
Il nuovo libro di Chiara Amirante, una terapia dello spirito contro la pandemia che devasta l'anima

“In queste pagine ho cercato di condividere, con chi le leggerà, tutti quei suggerimenti, per me importanti, utili ad affrontare e superare i disagi legati a ciò che mette sotto stress la nostra vita. Sono partita da ciò che ho vissuto in questi 30 anni a contatto con ragazzi provenienti da esperienze difficili ed estremamente dolorose e credo possa essere un valido aiuto per non lasciarci sopraffare dall'ansia e dalle paure, in questo momento particolarmente condizionanti”. **Chiara Amirante**, fondatrice e presidente di [“Nuovi Orizzonti”](#), scrittrice e autrice di numerosi best-seller, consultrice in due Pontifici Consigli della Santa Sede, ma soprattutto un testimone del nostro tempo, descrive così al Sir il senso e l'obiettivo del suo nuovo libro. “La pace interiore. Liberarsi dall'ansia, dalle paure e dai pensieri negativi”, questo il titolo del libro, il primo di una nuova collana dedicata alla [Spiritherapy](#). Un percorso di conoscenza di sé e guarigione del cuore, seguito già da circa 20.000 persone in 60 Paesi del mondo, studiato per aiutare le persone ad agire concretamente sulle proprie ferite interiori e migliorare in tutti gli ambiti più significativi della vita: la consapevolezza, l'affettività, la gestione delle emozioni, le scelte, il dialogo con gli altri. **Un percorso di guarigione legato alla pandemia e alla guerra e guarire dall'ansia. Da dove nasce questa esigenza?** Nasce dall'aver constatato che questa pandemia ha stravolto le nostre vite. Se da una parte e giustamente ci siamo concentrati sulle sue conseguenze fisiche, e mi riferisco a bollettini, ricoveri, morti, dall'altra abbiamo sottovalutato le sue ricadute sulla nostra salute psicologica. Ricadute devastanti che hanno amplificato un'altra pandemia, meno visibile ma non meno drammatica: quella del malessere dell'anima. Secondo uno degli ultimi rapporti su giovani e adolescenti, durante la pandemia uno su sette ha sviluppato problemi di salute mentale. In particolare l'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi diagnosticati. Parliamo di ragazzi. Ma non solo. In Italia il 20 % della popolazione infantile e adolescenziale ha disturbi neuropsichici. E allora mi sono domandata cosa si potesse fare per dare una risposta a quest'altra pandemia, altrettanto importante ma di cui si è parlato e si parla ancora poco. ... **e questo libro è una risposta...** Sì! In queste pagine ho cercato di offrire, di condividere con chi le leggerà, quei suggerimenti che per me sono stati importanti, fondamentali ed efficaci per affrontare e superare tutti quei disagi legati a ciò che mette sotto stress la nostra vita. Sono partita dalla mia esperienza, da ciò che io per prima ho vissuto in questi 30 anni, da ciò che ho condiviso venendo a contatto con ragazzi provenienti da esperienze traumatiche, difficili, estremamente dolorose. **Di che cosa si tratta?** Sono semplici e pratici consigli, utili tanto a me quanto alle persone che ho avuto la grazia di avvicinare. In altre parole, ho cercato di rielaborare e mettere nero su bianco, quello che in effetti è stato, - e ripeto - anzitutto per me, un percorso di guarigione del cuore. **In che modo si trasforma in un progetto editoriale?** Il libro pubblicato oggi è il primo di una lunga collana di “spiritherapy”. Un compendio di sapienza, spirituale ed umana, per dare una risposta alle domande che, mai come in questo tempo, interpellano il nostro cuore: “come custodire la pace nei momenti difficili che la vita ci riserva”; “come non restare in balia di pensieri o stati d'animo negativi”; “cosa fare per non lasciarci sopraffare dall'ansia e dalle paure” in questo momento particolarmente condizionanti. **A chi è rivolto il libro?** A tutti! È un manuale semplice e pragmatico, arricchito da semplici esercizi da fare. L'obiettivo è riuscire a trasformare in positivi, gli stati d'animo negativi che, in tempo di difficoltà rischiano di travolgerci in maniera drammatica. Mantenere una solidità interiore basata sulla fiducia in sé stessi e in Dio. Un'opportunità che abbiamo voluto offrire a tutti nata dall'esperienza di vita vissuta in questi anni al fianco di migliaia di persone che si sono lasciate guidare in questo percorso di “spiritherapy”. Ragazzi che avevano deciso di morire e che oggi invece testimoniano la speranza pur vivendo, anche oggi a volte, situazioni drammatiche. **Hai scelto la settimana santa per presentare questo libro. Che cosa lega questo testo a questo tempo così significativo e importante.**

