

Presso le nostre edizioni

E. Faure, *Sinfonia dell'umiltà. La vita spirituale con i monaci dei primi secoli*

A. Louf, *L'umiltà. Con antologia di testi patristici*

L. Manicardi, *Fragilità*

F. Torralba Roselló, *Volti del silenzio*

Il nostro Catalogo generale aggiornato

è disponibile sul sito

www.qiqajon.it

FRANCESC TORRALBA ROSELLÓ

UMILTÀ

Una virtù discreta

AUTORE: Francesc Torralba Roselló
TITOLO: *Umiltà*
SOTTOTITOLO: *Una virtù discreta*
COLLANA: Sequela oggi
FORMATO: 21 cm
PAGINE: 172
TITOLO ORIG.: *Humildad*, San Pablo, Madrid 2021
TRADUZIONE: dallo spagnolo a cura di Manuele Masini
IN COPERTINA: Min Yeong-ik (1860-1914), *Orchidee*, inchiostro su carta, collezione privata

© 2021 San Pablo

© 2023 EDIZIONI QIQAJON

COMUNITÀ DI BOSE

13887 MAGNANO (BI)

edizioni@qiqajon.it

ISBN 978-88-8227-619-5

EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE

PROLOGO

Ogni crisi costituisce una cura di umiltà. Fa male, ma allo stesso tempo ci libera. Da un lato fa male perché a nessuno piace riconoscere la propria impotenza, la propria fragilità e la propria incapacità; ma d'altro canto ci libera dal mito dell'autosufficienza. Quando irrompe la crisi, cadono le false immagini, le costruzioni idealizzate, le visioni iperboliche di noi stessi, e ci rendiamo conto di *chi* siamo e di *cosa* è *davvero* stato fatto.

Le crisi, che siano collettive o personali, sostanziali o occasionali, spirituali o materiali, mettono in evidenza la fragilità umana. Quando ci troviamo in crisi, ci pare di essere caduti in un pantano dal quale non sappiamo come uscire. Proviamo la sensazione della vertigine, della paura, dell'ansia, dell'angoscia, della tristezza, dell'impotenza, ma allo stesso tempo questa situazione ci obbliga ad attivare ciò che i filosofi medievali chiamavano "le potenze dell'anima". Dobbiamo affinare il nostro ingegno, attivare la nostra immaginazione e la cooperazione con gli altri, dobbiamo rinfrescarci la memoria circa altre situazioni critiche vissute precedentemente e, soprattutto, guadagnare di nuovo la nostra volontà di superamento.

In questo senso ogni crisi, anche quella che stiamo vivendo collettivamente, può sfociare in una rivelazio-

ne, in un momento di lucidità, nell'inizio di una storia diversa. Esiste anche la possibilità che succeda il contrario: che essa non venga presa in considerazione, che cerchiamo di guardare altrove perché non vogliamo cambiare nulla, perché non vogliamo alterare nel minimo aspetto il nostro stile di vita.

Le crisi ci collocano in un territorio sconosciuto, ci obbligano a rifuggire la sempre più comoda routine, per metterci alla ricerca di un terreno completamente nuovo. Ciò ci permette di prendere coscienza delle nostre forze e di attivare le risorse che vivono latenti nel nostro stesso essere.

L'obiettivo di questo nostro libro non consiste nell'analisi dei diversi modi di reagire a una crisi, ma nell'esplorare, filosoficamente, la virtù dell'umiltà, poiché partiamo dal *suppositum* per cui ogni crisi costituisce una straordinaria occasione per scoprire questa qualità umana fondamentale e per coltivarla.

Quando i piani che abbiamo elaborato non prosperano più, quando le aspettative si frustrano e dobbiamo ripercorrere il cammino per cercare delle alternative, ci rendiamo conto, in modo diafano, che il futuro non è sotto il nostro controllo e che la realtà ci supera, che siamo imbarcati in un mondo che si colloca oltre la nostra volontà. In modo chiaro e semplice ci rendiamo conto che il mondo che abitiamo non ci appartiene e che il futuro ci appartiene ancora meno.

Emerge allora il sentimento di pochezza. Sperimentiamo ciò che il mistico monaco trappista Thomas Merton (1915-1968) definisce la nostra "irrilevanza cosmica", la nostra insignificanza in relazione alla storia del cosmo. Percepriamo che non siamo niente, o molto poco. Ciò ci può condurre a una profonda crisi di autostima,

o addirittura a una forma di autodisprezzo o di odio di sé, ma anche a scoprire una qualità profondamente umana, l'umiltà.

