

Federico Nenzioni
Francesco Baccilieri

A still life painting of a vase of flowers in an arched window. The vase is filled with a variety of flowers, including yellow irises, pink roses, and white peonies. The background shows a landscape with a body of water and a distant shore. The painting is framed by a dark, arched window frame.

QUANDO VINCE LA SPERANZA

Come vivere la disabilità
con mente aperta
e cuore saldo

FrancoAngeli/*Self-help*

Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Federico Nenzioni
Francesco Baccilieri

QUANDO VINCE LA SPERANZA

Come vivere la disabilità
con mente aperta
e cuore saldo

FrancoAngeli/*Self-help*

Scoramento e solitudine sono i primi sentimenti che ho provato quando mi hanno diagnosticato la malattia. La calda, gentile partecipazione dell'AIMS, a cui mi sono subito rivolto, mi ha fatto sentire meno solo. È a questa Associazione che intendo devolvere i miei personali diritti d'autore, un piccolo tangibile segno della mia gratitudine.

Federico Nenzioni

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

In ricordo di Franco Angeli con l'affetto di un amico
e la riconoscenza di un discepolo.

Indice

Prefazione	pag.	11
Introduzione	»	13
1. Il tempo, la sostanza di cui siamo fatti	»	17
Il presente: in bilico fra passato e futuro	»	18
Ragione e creatività	»	19
2. Carpe diem	»	20
Il cervello, questo sconosciuto	»	22
Il collare di San Vicinio	»	23
Appendice	»	23
I sintomi nascosti	»	24
Una speranza dalle staminali neurali	»	27
3. Gli aspetti psicologici della disabilità	»	29
La fase di shock	»	30
La fase di reazione	»	31
La fase di elaborazione	»	31
La fase di ri-orientamento	»	32
Appendice	»	32
Disturbi psicologici associati alla disabilità	»	32
Stati depressivi	»	33
Disturbi d'ansia	»	33
4. A domanda risposta	»	34
5. Il metodo, le tecniche	»	38
La ristrutturazione	»	38

Come vincere lo stress in sei mosse	pag. 40
1. Stabilire gli obiettivi e fissare le priorità	» 40
2. Compilare ogni giorno la lista delle cose da fare	» 40
3. Cominciare sempre dagli A e non dai C	» 41
4. Chiedersi, spesso, quale è l'uso del nostro tempo, adesso?	» 41
5. Maneggiare ogni pezzo di carta una sola volta	» 41
6. Non procrastinare mai	» 41
Come attivare "compartimenti stagni emotivi"	» 41
Come "esorcizzare" gli effetti di ansia e stress	» 43
La sfera di cristallo	» 45
"Tanto peggio tanto meglio"	» 46
La mente, una risorsa dalle potenzialità illimitate	» 46
Il sistema della forma del numero	» 47
Il sistema della rima del numero	» 49
Conclusioni	» 50
6. Le sorgenti della speranza	» 51
7. Io e gli altri	» 56
Giochi transazionali	» 58
Copioni e giochi	» 59
Gamba di legno	» 59
Lo faccio solo per il tuo bene!	» 60
8. Stefania: la forza della serenità	» 62
In sintesi	» 64
9. Nicola: fra disperazione e speranza	» 68
I girasoli di Lucignano	» 70
Stretching e sclerosi multipla	» 70
10. L'amore pensoso	» 72
Giovanna	» 72
Giuseppe	» 74
Carola	» 75
11. ...e poi c'è Iris	» 77
12. La disabilità vista "dagli addetti ai lavori": una serie di interviste	» 80
Anna Foresti, fisiatra	» 80
Roberto D'Alessandro, neurologo	» 82

Leopoldo Giordani, psicoterapeuta	pag. 86
Matteo Schianchi, scrittore	» 88
Alessandro Galante, regista	» 91
Andrea Magalotti, Segretario Generale ASPHI	» 94
13. Le disabilità neurologiche nei bambini e negli adolescenti	» 98
14. Testimonianza di una mamma	» 107
15. Matteo Filippelli, scrittore adolescente	» 112
16. Pietro Vittorio Barbieri, presidente della FISH	» 115
17. Conclusioni	» 118

...ci sono delle volte in cui le emozioni ti prendono come un vento forte e impetuoso, come dicono le Scritture, e dividono la vita in due, così che quando ti guardi indietro, ti sembra di vedere la vita di qualcun altro.

