

# Perché la speranza è una strategia al tempo del Covid-19

## Why hope is a strategy at the time of Covid-19

**La speranza può essere paragonata a un secondo sistema immunitario, un'altra forma di PPE (emozione protettiva personale). Nel mezzo del COVID-19, il mondo non può permettersi il lusso di un cieco ottimismo. È necessaria una speranza vera. Già l'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute, 5 novembre 2020) riporta oltre quarantasette milioni di casi confermati di contagio. Più di 1.200.000 sono i morti. Queste sono cifre globali. Scrivo questo capitolo dagli Stati Uniti, che rappresentano quasi il 20% di tutti i casi confermati e dei decessi legati a COVID-19. Una recente analisi condotta dalla Columbia University indica che se il distanziamento sociale americano fosse iniziato due settimane prima, il risultato sarebbe stato di 700.000 infezioni in meno e di cinquantaquattromila morti in meno (Chappell, 2020)**

ANTHONY SCIOLI\*

PAROLE CHIAVE: speranza, resilienza, strategia, spiritualità

---

Il COVID-19 non è l'influenza. Ci sono segnalazioni di ictus, danni al fegato e ai reni, nonché disturbi del nervo cranico. I tassi di mortalità variano a seconda dell'età e della salute preesistente. Per la maggior parte delle persone, il COVID-19 non è una condanna a morte. Tuttavia, è difficile prevedere la vulnerabilità o la gravità dei sintomi. Alcuni individui rimangono asintomatici mentre altri muoiono. Politici ed esperti spesso sostengono che "la speranza non è una strategia". Sono psicologicamente ingenui. In questo capitolo, presento un modello di speranza che può essere applicato a vari livelli, dalla cura di sé all'azione collettiva.

### La speranza: il "compito essenziale" di ognuno

Studio la speranza da trent'anni. Ho appreso che la speranza è complessa ma merita una vita intera di dedizione, sia sul piano professionale che personale. Martin Lutero proclamò "tutto ciò che viene fatto nel mondo è fatto dalla speranza". Per Goethe, la speranza era una "seconda anima". Dostoevsky ha scritto, "vivere senza speranza è smettere di vivere". In questo capitolo mi concentro su come costruire la speranza. Se cercate una comprensione più profonda della speranza, raccomando il mio libro del 2009, *Hope in the age of anxiety* (Scioli & Biller, 2009).

Inizio con le cause della 'perdita di speranza' relative al COVID per poi descrivere la natura della speranza. Passerò a due forme di speranza, entrambe importanti per affrontare il COVID-19. Successivamente, mi concentrerò sulla speranza e sulla leadership. Concluderò con le strategie di azione collettiva.

*A causa del COVID-19 stiamo provando un contagio di perdita della speranza, una sindrome di nove bisogni umani sconvolti, tutti bisogni fondamentali per la piena esperienza della speranza. Ho etichettato questo virus "COVID-19-9."*

Comincio con i bisogni di fiducia e intimità. Esiste un mandato quasi globale per il distanziamento sociale. Uno studio cinese indica che l'80% dei contagi avviene tramite portatori asintomatici (Lorenz, 2020). Chi è al sicuro? Chi è contagioso? Anche la previsione (costruzione della realtà) e i bisogni di base (sorveglianza della realtà) vengono ostacolati. Esistono vari modelli epidemiologici e un orizzonte variabile di tempistiche per potenziali obiettivi: appiattimento delle curve, riacutizzazioni, una possibile "seconda ondata", test anticorpi, sviluppo di un vaccino. Ci sono storie affascinanti sulle presunte origini del COVID-19, sulla sua dispersione e sui possibili trattamenti. Il "gioco della colpa" è iniziato presto e continua. Tra i "colpevoli" rientrano la Cina, l'OMS, i bioterroristi statunitensi o cinesi e un pipistrello di Wuhan. I trattamenti più propagandati sono il farmaco per la malaria, l'idrocloroquina (risultata infondata negli studi clinici) e un antivirale (remdesivir). Recensioni sullo studio del remdesivir condotto da NIH (Beigel et al. 2020) variano ampiamente, dalla promozione all'eliminazione.

Le esigenze di *validazione e ispirazione* sono vanificate dal sostegno inadeguato dei lavoratori in prima linea e dalle risposte "anemiche" di leader mondiali di alto profilo. Un rapporto delle Nazioni Unite sugli operatori sanitari in 191 paesi ha riportato: superlavoro, mancanza di PPE, tassi di infezione più alti del previsto e crescenti problemi di salute mentale (ONU, 2020). Non una sola "superpotenza" si posiziona tra i primi cinque paesi «che hanno fatto un ottimo lavoro per proteggere i cittadini dal COVID-19 (Deep Knowledge, 2020).

Nel regno spirituale, i "leader della fede" hanno distorto i bisogni umani di *livelli spirituali di presenza, sicurezza o empowerment*. Frustrato dalle restrizioni degli assembramenti di massa, il pastore del Texas Kelly Burton ha accusato Satana «che sta cercando di separarci, sta cercando di impedirci di adorare insieme». Il pastore della Louisiana Tony Spell è andato oltre, "Stiamo disobbedendo alle regole perché il comandamento di Dio è di diffondere il Vangelo" (Barone, 2020). Quale Bibbia guida questi "guru"? Non può essere lo stesso testo in cui Marco (2:27) ripete il dettato di Gesù, "il sabato è stato fatto per l'uomo, non l'uomo per il sabato" (Senior et al. 2011, p. 1405).

Il televangelista americano Jonathan Shuttlesworth ha attaccato le chiese cattoliche in Italia per aver rimosso l'acqua santa o aver raccomandato disinfettanti per le mani. "Sei un perdente. Un mazzo di pansé" (Bollinger, 2020). Luca, addestrato quale medico, cita Gesù: «Sei come tombe invisibili... Imponi alla gente fardelli difficili da trasportare, ma tu stesso non alzi un dito... Hai portato via la chiave della conoscenza» (Luca, 11: 44-52, in Senior et al, P 1461).

In Brasile, due noti pastori Edir Macedo e Silas Malfaia hanno alimentato i messaggi dei social media, asserendo che la fiducia nei poteri divini avrebbe tenuto lontano il COVID-19 mentre il divieto di riunirsi nelle chiese esprimerebbe una mancanza di fiducia nel potere divino (Capponi, 2020). Quale bibbia guida questi "profeti"? Non può essere lo stesso libro in cui Paolo (Filippesi, 4:13) scrive «Ho la forza per tutto per mezzo di Lui che mi dà il potere» (Senior, Collins e Getty, 2011, p. 1669).

## Il ritorno della speranza

La speranza riaffiora in tempi di pericolo e possibilità. Nel 2008, durante una recessione globale, Barack Obama fu eletto alla presidenza americana sulla promessa di "speranza e cambiamento". Ne conseguì un breve periodo di fascino per la speranza, culminato nella primavera araba del 2011. Entro il 2016, un'ampia parte dell'economia globale ha avuto una ripresa. La minaccia dell'Ebola è diminuita. L'ISIS ha perso il 95 % del suo territorio. I riferimenti alla speranza si sono ridotti. Ora, nel mezzo di una pandemia globale, la speranza occupa di nuovo il centro della scena.

