

La speranza necessaria

A cura di

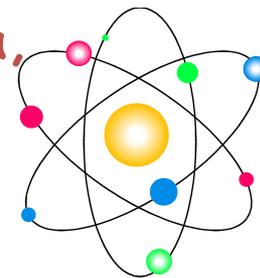
Edda Bellini Cattani



La realtà odierna

Oggi viviamo in un mondo angosciante e pieno di lacerazioni di ogni genere e l'uomo è infelice, anche quando dimostra di non esserlo, perché, è alla ricerca di qualcosa che gli sembra di non poter raggiungere e di cui non ha esatta cognizione.

Nella realtà odierna manca il tempo per pensare, mentre si rinnovano le conquiste, sempre maggiori, di quel benessere materiale che senz'altro è da perseguire, ma che lascia, comunque, un'amara soddisfazione.



L'uomo è malato e non sa la causa del suo male.

La causa è posta nel suo desiderio di vita e di felicità: entrambi uniti strettamente ad una catena che avvince e da cui si è soggiogati.

L'enigma della sofferenza

La sofferenza, che trova nella morte la sua più alta espressione, fa parte dell'esistenza umana storica, in quanto non è solo morale, ma è anche fisica o è l'uno e l'altro insieme; perciò il senso della sofferenza non è altro che il senso stesso della vita.

E' sofferenza anche quella dell'isolamento e dell'ostilità delle persone vicine, quando tutti ti deludono, quando il tuo lavoro non è apprezzato e capito, quando gli altri ti dicono di "fare come tutti" se non vuoi avere la peggio, quando ti trovi da solo con il tuo piccolo bagaglio di convinzioni che nessuno vuol condividere.



Il tormento

Nel momento in cui si attuano queste condizioni, ci si sente un poco morire di una morte che non è pietosa, perché, dà origine ad una lenta autodistruzione, difficilmente controllabile.

Perciò, il tormento della sofferenza accompagna il vissuto di ciascuno di noi ed è una condizione nella quale confluiscono le dolorose esperienze, con le prove e le sventure, che si ritrovano nella realtà quotidiana.

Vita e morte

Le reazioni esteriori sono tutte legate ad una concezione della morte e della vita, presente in contesti di cui fa parte, sempre e ovunque, il dolore e il lamento che sono le espressioni dello sconforto provato di fronte all'assurda ed inspiegabile presenza, sulla terra, del dolore e del male.



La nostra riflessione deduce, come atto conclusivo, che l'uomo non si abitua alla sofferenza ed è contro la sua stessa natura il pensare che lo possa fare.

IL DOLORE NON FA BENE SOFFRIRE FA MALE!

Il dolore viene spesso indicato come un evento “temprante” e di crescita. In realtà non è la perdita di qualcosa o qualcuno, né la sofferenza a far bene, anzi, fanno male.

