

*“Da ogni cosa ci si può mettere al sicuro,
ma per la morte abitiamo tutti una città senza mura”
Epicuro*

Il tabù della morte, che cura e avvelena

*“La nascita di un uomo è la nascita del suo tormento.
Più vive e più diventa stupido, perché la sua ansia
di evitare la morte inevitabile si fa sempre più acuta.
Che tristezza!
Egli vive per ciò che rimane sempre fuori della sua portata.
La sua sete di sopravvivere nel futuro
lo rende incapace di vivere nel presente.
Chuang Tzu”¹*

Abbiamo visto che la morte è il grande tabù del mondo occidentale e abbiamo iniziato a intravedere il fatto che, essendo la morte negata, vissuta come evento che non appartiene in alcun modo alla vita ed essendo gli individui ormai privi di riti sociali, linguaggi, occasioni di rielaborazione e condivisione delle paure che la morte che si affaccia nella vita porta con sé, le difficoltà del vivere di ciascuno paiono aumentare.

E' evidente che viviamo all'interno di un grande paradosso: non vogliamo guardare la morte perché ci spaventa, la temiamo e facciamo di tutto per tenerla lontana dalle nostre vite, in ogni sua manifestazione; ma non guardare mai alla nostra finitudine, per altro certa e indiscutibile, ci rende insicuri e ansiosi, ci rende più esposti a varie forme di disagio esistenziale, più deboli, più incapaci o affaticati nel vivere quotidiano, e indubbiamente ci rende più isolati e soli riguardo al poter condividere relazioni autentiche e profonde.

Il desiderio e la volontà di vivere restano forti e potenti, ma il paradosso in cui siamo immersi ci porta a non saperlo più fare, a non saper vivere al meglio: non vogliamo morire, ma viviamo nell'angoscia della morte. E questa non è certo una buona vita.

Vogliamo la felicità ma non sappiamo coglierla, costruirla, dividerla: l'attendiamo come manna dal cielo.

*“Ciò che ha salvato il genere umano [...] è stato il semplice gesto di volgere altrove lo sguardo, dimenticando la morte. [...] Per sottrarli (gli uomini) allo spietato disegno di Zeus, è necessario che essi non guardino, che essi possano almeno mettere tra parentesi il destino che li attende”.*²

Tutte le dimensioni della vita, essendo legate necessariamente al desiderio, al senso dell'esistenza, all'aspirazione umana di evitare il dolore e cercare, o trattenere, la felicità, sono esposte e, di per sé evocative, del limite che ci costituisce fin dalla nascita.

La morte infatti si incontra nel corso di tutta la vita, in diverse forme e sfumature, ma sempre come evocazione del limite umano e della fine che ci attende.

Heidegger parlava di *anticipazione della morte*:

il sapere della morte diventa importante, non solo e non tanto per quando verrà, ma perché è sempre presente nella nostra vita, quando essa si svela nella sua precarietà.

Incontriamo la morte nel corso di tutta la vita, in quelle piccole o grandi morti che sono le nostre sofferenze, i nostri dolori, le nostre paure.

“L'unico limite che essa (la stirpe umana) incontra, l'unica strada che non può percorrere, l'unico passaggio che essa è incapace di superare, restando dunque

¹ Rinpoche, Sogyal, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, cit., p. 28

² AA.VV., a cura di U.Curi, *Il volto delle Gorgone*, cit., pag.11

a-poros, è la morte: "mai sprovvisto di fronte a ciò che lo attende, soltanto alla morte non può sfuggire"³.

La vita è anche dolore, morte, separazione, lutto, cambiamento; non è una sfortuna che queste cose accadano e ci siano: sono aspetti imprescindibili della vita nel suo procedere.

"Esiste la tragedia perché tragica è la vita; ma l'esistenza è tragica poiché in essa la crudeltà non è separabile dalla felicità; è la gioia traboccante della vita che uccide"⁴

Crudeltà e felicità quindi, non c'è una senza l'altra e l'una acquista valore anche grazie al fatto che l'altra c'è.

L'uomo è dilaniato tra il piacere della vita e l'ineluttabilità di perderla.

Ma come può piacere una vita vissuta nell'angoscia?

Credo che questo paradosso sia difficile da spezzare, ma sia il passo fondamentale per vivere bene la propria vita, nella consapevolezza della vita e della morte.

"il dolore è il costo necessario da pagare all'esistenza, è l'obbligatoria contropartita per la pretesa che ogni individualità ha di durare"⁵.

Evitare di guardare la morte è, in realtà, un inganno che l'uomo fa a se stesso, coincide con la somministrazione di un *pharmakon* "che è insieme veleno e antidoto, tossico letale e medicamento potentissimo, senza che mai sia possibile districare uno dall'altro, curare senza ammorbare"⁶.

