e il morire significa che io, una particella dell'amore, ritorno alla sorgente eterna e universale.

Lev Tolstoj
Guerra e pace

Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.

Antoine de Saint-Exupéry
Il piccolo principe

In questo momento, ho bisogno di un'unica cosa: un abbraccio. Un gesto antico quanto l'umanità, il cui significato va al di là dell'incontro di due corpi. Un abbraccio vuol dire: 'Non sei una minaccia, non ho paura di starti così vicino, posso rilassarmi, sentirmi protetto e comprendere che c'è una persona in grado di capirmi.' Secondo la tradizione, ogni volta che abbracciamo qualcuno con piacere, guadagniamo un giorno di vita.

Paulo Coelho
Aleph

coraggio



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

coraggio



Bene, gatto. Ci siamo riusciti - disse sospirando - Sì, sull'orlo del baratro ha capito la cosa più importante - miagolò Zorba - Ah sì? E cosa ha capito? - chiese l'umano - Che vola solo chi osa farlo - miagolò Zorba.

Luis Sepúlveda
Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare

Il vero coraggio, tu che credi che sia rappresentato da un uomo col fucile in mano. Aver coraggio significa sapere di essere sconfitti prima ancora di cominciare, e cominciare egualmente e arrivare sino in fondo, qualsiasi cosa succeda. È raro vincere, in questi casi, ma qualche volta succede.

Harper Lee
Il buio oltre la siepe

Coraggio. Gentilezza. Amicizia. Carattere. Sono queste le qualità che ci definiscono come esseri umani e che ci sospingono, di tanto in tanto, verso la nostra grandezza.

R.J. Palacio
Wonder

Dove sono i giovani deve esserci rumore. Poi, si regolano le cose, ma l'illusione di un giovane è fare rumore sempre. Andate avanti! Nella vita ci saranno sempre persone che vi faranno proposte per frenare, per bloccare la vostra strada. Per favore, andate controcorrente. Siate coraggiosi, coraggiose: andate controcorrente.

Papa Francesco
Discorso in occasione dell'Udienza al Pellegrinaggio dei giovani della Diocesi di Piacenza - Bobbio, 28/08/2013

coraggio



È difficile fare le cose difficili: parlare al sordo mostrare la rosa al cieco. Bambini, imparate a fare le cose difficili: dare la mano al cieco, cantare per il sordo, liberare gli schiavi che si credono liberi.

Gianni Rodari
da Lettera ai bambini

Dal momento in cui decidiamo di non aver paura, nulla ha più potere contro di noi.

Richard Bach
Il cielo ti cerca

Gli uomini che ammiro di più nella nostra società, Marcus, sono quelli che costruiscono ponti, grattacieli e imperi. Ma, in realtà, i più coraggiosi e ammirevoli sono quelli che riescono a costruire l'amore. Perché non esiste impresa più grande e più difficile.

Joël Dicker
La verità sul caso Harry Quebert

Tutti pensano che a renderci felici debba essere la vita, ma io una cosa l'ho capita: per essere felici serve solo coraggio.

Alessandro D'Avenia
Ciò che inferno non è

coraggio



Più deciso è il nostro atteggiamento altruistico, più coraggiosi diventiamo. Maggiore è il nostro coraggio e minore è il potere che lo scoraggiamento e la perdita di ogni speranza hanno su di noi.

Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama
I valori della vita

[...] il coraggio cieco e sordo e illimitato e suicida, che nasce dall'amore. Non ha confini il coraggio che nasce dall'amore e per amore si realizza. Non tiene conto di alcun pericolo, non ascolta nessuna forma di raziocinio. Pretende di muovere le montagne e spesso le muove.

Oriana Fallaci
Insciallah

Che poi definire il coraggio non è facile. A me viene in mente la parola "responsabilità". Vale a dire prendersi carico, prendere in carico ciò che ci sta attorno, a cominciare dal proprio destino. Autenticamente, quotidianamente, per quello che è.

Giorgio Teruzzi
Teruzzi racconta: Il coraggio di chi corre (9 agosto 2017)

E con questo sembrava intendere non soltanto che il coraggio più degno di fiducia e più utile è quello che sorge dalla giusta stima del pericolo da affrontare, ma anche che un uomo che non abbia nessuna paura è un compagno di gran lunga più pericoloso di un vigliacco.

Herman Melville
Moby Dick

cura



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia

cura



Un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro. Perché è lei che ho riparata col paravento. Perché su di lei ho ucciso i bruchi (salvo i due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa.

Antoine de Saint-Exupéry
Il piccolo principe

*Maneggiami con cura.
Abbi la cautela dei cristalli
con me e anche con te.*

Mariangela Gualtieri
da Mio vero in "Bestia di Gioia"

Ci saranno sempre degli idioti al mondo [...]. Ma io credo davvero, e anche papà lo crede davvero, che ci siano molte più brave persone a questo mondo che non cattive, e le brave persone si proteggono l'un l'altra e si prendono cura le une delle altre.

R.J. Palacio
Wonder

Essere al mondo è quando ti è affidata una persona e tu ne sei responsabile e allo stesso tempo tu sei affidato a quella persona ed essa è responsabile per te.

Erri De Luca
Non ora, non qui

cura



Il carattere attivo dell'amore diviene evidente nel fatto che si fonda sempre su certi elementi comuni a tutte le forme d'amore. Questi sono: la premura (o cura), il rispetto, la responsabilità e la conoscenza.

Erich Fromm
L'arte di amare

L'attenzione è una virtù morale. Essere attenti significa essere giusti con se stessi e con gli altri. Le persone attente sono curiose e attive; studiano e lavorano con entusiasmo, coinvolgimento e passione; scrutano i bisogni degli altri e sono capaci di aiutare.

Gianrico Carofiglio
Né qui né altrove

A quasi tutti viene spontaneo associare gli ospedali alla malattia. Io li associo all'amore che ci vuole a stare vicino agli altri, quando gli altri non stanno bene. La cosa più difficile non è amare. La cosa più difficile è continuare ad amare quando le cose si mettono male.

Enrico Galiano
Dormi stanotte sul mio cuore

*Non si raccoglie quel che si semina e basta.
Raccogliamo solo ciò di cui ci prendiamo cura.*

Matteo Bussola
Notti in bianco, baci a colazione

L'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità.

Simone Weil, Joë Bousquet
Corrispondenza

cura



Ciascuno di noi è custode di chi ha accanto: per parentela, per amicizia, per lavoro, per vicinato. Ciascuno di noi è affidato ad altri e altri sono affidati a noi, perché Dio muove tutto per spingerci ad amare di più ed essere amati di più.

Alessandro D'Avenia
Ciò che inferno non è

L'amore è attenzione.

Susanna Tamaro
Anima mundi

Poiché la disperazione era un eccesso che non gli apparteneva, si chinò su quanto era rimasto della sua vita, e riiniziò a prendersene cura, con l'incrollabile tenacia di un giardiniere al lavoro, il mattino dopo il temporale.

Alessandro Baricco
Seta

difficoltà



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

difficoltà



Nella vita le cose passano sempre, come in un fiume. Anche le più difficili che ti sembra impossibile superare le superi, e in un attimo te le trovi dietro alle spalle e devi andare avanti. Ti aspettano cose nuove.

Niccolò Ammaniti
Ti prendo e ti porto via

Non sempre le nuvole offuscano il cielo: a volte lo illuminano.