Il 20 marzo 2020, il presidente americano Donald Trump ha propagandato i benefici di un cocktail di farmaci. Peter Alexander della NBC News ha chiesto al presidente: "È possibile che il Suo impulso a dare una svolta positiva alle cose possa dare agli americani un falso senso di speranza?" Il 25 marzo, un titolo del Washington Post recitava: "Trump sta dando alla gente falsa speranza di cure per il coronavirus" (Snyder, 2020). In un'intervista del 25 marzo, il sindaco di Los Angeles Eric Garcetti ha avvertito: "Dare alle persone false speranze distruggerà il loro spirito e ucciderà più persone" (Mazza, 2020). Da Ginevra, in Svizzera, il direttore esecutivo del

***Le esigenze di validazione e ispirazione sono vanificate dal sostegno inadeguato dei lavoratori in prima linea e dalle risposte "anemiche" di leader mondiali di alto profilo. Un rapporto delle Nazioni Unite sugli operatori sanitari in 191 paesi ha riportato: superlavoro, mancanza di PPE, tassi di infezione più alti del previsto e crescenti problemi di salute mentale (ONU, 2020)***

*La speranza può essere definita da un sostantivo o da un verbo. Come sostantivo, la speranza è un tratto caratteriale, una forza. Un individuo o è hopeful (speranzoso) o è hopeless (senza speranza). Come verbo, la speranza indica un processo emotivo che emerge in tempi di difficoltà o incertezza*

Programma di Emergenza Sanitaria dell'OMS, ha dichiarato: "Dire sì, che il virus scomparirà come l'influenza, significa dare una falsa speranza!" (Lovelace & Higgins-Dunn, 2020).

### **Che cos'è la speranza?**

Il mio approccio integrativo alla speranza incorpora quattro bisogni umani fondamentali: attaccamento, sopravvivenza, padronanza e spiritualità. I primi tre sembrano ovvi. Perché includo la spiritualità? Il bisogno umano di fiducia e connessione (attaccamento), di liberazione e sicurezza (sopravvivenza), di ispirazione e validazione (padronanza), sarà sempre maggiore di quanto la vita umana possa offrire. Per ridurre il divario tra risorse e necessità, l'umanità ricorre a varie forme di spiritualità, a volte religiose ma non sempre, per ottenere un ulteriore senso di presenza, salvezza o empowerment.

Possiamo allargare ulteriormente la nostra prospettiva prendendo in considerazione due forme di speranza familiari a tutti, dagli accademici al fruitore occasionale della psicologia popolare. La speranza può essere definita da un sostantivo o da un verbo. Come sostantivo, la speranza è un tratto caratteriale, una forza. Un individuo o è hopeful (speranzoso) o è hopeless (senza speranza). Come verbo, la speranza indica un processo emotivo che emerge in tempi di difficoltà o incertezza. La psicologa Magda Arnold (1960), nella tradizione di Tommaso d'Aquino, ha definito la speranza una "emozione contendente", evocata da minacce o ostacoli.

Mille anni fa, nella lingua inglese, queste due prospettive sono già delineate; la speranza è "un'isola nel mezzo di una terra desolata" (speranza) o "un trampolino di lancio verso un punto più elevato" (aspettativa).

### **La speranza: ancora la migliore medicina**

Potremmo dover aspettare da tre a sei mesi prima che gli antivirali COVID-19 efficaci si materializzino, diciotto mesi prima che un vaccino possa essere ampiamente distribuito con una certa sicurezza. Non abbiamo una risposta definitiva al fatto che una singola contrazione del virus conferisca l'immunità a vita. Le linee guida sul distanziamento sociale potrebbero essere estese fino al 2021. Il virus potrebbe non scomparire mai.

Tuttavia, la stragrande maggioranza della popolazione sopravviverà. Possediamo un sistema immunitario. Possiamo proteggerci. Ci sono professionisti straordinari in tutto il mondo, che stanno lavorando ai trattamenti. Sono iniziati almeno 20 studi diversi sui vaccini. Non siamo nel Medioevo, quando la morte nera spazzò via quasi la metà della popolazione europea.

La speranza è la migliore medicina perché consente di valutare informazioni, realtà e possibilità sia positive che negative. In un articolo classico su stress e coping, la psicologa Susan Folkman (2010) ha suggerito che la speranza può funzionare come forza fondamentale per aiutare il processo (di aspettativa, auspicio) quando sorgono sfide. Questo ha un senso intuitivo. Tuttavia, per motivi pratici, potremmo separare l'isola dal trampolino di lancio e considerare i modi in cui ogni forma di speranza possa essere rafforzata in maniera indipendente. Se mi venisse chiesto di offrire un'analogia medica per queste due forme di speranza, paragonerei la *hopefulness* (speranza, fiducia) con il sistema immunitario e *hoping* (aspettativa, auspicio) con una serie di abitudini salutari. Entrambe sono importanti. Inizierò con la *hopefulness* (speranza, fiducia).

### **Un'isola nel mezzo di una terra desolata**

Lo sviluppo della speranza è l'equivalente emotivo di un vaccino che conferisce immunità "ad ampio spettro". Questo è il modo in cui descrivo un recente studio realizzato nel nostro laboratorio sulla speranza, finanziato da una sovvenzione NIH, per offrire seminari sulla costruzione della speranza nei giovani, per proteggerli contro la depressione, l'ansia, la carenza di rispetto di sé e l'isolamento sociale. L'allusione al legame tra la speranza e l'"immunità" non è meramente poetica. La

letteratura mente-corpo rivela innumerevoli studi empirici, che collegano ciascuno dei quattro elementi della speranza (attaccamento attraverso la spiritualità) alla salute e alla guarigione.

Indipendentemente dalle circostanze, è possibile diventare un individuo più fiducioso. Iniziate oggi a esaminare le vostre attuali capacità (o deficit) nei settori dell'attaccamento, della sopravvivenza, della padronanza e della spiritualità. La professione medica suggerisce una varietà di auto-esami regolari per uomini e donne. Ecco il mio per la speranza (con i componenti essenziali della speranza tra parentesi).

### **Un' isola dell'auto-esame**

L'attaccamento (apertura, fiducia, connessione): i rapporti di fiducia sono fondamentali per la speranza. Secondo Erik Erikson (1950), il primo compito della vita è quello di sviluppare la fiducia in presenza di un universo prevedibile e benigno. Il risultato positivo di questa sfida si tradurrebbe in un generale senso di speranza. Il filosofo Gabriel Marcel (1962) considerava la fiducia e l'apertura come i frutti e gli impegni della speranza fondamentale. Di chi ti fidi? Con quanta libertà puoi aprirti con quelli a te più vicini? Quanto spesso ti senti costretto a reprimere i tuoi veri sentimenti, a limitare i tuoi contatti, a scivolare nella deviazione per evitare conflitti?