Guardare la morte in faccia, averla come orizzonte ogni giorno può rendere tristi, cupi, immotivati al condurre una vita che si espande, conquista, conosce, crea, può rendere insicuri e spaventati perché fa sentire l'incertezza e la precarietà della vita.

Ma non guardarla in faccia, fingere che non ci sia, fingere così bene da dimenticarsene del tutto, è pericoloso: davvero il *pharmakon* è antidoto ma, al tempo stesso, veleno.

L'orizzonte permane, non svanisce e non cambia solo perché non lo si guarda: non guardarlo significa semplicemente rimuoverlo, fare finta che non esista.

L'uomo ignora il limite; il *pharmakon* gli ha permesso di guardare altrove rispetto alla morte e gli ha negato la possibilità di una vita consapevole, la possibilità di vivere una vita "degnata di essere vissuta", come diceva Socrate, inserita in un orizzonte di senso autentico.

"Letteralmente su un inganno – su un *doron* che più che mai si rivela un *dolon* – si regge la possibilità dell'umana sopravvivenza. Questa è l'unica "salvezza" accessibile: sforzarsi di ignorare proprio ciò – la morte – che costituisce il "senso" più autentico della condizione umana. Soltanto questo oblio può consentirci di superare la durata di un solo giorno di vita, alla quale come *effimeri* saremmo condannati. L'intervento *philantropico* di Prometeo è volto dunque a far dimenticare la morte. A salvare mediante un inganno. E la vita altro non sarà se non questo inesausto tentativo di volgere altrove lo sguardo"⁷.

Due sono le posizioni esistenziali che per lo più vediamo nelle persone: da un lato un tentativo costante e faticoso di negare e tacere le ombre che la morte getta già in questa vita, vivendo spesso con superficialità, spaventati e angosciati da queste ombre; dall'altro la mancanza di senso e di gioia nel vivere in nome del fatto che, se questa vita deve finire, allora non ha senso vivere.

Appare evidente che la paura della morte, la negazione del limite della vita e dell'uomo, la continua ricerca di perfezione e il desiderio di onnipotenza, la rimozione della malattia e del lutto, portino imprescindibilmente a percepire e sperimentare la morte, l'horror vacui – terrore del vuoto - la paura della solitudine e dell'abbandono, come le dimensioni più profonde ed ultime contro cui l'uomo si arresta⁸, da cui scappa, salvo poi essere timoroso, ansioso, depresso o privo di senso del vivere, senza sapere più il perché.

³ Ibidem, pag. 9

⁴ S.Natoli, *L'esperienza del dolore*, Saggi Universale Economica Feltrinelli, Milano 2002, p. 51

⁵ S.Natoli, *L'esperienza del dolore*, cit., p.134

⁶ AA.VV., a cura di U.Curi, *Il volto delle Gorgone*, cit., p.12

⁷ AA.VV., a cura di U.Curi, *"Il volto delle Gorgone"*, cit., p.19

⁸ A questo proposito, per approfondimenti, si veda Yalom, Donald, Irvin, *Existential Psychotherapy*, BasicBooks, 1980 Usa

Vita e morte sono due facce della stessa medaglia: non è data l'una senza l'altra, ogni momento in cui ci si libra leggeri nella vita, ci fa sentire e vedere la possibilità della fine di quel volo: la meraviglia porta con sé il terrore.

Cosa si teme della morte?

Si teme che porti via la bellezza della vita, gli affetti che rendono più bella l'esistenza, le sensazioni di piacere, la gioia di esserci.

La paura della morte è spesso un'iperbole che nasconde, in verità, paure che ci assalgono relativamente alla vita, al suo senso, al suo procedere, ai nostri bisogni di persone vive.

La morte in sé spaventa, poi, perché apre al mistero, all'ignoto, perché è molto più quello che non sappiamo della morte, che non quel che sappiamo di lei.

C'è anche forte la paura del dolore, dell'angoscia stessa che si teme di provare, della trasformazione fisica, del non saper chiedere aiuto, della dipendenza da altri, dell'abbandono.

La paura è anche quella vissuta immedesimandosi nell'unica modalità che si ha di vedere e vivere la morte: da spettatori. Quindi si sa e si teme il dolore di chi resta, "il gelido silenzio di morte"⁹

"seguire la natura che fa scegliere il piacere e fuggire il dolore – senza seguire appieno la natura della nostra specifica differenza, e cioè la ragione, il calcolo saggio, la misura – produce l'incalcolabile danno di una vita lacerata dal dolore, afflitta dall'incapacità di tollerarlo, braccata dall'infinita schiera delle paure e dei desideri insaziabili"¹⁰.