Elsa Morante
La storia

Quando piombi nella disperazione più cupa, ti si offre l'opportunità di scoprire la tua vera natura. Proprio come i sogni prendono vita quando meno te lo aspetti, così accade per le risposte ai dubbi che non riesci a risolvere. Lascia che il tuo istinto tracci la rotta per la saggezza, e fa' che le tue paure siano sconfitte dalla speranza.

Sergio Bambarén
Il delfino

Impara ad amare i tuoi fallimenti, Marcus, perché saranno loro a formarti. Saranno i tuoi fallimenti a dare sapore alle tue vittorie.

Joël Dicker
La verità sul caso Harry Quebert

L'ottimista riesce anche a superare meglio le difficoltà. Perché è più aperto a nuove soluzioni e può rapidamente trasformare uno svantaggio in un vantaggio. Il pessimista vede la difficoltà prima, ma se ne lascia ipnotizzare, paralizzare. Mentre, spesso, basta solo un po' di fantasia per rovesciare la situazione.

Francesco Alberoni
L'ottimismo

difficoltà



Il vero amore non è né fisico né romantico. Il vero amore è l'accettazione di tutto ciò che è, è stato, sarà e non sarà.

Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno. La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia.

Khalil Gibran
Il vero amore

La vita, mia cara, è piena di complicazioni, perciò bisogna amarla con tutte le nostre forze! Ricordalo.

Anna Marchesini
Il terrazzino dei gerani timidi

Quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato.

Haruki Murakami
Kafka sulla spiaggia

La vita è una tempesta, mio giovane amico. In un momento potrete scaldarvi al sole, in uno successivo andare a frantumarvi contro gli scogli. Che cosa vi rende un uomo, è ciò che si fa, quando arriva quella tempesta.

Alexandre Dumas
Il conte di Montecristo

felicità

Riconoscere la felicità quando è ai tuoi piedi, avere il coraggio e la determinazione di abbassarsi per prenderla fra le braccia e custodirla. Questa è l'intelligenza del cuore.

Marc Levy
Se solo fosse vero

La felicità, come la purezza interiore, non ha prezzo, ma una sola casa: il tuo cuore.

Sergio Bambarén
L'onda perfetta

La propensione alla felicità è accessibile a qualsiasi essere umano, a prescindere dalla sua ricchezza, dalla sua condizione sociale, dalle sue capacità intellettuali, dalle sue condizioni di salute. Perché la felicità non dipende tanto dal piacere, dall'amore, dalla considerazione o dall'ammirazione altrui, quanto dalla piena accettazione di sé.

Umberto Galimberti
I miti del nostro tempo

Proprio la cosa più piccola, più sommessa, più lieve, il fruscio di una lucertola, un soffio, un guizzo, un batter d'occhi. – Di poco è fatta la miglior felicità.

Friedrich Nietzsche
Così parlò Zarathustra

felicità

C'è un'Ape che se posa / su un bottone de rosa: / lo succhia e se ne va... / Tutto sommato, la felicità / è una piccola cosa.

Trilussa
Felicità, in "Acqua e vino"

Amare ciò che si ha, saperne gioire, godere dei privilegi del proprio stato, non invidiare coloro che ci sembrano più felici di noi, applicarsi per perfezionare noi stessi e per ricavare i maggiori vantaggi dai nostri comportamenti, è tutto quello che chiamo felicità.

Émilie du Châtelet
Discorso sulla felicità

La felicità non è che sia fare sempre quello che si vuole, semmai è volere sempre quello che si fa.

Fabio Volo
Un posto nel mondo

La felicità è avere il cuore innamorato.

Alessandro D'Avenia
Bianca come il latte, rossa come il sangue

La vita è fatta di piccole felicità insignificanti, simili a minuscoli fiori. [...] Ogni giorno succedono piccole cose, tante da non riuscire a tenerle a mente né a contarle, e tra di esse si nascondono granelli di una felicità appena percepibile, che l'anima respira e grazie alla quale vive.

Banana Yoshimoto
Un viaggio chiamato vita

forza



Le persone più forti non sono quelle che tengono tutto a distanza, quelle che mettono barriere, confini, muri, ma quelle che aprono le porte, che lasciano abbastanza spazio a chi voglia davvero entrare. Non quelle che scappano, ma quelle che si lasciano trovare.

Enrico Galiano
Dormi stanotte sul mio cuore

Mi meraviglia sempre la forza degli esseri umani, che riescono a rialzarsi, seppur barcollando, persino quando fiumi di lacrime inondano i loro volti.

Markus Zusak
Storia di una ladra di libri

Quando la misura e la gentilezza si aggiungono alla forza, quest'ultima diventa irresistibile.

Mahatma Gandhi
Speeches and writings of M.K. Gandhi

Ci vuole una forza d'animo straordinaria per alzarsi dal letto ogni mattina con l'idea che la vita sia una prova e vada affrontata sempre, anche quando si è sicuri di avere subito un'ingiustizia terribile e si ha paura di non farcela.

Massimo Gramellini
Fai bei sogni

La forza si dimostra non solo nella capacità di perseverare, ma anche nella capacità di ricominciare da capo.

Francis Scott Fitzgerald
Il grande Gatsby

forza



Ho provato, ho fallito. Non importa, riproverò. Fallirò meglio.

Samuel Beckett
Worstward Ho

Chiunque voglia sinceramente la verità è sempre spaventosamente forte.

Fëdor Dostoevskij
Diario di uno scrittore

Contro le infamie della vita le armi migliori sono: la forza d'animo, la tenacia e la pazienza.

La forza d'animo irrobustisce, la tenacia diverte e la pazienza dà pace.

Hermann Hesse
Il gioco della vita. Lettere 1904-1962

Ogni volta che sorge una sfida, rivolgiti a te stesso e chiediti quale potere puoi esercitare nella situazione. Se incontri una tentazione, usa l'autocontrollo; se incontri il dolore, usa la forza d'animo; se incontri la repulsione, usa la pazienza. In questo modo, supererai le sfide della vita, anziché esserne sopraffatto.

Epitteto
in Arriano di Nicomedia, "Manuale"

La capacità umana di sopportare pesi è come il bambù: molto più flessibile di quanto si possa credere a prima vista.

Jodi Picoult
La custode di mia sorella

forza



Riguarda magari noi stessi, la nostra capacità di rimanere gentili e integri anche sotto gli urti dell'esterno.

Si chiama resilienza, è termine derivato dalla metallurgia, ultimamente è una parola di successo ed è un successo meritato.

Si può essere resilienti alle mode, alle offese, ai condizionamenti sociali, ai dissesti economici, alle crisi personali e alle crisi sociali.

Resilienti non significa refrattari, ovvero indifferenti al mondo.

Significa partecipi, significa che ci si offre al vento e ci si espone al cielo, ma con la capacità di non farsi spezzare o torcere o atterrare.

Michele Serra
L'amaca, in "la Repubblica", 29 dicembre 2016

Fermezza di fronte al destino, grazia nella sofferenza, non vuol dire semplicemente subire: è un'azione attiva, un trionfo positivo.

Thomas Mann
La morte a Venezia

fragilità



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

fragilità



L'emozione è il linguaggio attraverso cui si comunica con sincerità, mettendosi a nudo, senza timore di mostrarsi fragili e indifesi, perché la fragilità è la nostra forza, in un mondo trascinato dalla ragione verso la competizione estrema. Allora vorrei che il nucleo caldo delle emozioni, dei sogni e dei desideri di ognuno fosse protetto, mai giudicato, lasciato libero di esprimersi e di creare nel mondo dei cambiamenti sconvolgenti, così come è accaduto a me.