L'umiltà non è una virtù "cardinale", non fa parte delle quattro eccellenze del carattere che ci aveva già indicato Aristotele (384-322 a.C.) nell'*Etica nicomachea*: in effetti, nel trattato aristotelico sulle virtù l'umiltà non viene minimamente presa in considerazione. Neanche nei trattati medievali viene considerata come virtù cardinale. Non occupa un luogo definito che invece è proprio della giustizia, della forza, della temperanza o della prudenza. Non la incontriamo neanche nella trinità delle virtù denominate "teologali": la fede, la speranza e la carità. E tuttavia gioca un ruolo decisivo nelle tradizioni monastiche medievali, specialmente nella *Regola* di san Benedetto da Norcia (480-547), nella *devotio moderna* e nelle correnti spirituali dei secoli XIX e XX.

Dobbiamo riconoscere che l'umiltà non è neanche uno di quei valori predominanti della modernità, e ancora meno della cosiddetta "postmodernità". Non fa parte dei valori assiali della rivoluzione francese (1789): la libertà, l'uguaglianza e la fraternità. La incontriamo invece più chiaramente nel medioevo e viene percepita come un valore che presuppone necessariamente il riconoscimento di un Essere superiore, davanti al quale si manifesta pienamente l'insignificanza della condizione umana. Non fa parte dei valori propri della cosiddetta "modernità filosofica", valori come l'emancipazione, la critica, l'audacia, la razionalità pratica o l'autonomia della volontà in relazione all'eteronomia. È considerata, più facilmente, come una virtù premoderna, arcaica, non adatta al nostro tempo.

cosa che è fallito, e noi ne siamo in una certa misura responsabili, che sia per la nostra azione oppure per la nostra omissione.

Le giovani generazioni si lamentano di questo mondo che lasceremo loro in eredità e ci puntano contro il loro dito accusatorio. Sono stanche del neoliberalismo globalizzato, sentono fastidio rispetto a una società fondata sull'*homo consumens* e per il vassallaggio al dio capitale. Sono vittime di una precarietà lavorativa che si dilata nel tempo e che impedisce loro di sviluppare dei legittimi progetti di vita. L'abitazione, che pur dovrebbe essere un diritto fondamentale, continua a essere per loro un lusso impossibile. Si sentono vittime di un sistema che funziona meccanicamente e che distrugge sogni e utopie, un sistema che si è convertito in un autentico rullo compressore di illusioni.

C'è chi si limita a obbedire e a praticare "la morale del gregge", per usare le parole di Friedrich Nietzsche (1844-1900); altri, organizzati in piccoli gruppi alternativi dall'estetica antisistema, sognano utopie ecocentriche e trasgressive, resistendo ai margini di una società turbo e ipercapitalista.

Abbiamo senza dubbio sbagliato; in un qualche momento ci siamo scordati di ciò che era fondamentale. Prenderne coscienza non è facile, perché significa riconoscere la nostra labilità. Questo riconoscimento è, appunto, il principio dell'umiltà.

EXCURSUS ETIMOLOGICO

Un buon percorso per avvicinarsi alla densità manica di una parola è il metodo etimologico. Penetrare la radice della parola "umiltà" costituisce una via per accedere al suo significato originario, al suo contenuto più primitivo.

I concetti, come le persone e i popoli, posseggono la loro storia, evolvono, cambiano, mutano e acquisiscono nuovi significati. In alcuni casi il loro sedimento originale viene cancellato, oppure, con il passare del tempo, viene interpretato in un modo completamente distinto da quello che aveva in origine. La "storia del concetto" (*Begriffsgeschichte*) non è lineare, e non possiamo anticiparne la traiettoria: traccia molteplici meandri, curve e ramificazioni durante il tempo.

La parola "umiltà" persiste: la troviamo nel dizionario, sebbene il suo uso ci appaia strano nel linguaggio di tutti i giorni. Ciò nonostante non si è persa nel cimitero della dimenticanza: la troviamo ancora, sì, però necessita di un processo di risignificazione semantica, di rielaborazione intellettuale, affinché riusciamo a estrarla dal pantano semantico dove è finita, per poter esplorare i suoi molteplici significati latenti; in altre parole ha bisogno di un adeguamento, di un aggiornamento.