George Eliot

Prefazione

Una cosa è chiara: chi ha la SM vuole vivere la propria vita fino in fondo. Come tutti. Solo che, più di altri, ha bisogno di capire ogni giorno come sia possibile riuscirci. Servono come il pane istruzioni nitide, idee, progetti concreti, esperienze su cui misurarsi.

Un aiuto serio, a capire prima di tutto il senso delle proprie stesse domande e a trovare strade per le risposte, è proprio questo libro di Federico Nenzioni e Francesco Baccilieri.

Una sorta di manuale di sopravvivenza, non solo per le persone con SM, ma anche per chi sta loro intorno: famigliari, amici, parenti, medici, volontari. Un manuale costruito in modo rigoroso proprio perché mette al centro il peculiare punto di vista della persona che con la SM fa i conti ogni momento.

Come appare il mondo guardato dalla carrozzina o da chi ha una consistente riduzione della deambulazione? Cosa accade dentro il vissuto di quella persona? Come ridefinisce il proprio ruolo ed il sistema degli affetti e delle relazioni? Quali le aspettative che via via si forma?

E le domande che si possono trovare nel dipanarsi della lettura sono molteplici e tutte richiedono una riflessione meditata, non superficiale.

Al tempo stesso si formulano possibili soluzioni, probabili approdi tenendo conto e sottolineando le differenze che attengono alle singole persone. Tante similitudini ma anche tante diversità: lo stato di salute ovvero le condizioni individuali in cui ci si trova, le modalità di reazione emotiva, le condizioni famigliari, la rete che ci circonda, solo per fare alcuni esempi, testimoniano i tanti percorsi che si possono realizzare. Non c'è una ricetta unica per tutte le situazioni, ma la possibilità di scrivere il proprio manuale di sopravvivenza. E questa scrittura ha al centro la persona con SM, con il suo diritto alla autodeterminazione per "tendere al raggiungimento della serenità interiore ... che conduce ad una matura e consapevole accettazione di se stessi e dei propri limiti". E poi tanti suggerimenti ed indicazioni opera-

tive su come affrontare le difficoltà, anche supportate dalla esperienza personale. Non solo indicazioni provenienti dalle conoscenze scientifiche ma suggerimenti su come utilizzare la rete di solidarietà a cui ci si può affidare: a volte i medici dei Centri sclerosi multipla, altre volte gli psicologi oppure l' AISM, con le Sezioni e la Casa Vacanze I Girasoli di Lucignano (Arezzo) con le sue opportunità di incontro tra pari, dove si è sollecitati dalle diverse risposte che pur derivano da problemi simili, come nel caso dell'incontro tra le coppie.

Pur tuttavia, un'urgenza traspare continuamente, un invito pressante: la soluzione migliore è imparare ad amare il proprio presente. È inutile e dannoso continuare ad abitare nel passato, sprecando energie per recriminare su ciò che è stato ("perché a me?") e per rimpiangere le possibilità che non ci sono state date o che ci sono state tolte dalla SM. È deleterio vivere costantemente in apprensione per quello che l'imprevedibile futuro potrà o non potrà riservare, abbandonandosi quasi all'incertezza, all'insicurezza al senso di precarietà che la SM può generare. L'essenziale è, invece, non sprecare una goccia dell'unico tempo che non ci è sottratto: il presente. Chi impara ad amare davvero il suo oggi riuscirà a star bene con se stesso e con gli altri. Oltre la sclerosi multipla. Certo, per un presente migliore per tutti servono, e con urgenza, molte risposte, comprese quelle che possono dare la ricerca scientifica e la medicina.