Giovanni Allevi
La musica in testa

L'arte da imparare in questa vita non è quella di essere invincibili e perfetti, ma quella di saper essere come si è, invincibilmente fragili e imperfetti.

Alessandro D'Avenia
L'arte di essere fragili

Nella fragilità si nascondono valori di sensibilità e di delicatezza, di gentilezza estenuata e di dignità, di intuizione dell'indicibile e dell'invisibile che sono nella vita, e che consentono di immedesimarci con più facilità e con più passione negli stati d'animo e nelle emozioni, nei modi di essere esistenziali, degli altri da noi.

Eugenio Borgna
La fragilità che è in noi

Siamo creature fragili, ed è proprio da questa debolezza, e non nonostante essa, che scopriamo la possibilità della vera gioia.

Desmond Tutu e Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama
Il libro della gioia

fragilità



Se cercheremo di essere sinceri, autentici, spontanei, riconoscendo i nostri limiti e mostrando al mondo le nostre fragilità, forse rischieremo qualche rifiuto, ma solo da chi non ci ama per quello che siamo davvero.

Alberto Simone
La felicità sul comodino

La fragilità è un bene assoluto, vuol dire che c'è una ricettività maggiore, e questa ricettività dobbiamo assecondarla e farla maturare, farcela amica senza opporre resistenza, senza reagire con armi affilate. La fragilità è un dono dolcissimo, che rende umano l'uomo.

Mauro Corona
Confessioni ultime

L'unico miracolo che possiamo fare sarà quello di continuare a vivere, difendere la fragilità della vita giorno per giorno.

José Saramago
Cecità

Piangere non indica che sei debole. Sin da quando sei nato, è sempre stato un segno che sei vivo.

Charlotte Brontë
Jane Eyre

Detto concretamente: la vita dell'uomo è breve, e molto più fragile di quanto immagini. Perciò bisogna comportarsi con gli altri in modo da non portarsi poi dietro inutili rimorsi: giustamente, e se possibile sinceramente.

Haruki Murakami
Dance Dance Dance

gentilezza



Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile, sempre.

Ian McLaren
Beside the Bonnie Brier Bush

Bisogna essere più gentili di quanto ci viene richiesto. Il motivo per cui amo questa frase, questo concetto, è perché mi rammenta che portiamo con noi, in quanto esseri umani, non solo la capacità di essere gentili, ma prima di tutto la gentilezza come vera scelta di vita.

R.J. Palacio
Wonder

Se una persona ha brutti pensieri, dopo un po' glieli leggi in faccia. E quando i brutti pensieri li ha ogni giorno, ogni settimana, ogni anno, il suo viso diventa sempre più brutto, finché diviene talmente brutto che non sopporti quasi più di guardarlo. Una persona con pensieri gentili non potrà mai essere brutta. Potrà avere il naso bitorzolato e la bocca storta e i denti in fuori, ma, se ha pensieri gentili, questi le illumineranno il viso come raggi di sole, e apparirà sempre bella.

Roald Dahl
Gli Sporcelli

La gentilezza nelle parole crea confidenza; la gentilezza nel pensiero crea profondità; la gentilezza nel dare crea amore.

Questi principi sono fondamentali per costruire relazioni significative e durature, e ci ricordano che la vera forza risiede nella nostra capacità di essere gentili.

Lao-Tzu
Tao te Ching

gentilezza



L'attenzione è una forma di gentilezza, come la disattenzione è lo sgarbo più grande che si possa fare. La disattenzione è gelo, mentre l'attenzione è calore. Essere presenti e attenti agli altri è un atto di gentilezza che può trasformare le nostre interazioni quotidiane.

Piero Ferrucci
La forza della gentilezza

Ecco cosa volevo dire con la parola gentilezza, questo modo di fare che dà all'altro la sensazione di esserci.

Muriel Barbery
L'eleganza del riccio

Nelle mani di chi ti regala un fiore rimane sempre un po' di profumo. Il significato è evidente: se cerchi di migliorare la vita degli altri, indirettamente migliori anche la tua. Se ti eserciti quotidianamente a compiere piccoli atti di gentilezza, la tua vita acquisterà gioia e significato. Per rendere ogni tuo giorno un giorno sacro, aiuta gli altri... in qualunque modo.

Robin Sharma
Il monaco che vendette la sua Ferrari. Una favola spirituale

Che esiste una cosa come la cruda, incontaminata, immotivata gentilezza.

D.F. Wallace
Infinite Jest

gentilezza



Tu vuoi la felicità e non vuoi la sofferenza, e se agli altri mostri gentilezza, amore e rispetto, gli altri faranno lo stesso con te, aumentando la tua felicità. Se agli altri mostri rabbia e odio, gli altri mostreranno gli stessi sentimenti, e la tua stessa felicità andrà perduta.

Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama
L'arte della pace interiore

*“Sai qual è l'atto di ribellione più forte che ci sia al giorno d'oggi?”
Chiese quando finì di mangiare.
“No. Non saprei.”
“Essere gentili.”*

Gianluca Gotto
Succede sempre qualcosa di meraviglioso

Preferirei commettere degli errori con gentilezza e compassione piuttosto che operare miracoli con scortesia e durezza.

Madre Teresa di Calcutta
Sorridere a Dio

La gentilezza scioglie le difficoltà piccole e prepara il terreno d'intesa per quelle più grandi. Mantiene una temperie morbida nei rapporti con gli altri e fa bene alla salute poiché il sangue scorre senza turbolenze nelle vene ed arterie. Non costa nulla, o molto poco, se diventa un abito mentale, una costante di comportamento, e genera, non sempre ma spesso, reciprocità.

Maria Venturini
Dizionario delle felicità

gratitudine



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia

gratitudine



Non raggiungerete mai l'amore senza un immenso senso di gratitudine nel cuore.

Arnaud Desjardins
L'audacia di vivere

La gratitudine è legata alla gioia. Non ha il peso di un debito, c'entra con il riconoscimento di un godimento. È importante essere grati perché è il primo passo per godere di ciò che si è, e per averne cura.

Mario Calabresi
Il tempo del bosco

Spesso noi esseri umani non ci rendiamo conto di quanto Dio sia grande. Lui ci ha dato un cervello straordinario e un cuore sensibile e capace d'amore. Ci ha benedetto donandoci due labbra con cui parlare ed esprimere i nostri sentimenti, due occhi con cui ammirare un mondo di colori e di bellezza, due piedi con cui percorrere le strade della vita, due mani che lavorano per noi, un naso capace di cogliere i profumi e due orecchie con cui sentire parole d'amore.

Malala Yousafzai
Io sono Malala

La sensazione di gratitudine è una di quelle che provo più frequentemente. Combatto il risentimento, quando affiora in me, perché lo considero un sentimento che fa solo male e non serve a niente. La gratitudine invece la lascio fluire, quando arriva, mi ci faccio il bagno.

Jovanotti
Gratitudine

gratitudine



Impara a amare ciò che desideri ma anche ciò che gli assomiglia. Sii esigente e sii paziente. È Natale ogni mattino che vivi. Scarta con cura il pacco dei giorni. Ringrazia, ricambia, sorridi.

