

Il rapporto con il corpo del morente

10 marzo 2016

Il luogo d'incontro è il corpo

Inevitabilmente il luogo dell'incontro *concreto* tra esseri umani, e quindi anche con le persone sofferenti che stanno morendo, ed infine il luogo di incontro con ciò che resta della persona che è morta, è il corpo.

Questo è un aspetto di solito trascurato nelle nostre riflessioni, ma è proprio attraverso il corpo che noi sperimentiamo, quando siamo in relazione con l'altro, un insieme di sensazioni che possono andare nella direzione della vicinanza oppure dell'allontanamento.

Tutto questo è dovuto, ovviamente, a meccanismi della nostra mente che ci fanno apparire qualcuno particolarmente vicino, qualcuno particolarmente lontano, qualcuno simpatico, qualcuno antipatico. Il corpo della persona in fase terminale o affetta da qualche morbo che, statisticamente, conduce a morte prima della media della popolazione, non è affatto come il nostro corpo. Il corpo della persona che noi sappiamo bene che sta per morire, o che potrebbe morire da un momento all'altro senza destare meraviglia, pur nel dolore e nello sconforto di chi "resta", non è, nella sua essenza, come questo nostro corpo, questo corpo con cui ci avviciniamo ai morenti in qualità di curanti, in qualità di amici, in qualità di parenti, in qualità di tecnici che dovrebbero aiutare le persone ad andarsene da questo piano di realtà il più serenamente possibile.

Tutto ciò lo sa benissimo anche la persona con la morte stampata in faccia.

E lo sa, come noi d'altronde, da un tempo che è variabilissimo, compreso tra diverse decine d'anni e mezzo secondo.

La Morte è una bomba ad orologeria, caricata e regolata nel suo tempo d'esplosione da un'infinità di fattori, biologici, energetici, psichici, sociali, comunque da un insieme di fattori parafisici (dunque né fisici né metafisici) che danno luogo, intrecciandosi, a un "Qualcuno" o ad un "Qualcosa", ben più grande delle parti singolarmente prese, ben più grandi, dunque, d'ognuno di noi, pur essendo parte di noi stessi, terrestri umani o meno, singolarmente o collettivamente presi.

Ma questa è una riflessione di contrabbando filosofico, se vogliamo portare la nostra attenzione sul rapporto con il corpo del morente.

In che senso contrabbando? Perché evita la dogana dalla quotidianità. Ed è lì, invece, nella concretezza d'ogni giorno, che si disvela l'umanità della morte, del cadavere, delle cerimonie funebri, del lutto e della sua elaborazione, della saggezza ed amorevolezza contenute nelle indicazioni dei Maestri, a proposito della

Morte e del morire, Maestri non necessariamente dichiaratisi tali né, tanto meno, "spirituali", grandi o piccoli, noti o ignoti ai più.

Infatti, nonostante ciò che accomuna un corpo morente ed un corpo vivente, su cui finora ho insistito nonostante ne abbia rilevato le differenze sia ontologiche che escatologiche, ma dando loro meno attenzione che alle somiglianze, proprio da queste siamo catturati, proprio da questa asimmetria della vitalità.

Sentiamo bene la differenza, sentiamo bene l'asimmetria, percependo anzitutto la lontananza della nostra corporeità. L'impatto è anzitutto con il corpo delle persone che stanno morendo, teniamolo sempre ben presente. E sentiamo proprio come dentro di noi la vita stia continuando a scorrere, sentiamo che il nostro corpo sta volendo ancora vivere, è vivo, e abbiamo di fronte a noi un corpo che stamorendo.

Questo segna una percezione di irrimediabile diversità, di dualità insormontabile.

Sentiamo che si sta approssimando dentro di noi una scelta, che poi facciamo molto rapidamente:

se scappare da quella situazione o se recuperare questa prima impressione di dualità dentro una visione che ci consenta, viceversa, di sentire come il nostro corpo così pieno di vita, e quel corpo ormai così infiltrato dalla morte che sta avanzando nelle cellule, siano un tutt'uno.

La Morte è ben sveglia anche di notte, anche quando noi dormiamo e alla morte non pensiamo.

Solo se lo vuole, si fa sentire in qualche modo. Ciò vale per noi tutti, soprattutto se a questo tema non abbiamo mai pensato o se, avendoci anche pensato, a mezza strada tra il faceto e il serio, vogliamo autoconvincerci dell'immortalità o della superlongevità di questo corpo che ci portiamo addosso.