Sperimentare di essere perdonati, ma soprattutto sperimentare di essere amati, così come siamo, fa tutta la differenza del mondo. Il bisogno di amare e di essere amati è quello che più di altri ci incalza, specialmente in questo tempo segnato dal consumismo. Un tempo straordinario e terribile al tempo stesso, nel quale tutti, più o meno, rischiamo di essere sia vittime che artefici di questo “usa e getta” che detta i tempi e le regole delle nostre relazioni quotidiane. Ecco dove nascono le tante ferite che a volte ci portano a chiudere il cuore, segnato dal tradimento, dall'abbandono. La Settimana Santa ci ricorda l'eterno amore del Padre per ciascuno di noi. Solo fare l'esperienza di un Dio che è amore, che ci ama incondizionatamente, ci aiuta ad affrontare le tante critiche che il mondo vomita ogni giorno su di noi. Parlo di un'esperienza rigenerante, attraverso la quale Spirito Santo guarisce tutto ciò che condiziona la nostra vita. E allora scopriamo di essere una meraviglia stupenda e che dentro di noi c'è qualcosa di molto bello. Essere amati significa scoprire che ogni persona è una meraviglia, che porta in sé una bellezza straordinaria, qualcosa di unico e irripetibile. Con questo testo vogliamo aiutare le persone combattere la paura che sempre ci blocca. Vogliamo aiutarle ad entrare nella vita, a ricercare le cose che fanno vivere e ad abbandonare invece quelle che fanno morire e che distruggono. **Un invito a lavorare su sé stessi, in maniera autonoma o guidati da qualcuno** Beh, intanto, c'è un invito alla preghiera, indispensabile per alimentare sempre la nostra relazione con Dio, e poi indicazioni semplici di comportamento, accompagnate da pratici esercizi, con i quali dobbiamo allenarci giorno dopo giorno, imparando a comprendere che la nostra felicità non dipende solo e soltanto dalle situazioni, seppur drammatiche, che viviamo e si consumano intorno e dentro di noi, ma soprattutto, che abbiamo sempre una possibilità diversa per decidere come viverle e come affrontarle al meglio. Con questo libro, cerco di condividere tutto ciò che mi ha aiutato ad affrontare le tante situazioni drammatiche che, giorno e notte, ho ascoltato dalla voce di tanti giovani provenienti dall'inferno. Metto a disposizione dei lettori tutto quello che ho sperimentato, con loro e per loro, per aiutarli ad uscire dalla morte interiore e accompagnarli alla gioia della resurrezione. Io per prima ho dovuto imparare a gestire l'impatto con il dolore, anche quando è così grande da spezzarti il cuore. E questo percorso si basa proprio su tutti quei suggerimenti che nel corso di questi anni ho cercato di donare ai ragazzi e allo stesso tempo cercato di fare miei, con l'obiettivo di custodire la pace e la gioia malgrado le difficoltà della vita quotidiana. È la sintesi di ciò che ho condiviso con i tanti ragazzi accolti nei nostri centri ed è ciò che ogni giorno mi aiuta umanamente e spiritualmente ad affrontare la vita.

Amerigo Vecchiarelli