E questo insistere sul "qui ed ora" rimanda al senso vero dell'esistenza dell' AISM, con la sua funzione di nodo essenziale della rete di supporto alla persona con SM. Le pubblicazioni che riescono a fornire una informazione puntuale, rigorosa e di facile lettura; il Numero Verde per le risposte urgenti su tutti gli interrogativi e le perplessità che sopravvengono; le possibilità di confronto che possono essere offerte e che rendono più facile il percorso di autonomia o di "raggiungimento della serenità interiore" che giustamente reclama Nenzioni; le Sezioni con la loro capacità di fornire servizi come il supporto psicologico, la riabilitazione, il trasporto, l'informazione; il sostegno alla speranza tramite l'impegno verso la ricerca scientifica. Insomma, la lettura del libro ci rimanda una immagine dell' AISM impegnata a lottare perché si trovino soluzioni valide per tutti una volta per tutte. Perché ciascuno abbia il diritto di vivere libero come tutti. Perché nasca un mondo libero dalla sclerosi multipla.

Agostino d'Ercole
Presidente Nazionale AISM

Introduzione

In fondo, la cosa più penosa quando capita una disgrazia è sempre l'imbarazzo degli altri.

Arthur Schnitzler

Mai come ora i marciapiedi della mia Bologna mi sono sembrati così dissestati, mai i gradini degli autobus così alti, e come beccheggiano e sobbalzano quando percorrono le antiche vie del centro, mettendo a dura prova il mio precario senso dell'equilibrio!

La città è una giungla pietrificata, irta di ostacoli, per uno come me che l'affronta con il passo incerto e strascicato del malato di sclerosi multipla.

Anche la casa è piena di trabocchetti: per evitare una sedia o un oggetto fuori posto, sono costretto a compiere spericolate manovre di aggiramento. Non parliamo, poi, dei tappeti e dei tappetini, nei primi ci inciampo, i secondi, invece, li trascino in giro qua e là.

A queste difficoltà materiali se ne sono aggiunte altre di natura psicologica e sociale; spesso percepisco nelle persone che incontro sentimenti d'imbarazzo, altre volte d'ipocrita compassione e in certi casi, addirittura, di fastidio. E non so ancora come gestire gli stati d'animo, spesso contrastanti, che queste sensazioni destano in me. Se non mi facilitano il cammino o non mi cedono il posto, mi sento offeso per la loro indifferenza, se invece mi agevolano il passo o mi fanno accomodare mi vergogno dell'attenzione di cui sono stato fatto pubblicamente oggetto.

Anche i rapporti con amici e conoscenti sono diventati più problematici: non sanno bene cosa dirmi e come dirmelo per non sembrare banali o poco partecipi. Io, d'altronde, non so che rispondere alle loro parole di conforto e d'incoraggiamento: se rassicurarli minimizzando o aprirmi completamente, confidando loro incertezze, timori, angosce.

Tanti sono i problemi che mi assillano e a cui non so ancora dare una risposta soddisfacente.

Da quando la sclerosi multipla, malattia che nascostamente mi affliggeva da anni, ha finalmente mostrato il suo vero volto, menomando pesantemente la mie capacità motorie, sento il bisogno di uscire dallo stato d'incertezza e di confusione in cui mi arrovello; forse, la parola scritta, come in al-

tri periodi bui della mia vita, mi può aiutare a conferire un ordine logico e consequenziale a pensieri, idee, sentimenti, consentendomi di fare un'analisi precisa e, per quanto possibile, distaccata della situazione.

Voglio dare un senso nuovo alla mia esistenza, acquisire un maggior controllo razionale ed emotivo che mi aiuti ad accettare uno stato reso incerto dal possibile progredire della malattia; ma se so che cosa voglio, intravedo appena la via da percorrere per ottenerla.

Con la malattia le mie capacità percettive si sono oltremodo acuite: quanti handicappati in carrozzella o che fanno uso di stampelle noto oggi per strada! Fino a poco tempo fa, quando ancora mi reggevo saldamente sulle gambe, reso miope dall'indifferenza propria di molte persone sane, non li vedevo. Ora, cerco il loro sguardo e leggo nei loro occhi non disperazione o rabbia, ma una quieta, paziente accettazione, magari velata da una tenue ombra di malinconia.

Desidero conoscere le loro storie, dividerne sentimenti, speranze, progetti, sapere come vivono, cosa fanno, in che cosa confidano e come si rapportano con i famigliari, gli amici, i conoscenti, i colleghi, le persone che incontrano casualmente per strada e tante altre cose ancora.

Farò ricorso alla filosofia, alla psicologia, a testimonianze di medici, psicologi e al buon senso comune per trovare modalità e strumenti che mi possano aiutare a vivere serenamente, nonostante tutto.