Guardare silenziosamente la natura del corpo umano

Dunque, se abbiamo accettato, per una scelta precedente, o fatta al momento, di essere vicino a chi sta morendo e non ci siamo semplicemente limitati a fuggire di fronte al corpo devastato dalla sofferenza di fronte ad un corpo che comunque può suscitare, per i motivi più diversi, una forte paura, può dare fastidio, può allontanare, può provocare repulsione in qualcuno di noi; se noi abbiamo fatto nostra la decisione di stare vicino al corpo morente, ecco che cominciamo finalmente a guardarlo, e lo guardiamo silenziosamente. Guardiamo bene, senza distogliere lo sguardo, ciò che sta succedendo a questo corpo. E poi pensiamo al nostro corpo, e improvvisamente sorge dentro di noi, se riusciamo ad essere anche solo un po' meditativi, se riusciamo ad essere presenti nella situazione senza la mania di voler fare delle cose a tutti i costi, se ci concediamo di entrare dentro noi stessi e, allo stesso tempo, di poter osservare l'altro, di poter

sentire ciò che la vista del corpo dell'altro ci permette di sentire, ci sorge dentro, spesso per la prima volta in vita nostra, la domanda su quale sia la natura del corpo.

Qualcuno di noi sente benissimo tutto ciò anche per quanto riguarda la natura del corpo degli animali, o almeno di certi animali. Le persone più sensibili tra di noi sentono quasi gli stessi sentimenti per la morte di un essere umano e per la morte del loro cagnolino o del loro gattino.

Pensate ai bambini, per esempio, quando muore il loro pesciolino rosso.

La sofferenza che provano è paragonabile a quella che, da adulti, noi proviamo in presenza di una persona cara che ci muore accanto.

Ed è un qualche cosa che passa attraverso un'iniziale presa di distanza e una consapevolezza della diversità, di quella che prima ho chiamato asimmetria, tra il nostro corpo e il corpo degli altri. E non si tratta solo di asimmetria estetica, c'è un'asimmetria per quanto riguarda qualcosa di molto più profondo che appunto si gioca su quanto la persona è piena di vita o quanto la persona comincia ad essere, nel suo corpo, presa dalla morte.

E' una differenza non da poco, è una differenza che noi diamo per scontata, ma è proprio questa differenza che fa "la" differenza tra un "prima" e un "dopo" nella nostra vita.

E' proprio vero che questa differenza allontana qualcuno, che provoca repulsione in molte persone che non riescono a guardare la sofferenza di un corpo che sta morendo, che non riescono ad avvicinarsi ad una persona in fin di vita, che non riescono a guardare il cadavere.

Ma se noi abbiamo fatto una scelta, una scelta di tipo spirituale, una scelta di tipo umano, semplicemente, e se abbiamo una base sufficientemente sicura da un punto di vista affettivo che ci consenta anche di affrontare la visione di qualcosa che generalmente spaventa molte persone, noi abbiamo scelto di stare lì a qualsiasi titolo siamo lì. Punto e basta.

Prima o poi anche noi moriremo

E questa differenziazione, che percepiamo inizialmente si trasforma gradualmente nel riconoscimento di un corpo macerato da questo fatto misterioso che poi è la vita, questa vita che dopo una certa serie di reazioni chimiche, fisiologiche e patologiche, comincia a chiamarsi morte.

Ma la morte è pur sempre un fenomeno della vita, mentre noi ci sentiamo ancora dentro il flusso della vita. Riconosciamo quel corpo, riconosciamo il nostro corpo, riconosciamo quale sia la traiettoria evolutiva altissimamente probabile del nostro corpo.

Ritorniamo all'unità. Capiamo che il nostro corpo e quel corpo sono fatti della stessa natura.

Scopriamo per la prima o per l'ennesima volta (ma qualcuno di noi ha bisog-

no di sperimentare questa cosa cento volte, mille volte, un milione di volte perché se lo faccia entrare bene nel cuore, oltre che nella testa) che anche noi moriremo.