Stefano Benni
Di tutte le ricchezze

Ciò che conta sono le esperienze, i ricordi, l'immensa gioia di vivere a fondo, che dischiude il significato vero dell'esistenza. Dio, quanto è meraviglioso essere vivi! Grazie. Grazie.

Jon Krakauer
Nelle terre estreme

E questa è la cosa migliore che c'è in me, un profondo senso della gratitudine. La luce della vita è la gratitudine. Quando sei grato, puoi vedere gli esseri umani nella loro essenza. Puoi vederli nella loro nudità. Questo mi è successo. L'età matura è l'età della gratitudine.

Manuel Vilas
La gioia, all'improvviso

Abbiamo sempre bisogno di rispondere a un dono con un altro dono, non per sdebitarci, ma per continuare a donare e ricevere, senza fine.

Christian Bobin
Mozart e la pioggia

La gratitudine non è la menzione di una tenerezza, ma il suo silenzioso apprezzamento, più profondo del raggiungibile.

Emily Dickinson
a Louise e Frances Norcross (1862), in "Lettere"

rispetto



Rispetto non è timore né terrore; esso denota, nel vero senso della parola (respicere = guardare), la capacità di vedere una persona com'è, di conoscerne la vera individualità. Rispetto significa desiderare che l'altra persona cresca e si sviluppi per quello che è.

Erich Fromm
L'arte di amare

L'educazione [è importante] nel modo in cui ci comprendiamo gli uni gli altri, sulla base del mutuo rispetto. «Rispetto» significa un atteggiamento di gentilezza verso le persone per cui nutriamo considerazione e stima. «Mutuo» significa che questo non è un processo a senso unico, ma qualcosa che si condivide da entrambe le parti.

Papa Francesco
Messaggio del Santo Padre ai Musulmani per la fine del Ramadan, 02/08/2013

Essere capaci di rispetto è oggi quasi altrettanto raro quanto l'esserne degni. Abbiamo per coloro che rispettiamo una specie di affetto; e la felicità che ne deriva sarebbe perduta per noi se la nostra stima fosse esclusivamente proporzionata al loro merito, anche se lo supponessimo infinitamente grande. Abbiamo inoltre per coloro che ci rispettano una bontà e una squisitezza che mancherebbero al nostro cuore se esistessero soltanto degli individui rigorosamente giusti nei nostri riguardi. Fra i rispettosi e i rispettati si stabilisce un'illusione reciproca e una realtà altrettanto reciproca di accrescimento, di soddisfazione e di merito. Quando si è rispettati si vale di più; quando si rispetta si vive meglio.

Joseph Joubert
Pensieri per vivere

rispetto



Ciò che ti unisce alla tua vera famiglia non è il legame di sangue, ma il sentimento reciproco di rispetto e di gioia per la vita.

Richard Bach
Il libro ritrovato

Ben oltre le idee di giusto e di sbagliato c'è un campo. Ti aspetterò laggiù.

Jalal al-Din Rumii
Divan-ekabir

Soprattutto, non mentire a te stesso. L'uomo che mente a se stesso e ascolta la propria menzogna giunge al punto di non riuscire a distinguere la verità dentro di sé, o intorno a sé, e così perde ogni rispetto per se stesso e per gli altri. E non avendo rispetto cessa di amare.

Fëdor Dostoevskij
I fratelli Karamazov

Per i grandi pensatori può essere importante esaminare il mondo, spiegarlo e disprezzarlo. Ma io penso che sia importante solo amare il mondo, non disprezzarlo, non odiarci a vicenda, ma essere in grado di considerare il mondo, noi stessi e tutti gli esseri con amore, ammirazione e rispetto.

Hermann Hesse
Siddhartha

rispetto



*L'amore può essere spesso fuorviato a fare tanto male quanto bene,
ma il rispetto può fare solo del bene.*

*Presuppone che la statura dell'altra persona sia grande
quanto la propria, i suoi diritti ragionevoli, i suoi bisogni importanti.*

Eleanor Roosevelt
Autobiografia

*Le compagnie più piacevoli sono quelle nelle quali regna,
tra i componenti, un sereno rispetto reciproco.*

Johann Wolfgang Goethe
Le affinità elettive

Senza rispetto, l'amore non può andare lontano.

Bruce Lee
Pensieri che colpiscono

serenità



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

serenità



*Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare,
e la saggezza di distinguere tra le une e le altre.*

Reinhold Niebuhr
Preghiera della serenità

*Il segreto di una vita serena è racchiuso in ciascuno di noi,
non dipende da ciò che ci circonda o dagli accadimenti
che ci coinvolgono.*

Sergio Bambarén
Lettera a un'amica che si sarà per sempre

*Per essere sereni, bisogna conoscere i confini delle nostre possibilità,
e amarci come siamo.*

Romano Battaglia
Il fiume della vita

*Vedo il mondo mutarsi lentamente in un deserto, odo sempre più forte
l'avvicinarsi del rombo che ucciderà anche noi, partecipo al dolore di
milioni di uomini, eppure, quando guardo il cielo, penso che tutto
volgerà nuovamente al bene, che anche questa spietata durezza cesserà,
che ritorneranno l'ordine, la pace e la serenità.*

Anne Frank
Diario

*Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità,
ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore.*

Italo Calvino
Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio

serenità



*Dopo tanta
nebbia
a una
a una
si svelano
le stelle*

Giuseppe Ungaretti
Serenò, in "Vita d'un uomo. Tutte le poesie"

*La pace arriva quando i nostri cuori sono aperti come il cielo,
vasti come l'oceano.*

Jack Kornfield
L'arte del perdono

*Accetta le stagioni del tuo cuore con serenità attraverso
gli inverni del tuo dolore.*

Kahlil Gibran
Il profeta

*Serenità significa non essere in ansia, non sentirsi in colpa,
non provare disagio, non vivere né troppo tesi né troppo fiacchi,
non indulgere né all'attivismo né all'abulia, non cedere
né all'esaltazione né al pessimismo, non crederci né superiori
né inferiori agli altri; serenità è seguire una flessibile via di mezzo,
è godere saggiamente dei beni dell'esistenza.*

Claudio Lamparelli
L'arte della serenità

serenità



Dalla combinazione del nostro pensiero, della nostra parola e della nostra azione deriva la nostra serenità interiore, mentre la felicità è quasi sempre determinata da qualcosa che vorremmo che succedesse.

Ha una connotazione passiva: saremo felici quando nella nostra vita arriverà un certo lavoro, una certa quantità di denaro, una certa persona, un certo oggetto, una certa situazione.

La serenità è invece attiva: siamo sereni quando ci comportiamo e vediamo la vita in un certo modo.

Non è uno stato da raggiungere, ma da scegliere e adottare.

Gianluca Gotto
Profondo come il mare, leggero come il cielo

Il dono della serenità è nascosto nel cuore di ciascuno di noi.

Paulo Coelho
Veronika decide di morire

Non devi cercare di fare in modo che le cose vadano come vuoi, ma accettare le cose come vanno: così sarai sereno.

Epitteto
in Arriano di Nicomedia, "Manuale"

speranza



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

speranza



Quando la vita rovescia la nostra barca, alcuni affogano, altri lottano strenuamente per risalirvi sopra. Gli antichi connotavano il gesto di tentare di risalire sulle imbarcazioni rovesciate con il verbo resalio. Forse il nome della qualità di chi non perde mai la speranza e continua a lottare contro le avversità, la resilienza, deriva da qui.