Federico Nenzioni

Questo è un libro dedicato non solo alla disabilità, per almeno due buoni motivi. Innanzitutto perché la disabilità non è unicamente quella fisica o mentale, ma può essere anche quella psicologica. È quel malessere più o meno sottile che non impedisce di correre i 100 metri alle Olimpiadi, ma che non pone al riparo dal rischio di fare maledettamente fatica a vivere, un'impresa che talvolta può essere molto complicata da condurre. In secondo luogo, perché i suggerimenti, i consigli, le testimonianze dirette, le "perle" di saggezza che sono contenute nelle pagine che seguiranno, non sono destinate solo ai disabili in senso stretto, ma possono essere utili a tanti, anche a coloro che pensano di "non dover chiedere mai", che ingenuamente credono di avere capito tutto della vita e di avere assaporato ogni frutto che essa può offrire.

Mentre scrivo ho ancora nelle orecchie la vicenda relativa a Google, sanzionata per avere consentito la diffusione in rete di un filmato nel quale è documentata la brutale aggressione di uno studente disabile torinese da parte di alcuni suoi compagni di classe. Non mi interessa in questa sede giudicare se la punizione sia più o meno equa, quanto piuttosto chiedermi e chiedervi: chi è, nella fattispecie, il disabile vero? Chi le ha prese o chi le ha date? A chi "manca" sul serio qualcosa in questa triste vicenda? La risposta

mi sembra scontata, ma questo è solo un esempio tra i tanti per evidenziare quanto i contorni della disabilità, che ci appaiono spesso così netti, siano in realtà più sfumati, sfuggano alle definizioni standard e alla stantia logica del luogo comune.

Io, che, almeno in apparenza, non sono afflitto da patologie invalidanti e che in questo periodo trascorro con l'amico Federico Nenzioni abbastanza tempo per raccogliere talvolta i suoi sfoghi e le sue ansie per una condizione fisica non certo ottimale, non posso in realtà rendermi conto fino in fondo di ciò che Federico sta sperimentando sulla sua pelle e che ha evidenziato nella sua accorata introduzione e in altre parti del libro. Personalmente, con molta modestia, posso solo essere testimone della sua battaglia quotidiana per continuare a vivere nel modo più normale e, soprattutto, più sereno possibile. Ed è proprio questo il punto. Nella vita, non importa se si è disabili o meno, non è fondamentale puntare alla felicità, perché, come diceva Schopenhauer, "per non diventare molto infelici il mezzo più sicuro sta nel non pretendere di essere molto felici". Non è neppure indispensabile essere semplicisticamente ottimisti a oltranza, quanto piuttosto tendere al raggiungimento della serenità interiore, intesa come quella disposizione d'animo che, per dirla con Epitteto, "bilancia tutti i fastidi", che conduce ad una matura e consapevole accettazione di se stessi e dei propri limiti. E per fare questo, se ci pensate, non è necessario per forza camminare sulle proprie gambe, avere il corpo o la mente perfettamente integri, riuscire a distinguere con chiarezza i contorni di un tramonto. Anzi, le persone migliori, quelle più belle, più serene, più risolte, spesso militano proprio tra le fila di coloro che, paradossalmente, avrebbero tanti buoni motivi per macerarsi nella nostalgia e nei rimpianti, per scagliarsi con rabbia contro un destino beffardo.

Il coraggio, la determinazione e la forza d'animo di questi uomini e di queste donne possono essere definiti degli esempi fulgidi, che spesso solo la trave che abbiamo nei nostri occhi ci impedisce di cogliere appieno. La luce che da essi emana spicca nel bel mezzo di un panorama composto da tanti cosiddetti "normodotati" inquieti e insoddisfatti, che in alcuni casi trascorrono la vita ad inseguire l'Araba Fenice di turno, mentre in altri, in preda a paurosi fantasmi interiori, si abbandonano ad atti di inaudita violenza persino nei confronti dei loro familiari.