La sopravvivenza (sorveglianza della realtà e costruzione della realtà): il teologo William Lynch (1965) osservò che "la speranza più aumenta, più deve immergersi in profondità nei fatti" (p. 200). Franklin Shontz e Beatrice Wright (1968) hanno coniato il termine "sorveglianza della realtà" per descrivere le strategie concrete e specifiche impiegate dai genitori di bambini affetti da malattie potenzialmente letali. La vera speranza richiede la raccolta di dati e creatività. La negazione o la falsa speranza sono prive di accertamento dei fatti. Il cinismo manca di immaginazione. Chiedilo a te stesso. Riesci a spostarti avanti e indietro, tra il rilevamento dati e il sogno? Riesci a trovare un modo per fondere realtà e fantasia e ridurre la distanza tra il tuo zenith e l'orizzonte?

La padronanza (validazione e ispirazione): la padronanza di speranza non implica un obiettivo specifico o aspettative fisse su un risultato particolare. La vera speranza deriva da un senso generale di competenza, una o più fonti esterne di ispirazione e potenziamento dei complessi sé-altri (identità legate). Alcuni di questi concetti furono anticipati dallo psicologo e psicoanalista del Sé, Heinz Kohut. Chi ti ha dato sostegno da bambino? Su chi ti affidi per rispecchiare i tuoi punti di forza? Chi sono i tuoi eroi? Cosa definisci "grande e buono" e che cosa (o chi) è alla base di tale ispirazione?

La spiritualità: (sacro: presenza, certezza o empowerment). La fede è essenziale per la speranza. Per fede intendo "centri di valore", un concetto sviluppato dallo psicologo James Fowler (1995). La fede può basarsi sulla religione, può essere religiosa e spirituale, oppure spirituale ma non religiosa. Quale dei seguenti centri di valore si addice a te (seleziona solo quelli che si applicano a te): Dio, un potere superiore non specifico, natura, umanità, arte, scienza, tecnologia? Quali dei seguenti tipi spirituali descrivono il tuo modo di essere nel mondo (seleziona solo quelli che si applicano a te): *un seguace che desidera la struttura, un indipendente in cerca di controllo, un collaboratore, un mistico che brama connessione, un riformatore dedito alla giustizia sociale, un sofferente in cerca di guarigione?*

### **Un trampolino di lancio per un'elevazione maggiore**

Il processo della speranza può essere paragonato alle abitudini salutari progettate per la cura di sé. La metafora "trampolino di lancio" riguarda tutti e quattro gli elementi di speranza, poiché ciascuno può impartire un senso di elevazione, un salto emotivo verso l'alto.

### **Sperando nell'Attaccamento**

La speranza è alimentata dalla fiducia e richiede un certo livello di apertura. Non puoi consentire che il distanziamento sociale porti al distanziamento emotivo. La

*Se mi venisse chiesto di offrire un'analogia medica per queste due forme di speranza, paragonerei la **hopefulness (speranza, fiducia) con il sistema immunitario e hoping (aspettativa, auspicio) con una serie di abitudini salutari. Entrambe sono importanti. Inizierò con la hopefulness (speranza, fiducia).***

*Wright e Shontz (1968) hanno elencato una serie di strategie concrete progettate per facilitare il processo verso la speranza. Quattro compiti sembrano facilmente trasferibili all'attuale pandemia: intraprendere azioni responsabili (autoesplicative), riflettere sulle risorse personali (età, salute, esperienza di vita, supporto sociale, ecc.), riporre fiducia nelle forze della crescita (il potere della maturazione) e apprezzare le condizioni ambientali favorevoli (clima più caldo, nuovi luoghi di testing, ecc.)*

speranza in un silo muore. Sviluppa un elenco di persone di cui ti fidi profondamente e pianifica di contattarli. Tuttavia, prima di parlare, chattare, inviare messaggi, ecc., considera sia i tuoi valori coincidenti sia le aree in cui potresti non essere completamente d'accordo. Dirigersi verso un terreno comune. In *Hope in the age of anxiety* (Scioli & Biller, 2009) elenco le qualità di chi fornisce buone speranze. Cerca questi individui e stai alla larga dagli "assassini dei sogni". Coloro che in misura maggiore diffondono speranza dimostrano: *disponibilità, presenza e capacità di stabilire un contatto*. Si rendono disponibili fornendo accesso, rendendosi affidabili e anticipando i tuoi bisogni. Sono presenti perché si concentrano, offrono uno spazio sicuro e irradiano autenticità. Si mettono in contatto immergendosi pienamente nell'esperienza di connessione, dimostrando chiarezza di intenzioni e offrendo continuità sotto forma di rituali preziosi.

### **Sperando nella Sopravvivenza**

La sorveglianza della realtà e la costruzione della realtà sono processi correlati. Una ricerca recente su percorsi mentali nel tempo orientati al futuro evidenzia l'importante ruolo della memoria e delle esperienze passate nel generare immagini dei giorni a venire. Coloro che praticano una maggiore consapevolezza mentale, come descritto da Ellen Langer (2002), sono meglio attrezzati per modellare 'paesaggi' futuri più flessibili e creativi. Il coraggio è un prerequisito sotto-stimato per la sorveglianza della realtà. Molte persone limitano la loro assunzione di informazioni ai media tendenti a sinistra o tendenti a destra, che si allineano a credenze o atteggiamenti di lunga data. In effetti, hanno scelto una visione "unidimensionale" del mondo. Con coraggio, potrebbero avventurarsi a guardare una volta attraverso il lato sinistro, un'altra volta attraverso il lato destro e, come il sistema visivo umano binoculare, potrebbero emergere con una prospettiva più profonda.

Nel loro studio classico sui bambini con malattie potenzialmente letali, Wright e Shontz (1968) hanno elencato una serie di strategie concrete progettate per facilitare il processo verso la speranza. Quattro compiti sembrano facilmente trasferibili all'attuale pandemia: intraprendere azioni responsabili (autoesplicative), riflettere sulle risorse personali (età, salute, esperienza di vita, supporto sociale, ecc.), riporre fiducia nelle forze della crescita (il potere della maturazione) e apprezzare le condizioni ambientali favorevoli (clima più caldo, nuovi luoghi di testing, ecc.).

### **Sperando nella Padronanza**

Il mirroring e l'idealizzazione non sono mie idee. Hanno avuto origine con Heinz Kohut (1970). Tuttavia, dopo aver studiato la speranza per tre decenni, devo ancora trovare un modo migliore per catturare la qualità della padronanza di speranza. Passando dalla speranza alle aspettative, il primo compito è quello di garantire la validazione, il secondo è quello di raccogliere l'ispirazione. Un modo per organizzare il tuo pensiero riguardo al processo di validazione è usare molte delle categorie proposte da Gordon Allport (1955) per definire la natura multiforme dell'immagine di sé. Mi piacciono questi sei: il sé corporeo, il raggiungimento del sé, il sé esteso (possedimenti e preoccupazioni), il sé pubblico, il sé di fronte e il sé che si sforza (scopi e obiettivi a lungo termine). Puoi utilizzare questo elenco per riflettere sulle tue risorse, oppure puoi creare una matrice e allineare ogni autocostruzione con un individuo particolare per contattare chi può rispecchiare (convalidare) questa parte di te. Questo esercizio può aiutare a compensare le infinite riflessioni sulla vulnerabilità personale al COVID-19. Sei qualcosa di più di un sistema immunitario diffidente che si nasconde da un nemico invisibile.