Prima o poi anche noi soffriremo

Quindi la prima lezione che noi possiamo trarre dall'assistenza a una persona che sta per morire, è: «Anch'io morirò». E da questa identificazione tra il nostro corpo, che in questo momento è pieno di vita, e l'altro corpo che sta andando da un'altra parte, emerge l'evidenza che c'è una natura comune che fluisce e che va verso quel destino. Lo stesso, unico, possibile destino.

Realizzeremo un'identificazione dei corpi ben oltre la dualità iniziale che avevamo percepito, se riusciremo a stare lì, se riusciremo a non andare altrove con la mente. Ci sarà, da parte nostra, la scoperta sperimentale che comunque, prima o poi, anche noi moriremo.

Lo stesso percorso lo possiamo fare, lo facciamo di fatto, quando l'attenzione viene portata sulla sofferenza di chiunque e, in questo caso, non è solo una questione di pazienti terminali o di gente che è molto vicina alla morte. E' una questione, più in generale, di tutte le persone che soffrono. Che soffrono a tutti i livelli.

C'è in un primo momento la percezione della differenza tra noi che non soffriamo a quel livello di intensità, che non soffriamo per le stesse cose per cui sta soffrendo quella persona a cui siamo vicini. E siamo vicini, ripeto, per scelta o per motivi professionali, per motivi semplicemente umani o per ciò che noi chiamiamo "casualità", categoria inesistente nell'Universo. Ma nel momento stesso in cui noi guardiamo bene quella sofferenza che abbiamo davanti, sia che si tratti di una sofferenza fisica, sia che si tratti di una sofferenza psichica, scopriamo improvvisamente che non è poi così tanto diversa dalle nostre sofferenze di tutti i giorni se non per l'intensità, se non per la profondità a cui quella sofferenza arriva. Ma scopriamo che la sofferenza è della stessa natura. La nostra sofferenza e la sofferenza dell'altra persona, in questo caso della persona che sta morendo, sono della stessa natura.

Ricordiamoci che prima di morire generalmente si soffre. Non è che fino a un certo punto si è vivi, sani e tranquilli, e poi succede qualche cosa che chia-

miamo “morte”, e dopo non si è più. In mezzo c’è un periodo, a volte anche lungo, in cui la sofferenza è molto grande. Da parte di alcuni semplificatori, generalmente appartenenti al mondo del New Age, si tende a vedere nel fenomeno della morte un passaggio assolutamente indolore. Credo che questo possa essere riferito, a volte, solo al momento del trapasso. Ma tutti quelli di noi che hanno avuto l’esperienza (soprattutto quelli tra di noi che l’hanno avuta per motivi professionali, data la numerosità degli eventi in questione) di aver assistito anche a lunghi periodi di grande sofferenza, sanno bene che generalmente si fa fatica a morire.

Come ho già avuto modo di dire altre volte, per molte persone il problema vero non è tanto l’ultimo respiro. Il problema è il penultimo, il terzultimo, il quartultimo respiro... e all’indietro, anche per mesi, per anni.

Sappiamo che si tratta di una sofferenza che si concluderà molto probabilmente con la morte di quel corpo, anche se nessuno di noi può dirlo con certezza, ma “molto probabilmente”, questo sì lo possiamo dire, la vicenda si concluderà così.

E attraverso quella sofferenza, se riusciamo a guardarla bene, dritta negli occhi, potremo guardare anche la nostra sofferenza dritta negli occhi e scopriremo che dentro di noi tutto ciò che in quell’essere sta provocando sofferenza e che non è solo relativo sempre e soltanto alla malattia del corpo fisico, ma spesso si tratta anche di una sofferenza che è legata alla vergogna, al senso di solitudine, al fastidio provato per dei rumori troppo violenti che ci possono essere nella stanza, per delle luci che colpiscono e feriscono gli occhi, scopriamo, in fondo, che la sostanza di quella sofferenza è, sì, una sofferenza che magari in quel caso è prevalentemente attinente al corpo fisico, ma che ha a che fare molto con sofferenze di tipo psicologico che noi tutti proviamo.

Qualcosa di veramente importante...

Pensiamo alla sofferenza grande, che è la sofferenza cruciale di ogni morente, per non aver concluso nella sua vita tutto quello che pensava fosse suo compito portare a compimento, avendone anche avuto, magari, sia la capacità che la possibilità. Non ho mai visto una persona morire serenamente se non

aveva questa percezione precisa: che la sua vita l'aveva impiegata in una direzione tale da poter portare a compimento qualcosa di veramente importante per lui o per lei. Qualcosa di **veramente importante**.