Pietro Trabucchi
Resisto dunque sono

Dentro ciascuno di noi esiste la capacità di superare ogni genere di difficoltà. Ognuno possiede quell'energia. Ma a volte, quando questa sfugge attraverso la valvola dell'ansia, il flusso si restringe. Più grande è l'ansia, più forza serve per aprire la valvola che libera l'energia. Questa forza è potenziata dalla speranza. Anzi, si potrebbe dire che la speranza è il potere di credere nel futuro.

Toshikazu Kawaguchi
Il primo caffè della giornata

Suppongo che una delle ragioni per cui siamo in grado di continuare a esistere nell'arco di tempo assegnatoci in questa valle verde e azzurra di lacrime è che, per quanto remota possa sembrare, c'è sempre la possibilità di un cambiamento.

Gail Honeyman
Eleanor Oliphant sta benissimo

Sperare non è il vizio dell'ottimista, ma il vigoroso realismo del fragile seme che accetta il buio del sottosuolo per farsi bosco.

Alessandro D'Avenia
L'arte di essere fragili

speranza



Un giorno tu ti sveglierai e vedrai una bella giornata. Ci sarà il sole, e tutto sarà nuovo, cambiato, limpido. Quello che prima ti sembrava impossibile diventerà semplice, normale. Non ci credi? Io sono sicuro. E presto. Anche domani.

Fëdor Dostoevskij
Le notti bianche

È bello poter far vedere il futuro agli altri in momenti in cui a loro sembra che il futuro non ci sia più.

Bebe Vio
Mi hanno regalato un sogno

Gli uomini spesso scambiano l'ambizione con la speranza. L'ambizione è il desiderio che le cose che fai si realizzino così come le vuoi; la speranza è la certezza che fare quelle cose abbia un senso comunque, indipendentemente da come finiranno, perché ci sono cose che vanno fatte solo perché è giusto e necessario.

Michela Murgia
Noi siamo tempesta

Non si può sopprimere la speranza se si vuole far fiorire la vita.

Vito Mancuso
Destinazione speranza

Anche se il timore avrà più argomenti, tu scegli la speranza.

Seneca
Lettere a Lucilio

speranza



Ho sempre creduto che la speranza coincidesse con la serenità: infatti tanto più una persona è serena con se stessa, tanto più è fiduciosa di potercela fare. La speranza è una parola difficile da spiegare, ma dalla mia esperienza ho capito che la vita e la speranza percorrono la stessa strada. Ognuno di noi cerca di celare le verità più negative e spera che migliorino. La speranza, per quanto a volte possa ferire perché portatrice di illusioni, non deve mai cessare di esistere altrimenti tramuterebbe le persone in esseri passivi e disperati.

Valter Giraudò
Come un'araba fenice

Così fatta è la speranza, dono particolare del Cielo ai doloranti mortali, che penetra, come una sottile essenza l'aria, tutte le cose buone e cattive, universale come la morte, e più contagiosa della peste.

Charles Dickens
Nicholas Nickleby

Non perdere in nessun caso la speranza. La vera causa del fallimento è la perdita della speranza. Non rinunciare. Se sei pessimista, non hai alcuna possibilità di riuscire, perciò non ti scoraggiare.

Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama
L'arte della pace interiore

tempo



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita

gentilezza • gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità

tempo



È tutta una questione di tempo, di scegliere come usarlo, di dare valore a ciò che desideriamo, di prendersi lo spazio per esistere.

Mario Calabresi
Il tempo del bosco

Il modo migliore per misurare quanto siete davvero cresciuti non è in centimetri o contando il numero di traguardi che avete varcato lungo il percorso e nemmeno considerare la media dei vostri voti; anche se tutte queste cose sono importanti, certamente. Ma è da ciò che avete fatto del vostro tempo, dal modo in cui avete trascorso le vostre giornate e dalle persone che avete conosciuto nel corso di quest'anno. È questa, a mio parere, la più grande misura del successo.

R.J. Palacio
Wonder

Il tempo è relativo, il suo unico valore è dato da ciò che noi facciamo mentre sta passando.

Albert Einstein
Il mondo come lo vedo io

La cosa più preziosa che puoi ricevere da chi ami è il suo tempo.

Non sono le parole, non sono i fiori, i regali.

È il tempo.

*Perché quello non torna indietro,
e quello che ha dato a te è solo tuo,
non importa se è stata un'ora o una vita.*

David Grossman
La cosa più preziosa

tempo



Il tempo sguscia via come i granelli di sabbia della clessidra; è qui e ora il momento di cambiare, di stabilire una volta per tutte quali sono le tue priorità e di concentrarti su di esse. Trascorri più tempo con le persone che danno un senso alla tua vita. Ringrazia la sorte per i momenti speciali che ti offre, abbandonati alla loro forza. Fai le cose che hai sempre desiderato. Scala la montagna che ti sei sempre ripromesso di conquistare, o se preferisci impara a suonare la tromba... balla sotto la pioggia, oppure avvia una nuova attività. Impara ad amare la musica, studia una lingua straniera, riaccendi la scintilla della tua giovinezza. Non sacrificare mai la felicità alla carriera. Ravviva il tuo spirito ed eleva la tua anima.

Robin Sharma
Il monaco che vendette la sua Ferrari. Una favola spirituale

È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante.

Antoine de Saint-Exupéry
Il piccolo principe

Per essere felici bisogna eliminare due cose: il timore di un male futuro e il ricordo di un male passato.

Seneca
Lettere a Lucilio

Non ci sono altri giorni che questi nostri giorni. Che mi sia dato di non sprecarli, di non sprecare nulla di ciò che sono e di ciò che potrei essere.

Italo Calvino
Il cavaliere inesistente

tempo



*Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno,
ma ciò che farai in tutti i giorni che verranno dipende
da quello che farai oggi.*

Ernest Hemingway
Il vecchio e il mare

*Bisogna regalare ai genitori i nostri giorni, il nostro tempo, quello
che si dice di non avere mai... Ma allora quale tempo in più ci regala
Dio? Quello che noi regaliamo e che doniamo agli altri,
che ci torna indietro decuplicato. "Cerca dentro di te i giorni
che non credevi di avere, cercali... Io te li ho dati".*

Roberto Benigni
I dieci comandamenti

*Nell'Apocalisse l'angelo giura che il tempo non esisterà più. È molto
giusto, preciso, esatto. Quando tutto l'uomo raggiungerà la felicità, il
tempo non esisterà più, perché non ce ne sarà più bisogno. È un'idea
giustissima. Dove lo nasconderanno? Non lo nasconderanno in nessun
posto. Il tempo non è un oggetto, è un'idea. Si spegnerà nella mente.*

Fëdor Dostoevskij
I demoni

*Quanto tempo guadagna chi non s'incarica di star a vedere
che cosa il suo vicino abbia detto o fatto o pensato,
ma si cura solamente delle sue proprie azioni,
per renderle giuste e sante e indirizzate al bene!*

Marco Aurelio
A me stesso

vita



amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza •
gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita
amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità • gentilezza •
gratitudine • rispetto • serenità • speranza • tempo • vita • amicizia • amore • coraggio • cura • difficoltà • felicità • forza • fragilità



