

**Parole buone
di Sergio Astori**

**Pillole di resilienza per superare la crisi
Prefazione di Luca Rolandi**

Il progetto PAROLE BUONE è partito sul web in piena emergenza da Covid- 19: un modo di rispondere all'urgenza del momento ma anche di guardare alla ricostruzione che ci aspetta. Il logo che identifica il progetto è un hashtag, simbolo di connessione e rete, con due bucaneeve. «Quando la neve inizia a sciogliersi

scompare in breve tempo. Questa volta invece il ritorno alla normalità è più lento, molto più complicato. Per questo dobbiamo prestare attenzione ai piccoli segnali di speranza che, nonostante tutto, si manifestano. Non è un disgelo, ma ci sono tanti bucaneeve da valorizzare», spiega l'autore. Meraviglia, impegno, trasformazione, saggezza, scienza, sono solo alcuni dei concetti-parole che dobbiamo rivedere e far rinascere dalle fondamenta:

le PAROLE BUONE sono piccoli sostegni per superare la crisi, ideate con un gruppo di esperti – medici ed educatori, giornalisti e volontari – per accompagnare e condividere la costruzione di anticorpi contro la comunicazione pervasiva sul virus e sulle sue conseguenze.

Brevi interventi che sottraggono in vario modo alla diffusione virale di notizie connesse all'emergenza, cercando di contrastare i pericoli della infodemia così come espresso anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. «*La pandemia lascerà significativi strascichi emotivi e sociali. I drastici cambiamenti nello stile di vita dei singoli individui, la paura di perdere un caro o la propria stessa vita, l'esperienza di piangere un congiunto senza poterlo salutare per l'ultima volta, richiederanno una metabolizzazione complessa e una grande capacità di resilienza e per questo ci sarà bisogno di parole buone anche per il futuro*», sintetizza il prefattore Luca Rolandi.

Sergio Astori, Parole buone. Pillole di resilienza per superare la crisi, Edizioni San Paolo 2020, pp. 160, euro 16,00

SERGIO ASTORI dopo la laurea in Medicina e chirurgia alla Statale di Milano si è specializzato in Psichiatria e psicoterapia e ha conseguito il dottorato di ricerca in Salute pubblica, scienze sanitarie e formative presso l'Università degli Studi di Pavia. Svolge l'attività di libero professionista a Milano e insegna presso la facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica. È consulente scientifico e supervisore di équipe multidisciplinari in istituti di ricerca e in organizzazioni no profit. Con le Edizioni San Paolo ha pubblicato: *Resilienza* (2017), *Effetti desiderati* (2018) e, insieme a Sergio Massironi, *Senza sconti* (2018).