Allora chi assiste si accorge, entrando in confidenza con queste persone, perché magari le si va trovare se non ogni giorno almeno ogni due o tre giorni, si scopre che c'è qualcosa in sospeso e si scopre che c'è qualcosa che forse può essere anche rimediato, per esempio telefonare alla sorella di Milano o di Palermo con cui questa persona non sta parlando da trentacinque anni.

Ed è proprio quell'entrare direttamente in campo da parte soprattutto del medico o di un operatore sanitario, che senza tante storie scavalca anche gli altri parenti che sono timorosi, che sono pieni di paura, che sono attraversati anche loro da una serie di prevenzioni con quella sorella di Milano o di Palermo, che ci permette di essere non solo coraggiosi e generosi, ma, addirittura, semplicemente umani, e integri. Abbiamo scoperto che quel signore o quella signora che sta morendo, da trentacinque anni si sta portando dentro il magone, e vorrebbe tanto concludere qualcosa rimasto in sospeso. Facciamo in modo che riprenda un contatto, senza tante storie di competenze, facciamo in modo che si concludano bene le varie esistenze.

Facciamo in modo che la vita di queste persone si concluda quanto più possibile avendo la sensazione di aver fatto tutto il possibile per portare a compimento ciò che era in loro potere fare per lasciare le cose a posto.

Lasciare le cose a posto, cosa esprime se non un desiderio di ordine, di armonia, di pace? Certamente ci sono anche delle persone che fino all'ultimo si sente che sono intrise di rancori, di desideri di vendetta, ma, francamente, di persone cosiffatte fino alla fine io non ne ho mai conosciute. A un certo punto, tutti questi sentimenti negativi, qualche giorno prima o qualche ora prima del decesso, passano. E' come se ci fosse il recupero da parte di questa persona, almeno qualche ora prima della cosiddetta morte, di ciò che veramente conta nella vita.

E scopriamo invariabilmente che quello che conta è l'armonia, l'amore che fluisce soprattutto tra i familiari, e se sono persone ancora più evolute, nei confronti anche di altri esseri che non siano i familiari.

Ed è a quel punto che noi possiamo scoprire che, in fondo, quella sofferenza

del non essere riusciti, loro, a portare a compimento quello che sentivano importante, è la nostra stessa sofferenza. E' una sofferenza della stessa natura, della stessa sostanza.

Il morente è uno specchio spietato per noi

Quanti di noi in questo momento potrebbero dire: «Io ho davvero fatto tutto quello che sento che sarebbe necessario che facessi per potermi lasciar andare tranquillamente?». C'è ancora qualche cosa in sospeso con qualcuno? Ma sì che c'è! C'è, c'è in ogni esistenza se non si è degli imbecilli! E scopriamo allora che, al più tardi dal giorno dopo, è proprio bene che cominciamo a fare qualcosa per rimettere a posto le cose che sono rimaste in sospeso. Questa è un'altra grande lezione che possiamo ricevere attraverso il momento cruciale della morte dell'altro.

Ci è sempre molto più facile vedere i problemi degli altri che non vedere i nostri problemi, e il morente è uno specchio assolutamente spietato nei nostri confronti, basta avere il coraggio di continuare a guardarlo questo specchio, e non distogliere lo sguardo, facendo come gli struzzi che infilano la testa sotto la sabbia, quando c'è qualche pericolo in vista. Non so se sia vero che gli struzzi fanno proprio così, ma sono certo che fanno così moltissimi esseri umani. E' importante avere il coraggio il coraggio di metterci in un atteggiamento umile di fronte al morente, qualunque sia il morente.

Rispettiamo la storia nostra e altrui

Pensiamo, inoltre, alla *storia* della persona sofferente o morente che abbiamo davanti a noi. Abbiamo di fronte un corpo, un corpo che ha avuto una storia. Sappiamo bene come la disattenzione a questo sia, e mi limito all'esempio citato, uno degli aspetti più sgradevoli, pur non essendo tra i più gravi, nei confronti delle persone ricoverate, sia nelle strutture pubbliche che private e convenzionate.

Per mia esperienza personale, le persone ricoverate, a meno che non si tratti di parenti di personaggi noti e potenti, o di essi stessi, diventano solo dei numeri, o delle malattie.