La parola “umiltà” deriva dal latino *humus* (che possiamo incontrare nel neologismo “humus” e nelle parole “inumare” ed “esumare”), che significa “terra”. Certamente si relaziona anche con la parola “umidità”, sebbene sia difficile stabilire come. *Humilis* significherà dunque qualcosa che si possa in qualche modo ricondurre alla terra, all’humus, molto prossimo al livello del fango. Essere umile significa riconoscersi figli della terra, ma anche molto radicati nella sua superficie. In effetti l’humus si forma, in grande parte, dalla disintegrazione delle foglie degli alberi, le cui sostanze nutrienti sono assorbite di nuovo dagli alberi, affinché possano realizzare la loro funzione vitale.

Il cristianesimo ha conferito al vocabolo un contenuto positivo, come nel caso di altre condizioni quali la schiavitù e la disgrazia umana. La fede cristiana ha convertito, per un cristiano, la condizione di umile in una qualità: l’accettazione di questa condizione come virtù, così come essere disposti, per solidarietà verso gli umili, a collocarci accanto a essi in un rango più basso di quello che ci sarebbe oggettivamente riservato (umiliarsi), si trasformano in una delle più eccelse virtù cristiane.

L’umiltà, in questo senso, è chiaramente contraria al classismo. L’uomo umile si distacca dal suo rango, si scorda del suo status e della sua condizione per unirsi a tutti gli altri, poiché capisce che l’umano è ciò che di più comune ed essenziale ci riunisce tutti, e che le differenze sono meramente accidentali e congiunturali. Il classismo significa l’esatto contrario: fossilizzarsi nelle differenze, sottolineare i diversi livelli, distinguere diritti e doveri e sottomettere gli inferiori a una relazione di dominio e di soggiogamento.

L’UMILTÀ NON CORRISPONDE AL COMPLESSO DI INFERIORITÀ

Miguel de Cervantes (1547-1616) nel *Dialogo dei cani* scrive che l’umiltà costituisce la base e il fondamento di tutte le virtù e che, senza di essa, nessuna di queste lo è davvero. Molto prima di lui sant’Agostino (354-430), che sarà vescovo di Ippona, affermò che si tratta della “madre delle virtù” (*mater virtutum*), la fonte dalla quale emanano tutte le buone abitudini e l’eccellenza del carattere.

Questo valore è stato erroneamente associato a concetti relazionati con il complesso di inferiorità o con la sottomissione. È molto rilevante per questo disegnare concettualmente la nozione di umiltà e sottolineare certe distanze rispetto a idee prestabilite che non hanno nulla a che vedere con essa e che, tuttavia, si trovano ancora nell’inconscio collettivo e che molto frequentemente fanno sfigurare la sua bellezza.

Un’approssimazione attraverso lo scarto potrebbe aiutarci a chiarire ciò che essa realmente è: l’umiltà non ha nulla a che fare con il complesso di inferiorità. Senza voler entrare nel campo della psicologia, che non ci compete, è necessario distinguere fra queste due realtà. L’umiltà è una qualità umana, mentre essere complessato o sperimentare un qualche tipo di complesso,

qualunque esso sia, non costituisce una qualità, ma piuttosto un difetto e, nel caso in cui sia molto grave, una patologia della sfera psicologica.

Il complesso di inferiorità è una percezione soggettiva che provoca gravi sofferenze emotive a chi ne soffre. Siamo parlando di un sentimento, di un'emozione tossica che consiste nel sentirsi inferiori agli altri, a qualcuno in particolare o a un gruppo di persone; nasce da un confronto equivoco e arbitrario. Il soggetto che ne soffre si compara agli altri, quelli che gli sono vicini o anche lontani, e si sente meno di loro, ha la sensazione di non poterli raggiungere, di non possedere quelle qualità che gli altri presumibilmente possiedono; si sente inferiore, e questo gli provoca una grande sofferenza di natura emotiva che ha logicamente molteplici conseguenze nella vita pratica, sul piano sociale e professionale. Egli vuole essere come gli altri, assomigliare a loro, fisicamente e intellettualmente, ma sente che non ce la può fare, che esiste un divario che si apre fra loro e lui. Non si tratta di una visione obiettiva, frutto di confronti e di ragioni fondate, ma di una percezione soggettiva e arbitraria. Egli ha la sensazione che gli altri gli sono superiori e non è in grado di mettere in discussione questa percezione e sottoporla a un esame critico.