L'ispirazione può provenire da molte fonti. La storia è un luogo naturale in cui cercare storie di coraggio e determinazione. Se preferisci un esercizio strutturato, crea un elenco dei seguenti personaggi (che rappresentano diversi punti di forza): il venditore persuasivo, l'autore di libri intelligenti, l'intrattenitore, l'esploratore, il lavoratore, l'artista, il collaboratore. Seleziona tre personaggi con cui ti identifichi in termini di punti di forza e passioni. Chi ha rispecchiato queste abilità in te nel passato? Ora identifica tre modelli di ruolo che ritieni stimolanti, prendendo in considerazione uno dei sette personaggi. Infine, scrivi tre paragrafi, uno per ciascun

modello, descrivendo come potresti trasformare il loro esempio (ad esempio, etica del lavoro, creatività, umiltà) in lezioni più ampie per elevare ulteriormente i tuoi impegni e le tue azioni.

### **Sperando nella Spiritualità**

La mia pratica spirituale preferita è organizzata attorno ad attività separate del cervello sinistro e del cervello destro per ciascuno dei sei tipi spirituali descritti nella sezione precedente. Per diversi gruppi di clienti, ho replicato sette volte questa tabella due-per-sei, offrendo una versione per ciascuna delle principali religioni mondiali. Puoi creare il tuo esercizio. Identifica il tuo tipo spirituale (indipendente, mistico, sofferente, ecc.) e concentrati sul tuo sistema religioso (cristiano, ebreo, musulmano, nativo americano, indù, ecc.). Se non sei religioso, cosa significa "spiritualità" per te? È radicato nella scienza, nella natura o nell'arte? Su un pezzo di carta, disegna una tabella con tre file e tre colonne. Ad esempio, sei un mistico ma non religioso, e la "natura" si trova nel tuo centro spirituale. Da sinistra a destra nella riga superiore, scrivi: Cervello Sinistro, Cervello Destro 1 e Cervello Destro 2. Nella seconda fila, da sinistra a destra, scrivi: lettura, musica e immersione. Per completare la terza fila, da sinistra a destra, dovrai fare alcune ricerche. Trova passaggi da leggere in linea con il tuo centro spirituale e il tuo tipo spirituale (Cervello Sinistro), quindi trova un brano musicale adatto al tuo tipo e forma di spiritualità (Cervello Destro 1). Infine, pianifica un'esperienza di immersione, reale o virtuale (Right Brain 2). Ad esempio, se hai selezionato la natura, pianifica una passeggiata o un giro in bicicletta o usa il telefono, il computer o la televisione per immergerti in una foresta, un'esperienza sul lago o una spedizione in montagna.

### **Speranza e leadership**

*Napoleone* dichiarò che un leader è un commerciante della speranza. John W. Gardner (1990), ex segretario alla salute, istruzione e welfare degli Stati Uniti, ha punteggiato il suo lavoro principale, *On leadership*, con questa semplice frase: "Il primo e ultimo compito di un leader è mantenere viva la speranza". Per diversi anni ho studiato la speranza manifestata nei discorsi dei presidenti americani. Un distinto "profilo di speranza" viene generato quando l'evidenza storica è combinata con un sistema affidabile di analisi del contenuto del discorso. Alcuni presidenti sono stati particolarmente efficaci nel promuovere l'attaccamento o la speranza di padronanza, mentre altri hanno eccelso nel promuovere la sopravvivenza o la speranza spirituale. Adottando una lente più ampia, ho riportato di seguito il mio breve elenco dei quattro maggiori "fornitori di speranza" degli ultimi cento anni.

*Nelson Mandela*. I grandi leader unificano (speranza di attaccamento: fiducia e connessione). Nelson Mandela ha trascorso 27 anni in prigione. Durante la sua prigionia morirono sia la madre che il figlio maggiore. Non gli è stato permesso di assistere ai loro funerali (Mandela, 1995). Nonostante il duro trattamento e l'isolamento, Mandela, da presidente, ha incoraggiato l'unità e la costruzione della pace. "Ho visto la mia missione come quella di predicare la riconciliazione, di ricucire le ferite del paese, di generare fiducia... tutti i sudafricani ora devono unirsi e unire le mani... siamo un paese, una nazione, un popolo" (Mandela, 1995, pp. 619-620). Quando un leader nero molto popolare è stato ucciso da un immigrato bianco, Mandela ha chiesto ai sudafricani di "stare insieme", per notare che era "una donna bianca... che ha rischiato la vita in modo che potessimo conoscere e consegnare alla giustizia questo assassino". Nel 1995, Mandela "visitò la vedova dell'uomo che era stato il principale architetto del regime dell'apartheid... Si rallegrò quando la squadra nazionale di rugby vinse il campionato del mondo anche se questa squadra era stata un simbolo del razzismo e del potere afrikaner per decenni" (Hogg, 2013).

*Winston Churchill*. I grandi leader trasferiscono il potere (padronanza della speranza: convalida e ispirazione). Winston Churchill ha subito una serie di battute d'arresto politiche nella sua carriera. Tuttavia, per un periodo di cinque anni durante la seconda guerra mondiale, nessun leader del 20° secolo ha fornito una maggiore convalida o ispirazione nazionale. Alzando costantemente la mano destra per fare il segno "V" per la vittoria, Churchill era noto per il suo "spirito bulldog" che si

*L'ispirazione può provenire da molte fonti. La storia è un luogo naturale in cui cercare storie di coraggio e determinazione. Se preferisci un esercizio strutturato, crea un elenco dei seguenti personaggi (che rappresentano diversi punti di forza): il venditore persuasivo, l'autore di libri intelligenti, l'intrattenitore, l'esploratore, il lavoratore, l'artista, il collaboratore. Seleziona tre personaggi con cui ti identifichi in termini di punti di forza e passioni. Chi ha rispecchiato queste abilità in te nel passato?*

*I grandi leader unificano (speranza di attaccamento: fiducia e connessione). Nelson Mandela ha trascorso 27 anni in prigione. Durante la sua prigionia morirono sia la madre che il figlio maggiore. Non gli è stato permesso di assistere ai loro funerali (Mandela, 1995). Nonostante il duro trattamento e l'isolamento, Mandela, da presidente, ha incoraggiato l'unità e la costruzione della pace*

rifiutava di accettare la sconfitta. In poco più di un mese, ha consegnato tre classici dell'ispirazione, "sangue, fatica, lacrime e sudore", "questa era la loro ora più bella" e "dovremo combattere sulle spiagge". Per quanto riguarda il terzo discorso, il romanziere britannico Vita Sackville-West ha osservato "...mi ha fatto venire i brividi lungo la schiena... si sente l'intero massiccio sostegno del potere e la risolutezza dietro di essi" (Gilbert, 1991, p. 656).