Sono persone private di una storia, come se il loro diritto di entrare nell'at-

tenzione di chi cura e assiste, fosse dovuto solo al fatto che sono persone malate. Non fossero malate, non interesserebbe nulla a nessuno di quelli che sono lì a curare ed assistere. Certo, in ospedale ci si va quando si è malati. Ma non si è “solo” malati, quando ci si ricovera in ospedale.

Tutti hanno una loro storia “anche” non di malattia.

E sempre, allora, chiediamoci: «Forse il caso ha voluto che questa persona giungesse sino a me? Forse le “forze lunari”, come direbbe Rudolf Steiner-riferendosi con tale termine alle forze dell’inconscio o, meglio, del “destino”- hanno voluto che questa persona giungesse fino a me?».

Ma fino a un certo punto, perché da un certo punto in poi - da quando le “forze lunari” vengono sostituite dalle “forze solari”, le forze che mi permettono l’azione conscia-sempre adottando la terminologia di Steiner-io posso scegliere di rompere o di continuare il rapporto, essendo consapevole che è avvenuto un incontro, e da quell’incontro trarre tutto ciò che posso trarre in termini di insegnamento in uno scambio continuo con l’altra persona. In questo caso con un morente.

Sono due storie che si incontrano. E’ la storia di una persona che sta morendo ed è una storia di una persona che le sta vicina, ed è ancora ben viva. E’ una storia di un nostro parente che sta morendo ed è una storia di noi che siamo lì vicini, ma non stiamo morendo. Sono due storie diverse.

«Ma perché proprio io sono qui, adesso, di fronte a questa persona? La provvidenza, il karma, il destino, ha fatto sì che noi due, in questo momento, siamo qui in questa situazione. Tu stai morendo, io non sto morendo. Io ti posso essere vicino. Tu te ne stai andando. Io resterò».

Che significato può avere questo incontro?

Che significato può avere questo incontro? Chiediamoci questo. Che significato può avere per noi, per la nostra evoluzione, questo incontro? E da quanto più noi riusciremo a cogliere il significato profondo, evolutivo, che può avere per noi, tanto più questo ci permetterà di crescere non solo sul piano personale, ma anche sul piano spirituale. Non è molto intelligente credere fino in fondo alla casualità. Forse, in certi ambiti di fenomeni esiste la casualità, ma quando si tratta di incontri umani e di relazioni, meglio introdurre

nella nostra visione del mondo questa evenienza almeno come possibilità su cui riflettere: *non accade mai nulla per caso*.

Il fatto che noi tutti siamo qui, adesso, in questo momento, proprio dove siamo, non è un caso. Il fatto che ci siano o non ci siano certe persone vicino a noi, singolarmente considerati, non è un caso. Invece siamo portati a vivere la vita in modo automatico, come se tutto accadesse per caso, come se invece di essere qui, saremmo potuto essere tranquillamente da un'altra parte. Per certi aspetti questo è vero, ma il fatto è che, invece, siamo qui.

E se osserviamo la nostra vita, soprattutto nel rapporto con la sofferenza, con il morente, alla luce di questa considerazione, scopriremo che tutto può diventare un insegnamento. Tutto può diventare un insegnamento perché nulla avviene per caso. Perché proprio questa persona? Perché proprio queste modalità di morte? Perché questo mio parente sta morendo in questo modo, per questa malattia? Perché è successo proprio a me di avere un fratello, una sorella, una mamma, un papà che stanno morendo in questo modo? Perché a me è successo di fare il medico o l'infermiere e magari di avere a che fare, chi lo sa perché, con questa tematica ripetutamente, nella mia vita, sin da quando ero bambino? Sento, forse, che questa tematica mi è entrata dentro in modo talmente forte che dovrei proprio essere uno sciocco a non considerare che è un'indicazione precisa che la vita mi sta dando di continuo? Forse è proprio su questa storia che io mi devo buttare, che mi devo sempre più impegnare?

Quando riusciamo a capire che, pur nelle diversità apparenti, le nostre storie si incrociano nell'incontro e, nella sostanza, sono della stessa natura, realizziamo un'esperienza altamente liberatoria. E questo sia in una situazione così cruciale come quella dell'incontro tra un morente e una persona che gli si avvicina, come può accadere anche semplicemente nella sala d'ingresso di un bel palazzo.