"La stessa ricerca del piacere è figlia del dolore: infatti, seguendo semplicemente il piacere immediato incontriamo il dolore e il fallimento; da qui nasce inevitabile la domanda: quale piacere è "vero", cioè non porta a dolore; o meglio, qual è la via, che passa anche attraverso il dolore, che conduce a un piacere più grande e più stabile?"¹¹

Il dolore non è accettato come parte della vita: è vissuto con rabbia, come tradimento da parte del destino, come scacco alle aspettative che non lo considerano possibile e non lo comprendono - cioè non lo assumono come parte di sé e quindi non lo capiscono e non gliene concedono il senso - Questo fa perdere di vista la vita per quella che è, impedisce all'uomo di prendersi cura di se stesso e degli altri, impone un'erranza inconsapevole, un'esistenza impreparata alla morte, all'incontro col limite, al lutto, al cambiamento inatteso, alla rinuncia,...

"Ma contemplare il cielo e l'ordine dell'universo, che vuol dire saper considerare la propria vita e la propria morte "oggettivamente" [...] può portare non solo ad una visione serena e controllata [...] bensì anche ad una visione "drammatica" del vivere/morire, ad una visione cioè che sposti l'accento sulla morte come legge della vita"¹².

La spaventosa visione della morte inevitabile inquina la possibilità di vivere con gioia e serenità.

Le persone, poi, vorrebbero che la morte arrivasse solo rispettando l'ordine delle generazioni, assecondando i desideri di "durare il più possibile" che ognuno ha, permettendo a ciascuno una morte serena, senza sofferenza, su un corpo vecchio che si consuma con lentezza e "saggezza".

Ogni persona ha un immaginario e un desiderio legato alla morte, al *come* e al *quando* vorrebbe morire o sarebbe pronto a farlo, o sarebbe pronto ad accettare maggiormente la morte altrui.

L'immaginario della vita che dura fino alla vecchiaia, credo sia una delle cose che permette di addolcirsi e giustificare l'idea della morte durante il corso della vita. La morte invece sopraggiunge, sempre inattesa, e crea sgomento.

Dico sgomento, non sofferenza, perché la morte crea comunque e sempre sofferenza: quando muore un vecchio c'è comunque una vedova che lo piange, un figlio che lo piange, un amico, un nipote, ma spesso l'idea che "abbia fatto la sua vita" consola e rasserena più facilmente alcuni animi. Lo sgomento deriva proprio dall'essere sorpresi da ciò che non si attendeva, da ciò che a noi pareva impossibile

⁹ C.G.Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, BUR Saggi, Milano, 2003 p. 371

¹⁰ Madera, Romano, *Il nudo piacere di vivere. La filosofia come terapia dell'esistenza*, Mondadori, Milano, 2006. p. 39

¹¹ Madera, Romano, *Il nudo piacere di vivere. La filosofia come terapia dell'esistenza*, cit., p. 93

¹²G. Casertano, *Morte*, cit.,p.33

Quando la morte di un figlio giunge prima della morte dei genitori, quando muore un bimbo, quando muore una moglie o un marito non ancora vecchi, un amico giovane, un fratello, c'è giustamente rabbia, disperazione, sgomento, pianto che pare inconsolabile.

Ma quando è stato firmato un contratto che prevedeva la morte solo per anzianità? Noi viviamo nella incrollabile certezza – che in realtà è desiderio cieco - che la morte che avviene prima dei 95 anni è una sfortuna, un evento ingiusto e incomprensibile.

Questo cambia anche radicalmente la possibilità individuale e sociale che abbiamo di fare i conti con alcuni lutti, certamente molto dolorosi.

Certo il fatto che la morte sia inevitabile, non vuol dire che diventa facilmente accettabile.

La vita umana si costruisce e si esprime, quindi, sempre come una lotta, una battaglia, tra la vita e la morte.

E' vero - e quanto è vero! - che ci si appassiona alla vita, che ogni bel momento sembra irrinunciabile e lo si vorrebbe eterno, che ogni legame piacevole sembra impossibile da spezzare, che ogni momento non basta mai a se stesso, che se ne vogliono ancora, che alla vita ci si attacca "con le unghie e coi denti", che non la si vorrebbe mai veder finire, né la propria né quella dei propri cari, che c'è sempre altro da provare, persone da incontrare, posti da vedere.

Ma questa testardaggine crea dolore, già da sé: mette nella condizione di lottare con i mulini a vento, di combattere contro un destino stabilito dal giorno della nascita: la morte è e resta l'unica certezza.

"Siamo spaventati dal lasciar andare ma, in realtà, siamo semplicemente spaventati dal vivere, perché imparare a vivere è imparare a lasciar andare. Qui sta la tragica ironia della nostra lotta per trattenere le cose: non solo è impossibile, ma ci provoca proprio quella sofferenza che vogliamo evitare"¹³.