Quando ci sentiamo inferiori agli altri, presupponiamo che non saremo in grado di stare al passo rispetto ai loro ritmi, che non saremo in grado di assumerci quelle responsabilità che essi assumono, o di raggiungere i loro stessi obiettivi; pensiamo che falliremo inevitabilmente nei nostri sforzi. Presumiamo tutto ciò prima ancora di iniziare a svolgere una qualsiasi opera: è per questo che tale sentimento finisce per determinare la nostra azione successiva.

Il pensiero configura l'azione e l'inazione. In questo senso di inferiorità si annida una forma di odio e di disprezzo di sé che, in casi estremi, sfocia in forme di autodistruzione. Ciò può manifestarsi anche attraverso l'arroganza e l'abuso di potere. Come sottolineava Alfred Adler (1870-1937)¹, discepolo eterodosso di Sigmund Freud (1856-1939), quando una persona soffre di un complesso di inferiorità, può reagire in modo prepotente, proprio per nascondere quel complesso o dimostrare la propria falsa superiorità, attraverso atteggiamenti di sfruttamento e disprezzo rispetto i suoi simili. Attraverso un processo di umiliazione degli altri, cerca di risolvere il suo senso di inferiorità e così riaffermarsi; ma in verità ciò che ottiene con questa condotta non è dimostrare la sua superiorità, ma precisamente il contrario, mettendo chiaramente in evidenza il suo sentimento di inferiorità.

Il complesso di inferiorità è un male dell'anima. Nessuno ne vuole soffrire. Non è un atto di volontà, né è il risultato di una deliberazione; è semplicemente un sentimento che si fa spazio nell'anima e se ne impadronisce, anche contro la nostra volontà. Non è un'espressione della libertà umana; è il frutto di una conoscenza imperfetta di noi stessi.

Si tratta di qualcosa che avviene quando esasperiamo i nostri limiti, ipertrofizziamo le qualità degli altri e non siamo capaci di intravedere le nostre risorse o le nostre potenzialità. Conseguenza di questo atteggiamento sono l'imbarazzo e il risentimento verso gli altri per aver creduto di essere superiori in tutto. C'è un

¹ Cf. A. Adler, *Il senso della vita*, De Agostini, Novara 1990.

vincolo profondo fra il sentimento di inferiorità e il risentimento. Come Max Scheler (1874-1928) ha analizzato perspicacemente nella sua opera *Il risentimento nell'edificazione della morale*, il risentimento nasce dal confronto: quando ci sentiamo inferiori agli altri, desideriamo il male per coloro che crediamo essere superiori a noi, bramiamo la loro distruzione, e questa emozione si mantiene all'interno del soggetto, intossicando la nostra anima.

Il risentimento nasce, come si è detto, dal confronto, e lo spirito del confronto è distruttivo. Come scrive Søren Kierkegaard (1813-1855) in *Atti d'amore*, confrontarsi significa autoimmolarsi. La persona umile non si paragona agli altri: riconosce le qualità dei suoi simili, ma non prova la segreta invidia di possederle per sé; riconosce ciò che è bello e buono negli altri, ma ciò non lo porta a distruggere sé stesso né a rinnegare le proprie capacità.

L'umiltà non consiste nel pensare meno sé stessi, ma nel pensare meno *a* sé stessi. L'autoesame, come già aveva rilevato Socrate (470-399 a.C.), è consustanziale all'attività filosofica intesa come esercizio spirituale; ciò presuppone di riuscire a trasformare l'"io" in oggetto di meditazione filosofica, nel centro della nostra riflessione. Pensare sé stessi non è un esercizio di vanità, né una lotta contro l'umiltà; è un compito essenziale per configurare il proprio progetto vitale. L'umiltà non consiste nell'evasione da sé stessi, nella fuga dall'"io", nel dimenticarsi o nell'annientarsi; significa pensare meno a sé stessi.

L'UMILTÀ NON È SOTTOMISSIONE

Lasciamo adesso da parte il sentimento di inferiorità. L'umiltà non va neppure confusa con l'asservimento e, ancor meno, con la legittimazione della sottomissione e dello sfruttamento. Rassegnarsi a svolgere il ruolo di vittima in una relazione a due, sia sul piano emotivo sia sul piano professionale, non ha nulla a che vedere con l'umiltà. Il vittimismo non è umiltà; è una sconfitta morale, una corrosione della dignità umana.