*Franklin Delano Roosevelt (FDR)*. I fornitori di speranza sono idealisti senza illusioni (speranza di sopravvivenza: costruzione della realtà e sorveglianza della realtà). FDR liberò l'America dalla Grande Depressione e aiutò a sconfiggere le potenze dell'Asse durante la Seconda Guerra Mondiale. Roosevelt scatenò la nazione con il suo primo discorso inaugurale. "...l'unica cosa di cui dobbiamo avere paura è la paura stessa", "...la nostra angoscia non deriva da un fallimento sostanziale... l'abbondanza è a portata di mano" (Avalon.law.yale.edu). Jonathan Alter (Alter, 2007) ha soprannominato i primi cento giorni di FDR, un "trionfo della speranza". La psicologa Susan Folkman (2010) ha osservato che la speranza, diversamente dall'ottimismo cieco o dal pessimismo, è progettata unicamente per affrontare il negativo e il positivo, il reale e il possibile. Scrive Alter (2007), "Una promessa che Roosevelt non ha mai osato fare... è stata 'ripristinare la fiducia', ...avrebbe dovuto riportare la speranza in un modo che dava senso alle banalità" (Alter, 2007, p. 132). Nel suo discorso inaugurale FDR ha osservato che "solo uno sciocco ottimista può negare l'oscura realtà del momento" (Avalon.law.yale.edu). Il suo "New Deal" includeva un massiccio piano di costruzione di infrastrutture, riforme bancarie, diritti di contrattazione collettiva per i sindacati e sicurezza sociale.

*Mahatma Gandhi*. I grandi leader invocano poteri superiori (speranza spirituale: attaccamento trascendente, sopravvivenza, padronanza). Gandhi comprese il massiccio ed eterogeneo 'paesaggio' del suo paese, con 350 milioni di abitanti e 700.000 villaggi. Ha costantemente cercato parole e azioni che potrebbero favorire un maggiore senso di appartenenza. "Realizzare Dio è vederlo in tutto ciò che vive... realizzare la nostra unità" (Jayabalan, 2020). Gandhi ha digiunato, conquistando "il cuore non solo del suo popolo ma anche di molti in tutto il mondo" (Shah, 2020). Ha incoraggiato il Khadi, la pratica indiana di filare e tessere, un modo per creare un ponte che collegasse tutti gli indiani (Rao, 2017). La liberazione è implicita nella speranza. Le catene sono un simbolo di disperazione. Una volta iniziata la seconda guerra mondiale, Gandhi mise in evidenza la più grande incoerenza spirituale della Gran Bretagna: combattere una guerra per la libertà mentre soggiogava l'India. Nel suo famoso discorso "Abbandona l'India" (ovvero il discorso "Do or Die"), Gandhi ha chiesto alla nazione di impegnarsi pienamente nella lotta per l'indipendenza. Ha ripetutamente citato un serbatoio spirituale di poteri superiori, punteggiato da riferimenti a "l'arma di Ahimsa" (progresso non violento) e al "nostro silenzioso, incessante Sadhana" (esercizi di progressione spirituale) (mkgandhi.org).

### **Reclutando la speranza: bypassare il genitore inadeguato**

In *Resilient adults*, Gina O'Connell Higgins (1994) descrive dettagliatamente il suo studio su individui che prosperavano nonostante le terribili circostanze dell'infanzia. In due capitoli su "loci of hope", Higgins descrive una varietà di strategie di reclutamento di cure impiegate dai bambini, progettate per compensare l'abbandono o l'abuso dei genitori, che hanno trasformato la "sottile maternità surrogata" in "porti sicuri". La breve storia di COVID-19 suggerisce che potrebbe essere necessaria un'analoga meta-strategia per favorire la speranza su una scala di massa; bypassare i leader che sono l'archetipo equivalente di un genitore inadeguato.

Di seguito sono elencate nove strategie per reclutare la speranza. Molte di queste strategie sono già in uso. Tuttavia, sono sparse in tutto il mondo. Questo elenco non è esaustivo. Una maggiore speranza verrà da ulteriore creatività e immaginazione. Associa ogni strategia a una metafora e a una citazione. I filosofi della mente suggeriscono che le metafore delle emozioni si sono evolute per articolare il "sentire" di stati emozionali altrimenti inesprimibili. Per coloro che cercano di allargare il loro repertorio di speranza, le metafore possono svolgere una funzione di orientamento. Wiitala e Dansereau (2004) hanno dimostrato il valore di aggiungere citazioni agli esercizi di scrittura standard per contrastare il "pensiero a circuito chiuso" introducendo nuove immagini nella consapevolezza. Wittgenstein (1953)

ha sottolineato il potere delle immagini mentali per guidare l' 'essere' e il 'vedere'. Spero che vengano messe in atto strategie sufficienti per affrontare tutti e nove gli elementi della speranza, premendo pertanto l'interruttore per completare un circuito di luce in questo tempo di oscurità.

### **Il reclutamento della speranza di attaccamento**

#### 1. Fiducia e apertura.

Metafora orientativa: la speranza è un punto di aggancio; un'ancora (Olsman et al. 2014).

Citazione guida: "La speranza è fede che tende la mano nell'oscurità" (George Iles, 1918, p. 167).

Strategia: agire a livello globale. L'Organizzazione Mondiale della Salute rimane la migliore speranza per schierare le risposte correlate alle crisi sanitarie globali. I lettori potrebbero trovare un modo per supportare l'OMS che sia coerente con i loro interessi e capacità. L'OMS ha lanciato un Fondo di risposta alla solidarietà COVID-19 (<https://covid19responsefund.org>). Per coloro che hanno particolari interessi nella salute mentale, l'OMS ha un dipartimento di salute mentale e uso di sostanze. L'attuale direttore è la dott.ssa Michelle Funk ([funkm@who.int](mailto:funkm@who.int)).

#### 2. Connessione.

Metafora orientativa: la speranza è comunione (Hammer, Hall e Mogensen, 2013).

Citazione guida: "Nelle mani unite c'è ancora qualche segno di speranza, nel pugno stretto nessuno" (Victor Hugo, 1896, p. 275).

Strategia: coinvolgere gli altri. AgeLab del Massachusetts Institute of Technology è nato nel 1999 per favorire una sana longevità attraverso lo sviluppo di idee e tecnologia. AgeLab sta generando rapporti su come COVID-19 influisce sulla connessione sociale e offre prospettive sul virus da parte di americani di diverse generazioni. Questo articolo del ricercatore di AgeLab Taylor Patskanick delinea una serie di modi per promuovere le connessioni sociali attraverso le generazioni durante una pandemia: <http://news.mit.edu/2020/connecting-across-generations-during-a-time-of-social-distancing-0331>.

### **Il reclutamento della speranza di sopravvivenza**

#### 3. Sorveglianza della realtà.

Metafora orientativa: La speranza è un ponte (Breznitz, 1986).

Citazione guida: Florence Nightingale è stata chiamata "la signora con la lampada".

È considerata una fondatrice dell'assistenza infermieristica moderna che ha sottolineato il controllo delle infezioni, la cura di sé e le riforme della salute pubblica. Secondo Francis Galton (citato in Pearson, 1924, p. 415), Nightingale credeva che le statistiche fornissero il codice per "comprendere i pensieri di Dio... poiché questi sono la misura del Suo scopo". Ecco un altro classico di Nightingale. "L'umanità deve fare il paradiso prima di "andare in paradiso" (McDonald, 2006, p. 16).