Smettere di combattere contro la morte con cecità e senza sosta, o di stupirsi quando giunge, forse, creerebbe meno sofferenza.

Importante, invece, è non dare la vita per scontata quando c'è.

Nell'ottica eraclitea, non: "tutto ciò che nasce è destinato poi a morire, [...] bensì: tutto ciò che nasce è morte, perché dire morte è dire vita e dire vita è dire morte."¹⁴

Forse bisognerebbe avere la possibilità, e fare lo sforzo, di vedere le cose all'opposto: la vita c'è, non è così ovvio che ci sia e per questo va goduta, ben spesa e ben vissuta.

Proprio la consapevolezza di sé e della propria vita, è il più grande tesoro della vita. Questo è ciò che ci rende esseri umani, altrimenti saremmo esattamente come gli animali.

Ma la consapevolezza di sé e della vita passa, e ci arriva, attraverso un prezzo molto alto: la ferita e il peso della mortalità.

Cosa servirebbe allora? A cosa ci dobbiamo adoperare nella vita?

"*Talento per il soffrire*. In che consiste propriamente questo talento? Vedere il terrore dell'esistenza e tuttavia saper abitare in esso."¹⁵

Il problema è trovare i modi e le vie per "saper abitare in esso", cambiare rapporto con il terrore, dargli nuovo significato affinché la vita sia possibile, per quanto dolorosa.

Il limite come opportunità trasformativa

*Se sarai capace di accogliere le tribolazioni e di sopportarle,
accettandole come prove della tua resistenza e consistenza,
allora quelle pene si trasformeranno in cardini e ti reggeranno*
E. De Luca, Alzaia

"La finitezza, la mortalità, non è un'obiezione a questa pienezza di vita. Anzi, l'attenersi alla mortalità è condizione favorevole per attingere insieme il vertice della vita e il suo insuperabile

¹³ Rinpoche, Sogyal. *Il libro tibetano del vivere e del morire*, cit., p. 43

¹⁴ G.Casertano, *Morte*, cit., p.36

¹⁵ S.Natoli, *"L'esperienza del dolore"*, cit., p.138

limite: "La retta conoscenza che la morte per noi non è nulla, mette quindi in condizione di godere della mortalità della vita, come quella che non aggiunge un tempo infinito, ma toglie la brama dell'immortalità. Nulla vi è difatti di cui possa temere nel vivere chi ha veracemente compreso che nulla vi è di cui possa temere nel non vivere. E però parla a vuoto chi dice di temere la morte non perché la sua anima avrà a soffrirne quando sarà venuta, ma perché ne soffre ora al pensiero che un giorno essa verrà: ciò che infatti non dà molestia, presente, senza ragione attrista mentre è atteso"¹⁶

"Si tratta a ben vedere delle due facce della stessa medaglia: "uno vede la morte come qualcosa da cui fuggire, e l'altro crede che la morte si prenderà [da sola] cura di se stessa"; si tratta, in entrambe i casi, di modalità inautentiche di rapportarsi alla morte, perché caratterizzate dalla rinuncia a farne l'oggetto di una riflessione esistenziale che, domandando il senso della propria morte, chiama inevitabilmente in ballo anche quello sulla propria vita. Secondo Jaspers simili riflessioni hanno la capacità di autenticare la nostra vita perché ci costringono a fare i conti con noi stessi e a domandarci se stiamo vivendo nella maniera giusta." il pensiero della morte può ingenerare il timore di non vivere in modo autentico. Lo sguardo al vuoto in se stessi e intorno a sé fa ripiegare nell'attivismo sfrenato e impedisce la presa di coscienza. Resta peraltro l'inquietudine nascosta: solo apparentemente può liberarcene la forza vitale, in realtà solo l'energia del pensiero della morte può farlo"¹⁷.

"Voi vorreste conoscere il segreto della morte.
ma come potrete scoprirlo se non cercandolo nel cuore della vita?
Il gufo, i cui occhi notturni sono ciechi al giorno, non può svelare il mistero della luce.
Se davvero volete conoscere lo spirito della morte,
spalancate il vostro cuore al corpo della vita, poiché la vita e la morte sono una cosa sola,
come una sola cosa sono il fiume e il mare".
K. Gibran

La terza posizione auspicabile, e proposta da sempre dalla filosofia, è accettare la morte come evento naturale e, a discendere da questo assunto, darsi il compito di vivere non con lo scopo di allontanare la morte, ma con lo scopo di realizzare al meglio la vita che ci è data da vivere, di darle un senso e percepirne il valore.

Farsi carico della dimensione della morte, prenderne atto quotidianamente, senza negarla, permette di compiere un percorso di ricerca del senso della vita, dell'ineluttabilità del limite che caratterizza l'umana esistenza, valorizzando così la vita stessa.