Essere umili non significa, in nessun modo, accettare con rassegnazione il ruolo di servo in una relazione di dominio, nella "dialettica del padrone e dello schiavo", per usare la bella espressione di Georg Wilhelm Hegel (1770-1831). Accettare di dover essere vessato, sfruttato, in definitiva annichilito da un altro essere umano è un atto di rinuncia alla propria dignità, corrisponde alla perdita dei propri diritti fondamentali.

Essere umili non significa tollerare o accettare l'ingiustizia, lo sfruttamento, la denigrazione, la vessazione o l'umiliazione. L'accettazione di questo ruolo è dovuta a ragioni diverse, ma in nessun caso può essere identificata con l'umiltà: può essere frutto della codardia, della paura, dell'abitudine, ma non si tratta di una situazione eticamente accettabile. L'umiltà è imparentata con

la giustizia, con la speranza, con il riconoscimento di sé e degli altri, ma mai e poi mai con lo sfruttamento o con l'umiliazione.

Il mondo della psicologia ci presenta l'umiltà come la base per l'autosuperamento, poiché il suo motore risiede nella grandezza di accettarsi come siamo e di agire di conseguenza, con i piedi ben saldi sulla terra. Nel campo della psicologia delle organizzazioni e della leadership, l'umiltà viene elogiata come una qualità essenziale per governare una squadra di uomini, per rendere coesa una comunità, per creare vincoli di empatia con gli altri. Nessuno sopporterebbe un leader arrogante e prepotente. L'umiltà catalizza i nessi, facilita l'incontro, genera una corrente di simpatia attorno alla persona che la coltiva; corrente, questa, imprescindibile per il lavoro di squadra e per la vita delle organizzazioni.

Messi da parte il complesso di inferiorità e la logica della sottomissione, vediamo qual è l'essenza dell'umiltà in un approccio a cerchi concentrici.

L'umiltà, secondo la Real academia española¹, è una "virtù che consiste nella conoscenza dei propri limiti e delle proprie debolezze, e nell'operare secondo questa conoscenza". Questa prima definizione, sebbene ancora prefilosofica, ci apre la possibilità di vedere il mondo da una prospettiva più ponderata.

Stiamo parlando di un atteggiamento, non di una reazione, di una buona abitudine, poiché migliora la persona, la rende capace di eccellere. Lo possiamo collocare in un ordine intellettuale, ma che ha conseguenze pratiche. Si tratta di un atteggiamento che parte dalla

conoscenza dei propri limiti, che presuppone la consapevolezza della finitudine e determina un operare che si sviluppa secondo questa conoscenza.

È una qualità intangibile, poiché, come le altre virtù (la forza, la costanza, la tenacia o la speranza) non si può esaminare empiricamente, ma si manifesta attraverso le azioni, e in modo speciale attraverso l'interazione con gli altri. Osservando il modo in cui un essere umano si relaziona con i suoi simili, il modo in cui svolge i suoi compiti professionali e la sua vita sociale, riusciamo a capire se, in lui, questa virtù esiste o meno.

Il riferimento permanente all'"io", ciò che viene chiamato "autoreferenzialità", mette in evidenza la vanità e l'arroganza dell'essere umano. La persona umile, al contrario, tende a non parlare molto di sé stessa, delle sue conquiste e dei suoi meriti. Non sente l'urgenza imperiosa di farli presenti a ogni occasione di incontro e non centra mai la conversazione sulla sua vita passata o futura; tende a decentrarsi e ad ascoltare coloro che la circondano per imparare da ciò che dicono e non per imitare i loro difetti. Quando gli altri espongono i loro successi e i loro esiti, non sente quell'ardore di doverli neutralizzare esponendo i suoi, anche fossero superiori. Conosce bene le sue debolezze e non ha neanche difficoltà a rivelarle in pubblico, quando è necessario. Non cede all'esibizionismo delle sue carenze, come fa il vittimista, per cercare di guadagnare la consolazione e la stima degli altri, ma non ha neanche difficoltà a svelare qual è il suo tallone d'Achille.

Il filosofo catalano Jaume Balmes (1810-1848) scrive che "l'umiltà ben intesa porta con sé il chiaro riconoscimento di ciò che siamo, senza aggiungere né togliere niente; chi avrà sapienza può interiormente riconoscer-

¹ Istituzione culturale che si dedica alla politica linguistica dell'area ispanofona e che gestisce l'omonimo dizionario [N.d.T.].

lo così”². Il filosofo di Vic sostiene che l’umiltà nasce dalla chiarezza rispetto a sé stessi. Questa conoscenza cristallina che corrisponde, propriamente, alla saggezza, non può essere raggiunta immediatamente: in termini generali, abbiamo una visione confusa e sfocata di noi stessi. Questa chiarezza è frutto di un percorso che si dà nel tempo. La conoscenza dei propri limiti e delle proprie forze, senza togliere né aggiungere nulla, è dinamica, perché lo è anche l’“io”, ed è per questo che tale conoscenza va rinnovata a ogni istante.