*Sveva era piccola e fragile e andava protetta e aiutata a crescere.
Aiutata a imparare che la vita custodisce segreti, dolori e grandi gioie,
e che bisogna prendere tutto come viene, anche questo.
Che è necessario affrontare il “qui e ora”, inghiottire, guardare avanti
e cercare di fare del nostro meglio. Cercare di dare importanza
al fatto che siamo vivi e che abbiamo imparato un'altra lezione.*

Kuki Gallmann
Elefanti in giardino

*I ragazzi si aspettano sempre gioia dalla vita, ma non sanno
che è la vita ad aspettarsi gioia da loro.*

Alessandro D'Avenia
Ciò che inferno non è

*Cerca di pensare che la vita è una scatola di biscotti. [...]
Hai presente quelle scatole di latta con i biscotti assortiti?
Ci sono sempre quelli che ti piacciono e quelli che no.
Quando cominci a prendere subito tutti quelli buoni, poi rimangono
solo quelli che non ti piacciono. È quello che penso sempre io
nei momenti di crisi. Meglio che mi tolgo questi cattivi di mezzo,
poi tutto andrà bene. Perciò la vita è una scatola di biscotti.*

Haruki Murakami
Norwegian Wood

*Io non so cosa accadrà. Nessuno può saperlo.
Questa è la vita. Non sappiamo cosa succederà.
Questo è il motivo per cui dobbiamo cogliere le occasioni finché possiamo.*

Jojo Moyes
Dopo di te



*E tutto insieme, tutte le voci, tutte le mete, tutti i desideri,
tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male,
tutto insieme era il mondo, tutto insieme era il fiume del divenire,
era la musica della vita.*

Hermann Hesse
Siddhartha

*Sii benedetto. Cerca di trasformare la vita di chi ti circonda,
proprio come stai modificando la tua. Quando domanderanno,
non dimenticarti di dare. Quando busseranno alla tua porta, non
mancare di aprire. Quando perderanno qualcosa e si rivolgeranno a
te, adoperati per ritrovare ciò che è stato smarrito. Ma, prima, chiedi,
bussa all'uscio e scopri tutto ciò che hai perduto nella vita.*

Paulo Coelho
Aleph

*Ricordati che non sei nato per essere un bruco ma una bellissima
farfalla. Puoi uscire dal tuo bozzolo e volare via, come è nelle tue
possibilità. Lo scopo della tua vita non è soddisfare le aspettative
degli altri, ma riconoscere il vero Te, ovvero quell'essere racchiuso
e nascosto dietro tutte le false identificazioni e le scuse che hai
collezionato e che sono la causa del tuo inspiegabile dolore esistenziale.
Lo scopo della tua vita è comprendere che sei venuto al mondo
con un progetto da scoprire e realizzare.
Al servizio e in sintonia con tutto ciò che ti circonda.*

Alberto Simone
La felicità sul comodino



Che cosa dà una persona a un'altra? Dà se stessa, ciò che possiede di più prezioso, dà una parte della sua vita. Ciò non significa necessariamente che essa sacrifichi la sua vita per l'altra, ma che le dà ciò che di più vivo ha in sé; le dà la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, la propria tristezza, tutte le espressioni e manifestazioni di ciò che ha di più vitale. In questo dono di se stessa, essa arricchisce l'altra persona, sublima il senso di vivere dell'altro, sublimando il proprio. Non dà per ricevere; dare è in se stesso una gioia squisita. Ma nel dare non può fare a meno di portare qualche cosa alla vita dell'altra persona, e colui che riceve si riflette in essa; nel dare con generosità, non si può evitare di ricevere ciò che le viene dato di ritorno. Dare significa fare anche dell'altra persona un essere che dà, ed entrambi dividono la gioia di sentirsi vivi.

Erich Fromm
L'arte di amare

E allora impara a vivere. Tagliati una bella porzione di torta con le posate d'argento. Impara come fanno le foglie a crescere sugli alberi. Apri gli occhi. Impara come fa la luna a tramontare nel gelo della notte prima di Natale. Apri le narici. Annusa la neve. Lascia che la vita accada.

Sylvia Plath
Diari



*Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi
non avrò vissuto invano
Se allevierò il dolore di una vita
o guarirò una pena
o aiuterò un pettirosso caduto
a rientrare nel nido
non avrò vissuto invano*

Emily Dickinson
Tutte le poesie (919)

*Quando si è molto giovani capita di non sapere bene chi si è
e che cosa si vuole dalla vita. Indubbiamente però noi tutti
disponiamo di un misterioso filo conduttore che prima o poi
finirà per farci scegliere ciò che per indole è già latente in noi,
e servirà a costruire la nostra personalità.*

Walter Bonatti
Un mondo perduto. Viaggio a ritroso nel tempo

Che tu possa essere felice nell'esistenza che ti sei scelto.

Charles Dickens
Canto di Natale

bibliografia



bibliografia



- ALBERONI Francesco, *L'ottimismo*, Garzanti, 1994
ALLEVI Giovanni, *La musica in testa*, Rizzoli, 2008
AMMANITI Niccolò, *Ti prendo e ti porto via*, Mondadori, 2004
ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, (IV sec. a.C.), Laterza, 1999
ARMINIO Franco, *Canti della gratitudine*, Bompiani, 2024
BACH Richard, *Il cielo ti cerca*, Rizzoli, 2010
BACH Richard, *Il libro ritrovato*, Rizzoli, 2005
BAMBARÉN Sergio, *Il delfino*, Sperling & Kupfer, 1997
BAMBARÉN Sergio, *Lettera a un'amica che si sarà per sempre*,
Sperling & Kupfer, 1997
BAMBARÉN Sergio, *L'onda perfetta*, Sperling & Kupfer, 2001
BARBERY Muriel, *L'eleganza del riccio*, Edizioni e/o, 2007
BARICCO Alessandro, *Seta*, Rizzoli, 1996
BATTAGLIA Romano, *Il fiume della vita*, Rizzoli, 1992
BATTAGLIA Romano, *Notte infinita*, Rizzoli, 1989
BECKETT Samuel, *Worstward Ho*, Jaca Book, 1986
BENIGNI Roberto, *I dieci comandamenti*, RAI, 2024
BENNI Stefano, *Di tutte le ricchezze*, Feltrinelli, 2012
BOBIN Christian, *Mozart e la pioggia*,
Edizioni AnimaMundi, 2015
BONATTI Walter, *Un mondo perduto. Viaggio a ritroso nel tempo*,
Baldini Castoldi Dalai, 2009
BORGNA Eugenio, *La fragilità che è in noi*, Einaudi, 2014
BORGNA Eugenio, *Sull'amicizia*, Raffello Cortina Editore, 2022
BRONTË Charlotte, *Jane Eyre*, (prima pubblicazione 1847),
Neri Pozza, 2014
BUSCAGLIA Leo, *Vivere, amare, capirsi*, (prima pubblicazione
1982), Mondadori, 2020
BUSSOLA Matteo, *Notti in bianco, baci a colazione*, Einaudi, 2026
CALABRESI Mario, *Il tempo del bosco*, Mondadori, 2024