Non è certo semplice vivere ogni momento avendo la piena consapevolezza della morte. È come stare sempre con il sole davanti agli occhi: lo si può fare solo per brevi periodi.

Ma, come diceva anche Platone, non possiamo sempre mentire alla parte più profonda di noi stessi. La via filosofica e della consapevolezza, della vita autentica e della trascendenza verso la verità, vedere la vita come è realmente, può portare a vivere, la pienezza e la positività nella vita, qui e ora. Bisogna quindi cercare di guardare maggiormente alla mortalità, farne uno stimolo per vivere meglio, pienamente, consapevolmente, senza pensare che il terrore verso di essa possa totalmente svanire, ma che, perlomeno, possa arricchire la vita e trasformarsi in paura condivisibile, anziché terrore inesprimibile.

La morte è ciò che chiede, e nello stesso tempo conferisce, un senso alla vita, senso che deriva proprio dalla non eternità e non illimitatezza della vita che ci è data da vivere.

Questo conferimento di senso al vivere può portare anche a ridurre, o gestire meglio, la paura che la morte stessa porta con sé, quando viene guardata.

Infatti spesso una larga parte di terrore verso la morte deriva dal terrore di non poter vivere intensamente, di aver perso occasioni di vita, di non aver realizzato i propri progetti, di avere perso tempo e non aver vissuto bene.

¹⁶ Epicuro, Lettera a Meneceo

¹⁷ Montanari, Moreno, *La filosofia come cura*, cit., p 114

Guardare alla morte come destino può e deve portare a vivere con tale intensità e consapevolezza la vita, da non avere il timore di non aver vissuto, di non essersi accorti di essere vivi.

Assumere questa posizione esistenziale, vedremo nel terzo capitolo, richiede una scelta consapevole riguardo al proprio modo di vivere e richiede molto esercizio. Spontaneamente non accade, o non crea un atteggiamento durevole.

“E poiché filosofare rettamente significa riconoscere l’essenziale ambivalenza della condizione umana, il convergere in essa di grandezza e miseria, di sapienza e ignoranza, di ricchezza e povertà, prepararsi a morire vorrà dire ritrovare la medesima ambivalenza essenziale anche nella fase suprema della vita, nel suo *exitus*”¹⁸.

È importante infatti dire che mai nella vita solo una parte è presente in noi, anche quando prevale una dimensione – gioia di vivere o paura di morire- l’altra è sempre presente.

“Volevo essere tutto me stesso prima di morire. [...] Ora si dibattono in me due esigenze. L’una è di morire, di dire serenamente basta, addio.

L’altra è l’istinto vitale che dissennato ed efficace, mi tiene avvinto nei giorni al cibo. [...] Mi si forma l’immagine di me che sto in disparte e lascio che queste due opposte esigenze si combattano.

Vorrei lasciarmi andare. Smettere di imporre la mia forma al mondo”¹⁹

Il diritto al lutto

Certe pagine della vita si voltano troppo in fretta.
Certe parole, certe frasi, andrebbero seminate
e poi lasciate lentissimamente
maturare, germogliare,
nella buia e silenziosa carne della memoria.
(Roberto Piumini, da *L'anima dei gatti*)

Ad ognuno il suo ritmo di tristezza
R.Barthes 18.7.78

Un esempio importante di come si paga il prezzo del paradosso in cui si vive, relativamente al rapporto con la vita e con la morte, è come oggi si fa l’esperienza, o ci viene impedito di vivere l’esperienza, del lutto: per una morte, per la fine di un ruolo – come quando si va in pensione o si perde il lavoro – per una separazione, per la nascita di un figlio o la sua uscita da casa, per il cambiamento che ci accade non scelto, per un limite sentito come imposto e innaturale – ad esempio la nascita di un figlio con handicap. In termini concreti torneremo sul lutto, le sue fasi e la sua possibile rielaborazione nel corso del quinto capitolo.

È importante ora vedere come, il tempo del lutto, dovrebbe essere, il tempo rispettato e custodito, il tempo prezioso della *cova*, il momento in cui lasciar germinare la verità della vita e la verità che è nell’uomo. Dovrebbe essere il tempo della trasformazione che apre alla vita autentica, radicata nella realtà, e che da questa lascia scaturire possibilità esistenziali, di felicità, di gioia, di leggerezza nonostante il dolore. Invece oggi, da noi, il tempo del lutto è sempre più abbreviato ed evitato: le persone vicine a chi è in un momento di lutto o in un momento di fatica esistenziale, per qualsivoglia motivo, si allontanano da chi soffre, gli suggeriscono implicitamente, o a parole, di non pensarci, di non piangere, di cercare di dimenticare ciò che li affligge, di andare oltre.

Ma come si può andare oltre se non a partire da ciò che c’è?