Strategia: considera la fonte. Con questa nuova e mortale malattia, non puoi permetterti di indulgere in "notizie false". *The Conversation* è un sito di notizie online indipendente e senza scopo di lucro. È stato fondato in Australia e ampliato negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Sudafrica e in Francia. Gli articoli sono scritti da accademici e ricercatori. Ecco il link ai loro articoli su Covid-19: <https://theconversation.com/us/covid-19>.

#### 4. Costruzione della realtà.

Metafora orientativa: la speranza prende il volo; la speranza cresce (Averill et al. 1990).

Citazione guida. In Riccardo III (5.2.25-26), il Conte di Richmond organizza una ribellione contro il re megalomane. Walter Herbert teme che gli uomini del re si uniranno alla battaglia. James Blunt risponde: "Non ha amici se non quelli che hanno troppa paura di sfidarlo". Il Conte prevede una strada per la vittoria e afferma quanto segue: "La vera speranza è rapida e vola con le ali di rondine"

*Gandhi comprese  
il massiccio  
ed eterogeneo  
'paesaggio' del suo  
paese, con 350  
milioni di abitanti  
e 700.000 villaggi.  
Ha costantemente  
cercato parole  
e azioni che  
potrebbero favorire  
un maggiore senso  
di appartenenza.  
"Realizzare Dio è  
vederlo in tutto ciò  
che vive... realizzare  
la nostra unità"*

*Spero che vengano messe in atto strategie sufficienti per affrontare tutti e nove gli elementi della speranza:*

1. *Fiducia e apertura*
2. *Connessione*
3. *Sorveglianza della realtà*
4. *Costruzione della realtà*
5. *Convalida*
6. *Ispirazione*
7. *Presenza spirituale*
8. *Sicurezza spirituale*
9. *Potenziamento spirituale*

(Shakespeare: Mowat & Werstine, 2018, p. 271).

Strategia: seguire chi dà speranza. Durante una conferenza stampa a John F. Kennedy è stato chiesto di commentare un sondaggio secondo cui molti americani avevano resistito al suo invito a porre fine alla segregazione. Nel contesto di COVID-19, la risposta di Kennedy assume un'importanza speciale. Nel fare la distinzione tra l'osservazione del sondaggio e la leadership, ha sottolineato: "... non è una questione su cui è possibile misurare la temperatura ogni settimana o due settimane o tre settimane" (JFKlibrary.org). Tra i leader globali, coloro che hanno reagito nel peggior modo alla pandemia hanno manifestato ottimismo cieco e limitate capacità di costruzione della realtà. Bolsanaro (Brasile), Johnson (Regno Unito), Lukashenko (Bielorussia) e Trump (Stati Uniti) sono i nuovi "quattro cavalieri dell'apocalisse". Al contrario, il primo ministro neozelandese Jacinda Ardern, è riuscita a creare messaggi di vera speranza che riconoscono le insidie e allo stesso tempo le misure giuste da adottare. Uno dei suoi concetti preferiti è la "bolla" personale-sociale-lavorativa. Come notato in un recente editoriale, 'la Arden tende a non riferirsi al coronavirus come a un 'nemico' o ai suoi concittadini come 'soldati'. Parla invece di una "squadra di 5 milioni", la popolazione della sua nazione. Quando le è stato chiesto se avesse paura del virus, ha risposto: "No. Perché abbiamo un piano" (Christian Science Monitor, 2020).

### **Il reclutamento della speranza della padronanza**

5. Convalida.

Metafora orientativa: la speranza è calore e passione (Averill, Catlin e Chon, 1990). Citazione guida: la citazione seguente è di Albert Camus, premio Nobel per la letteratura nel 1957. Tra le sue opere c'è *The plague*, un'opera classica del 1947. "Nel mezzo dell'inverno, ho scoperto che c'era in me un'estate invincibile" (Albert Camus in Thody, 1968, p. 169).

Strategia: essere una musa ispiratrice per coloro che lavorano in prima linea. Nella comunità di Bayside a New York, ogni sera alle 19:00, le persone escono di casa per applaudire e cantare per i lavoratori in prima linea. Battono pentole, suonano campane e spesso finiscono con una canzone con messaggi di speranza come "New York, New York" o "Lean on Me" (Mohamed, 2020).

6. Ispirazione.

Nell'accettare il Premio Nobel per la letteratura nel 1949, William Faulkner dichiarò: "il dovere dello scrittore... [è] aiutare l'umanità a resistere sollevando il cuore, ricordando all'umanità il coraggio, l'onore e la speranza..." (<https://nobelprize.org>).

Metafora orientativa: la speranza è luce (Averill et al. 1990).

Citazione guida: Albert Schweitzer ha ricevuto il premio Nobel per la Pace nel 1953. Per molti anni ha gestito un ospedale in Africa. Ha usato il premio Nobel di 33.000\$ per ingrandire il suo ospedale e costruire un sanatorio per coloro affetti da lebbra. "Spesso, anche la nostra luce si spegne, e viene riaccesa... da qualche esperienza che viviamo attraverso un altro essere umano... che ha acceso le fiamme dentro di noi" (Schweitzer, 1997, p. 68).

Strategia: sostenere la biblioterapia. La libreria GleeBooks a Sydney, in Australia, ha consegnato libri in bicicletta a coloro che non erano in grado o non volevano lasciare la propria casa (Hsu e Redmayne, 2020). A Gaza, Osame Fayyad ha creato una squadra che sterilizza i libri (risorse altrimenti "intrappolate" nelle biblioteche), per poi consegnarli ai giovani, anche usando le biciclette (Middle East Monitor, 2020).

### **Il reclutamento della speranza spirituale**

La mia ricerca sui tipi di speranza espressi nelle religioni del mondo (Scioli & Biller, 2009) suggerisce che alcuni sistemi di fede sono più propensi a evidenziare le preoccupazioni relative all'attaccamento, mentre altri sottolineano maggiormente la padronanza o le questioni di sopravvivenza (Attaccamento: Giudeo-cristiano; Salvezza: buddismo; Maestria: induismo).

#### 7. Presenza spirituale.

Metafora orientativa: la speranza è una corda (ebraico "Tikvah"; Giosuè 2:17 - 21, in Senior et al. 2011, p. 270).

Citazione guida: "Due corde sono meglio di una... Se una delle due si rompe, una può aiutare l'altra... un cordone di tre corde non è facilmente spezzabile" (Ecclesiaste 4: 9-12; Senior et al. 2011, p. 883).

Strategia: onora i tuoi debiti spirituali. Nel 1847, durante la grande carestia delle patate, una tribù di nativi americani inviò denaro in Irlanda per aiutare le famiglie affamate. Nel maggio del 2020, la Navajo Nation ha registrato il più alto tasso pro capite di casi COVID-19 negli Stati Uniti. Ricordando il dono di 173 anni prima, i cittadini irlandesi hanno contribuito con quasi il 20% del denaro raccolto tramite una pagina GoFundMe per le famiglie Navajo e Hopi (Haslett, 2020).

