

*Il qui e ora di*  
**CATHERINE DUNNE**

# RIDO, AMO E ACCETTO I MIEI LIMITI

**I**n questi tempi, mentre vediamo il mondo trasformarsi in qualcosa che non ci appartiene più, proviamo una sensazione di “massima allerta” continua. Tutto quanto ci circonda – la politica, l’economia, la società – è permeato dal conflitto e dall’incertezza.

Forse è sempre stato così, e la nostra era dell’informazione istantanea e globale non fa che intensificare il senso di disagio. Riceviamo immediatamente le cattive notizie, nei confronti delle quali ci sentiamo sempre più inermi. Come si può vivere bene in tempi così difficili? E cosa significa, poi, “vivere bene”?

Io non do mai consigli. Ma dopo aver passato alcuni degli anni più faticosi e impegnativi della mia vita, mi sento di condividere brevemente alcune riflessioni personali su cosa si può fare per cercare di vivere bene.

**1.** Ho dovuto accettare che molte cose siano al di fuori del mio controllo. Mi sono fatta una ragione dei miei limiti. Il che non significa che sia diventata passiva o indifferente nei riguardi degli altri, ma che ho capito che le mie energie sono limitate, quindi scelgo con cura le mie battaglie.

**2.** Apprendo continuamente il valore dell’essere in relazione con gli altri, far parte di una comunità, comunque la si voglia definire. Può essere la famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, persino un circolo di lettura: tutti abbiamo bisogno di creare dei legami, di sentirci apprezzati e amati. L’isolamento genera ostilità e mancanza di comprensione.

**3.** Ho riscoperto il valore della risata. Quando si attraversano periodi difficili, la leggerezza e l’umorismo



## Chi è l’editorialista di questa settimana

Catherine Dunne è nata nel 1954 a Dublino, dove vive. Autrice amatissima dal pubblico, fine indagatrice della psicologia femminile, è diventata famosa nel 1997 con *La metà di niente*. Ha pubblicato molti altri romanzi, come *La moglie che dorme*, *Il viaggio verso casa*, *Una vita diversa*, *Se stasera siamo qui*, *Tutto per amore*, *Un terribile amore* (tutti pubblicati da Guanda), conquistando milioni di lettrici.

vengono messi da parte. Shakespeare ricorreva al cosiddetto “solievo comico” nelle sue opere per un motivo preciso: dobbiamo mostrare una luce nell’oscurità. L’umorismo, persino quello nero, è un mezzo di sopravvivenza, che io mi tengo ben stretto.

**4.** Mi sono chiesta se sia l’altruismo a rendere felici o se siano le persone felici a essere più altruiste. Che differenza fa? Aiuta chi è in difficoltà e sii gentile.

**5.** Credo nel concetto dell’“abbastanza”: è un antidoto contro l’avidità.

**6.** Credo sempre più fermamente nel valore della cultura: libri, film, musica – qualsiasi cosa nutra la nostra immaginazione – e nella nostra empatia.

**7.** E, infine, devo credere nell’ottimismo.

*(Traduzione di Annita Brindani)*