

"LA SCELTA DI EDITH" di E.Eger

Superare i traumi del passato attraverso la resilienza

Dott.ssa Denita Bace
Psicologa e Psicoterapeuta



VENERDI 16 NOVEMBRE ORE 18:30
BIBLIOTECA SCANDELLARA - via Scandellara 50, Bologna

La scelta di Edith" racconta in prima persona la vita di Edith Eva Eger, sopravvissuta ad Auschwitz, che ha fatto della sua resilienza uno strumento per aiutare gli altri.

La ricerca della libertà dal dolore e dal trauma è il filo conduttore del volume. È ancora ad Auschwitz quando, dopo aver sfiorato la morte, riflette: *“Non so cosa succederà dopo. Nel frattempo posso sentirmi viva dentro. Oggi sono sopravvissuta. Domani sarò libera».*

Così essa stessa descrive in poche righe, nella sua autobiografia, il processo che porta al superamento del dolore e del trauma dando rilievo alla possibilità di “avere sempre la possibilità di compiere una scelta”, come l’ elemento importante che porta alla libertà di essere, di sentire, di vivere: *“Che siate all’alba, al meriggio o al crepuscolo della vita, che vi siate già imbattuti nella sofferenza profonda o abbiate incontrato soltanto le prime difficoltà, ... che abbiate perduto la persona amata per malattia o per vecchiaia, che vi stiate riprendendo da una ferita che vi ha cambiato la vita ... vorrei aiutarvi a sperimentare la libertà dal passato, la libertà dai fallimenti e dalle paure, la libertà dalla collera e dagli errori, la libertà dal rimpianto e dal dolore irrisolto ... Non possiamo scegliere una vita libera dalla sofferenza. Ma possiamo scegliere di essere liberi. Vi invito a compiere questa scelta.”*

Da qui, da queste parole, partiremo e ci addentreremo nel tema della resilienza, trattandone gli aspetti caratteristici, seguendo le tappe sul percorso che porta ad essa, capire come sviluppare una buona capacità di resilienza, e per far sì che, passo dopo passo, si possa camminare verso una nuova consapevolezza e non rimanere ingabbiati in noi stessi.

Vedremo quindi come la D.ssa Eger ha trasformato le sue drammatiche esperienze in resilienza.

Per info.:
Mail: denitabace@yahoo.it
Tel. 392.66.70.215