bibliografia



- CALVINO Italo, *Il cavaliere inesistente*, Einaudi, 1959
CALVINO Italo, *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo
millennio*, Garzanti, 1988
CAMERON Peter, *Un giorno questo dolore ti sarà utile*, Adelphi, 2007
CAMUS Albert, *Nozze*, Edmond Charlot, 1938
CAROFIGLIO Gianrico, *Né qui né altrove*, Laterza, 2008
COELHO Paulo, *Aleph*, Bompiani, 2011
COELHO Paulo, *Il manoscritto ritrovato ad Accra*, Bompiani, 2012
COELHO Paulo, *Veronika decide di morire*, Bompiani, 1999
CORONA Mauro, *Confessioni ultime*, Chiarelettere, 2013
D'AVENIA Alessandro, *Bianca come il latte, rossa come il sangue*,
Mondadori, 2010
D'AVENIA Alessandro, *Ciò che inferno non è*, Mondadori, 2014
D'AVENIA Alessandro, *L'arte di essere fragili*, Mondadori, 2016
D'AVENIA Alessandro, *Ogni storia è una storia d'amore*,
Mondadori, 2017
DAHL Roald, *Gli Sporcelli*, Salani, 1988
DE GREGORIO Concita, *Mi sa che fuori è primavera*,
Feltrinelli, 2015
DE LUCA Erri, *Non ora, non qui*, Feltrinelli, 1989
DE SAINT-EXUPÉRY Antoine, *Il piccolo principe*,
(prima pubblicazione 1943), Bompiani, 1949
DESJARDINS Arnaud, *L'audacia di vivere*,
Astrolabio Ubaldini, 1998
DICKENS Charles, *Canto di Natale*, (prima pubblicazione 1843),
Rizzoli, 2017
DICKENS Charles, *Nicholas Nickleby*, (prima pubblicazione 1839),
Newton Compton Editori, 2015
DICKER Joël, *La verità sul caso Harry Quebert*, Bompiani, 2012

bibliografia



- DICKINSON Emily, *a Louise e Frances Norcross* (prima pubblicazione 1862), in “Lettere 1845-1866”, Feltrinelli, 2018
- DICKINSON Emily, *Tutte le poesie (919)*, Mondadori, 1997
- DOSTOEVSKIJ Fëdor, *Diario di uno scrittore*, (prima pubblicazione 1876), Garzanti, 1943
- DOSTOEVSKIJ Fëdor, *I demoni*, (prima pubblicazione 1872), Feltrinelli, 2016
- DOSTOEVSKIJ Fëdor, *I fratelli Karamazov*, (prima pubblicazione 1880), Einaudi, 2021
- DOSTOEVSKIJ Fëdor, *Le notti bianche*, (prima pubblicazione 1848), Mondadori, 2024
- DU CHÂTELET Émilie, *Discorso sulla felicità*, Sellerio, 1992
- DUMAS Alexandre (padre), *Il conte di Montecristo*, (prima pubblicazione 1846), Rizzoli, 2013
- EINSTEIN Albert, *Come io vedo il mondo*, (prima pubblicazione 1934), Newton Compton Editori, 1975
- EPICURO, *Lettera a Meneceo* (o *Lettera sulla felicità*), (III sec. A.C.), Einaudi, 2014
- EPITTETO, in Arriano di Nicomedia, *Manuale*, (II sec. a.C.), Feltrinelli, 2017
- FALLACI Oriana, *Insciallah*, Rizzoli, 1990
- FERRUCCI Piero, *La forza della gentilezza*, Mondadori, 2018
- FITZGERALD Francis Scott, *Il grande Gatsby*, (prima pubblicazione 1925), Rizzoli, 2011
- FRANK Anne, *Diario*, (prima pubblicazione 1947), Einaudi, 2014
- FROMM Erich, *L'arte di amare*, (prima pubblicazione 1957), Mondadori, 1986
- GALIANO Enrico, *Dormi stanotte sul mio cuore*, Garzanti, 2020
- GALIMBERTI Umberto, *I miti del nostro tempo*, Feltrinelli, 2009

bibliografia



- GALLMANN Kuki, *Elefanti in giardino*, Mondadori, 2001
- GIACOBBE Giulio Cesare, *Alla ricerca delle coccole perdute*, Ponte alle Grazie, 2004
- GIBRAN Kahlil, *Il profeta*, (prima pubblicazione 1923), Feltrinelli, 2013
- GIRAUDO Valter, *Come un'araba fenice*, pubblicato in proprio, 2017
- GNOCCHI Don Carlo, *Educazione del cuore*, (prima pubblicazione 1937), Ancora, 1998
- GOETHE Johann Wolfgang, *Le affinità elettive*, (prima pubblicazione 1809), Feltrinelli, 2011
- GOTTO Gianluca, *Profondo come il mare, leggero come il cielo*, Mondadori, 2023
- GOTTO Gianluca, *Succede sempre qualcosa di meraviglioso*, Mondadori, 2021
- GRAMELLINI Massimo, *Fai bei sogni*, Longanesi, 2012
- GROSSMAN David, *La cosa più preziosa*
- GUALTIERI Mariangela, da *Mio vero*, in “Bestia di Gioia”, Einaudi, 2010
- GYATSO Tenzin, XIV Dalai Lama, *I valori della vita*, Armenia, 1995
- GYATSO Tenzin, XIV Dalai Lama, *L'arte della pace interiore*, Mondadori, 2013
- HEMINGWAY Ernest, *Il vecchio e il mare*, (prima pubblicazione 1952), Mondadori, 2016
- HESSE Hermann, *Il gioco della vita. Lettere 1904-1962*, Mondadori, 2022
- HESSE Hermann, *Narciso e Boccadoro*, (prima pubblicazione 1930), Mondadori, 2016

bibliografia



- HESSE Hermann, *Siddhartha*, (prima pubblicazione 1922), Adelphi, 2012
- HONEYMAN Gail, *Eleanor Oliphant sta benissimo*, Garzanti, 2017
- JOUBERT Joseph, *Pensieri per vivere*, (prima pubblicazione 1838), Guerini e Associati, 2008
- JOVANOTTI, *Gratitude*, Einaudi, 2013
- KAWAGUCHI Toshikazu, *Il primo caffè della giornata*, Garzanti, 2022
- KORNFELD Jack, *The art of forgiveness*, Bantam, 2008
- KRAKAUER Jon, *Nelle terre estreme*, (prima pubblicazione 1996), Corbaccio, 2008
- LAMPARELLI Claudio, *L'arte della serenità*, Rusconi, 1997
- LAO-TZU, *Tao te Ching*, (VI sec a.C.), Mondadori, 2022
- LEE Bruce, *Pensieri che colpiscono*, Edizioni Mediterranee, 2000
- LEE Harper, *Il buio oltre la siepe*, (prima pubblicazione 1960), Garzanti, 1962
- LEVY Marc, *Se solo fosse vero*, (prima pubblicazione 1960), Corbaccio, 2006
- MADRE TERESA di Calcutta, *Sorridere a Dio*, San Paolo Edizioni, 1992
- MAHATMA GANDHI, *Speeches and writings of M.K. Gandhi*, a cura di G. A. Natesan, 1922
- MANCUSO Vito, *Destinazione speranza*, Garzanti, 2024
- MANN Thomas, *La morte a Venezia*, (prima pubblicazione 1913), Einaudi, 2015
- MARCHESINI Anna, *Il terrazzino dei gerani timidi*, Rizzoli, 2011
- MARCO AURELIO, *A me stesso*, (ca. 180 d.C.), Mondadori, 2024
- MARTINI Cristian, *L'ultimo sognatore*, La memoria del mondo, 2010