È la vita stessa e il nostro essere uomini, in definitiva, che ci rende disabili, che ci pone nella necessità di individuare delle contromisure che ci permettano di reggere l'urto con le difficoltà che nascono dalla nostra fragile condizione. E gli strumenti per provare a farcela li dobbiamo trovare necessariamente dentro di noi, laddove, come si è visto, molto spesso i confini tra abilità e disabilità diventano dei semplici muri di carta velina.

Francesco Baccilieri

1. Il tempo, la sostanza di cui siamo fatti

La gente comune pensa soltanto a passare il tempo; chi ha ingegno a renderlo utile.

Schopenhauer

Ancora più delle lancette dell'orologio, il senso del trascorrere del tempo ce lo dà l'incessante fluire dei granelli di sabbia nella clessidra. Lo percepiamo consumarsi visivamente: il passato che si accumula in basso, l'attimo che fluisce inarrestabile nella strozzatura del presente e, in alto, ciò che resta che si assottiglia a poco a poco.

Il presente è un batter di ciglia, un'inafferrabile sequenza di attimi, polvere di vita che la lima del tempo erode via via.

Chi spreca il tempo spreca la vita; come assaporarne l'attimo fuggente, come accelerarne il corso per lasciarsi alle spalle momenti di tristezza e di sconforto?

Con la malattia, le mie facoltà fisiche si sono ridotte "comprimendo" sensibilmente gli spazi intorno a me. Ma se le mie capacità motorie si sono contratte, quelle della mente e del cuore si sono espanse; ragione e sentimento avranno il sopravvento sulle "gabbie spaziali" in cui il mio attuale stato mi ha relegato?

L'imperatore e filosofo romano Marco Aurelio diceva: "La nostra vita è quella che i nostri pensieri vanno creando" ed Epitteto, autorevole esponente del tardo stoicismo, affermava: "Non sono le cose, le situazioni in se stesse a preoccuparci, ma le opinioni che ci facciamo su di esse".

Molti secoli dopo il drammaturgo William Shakespeare esprimeva lo stesso concetto: "Non c'è niente di buono o di cattivo in sé. È il pensiero che rende le cose buone o cattive".

Filosofi, letterati, artisti posseggono il dono di cogliere l'essenza delle cose con la mente e con il cuore: il tempo passa per tutti, ma in modo diverso per ciascuno.

Quando si è giovani, felici e in buona salute scorre veloce come un chiaro ruscello di montagna fra rive fiorite, quando si è vecchi, malati, infelici fluisce lento e viscoso nella palude dei rimpianti e delle occasioni perdute.

Il tempo è un fiume che ci trascina, è una tigre che ci lacera, è un fuoco che ci consuma, diceva J.L. Borges. Potremo mai essere noi fiume, tigre, fuoco?

E se il tempo, come afferma J. Lesaurne, è una ragnatela in cui siamo invischiati, ci è dato di scegliere se essere ragni o mosche?

Tocca a noi, a noi soltanto, dare un significato alla nostra vita; appropriamoci, dunque, del nostro tempo: le ore, diceva Rabelais, sono fatte per l'uomo, non l'uomo per le ore.

Anche nei momenti più bui dell'esistenza, quando ci sentiamo soli, impauriti, tristi, se lo vogliamo possiamo volgere la situazione a nostro vantaggio, conferendo contenuti nuovi alle nostre giornate, estraendo minute schegge di serenità dal mare tempestoso dell'esistenza, apprezzando intensamente le piccole cose che la vita nasconde nelle sue pieghe.

Chiediamoci: **“Che uso sto facendo del mio tempo, ora?”**. Raramente viviamo nel presente, l'unica dimensione in cui concretamente siamo, ma nel ricordo e nel rimpianto del passato o nelle nebbie del futuro. **Il passato ci schiaccia, il futuro ci spaventa, ecco perché il presente ci sfugge.**

Da quanto tempo vivo sospeso fra passato e futuro, rammaricandomi per quanto ho perduto e arrovellandomi nel timore di quanto mi potrà ancora accadere, sprecando così preziosi momenti di vita e avvelenando la mia esistenza e quella dei miei cari?

Nell'immenso contenitore del tempo che fu, possiamo attingere storie ed esperienze che possono aiutarci a vivere il presente in modo più sereno e costruttivo.