#### 8. Sicurezza spirituale.

Metafora orientativa: la speranza è un'area protetta (Breznitz, 1986)

Citazione guida: secondo il sociologo Emile Durkheim (vedi Allan, 2007, p. 82) Il buddhismo è la "grande religione della salvezza". Alla luce delle lotte globali per l'uso della mascherina, la seguente citazione è un correttivo spirituale del Buddha. "Tutti tremano; tutti temono la morte: mettendosi al posto di un altro, non si dovrebbe uccidere né far uccidere un altro" (Dhammapada 129; Fronsdal, 2006, p. 35).

Strategia: predicare l'egoismo illuminato. Nei paesi individualisti l'uso della mascherina è visto principalmente in termini di autoprotezione. Nelle culture asiatiche collettiviste, le mascherine proteggono gli altri. C'è del vero in entrambe le prospettive. In un video della Repubblica Ceca (#masks4All), un'attrice afferma: "Quando entrambi abbiamo le mascherine, io ti proteggo, tu mi proteggi".

#### 9. Potenziamento spirituale.

Due obiettivi principali della fede Indù sono: coltivare l'atman interiore, una fonte di energia interna collegata all'infinito, e discernere il proprio dharma.

Metafora orientativa: la speranza è un'abilità (Breznitz, 1986).

Citazione guida: in Indù, il dharma si riferisce a una particolare forma di dovere morale che sostiene, difende e aiuta l'azione individuale, nonché il più vasto ordine cosmico (rlp.hds.harvard.edu). In Occidente, la definizione più vicina appare in Fear and trembling di Kierkegaard (Hines, 2013), in cui descrive "il cavaliere della fede" come chi persegue una chiamata superiore con grande risolutezza. La seguente citazione è del Ramayana. "Tutto è ottenuto per mezzo del Dharma, poiché il mondo ha il Dharma come sua essenza" (Prasad, 2009, p. 85).

Strategia: fai la tua parte per sostenere il mondo. In Kerala (India), l'efficiente ministra della salute K. K. Shailaja, si è guadagnata il soprannome di "Assassina del Coronavirus" (Spinney, 2020). Ex insegnante e attivista politica, il suo approccio era radicato in un'abile fusione di scienza, abilità politica e spiritualità; un perfetto esempio di dharma in azione. Si è consultata con squadre di esperti sanitari, ha analizzato previsioni epidemiologiche e una quantità infinita di statistiche. Parlando con un gruppo di letteratura femminile, Shailaja ha anche affermato che una serie di poteri superiori erano vicini e cari a lei, tra cui Krishna (amore e compassione), Rama (sostenitore del Dharma) e Gesù.

\* Professore di Psicologia Clinica – Dipartimento di Psicologia Keene State College (University System of New Hampshire, US); Ph.D. in Psicologia Clinica; Membro APA

## BIBLIOGRAFIA

---

- Allan, K. (2007). *The social lens: an invitation to social and sociological theory*. Pine Forge Press.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: basic considerations for a psychology of personality*. Yale University Press.
- Alter, J. (2007). *The defining moment: FDR's hundred days and the triumph of hope*. Simon & Schuster.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotions and personality*. Columbia University Press.
- Arsenault, C. (2020, May 2). Brazil has the most confirmed COVI-19 cases in Latin America. "So what?"

says President Bolsonaro. CBC. <http://cbc.ca>.

Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. Springer-Verlag.

Barone, V. (202, April 5). Defiant pastors vow to host Palm Sunday mass during coronavirus pandemic. *New York Post*. <https://nypost.com>.

Beigel J. H., Tomashek, L. E., Dodd, L. E., Mehta, A. K., Zingman, B. S., Kalil, A. C., Hohmann, E., Chu, H. Y., Luetkemeyer, A., Kline, S., Lopez de Castilla, D., Finberg, R. W., Dierberg, K., Tapson, V., Hsieh, L., Patterson, T. F., Paredes, R., Sweeney, D. A., Short, W. R., & Lane, H. C. for the ACTT-1 Study Group Members. (2020). Remdesivir for the treatment of Covid-19 - Preliminary report. *The New England Journal of Medicine*. <https://NEJM.org>.

Bollinger, A. (2020, March 12). Pastor says only “sissies” & “pansies” wash their hands to prevent coronavirus. *LGBT Nation*. <https://lgbtnation.com>.

Breznitz, S. (1986). The effect of hope on coping with stress. In M. H. Appley & Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: physiological, psychological, and social perspectives* ( 295-307). Plenum.

Capponi, G. (2020, May 18). Overlapping values: religious and scientific conflicts during the COVID-19 crisis in Brazil. *Wiley Online Library*. <https://onlinewiley.com>.

Chappell, B. (2020). U.S. could have saved 36,000 lives if social distancing started 1 week earlier: Study. <https://NPR npr.org>.

Christian Science Monitor (2020, April 29). The not-so-secret sauce of New Zealand’s success. <https://csmonitor.com>.

Conversation online news. <http://theconversation.com>.

Dharma (meaning). Dharma the social order. Harvard Religious Literacy Project. <https://rlp.hds.harvard.edu>.

Dostoevsky quote. <http://www.wisdomquotes.com/quote/fyodor-dostoyevsky-2.html>.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.

Faulkner, W. (1950). Nobel banquet speech. <https://nobelprize.org>.

Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19 (9), 901-908.

Fowler, J. W. (1995). *Stages of faith: the psychology of human development and the quest for meaning*. Harper & Collins.

Fronsdal, G. (2006). *The Dhammapada*. Shambhala.

Gandhi, M. (Quit India speech). <https://mkgandhi.org>.

Gardner, J. W. (1990). *On leadership*. The free press.

Gilbert, M. (1991). *Churchill: A life*. Henry Holt.

Goethe quote [http://m.notable-quotes.com/g/goethe\\_quotes\\_ii.html](http://m.notable-quotes.com/g/goethe_quotes_ii.html).

Haslett, C. (2020, May 8). Donations flood in from Ireland to Navajo Nation in repayment of centuries-old bond. *ABC News*. <https://abcnews.com>.

Hammer, K., Mogensen, O., & Hall, E. O. C. (2009). The meaning of hope in nursing research: a meta-synthesis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23 (3), 549-557.

Higgins, G. O. (1994). *Resilient adults: overcoming a cruel past*. Jossey-Bass.

Hines, J. (2013). *The knight of faith*. Spectrum. <https://spectrummagazine.org>.

Hsu, C. & Redmayne, J. (2020, March 24). Coronavirus: books for self-isolation delivered by bicycle from Sydney shop. *Reuters*. <https://Reuters.com>.

Hugo, V. (1896). *The romances of Victor Hugo* (Vol. 5). Little, Brown and Co. (Original work published 1866).

Iles, G. (1918). *Canadian stories*. Knickerbocker Press.

Illing, S. (2020). The most important lesson of the 1918 influenza pandemic: Tell the damn truth. *Vox*. <https://vox.com>.

Kennedy press conference on September 12, 1963 (segregation and temperature). *JFK Library*. <https://jfklibrary.org>.

Kirby, J. (2020, April 28). Jair Bolsonaro undermined Brazil’s coronavirus response. Now there’s a political crisis. *Vox*. <https://vox.com>.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.