Quando riusciamo a comprendere che le nostre storie sono, sì, diverse, che le nostre storie a volte sono apparentemente molto diverse, ma a volte no, perché le sentiamo attraversate da un'infinità di cose che ci accomunano, per esempio dal fatto che per tutta la vita noi abbiamo cercato in un modo o nell'altro, più o meno sgangherato, qualcosa che possiamo chiamare liberazione dalla pesantezza del vivere, liberazione dalla sofferenza. Questo ci accomuna tutti. Ma

spesso l'abbiamo cercato in modo, appunto, sgangherato, producendo con le nostre scelte, sia a noi stessi che ad altri, più sofferenza di quella che avevamo prima. Ma scopriamo anche, simultaneamente, che questo è ciò che ci accomuna: sani, malati, viventi, morenti, uomini, donne, vecchi, bambini.

“La morte del corpo dell'altro riguarda anche me”

E di fronte al morente, allora, scopriamo alcune verità che hanno a che vedere con la natura comune della vita, della sofferenza, del dolore, della morte, esattamente uguale, nella sostanza, a tutto ciò che appartiene a quella persona che sta morendo, e ci si imprime proprio bene dentro la nostra mente e il nostro cuore: «La morte del corpo dell'altro riguarda anche me». Non è più solo un'idea tanto filosofica o detta quasi di passaggio. La stiamo vivendo filtrata da una grande emotività, in quel momento.

«Riguarda anche me. Riguarderà anche me e per di più so anche che la morte del mio corpo potrà giungere all'improvviso».

Alcuni, proprio attraverso l'esperienza di vicinanza a morenti, esattamente come accade ad alcuni morenti, scoprono in quell'occasione, e non in altre, la dimensione della ricerca spirituale. E' un'occasione cruciale per rendersi conto che non c'è tanto da rimandare. La morte è certa, il momento della morte è incerto.

Perché non cominciare da subito, allora, a praticare qualcosa che abbia a che vedere con la possibilità per noi di giungere in punto di morte quanto più sereni possibile, ed avendo, quanto più possibile, seminato nella nostra vita serenità e felicità attorno a noi?

L'importante è esserci

E' molto importante, in presenza del morente, spostare l'attenzione sull'essere. C'è da sottolineare la diversità tra l'essere e l'apparire.

Sto pensando, in modo particolare a chi ha a che fare frequentemente con delle persone che muoiono in un letto d'Ospedale, ma anche a chi assiste un parente, un amico, uno sconosciuto sul bordo di una strada.

L'importante è “esserci” più che “fare” delle cose. E' più importante l'essere che il fare.

Certo, ci sono anche delle cose da fare. Ci sono delle cose da fare che ci vengono suggerite dalla nostra capacità di empatia, dalla nostra capacità di comprendere profondamente quali possano essere i sentimenti e i bisogni dell'altro. Questa la chiamiamo empatia. La capacità di entrare dentro l'altro, di entrare dentro i suoi sentimenti, non restarne catturati e ritornare poi in noi stessi, con le nostre conoscenze umane, tecniche, con tutte le conoscenze che abbiamo, per far sì che avendo sperimentato questo tuffo nelle emozioni dell'altro ma essendone anche usciti da quel mare di sofferenza che ci può essere, possiamo scoprire che, ad esempio, è proprio meglio spegnere una luce troppo forte sopra il letto. E' meglio regolamentare un po' le visite di tutte le persone che vorrebbero entrare nella stanza, che desiderano avvicinarsi a chi sta morendo. E' meglio dire alle persone: «Per piacere parlate a voce bassa». E' meglio, conoscendo la persona, parlare di qualche cosa di quotidiano, oppure parlare di qualche cosa che ha a che vedere con ciò che l'attende.

E' stato dimostrato da alcune ricerche che i morenti hanno una percezione di ciò che gli altri pensano, e che alcuni non esitano a chiamare telepatia. Non ricordo più esattamente gli estremi della pubblicazione che ho letto, ma ricordo che è stata fatta negli Stati Uniti. Si è visto che la capacità di sentire ciò che l'altro prova

e pensa è molto più sviluppata nelle persone quando stanno per morire (da circa 72 ore), che non quando erano ancora molto vitali. Questo ce la deve dire lunga su come dovrebbe essere l'ambiente, anche perché, se quella persona noi la conosciamo, sappiamo cosa potrebbe aiutarla a stare un po' meglio.