Allontaniamo da noi tutti quei ricordi che possono condizionare negativamente il nostro umore: rancori, rimpianti, recriminazioni, sensi di colpa e amarezze e quant'altro opprime la memoria. Focalizziamo, piuttosto, il nostro pensiero su quanto di positivo e di proficuo abbiamo fatto, su avvenimenti ed esperienze moralmente ed eticamente edificanti.

Prendiamo dal passato solo ciò che ci serve per vivere il presente e pianificare il futuro e buttiamo a mare quel pesante fardello di sentimenti negativi che ci sottraggono preziose energie.

Quante persone ho conosciuto che, nonostante fossero fisicamente menomate, vivevano la loro condizione con coraggio e serenità! All'Istituto per ciechi Cavazza di Bologna dove, studente universitario, prestavo la mia collaborazione in qualità di assistente, ne ho incontrate tante; fra tutte ne ho presente una: studente del primo anno dell'istituto magistrale a cui l'esplosione di una bomba, residuo bellico della seconda guerra mondiale, aveva portato via un braccio, deturpato il viso e tolto la vista; il ricordo della sua forza d'animo mi aiuta oggi a sopportare meglio la mia invalidità.

Il presente: in bilico fra passato e futuro

È un paradosso, ma la fase temporale in cui “viviamo meno intensamente” è il presente, in precario equilibrio com'è fra passato e futuro.

Il passato ci trattiene impacciandoci con il peso dei rimpianti, delle soffe-

renze, dei fallimenti, il futuro ci tormenta per la sua precarietà e per la sua indeterminatezza.

Quante domande ci poniamo sul passato, “perché mi sono ammalato?”, “perché proprio io?”, “che cosa avrei potuto fare?”, a cui è difficile dare una risposta.

E quanti inutili rimpianti ci tormentano: “ah, se avessi fatto!”, “se potessi tornare indietro!”, “se mi fossi mosso prima!”.

E quante altre distruttive domande e sterili presagi formuliamo sul futuro: “chissà che cosa mi potrà ancora accadere?”, “ho mai avuto fortuna?”, “ah, sento che il peggio deve ancora arrivare!”.

Sprechiamo così il nostro tempo, tormentandoci per quanto è stato e per quanto potrebbe accaderci; ansia, stress, sensi di colpa finiscono per avvelenare l’unico vero momento che ci è dato di vivere.

Prendiamo, una volta per tutte, la vita nelle nostre mani, non restiamo imprigionati come velieri in bottiglia negli spazi ristretti in cui la malattia ci ha relegato, spieghiamo le vele e prendiamo il largo: risorse e strumenti non ci mancano.

Ragione e creatività

Sfruttiamo le enormi capacità del nostro cervello di costruire modelli campione. Esso contiene un milione di milioni di cellule cerebrali, ma questo gigantesco numero appare piccolo se lo paragoniamo alla quantità di modelli che le cellule possono formare fra loro. Secondo Piotr Anokhin, allievo del professor Pavlov, il numero di modelli o “gradi di libertà” sviluppati dal cervello è, per usare le sue parole, “così grande che per scriverlo con normali caratteri ci vorrebbe una striscia di carta lunga più di dieci milioni e mezzo di chilometri. Avendo a disposizione una simile quantità di possibilità, il cervello è una tastiera sulla quale si potrebbero suonare centinaia di milioni di melodie diverse”.

Ed è a queste straordinarie capacità creative della mente, di cui tutti noi siamo stati generosamente dotati, che faremo ricorso per dare nuovi significati alla nostra esistenza.

La creatività ci consente di comporre e scomporre la realtà in mille modi diversi. Aforismi¹, motti di spirito, proverbi, paradossi, composizioni poetiche, frutto dell’estro di filosofi, poeti, scrittori e di persone che con il loro acume hanno contribuito al progresso dell’umanità, stimoleranno le nostre capacità creative a formulare nuove e personali associazioni mentali che ci aiuteranno a trovare una via d’uscita ai problemi che ci affliggono.

1. Non si confondano gli aforismi con gli slogan. I primi sono precetti e pensieri espressi in forma di massima, ma che posseggono una valenza razionale che può essere logicamente approfondita e provata, i secondi sono, invece, affermazioni usate a scopo pubblicitario o propagandistico, in cui l’emotività prevale sulla razionalità.