Possiamo dunque osservare che la prima difficoltà nel raggiungere l’umiltà ha a che vedere con la scarsa conoscenza che si ha di sé stessi. È facile cedere agli estremi. In certi momenti non siamo in grado di identificare le forze che sussistono nel nostro essere, ma, in altri, accade il contrario: captiamo i nostri punti di forza ma non le nostre carenze. Solo chi indaga in fondo a sé stesso in modo costante e tenace raggiunge questa conoscenza e, di conseguenza, la saggezza interiore, quello sguardo cristallino su sé stesso.

L’umiltà, scrive la filosofa francese Simone Weil (1909-1943), è una purificazione attraverso l’eliminazione da sé di un bene immaginato, il risultato di un processo catartico che consiste nell’acceptare il principio di realtà e nel distaccarsi dalle nostre costruzioni immaginarie. Esiste, da un lato, l’“io” reale, quello in carne e ossa, intimamente legato all’humus, e, dall’altro, l’“io” immaginato, sognato, che fluttua oltre le nuvole, in un universo parallelo. L’umiltà è la percezione reale di sé, che si oppone in modo frontale alla versione im-

maginata. Esiste il reale pericolo di creare di noi stessi una visione completamente fantastica e di abitarla. In questo senso l’umiltà può essere dolorosa, ma anche liberatoria. È doloroso dover ammettere che non siamo quello che ci eravamo immaginati di essere, ma ciò ci libera, perché ci riconcilia con l’io reale.

L’umiltà, quindi, è legata al principio di realtà, ma anche alla nozione di imperfezione. È forse per questo motivo che si tratta di un valore così fortemente contro-culturale per il nostro tempo. Nell’inconscio collettivo palpita un’aspirazione al corpo perfetto, alla casa perfetta, alla famiglia perfetta e alla vita perfetta; questa insaziabile ricerca della perfezione, soprattutto estetica, genera ansia, angoscia e disagio, e si conclude fatalmente con un fallimento. Nella fase matura della vita, ci rendiamo conto che non esistono il corpo perfetto, la casa perfetta, la famiglia perfetta, né, naturalmente, la vita perfetta. Questo riconoscimento è doloroso ma anche gratificante, perché riusciamo a disfarci, nella ricerca dei nostri obiettivi, di quella lotta per la tanto desiderata perfezione, e accettiamo ciò che siamo, accettiamo gli esseri umani che ci circondano così come sono, e smettiamo di provare ossessivamente a cambiarli. Accettiamo serenamente l’ordinaria imperfezione di noi stessi e degli altri.

²J. Balmes, “Lettera XIII”, in Id., *Lettere ad uno scettico in materia di religione*, F. Rossi-Romano, Napoli 1859, p. 142 (con lievi modifiche).

INDICE

5	PROLOGO
13	EXCURSUS ETIMOLOGICO
15	L'UMILTÀ NON CORRISPONDE AL COMPLESSO DI INFERIORITÀ
19	L'UMILTÀ NON È SOTTOMISSIONE
25	UMILTÀ E IMPERFEZIONE
31	UMILTÀ E PUSILLANIMITÀ
37	LE FRONTIERE DI NOI STESSI
41	ESPERIENZA E NARRAZIONE
49	SCRUTARE L'ORIZZONTE
57	LA CULTURA DELLA GRATITUDINE
61	RIDERE DI SÉ STESSI: UMORESMO
65	ACCUSA CONTRO L'UMILTÀ
71	MODESTIA E UMILTÀ
75	LA RICERCA DELLA SAGGEZZA
81	PARENTI DELL'HUMUS: COMPASSIONE
87	L'AUDACIA DI DOMANDARE
101	FONDAMENTO DEL PERDONO

109	IL TRANSITORIO E L'UMILTÀ ONTICA
123	DISTACCO E LIBERAZIONE
133	SLEGARSI: SERENITÀ
147	IL DECENTRAMENTO DELL'“IO”
151	CAMMINARE NELLA VERITÀ
157	INTUIRE IL MISTERO
167	EPILOGO