Il prezzo da pagare, per chi vuole vivere un lutto, è la solitudine e l’evitamento da parte di chi vede e sente, in quel lutto, la fatica di esistere, l’impossibilità di fuggire dal dolore.

¹⁸ AA.VV., a cura di U.Curi, *Il volto delle Gorgone*, cit., p. 58

¹⁹ Massa, Carlo, *Tutto me stesso prima di morire*, Servitium, Bergamo, 2008, p. 85

Come in un gioco di specchi e rimandi, si vede nell'altro la possibilità del proprio dolore e non si regge questo sguardo, si sente la paura dell'insostenibilità del proprio, eventuale, futuro, lutto.

“non ti posso vedere così!”, “se fai così, mi fai stare male”.

Anche nel linguaggio di chi avvicina chi soffre, specie se questi sono bambini che vivono lutti di varia natura, la domanda è di non manifestare sofferenza per non far soffrire altri, per non mettere altri in difficoltà.

Si dimentica, e non si insegna, quindi, tanto meno ai bambini e ai ragazzi, che il tempo del lutto è prezioso, fertile, necessario, anche se difficile e doloroso. E soprattutto non si insegna che il lutto è inevitabile, nelle sue diverse forme.

Altrimenti ci si limita a rimuoverlo, a congelarlo in qualche angolo nascosto dell'anima, finché sarà possibile tenerlo recluso.

La vita viene intesa, in vari ambiti, tra cui quello formativo ed educativo, come un percorso destinato solo alla crescita, al miglioramento, allo sviluppo lineare e costante, che non si arresta mai di fronte a nulla. Le soste, i ritorni, le involuzioni o le regressioni, utili e fondamentali per andare avanti, vengono vissute come intoppi di cui liberarsi velocemente.

Abbiamo così varie forme di fuga sociale e individuale, che portano ad una vita che apparentemente scorre serena ma che è, soprattutto, inconsapevole di sé.

Il momento del pianto e del lutto è il momento dove può iniziare la cura di sé.

Lo spazio del lutto è uno spazio di smarrimento e profonda tristezza: tristezza perché ci si è accorti che non si può vivere la vita “come se” la morte non esistesse, non si può vivere come se il cambiamento non ci fosse mai, se non quando è voluto e cercato.

Il momento del lutto è uno spazio di transizione inevitabile, segna la linea di demarcazione tra un “prima” a cui non si potrà tornare e un “dopo” da progettare, immaginare, vivere.

Il lutto è il tempo del pianto, della sofferenza, dello smarrimento: si lasciano uno spazio e un mondo conosciuto, un modo di abitare quel mondo, che ci era abituale, e ci si trova in un mondo sconosciuto, nuovo, che non si sa come abitare.

Non si può più tornare dove si era prima e come si era prima; il disincanto è avvenuto.

Ma non si sa ancora dove e come muoversi, che direzione prendere, quale ricerca intraprendere.

E anche se si ha una direzione, una strada intuita o suggerita, non è così immediato che essa divenga immediatamente modo di vita quotidiano.

Quindi si vive lo smarrimento, il rimpianto, la paura, il desiderio di trovare risposte, di farsi “adottare” il prima possibile da un nuovo mondo, che sostituisca in fretta le certezze e la serenità che si avevano prima.

Qui ci si gioca la scelta fondamentale verso l'autenticità: credo che se si riesce a tollerare questo “spazio di nessuno” che il lutto rappresenta, questo silenzio doloroso di risposte e certezze, allora si potrà iniziare un percorso di reale di cura e di conversione di sé.

“La conversione avviene per l'incontro della motivazione con un'indicazione di una scelta di vita che promette, se adeguatamente esercitata, di condurre a un rapporto più consapevole e adeguato con il mondo dei desideri e, soprattutto, con la loro tensione, benché caotica e inconscia, verso la saggezza”²⁰

Il lutto è il momento del raccoglimento, del silenzio, del ricordo di chi e di cosa ci ha lasciato, delle lacrime per la sua assenza, dello strazio perché la sua assenza sarà per sempre.

Ma proprio nell'andare a costruire i ricordi, gli spazi che permettono di creare presenza dove la presenza fisica e di dialogo non c'è più, nell'andare a perdere per sempre un tipo di vita costruita anche intorno a quella presenza che ora è assenza, nel frequentare il vuoto, la disperazione, nel cercare la possibilità di una nuova vita, che su quell'assenza si fonda, ha inizio la trasformazione, la ricerca, la lenta accettazione della perdita stessa. Se non si fanno i conti con l'assenza, il dolore, la perdita, non c'è possibilità di nuova vita, che questa assenza può permettere e custodire.