Langer, E. (2002). Well-being: mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214-230). Oxford University Press.

Lorenz, J. (202, March 30). Case study shows asymptomatic transmission of COVID-19 in China. *ContagionLive*. <https://contagionlive.com>.

Lovelace, B. & Higgins-Dunn, N. (2020, March 6). It’s a ‘false hope’ coronavirus will disappear in the summer like the flu, WHO says. *CNBC*. [cnbc.com](https://cnbc.com).

Luther Quote. <https://www.goodreads.com>.

Lynch, W. F. (1965). *Images of hope: imagination as healer of the hopeless*. Helicon Press.

Makhovsky, A. (2020, April 13). Nobody will die from Coronavirus in Belarus, says president. *Reuters*. <http://Reuters.com>.

Mandela, N. (1995). *Long walk to freedom*. Back Bay Books.

Marcel, G. (1962). *Homo Viator: introduction to a metaphysic of hope*. (E. Cauford, Trans.). Harper and Row. (Original work published 1944).

Masks4all (2020, March 27). [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=2\\_WxtSavZR4](https://www.youtube.com/watch?v=2_WxtSavZR4).

Mazza, E. (2020, March 27). L.A. Mayor Eric Garcetti has a grim prediction of what Coronavirus will do next. *Huffington Post*. <https://www.washingtonpost.com>.

McDonald, L. (2006). *Florence Nightingale’s theology: Essays, letters and journal notes*. Wilfrid Laurier University Press.

Middle East Monitor (2020, April 14). Gaza’s library goes mobile during coronaviruslockdown. <https://middleeastmonitor.com>.

MIT AgeLab. [Agelab.mit.edu](http://Agelab.mit.edu).

Mohamed, C. (2020, April 29). Bayside hills claps for essential workers on the front lines of COVID-19 pandemic. *QNS*. <https://qns.com>.

Olsman, E., Duggleby, W., Nikolaichuk, C., Willems, D., Gagnon, J., Kruizinga, R., & Leget, C. (2014). Improving communication on hope in palliative care. A qualitative study of palliative care professionals’ metaphors of hope: grip, source, tune, and vision. *Journal of Pain and Symptom Management*, 48 (5), 831.

Pearson, K. (1924). *The life, letters, and labours of Francis Galton*. Cambridge University Press.

Prasad, R. (2009). A historical-developmental study of classical Indian philosophy of morals. Concept Publishing.

Roosevelt Inaugural Address. <https://avalon.law.yale.edu>.

Senior, D., Collins, J. J., & Getty, M. A. (2011). The Catholic study bible. Oxford University Press.

Scioli, A. & Biller, H. B. (2009). Hope in the age of anxiety. Oxford University Press.

Schweitzer, A. (1997). *Memoirs of childhood and youth*. K. Bergel & A. R. Bergel, (Trans.). Syracuse University Press.

Shailaja, K. K. (2019, July 15). Have God in my mind, but don't believe prayers will cure dengue. Kalamudi Online. <https://keralakaumudi.com>.

Shakespeare, W. (2018). *Richard III* (B. A. Mowat & P. Werstine, Eds.). Simon and Schuster. (Original work published 1593).

Snyder, J. (2020, March 25). Trump is giving people false hope of coronavirus cures. It's all snake oil. The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com>.

Spinney, L. (2020, May 14). The coronavirus slayer! How Kerala's rock star health minister helped save it from Covid-19. The Guardian. <https://theguardian.com>.

Thody, P. (1968). *Albert Camus lyrical and critical essays*. Knopf.

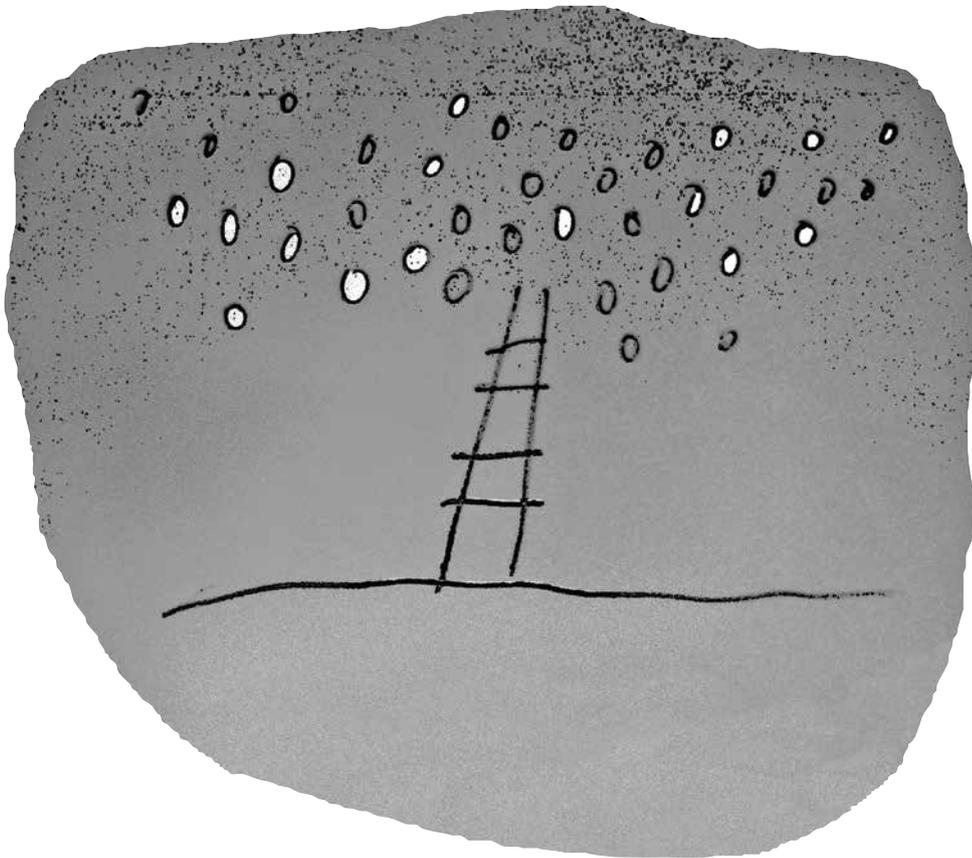
United Nations Report. (2020, April 7). COVID-19 highlight's nurses' vulnerability as backbone to health services worldwide. UN News. <https://news.un.org>.

World Health Organization (2020, May 27). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. <https://who.int>.

Wiitala, W. L., & Dansereau, D. F. (2004). Using popular quotations to enhance therapeutic writing. *Journal of College Counseling*, 7 (2), 187-191.

Wittgenstein, L. (1953/2009). *Philosophical investigations*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

Wright, B. A., & Shontz, F. (1968). Process and tasks in hoping. *Rehabilitation Literature*, 29 (11), 322-311.



## Why hope is a strategy at the time of Covid-19

Due to the Covid pandemic thousands of people have been infected and many have died in countries all over the world. The US has counted... Cases and... Deaths. The infection has also caused internal organs to be severely damaged. The Author speaks of hope attitude and a "model" which can help individuals and communities to better fight the 'enemy'.

KEYWORDS: hope, resilience, strategy, spirituality