**APPENDIX**

**TOPIC 1. HOPE**

**Readings**

*Imparare a sperare*

“La speranza ci mette in infinite relazioni con

gli altri, in particolare con coloro che chiedono aiuto. In psichiatria, ma anche nella vita

di tutti giorni, c’è bisogno di una speranza

creatrice che possa sopravvivere al deserto

del male di vivere e della fatica di vivere;

ma è necessario imparare a sperare: il

lavoro della speranza non è rinunciatario.

Perché di per sé desidera aver successo

Invece che fallire”.

(E. Borgna) (4)

*Le luci stellari della speranza*

“Ci sono attese e speranze alle quali

Costerebbe poco venire incontro, riconoscendole, sguardi teneri e

accoglienti

una lacrima, una carezza che sappiano

testimoniare vicinanza e partecipazione

emozionale”.

(E. Borgna) (4)

**TOPIC 2. FRAGILITY AND RESILIENCE**

**Readings**

*Poesia*

“Non sono una macchina che scrive solo

poesie, sono una fragile donna con tanti

fili di seta, sono una donna lieta,

coperta di mille rossori, troppo fragile

e nuda perché possa chiamarmi l’amore”.

(Alda Merini) (5)

*Poetry*

“to a broken heart

No other one may go

Without the high prerogative

itself hath suffered too”

(Emily Dickinson) (6)

*Poesia*

“Mi sento come il mare, abbastanza calma per intraprendere nuovi rapport umani,

ma periodicamente in tempest per allontanare tutti e starmene sola.”

(Alda Merini) (5)

**TOPIC 3. HAPPINESS**

**Readings**

*Felicità raggiunta*

“Felicità raggiunta, si cammina

per te sul filo di lama.

Agli occhi sei barlume che vacilla,

al piede, teso ghiaccio che si incrina,

e dunque non ti tocchi chi più t’ama.

Se giungi sulle anime invase

di tristezza e le schiari,

Il tuo mattino è dolce, ma nulla paga il pianto del bambino

a cui fugge il pallone tra le case”.

(E. Montale) (7)

*La felicità*

“C’è un’ape che si posa

su un bocciolo di rosa,

lo risucchia, e se ne va….

tutto sommato, la felicità

è una piccola cosa”.

(Trilussa) (8)

**TOPIC 4. FRIENDSHIP**

**Readings**

*La gaviota y el gato*

“Ahora volarás, Afortunada, respira. Siente la lluvia. Es el agua. En tu vida tendrás muchos motivos para ser feliz, una de estas se llama agua, otra se llama viento, otra más se llama sol y lleva siempre como recompensa después de la lluvia. Siente la lluvia. Abre las alas” maúlla Zorba.

“...Yo no te olvidaré jamás ni tampoco los otros gatos” chilló la gaviota,

“estoy volando Zorba! ¡Sé volar! chillaba exaltada desde el vasto cielo gris”.

(Sepulveda) (9)

*Aforismo*

“La verdadera amistad resiste el tiempo, la distancia y el silencio”.

(Isabel Allende)

*Aphorism*

“The role of a friend is to be near you when you make a mistake, because everyone will be near you when you are right”.

(Mark Twain)