²⁰ Madera, Romano, *La carta del senso – psicologia del profondo e vita filosofica*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2012, p. 195

“Il dolore, qualunque sia la sua origine ed in qualunque modo sia vissuto, rompe il ritmo abituale dell’esistenza, produce quella discontinuità sufficiente per gettare nuova luce sulle cose ed essere insieme *patimento e rivelazione*. Il mondo si vede in un modo in cui non si era mai visto prima”²¹
E questo mondo, che pare nuovo, andrà abitato in una maniera diversa rispetto a come veniva abitato il “mondo di prima”.

Bisogna fare i conti con la morte di una parte di sé che viveva solo perché era in vita quella persona, o quel mondo, che ora non c’è più, la morte di speranze che a questa persona o a quel mondo erano legate e sulla quale si fondavano sogni, progetti, illusioni, ruoli, abitudini, ritmi, riti.

Bisogna riappropriarsi di queste parti, trasformandole però, dando loro un senso diverso; e alcune parti andranno inesorabilmente seppellite con la persona o il mondo che non tornerà più.

Il lutto è l’esperienza del *mai più*, dell’irreversibilità.

“Ogni volta, unica [avviene] la fine del mondo”²², la fine di quel mondo che non sarà più possibile, non nello stesso modo, non con le stesse persone.

Si aprono nuove prospettive, si deve ri-tessere la storia che pareva già tessuta.

“non c’è posto per chi piange la perdita di una persona cara nella nostra società. Nessuno allora mi ha aiutato a svuotarmi del mio dolore. La depressione che segue un lutto è considerata anormale, ci mandano dal medico perché ci prescriva dei farmaci.

Cercano di distrarci, di farci pensare ad altro, ci fanno capire che hanno paura del nostro dolore.[...]

Fa bene parlare dei rimpianti, dei rimorsi quando ce ne sono, e, perché no, del proprio senso di ribellione. E’ così che si elabora un lutto, quel misterioso lavoro interiore di distacco che ci permetterà un giorno di svegliarci liberi e pieni di energia per affrontare la vita”.²³

Il pianto rappresenta il lutto, la perdita, il raccoglimento prima della ricerca, del silenzio e di una nuova ricostruzione, è tempo di silenzio e solitudine.

Il pianto è anche e soprattutto pianto per se stessi: si piange la propria solitudine, il proprio abbandono, la nostalgia infinita per ciò o per colui che non tornerà più, la propria paura della morte che nella morte dell’altro diviene evidente, la paura del futuro incerto, la fatica di ricominciare.

Piangere, in certi momenti della vita, è l’unica cosa che si può fare e che ha senso fare.

“Le lacrime sono il fiume che vi conduce da qualche parte. Il pianto crea attorno alla barca un fiume che porta la vostra vita-anima. Le lacrime sollevano la vostra barca al di sopra degli scogli, delle secche, portandovi in un posto nuovo, migliore”.²⁴

Il lavoro del lutto serve per permettere che la vita vada avanti, e vada avanti ricca di senso, e non esposta alla perdita costante di significato.

Preziosi diventano perciò quei momenti in cui ci si cura, ci si “leccano le ferite”, ci si raccoglie nel ricordo e nella nostalgia, si piange, ci si arrabbia anche; e la vita si ricostruisce.

Altrimenti si rischia di rimanere in una prigione, in cui spesso oggi l’uomo cade, dove la possibilità di trasformazione è negata, non si è né vivi né morti.

Si *sopravvive* e si ha tanto paura di vivere quanto paura di morire.

Vorrei che ogni tanto qualcuno
Lungo le strade della vita
Mi gridasse come ai ciclisti: resisti!
O anche, senza la erre,
mi rincuorasse: esisti, esisti.
G. de Carli

La vita consapevole è la vita che si accorgere di esistere, nonostante il dolore e si accorge di esistere alla luce di esso. La vita consapevole è la vita che ci fa vedere non *come* le cose sono, ma *che* le cose sono.

²¹ S.Natoli, *L’esperienza del dolore*, cit., p.8

²² Derrida, Jaques, *Ogni volta unica, la fine del mondo*, Jaca Book, Milano, 2005

²³ De Hennezel, Marie, *La morte amica*, Bur, Rizzoli, Milano, 1998, p.128

²⁴ C.P.Estés, *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli, Milano, 1993, p.,366

Il bisogno di senso per vivere

Lasciatemi vivere
E scoprirò chi sono
A.Casiraghy, Gli occhi non sanno tacere

*La vera propria città è quella dove, per la prima volta,
si è posato uno sguardo consapevole su di sé.
M. Yourcenar*

Saper sostare nella vita, nei suoi flussi e riflussi, nelle sue risacche, per poter vivere un lutto, per poter accettare un limite, per condividere le paure e le risorse che si sentono, apre necessariamente alla ricerca del senso della vita, alla necessità e alla possibilità di chiedere e dare significato alla propria vita.