bibliografia



- MCLAREN Ian, *Beside the Bonnie Brier Bush*, (prima pubblicazione 1894)
- MELVILLE Herman, *Moby Dick*, (prima pubblicazione 1851), Feltrinelli, 2007
- MORANTE Elsa, *La storia*, Einaudi, 1974
- MOYES Jojo, *Dopo di te*, Mondadori, 2015
- MOYES Jojo, *Io prima di te*, Mondadori, 2012
- MURAKAMI Haruki, *Dance Dance Dance*, (prima pubblicazione 1988), Einaudi, 1998
- MURAKAMI Haruki, *Kafka sulla spiaggia*, (prima pubblicazione 2002), Einaudi, 2008
- MURAKAMI Haruki, *Norwegian Wood*, (prima pubblicazione 1987), Feltrinelli, 1993
- MURGIA Michela, *Noi siamo tempesta*, Salani, 2019
- NIEBUHR Reinhold, *Preghiera della serenità*
- NIETZSCHE Friedrich, *Così parlò Zarathustra*, (prima pubblicazione 1883), Adelphi, 1976
- NOVALIS, *Frammenti*, (prima pubblicazione 1914), Bur Rizzoli, 1976
- PALACIO R.J., *Wonder*, Giunti, 2013
- PAPA FRANCESCO, *Discorso in occasione dell'Udienza al Pellegrinaggio dei giovani della Diocesi di Piacenza - Bobbio, 28/08/2013*
- PAPA FRANCESCO, *Messaggio del Santo Padre ai Musulmani per la fine del Ramadan, 02/08/2013*
- PICOULT Jodi, *La custode di mia sorella*, Corbaccio, 2005
- PIEROTTI Carlo, da *Amis*
- PLATH Sylvia, *Diari*, Adelphi, 1998
- ROBERTS Gregory David, *Shantaram*, Neri Pozza, 2005

bibliografia



- RODARI Gianni, da *Lettera ai bambini*, in “Parole per giocare”, Manzuoli, 1979
- ROOSEVELT Eleanor, *The Autobiography*, Bloomsbury Academic, 2022
- ROWLING J.K., *Harry Potter e la Pietra Filosofale*, Salani, 1998
- RUMI Jalāl ad-Dīn, *Divān-e Kabīr*, Editrice Psiche, 2015
- SACKS Oliver, *Gratitudine*, Adelphi, 2016
- SANT’AGOSTINO, *Commento alla prima lettera di Giovanni VII*, 8 (prima pubblicazione tra il 397 e il 398 d.C.), Bompiani, 2012
- SARAMAGO José, *Cecità*, Einaudi, 1996
- SENECA, *Lettere a Lucilio*, (prima pubblicazione 65 d.C.), Garzanti
- SEPÚLVEDA Luis, *Storia di un gatto e del topo che diventò suo amico*, Guanda, 2012
- SEPÚLVEDA Luis, *Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare*, Salani, 1996
- SERRA Michele, *L’amaca*, in “la Repubblica”, 29 dicembre 2016
- SHARMA Robin, *Il monaco che vendette la sua Ferrari. Una favola spirituale*, (prima pubblicazione 1996), Antepima Edizioni, 2017
- SIDDHĀRTHA Gautama Buddha, *Dhammapada* (Versi della Legge)
- SIMONE Alberto, *La felicità sul comodino*, Tea, 2018
- TAMARO Susanna, *Anima mundi*, Rizzoli, 1997
- TAMARO Susanna, *Cara Mathilda. Lettere a un’amica*, Baldini & Castoldi, 2013
- TERUZZI Giorgio, *Teruzzi racconta: Il coraggio di chi corre* (9 agosto 2017)
- TOLSTOJ Lev, *Guerra e pace*, (prima pubblicazione 1867), Einaudi, 2018

bibliografia



- TRABUCCHI Pietro, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, 2010
- TRILUSSA, *Felicità*, in “Acqua e vino”, Mondadori, 1965
- TUTU Desmond e GYATSO Tenzin, XIV Dalai Lama, *Il libro della gioia*, Garzanti, 2016
- UNGARETTI Giuseppe, *Sereno*, in “Vita d’un uomo. Tutte le poesie”, Mondadori, 2009
- VENTURINI Maria, *Dizionario delle felicità*, Lacaity, 1998
- VILAS Manuel, *La gioia, all’improvviso*, Guanda, 2020
- VIO Bebe, *Mi hanno regalato un sogno*, Bur Rizzoli, 2017
- VOLO Fabio, *Un posto nel mondo*, Mondadori, 2006
- WALLACE D.F., *Infinite Jest*, (prima pubblicazione 1996), Einaudi, 2006
- WEIL Simone, BOUSQUET Joë, *Corrispondenza*, SE, 2022
- YOSHIMOTO Banana, *Un viaggio chiamato vita*, (prima pubblicazione 2006), Feltrinelli, 2010
- YOUSAFZAI Malala, *Io sono Malala*, Garzanti, 2013
- ZUSAK Markus, *Storia di una ladra di libri*, (prima pubblicazione 2005), Frassinelli, 2009

Le Borse di studio “Paolo Signori”

A partire dal 2019, in stretta collaborazione con la dirigente Paola Migliorini, ho voluto istituire un premio annuale in borse di studio per le studentesse e gli studenti dell’Istituto Tecnico Statale “Marchi-Forti” di Pescia, la scuola superiore che aveva visto Paolo tra i suoi allievi e nella quale si era diplomato.

Ricordare Paolo intitolandogli delle borse di studio mi è sembrato un atto concreto per continuare la sua attitudine all’amicizia e all’aiuto reciproco, per portare avanti i suoi valori, il suo modo di intendere la vita.

Le borse di studio sono rivolte alle studentesse e agli studenti più brillanti, che si sono distinti per merito, impegno ed eccellenza, con particolare riferimento ai risultati in economia aziendale. Il curatore del progetto è infatti Edoardo Fanucci, docente di Economia aziendale dell’Istituto. Oltre al profitto viene premiata la partecipazione ad attività extracurricolari organizzate dalla scuola.

Il premio può essere utilizzato per l’acquisto di buoni per i libri di testo, dotazioni tecnologiche e sussidi per la didattica, ma anche per sostenere esperienze formative di apprendimento e arricchimento di conoscenze e abilità, compresi i viaggi di studio all’estero.

Lo spirito che sostiene questa scelta è che le ragazze e i ragazzi possano continuare a lottare per i propri sogni e i propri valori come ha fatto Paolo, che anche nei momenti più difficili non ha mai perso la voglia di vivere, divenendo un esempio di serenità e speranza.

Ringraziamenti

Il mio grazie di cuore va a tutte e tutti coloro che, conoscendo Paolo, lo hanno amato e apprezzato.

A chi se ne è preso cura.

A chi gli è stato amico.

A chi lo porta ancora oggi nel cuore.

Per avermi consentito di far conoscere Paolo, la sua storia, i suoi valori, alle ragazze e ai ragazzi che oggi frequentano

l'Istituto Tecnico Statale "Marchi-Forti" di Pescia

il mio più sentito ringraziamento alla Dirigente Scolastica

Anna Paola Migliorini, alla professoressa Monica Gaggiottini

e al professor Edoardo Fanucci.

Alla professoressa Anna Maria Giorgetti il mio speciale grazie per aver coinvolto gli ex compagni di Paolo nel progetto borse di studio.

Grazie a Giuliano Bianucci e Simona Pagliari per aver contribuito alla realizzazione di questo libro.

Francesca Innocenti

m&c edizioni

Finito di stampare:

aprile 2025

Tipografia San Marco - Capannori (LU)