Quello che conta è giungere all'accettazione

Quando siamo nella relazione con il morente dobbiamo tenere presente le fasi che il morente attraversa, prima di lasciare definitivamente il corpo. E in quelle fasi dobbiamo sapere che c'è un'alternanza continua tra l'assecondare, il lasciar dire, ma soprattutto sappiate che quello che conta, alla fin fine, è che le persone passino tutte quelle fasi che sono la negazione, il patteggiamento, la rabbia, la depressione e, infine, l'accettazione, seguendo lo schema della Kübler Ross, che è la prima grande studiosa dell'assistenza ai morenti. L'inizio della sua ricerca risale ai primi anni Sessanta. La sua pri-

ma, documentata ricerca, risale al 1969, anno in cui è stato pubblicato negli Stati Uniti, il suo primo libro: “*La morte e il morire*”, diventato presto un best-seller internazionale. Quindi sono già quasi cinquant’anni che questa materia ha preso un posto rilevante negli studi anche accademici, nonostante le difficoltà che la stessa Kübler Ross ha dovuto affrontare per rendersi credibile nell’ambiente accademico. Ma alcuni suoi allievi, di molte nazionalità, sono riusciti a far passare diffusamente il suo insegnamento.

A proposito delle varie fasi del morire che questa psichiatra svizzero/statunitense aveva individuato, che sono fundamentalmente la negazione, il patteggiamento con Dio, la rabbia, la depressione, l’accettazione, quello che conta è fare in modo che la persona giunga all’accettazione. Ci era stato detto anche prima della Kübler Ross, molto chiaramente, da tutti i maestri spirituali di ogni epoca storica conosciuta e di qualsiasi civiltà: l’accettazione della morte del corpo è l’auspicabile punto di arrivo.

Mi auguro che quello sia il punto di arrivo anche per noi. Qualche persona, addestrata lungo la vita a pratiche spirituali, già entra nella fase del vivere/morire-cioè in quella zona esistenziale in cui si è ancora vivi ma si sa che si sta per morire-accettando pienamente (non rassegnandosi!) la morte del corpo fisico. Ma molte persone hanno bisogno di stare molto a lungo nella fase, per esempio, della rabbia o della negazione. E poi, queste fasi non vanno prese come modi di essere che vanno in successione, ma il più spesso delle volte si sovrappongono, e a volte si alternano. Il punto d’arrivo resta comunque l’accettazione.

Lasciarsi andare alla morte

Ciò che, in presenza della persona che sta morendo, dovremmo favorire è, a un certo punto, aiutare questa persona a lasciarsi andare. Ma come potremo fare questo se già non avremo dentro di noi accettato che la morte è un passaggio? Come potremo aiutare un’altra persona a lasciarsi andare, se noi stessi, mai, avremo sperimentato il lasciarci andare alla vita? Noi possiamo sperimentare il lasciarci andare alla vita? E possiamo cominciare a farlo in qualsiasi momento; è sufficiente deciderlo dopo averne compreso il senso.

Il lasciarci andare alla morte non è altro che un lasciarsi andare a un aspet-

to particolare della vita. Quando noi siamo nati, quando siamo usciti dalla pancia della mamma, ricordiamocelo sempre, il feto è morto perché potesse nascere un neonato.

Siamo già morti, abbiamo cambiato completamente fisiologia.

Immaginate tutto quello che abbiamo passato dal momento delle prime contrazioni uterine fino al quando hanno tagliato il cordone ombelicale. Pensate a tutte le varie fasi del passaggio attraverso il canale del parto.

Quante ne abbiamo già passate!

Ma soprattutto dobbiamo riflettere sul fatto che, quando siamo fuori, col cordone ombelicale tagliato, il feto è certamente morto, ma noi siamo sempre noi. La morte, quella che noi chiamiamo morte, quella così terrificante, rappresentata con un mantello nero e la falce sulla spalla, io sono propensa a vederla come un'ostetrica che ci aiuta a passare in un'altra dimensione di vita, ma sempre c'è vita. Anche nel cosiddetto "aldilà".

Ci sarà sempre vita. Sotto forme diverse da quelle che conosciamo ora, ma la vita ci sarà sempre. Come da sempre c'è stata. ■