Il dolore richiama, almeno, ad una duplice possibilità: piegarsi e lasciarsi sopraffare dal dolore stesso, non trovando senso alcuno al proprio vivere, se non quello di soffrire e disperarsi – perdere speranza – oppure risollevarsi da quel dolore trasformandolo, integrandolo, interrogandolo, trascendendolo, arrivando ad abitare diversamente da prima la propria vita.

Vivere quindi la meditazione della morte e della vita, l'arte del vivere e del morire – parafrasando Epicuro – come stile di vita verso la felicità.

La filosofia come maniera di vivere è questo: trovare e percorrere nell'esistenza stessa il senso della propria vita, trascendere se stessi e il negativo che la vita porta irrimediabilmente con sé, vedere la vita per quella che è e vivere autenticamente e pienamente.

Accorgersi di essere al mondo, scegliere come starci e come abitarlo, prendere la vita sul serio, mettere sotto esame la propria esistenza, trovare attraverso la vita stessa la risposta alla domanda di senso che la vita, come Socrate, pone.

La filosofia torna così ad essere una cura dell'anima.

“Ciò di cui la pratica filosofica deve prendersi cura è la vita nella sua normalità e, quindi, nella precarietà del suo senso e nell'inconsapevolezza di questa precarietà”²⁵.

Viviamo esposti a continue oscillazioni, in movimento all'interno di diverse coppie di opposti che fanno riferimento a posizioni esistenziali: Angoscia/consapevolezza, rinuncia/desiderio, ordinarietà (piccole cose)/straordinarietà, disperazione/speranza, onnipotenza/misura, impotenza/potenza, isolamento/condivisione, morte/rinascita, staticità/rilancio, ecc.

L'esercizio filosofico permette di perseguire e giungere, anche se mai definitivamente, a posizionarsi in una direzione, in una postura, in uno stile di vita consapevole e sostenibile. Permette di non essere esposti passivamente alle oscillazioni, ma di trovare una collocazione nella vita in maniera più attiva, cosciente, autentica.

Può permettere di morire *sazi di giorni* (Genesi, 25, 7-10 morte di Abramo).

Morire sazi e paghi di ciò che si è stati e di come si è vissuti non ha a che fare con la quantità di tempo che si è vissuto. Ha a che fare con la qualità e l'intensità del tempo vissuto, con la consapevolezza di aver vissuto, di aver sofferto ma di aver gioito, di poter ringraziare e perdonare la vita, parimenti.

Non sta a noi decidere “quando” si muore – anche se a volte la tecnica decide anche del quando – ma “come” moriamo sta, per la maggior parte, a noi deciderlo.

“non è importante il finale comunque scontato ma il “come” si perde. Come cioè riusciamo a governare la nostra fragilità e la nostra paura per volgerle in lucida consapevolezza della nostra dignità di uomini”²⁶

²⁵ Màdera, Romano, Tarca, Luigi Vero, *La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche filosofiche*, Bruno Mondadori, Milano, 2003, p.42

Il come morire ha molto, quasi totalmente a che fare con il come ho vissuto; in quali valori, con quale consapevolezza, in quali relazioni.

Proprio l'angoscia, il lutto, il cambiamento inatteso, la sosta imposta interrogano la vita, chiedono conto del proprio modo di vivere fino ad allora, rimettono in luce e, a volte, in discussione i propri valori e le proprie priorità esistenziali.

Dal punto di vista del dolore, della morte reale o simbolica, si getta uno sguardo dall'alto o retrospettivo alla propria vita, si compie un bilancio: si prende coscienza di sé.

A quel punto il bivio è aperto: si può iniziare a farsi carico autenticamente di sé e della vita, coglierne le opportunità, oppure si può cadere nel vivere arrabbiati e sopraffatti da quanto non ci è dato di cambiare, tanto meno del passato.

L' assunto principale dello stoicismo era la distinzione tra ciò che dipende da noi e ciò che non dipende da noi. Il controllo di sé assicurava piena libertà perché rendeva l' uomo non condizionato da ciò che non dipende da lui; "non cercare che le cose vadano come vuoi tu, ma cerca di volere che vadano come vanno, e la tua vita scorrerà felice" come scriveva Epitteto.

Ciò che dipende da noi va abitato, modificato, diretto: la vita chiede senso e direzione.

"Del resto, [...], per l'uomo "pensare la propria morte significa prima di tutto darsi un modello di vita".²⁷

[Capitolo tratto dal libro di Laura Campanello, *Sono vivo ed è solo l'inizio: riflessioni filosofiche sulla vita e sulla morte*, Mursia, Milano 2013]

²⁶ Massa, Carlo, *Tutto me stesso prima di morire*, cit., p. 35

²⁷ Montanari, Moreno, *La filosofia come cura*, cit., pag. 114-115