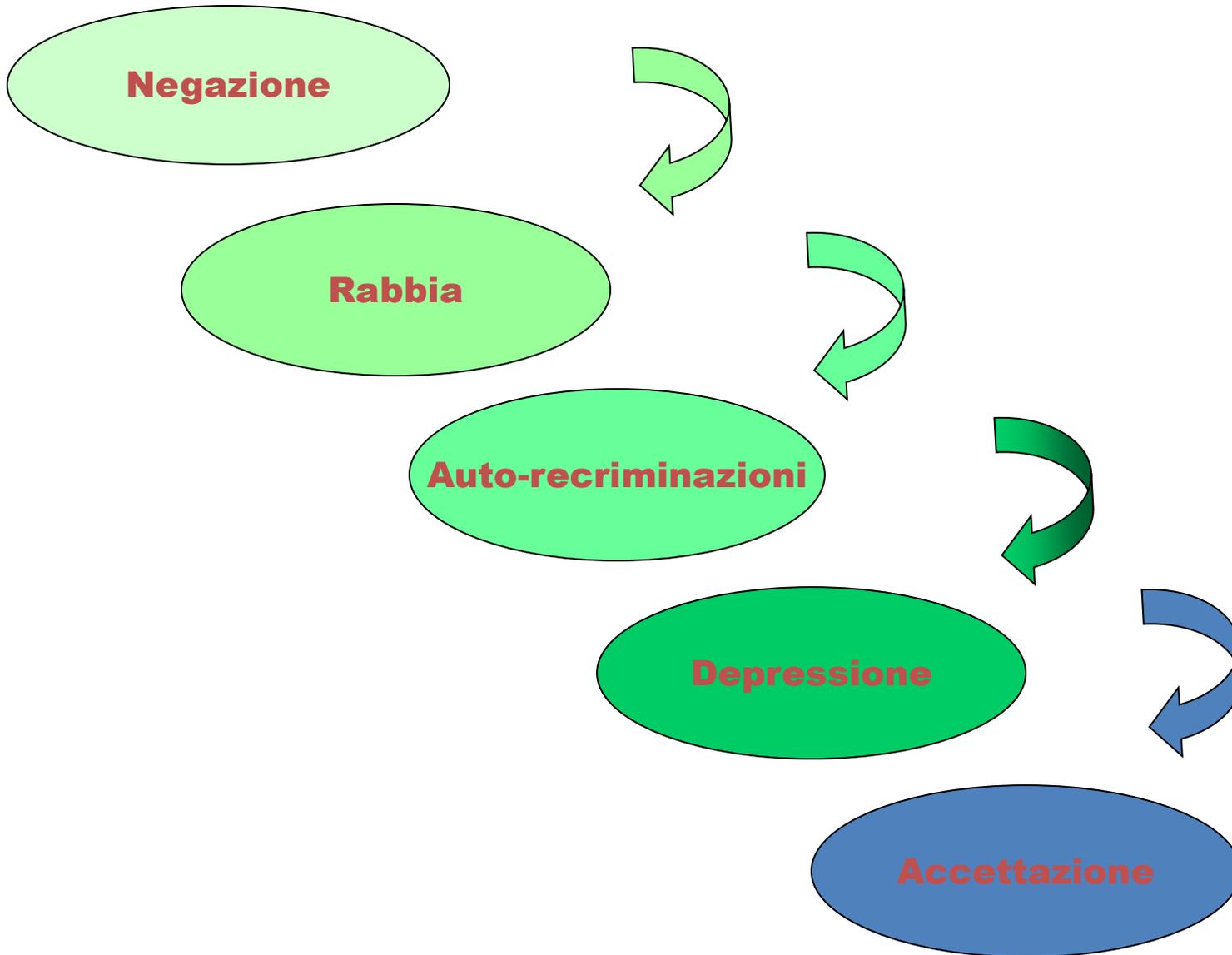
Quello che può costituire un momento di crescita è il percorso di elaborazione, la creazione di una nuova forza che sia strumento di gestione e tolleranza alla sofferenza che la vita spesso comporta.

Una capacità da portarsi dentro in futuro.



La cicatrice si trasforma quindi in un segno incancellabile dell'affetto che ci lega a quella situazione.

LE FASI DEL DOLORE





LE FASI DEL DOLORE

1. Negazione e isolamento

Atteggiamento compensativo é quello di rimuovere completamente l'accaduto: "Non me ne parlate, lasciatemi stare, niente deve esserci intorno a me che mi sia di ricordo". E' una sorta di odio verso tutto e verso se stessi: "Io non sono stato chiamato per evitare. A me nulla è stato chiesto, perciò l'ignoro".

È un'iniziale tecnica di difesa che consente di arginare la violenza della dirompente sofferenza. Attenua l'intensa fase iniziale del dolore.



LE FASI DEL DOLORE

2. Rabbia

Questa dimensione esistenziale profonda, quale appunto si realizza nella condizione di cui stiamo parlando, è la più radicale e tremenda crisi dell'amore.

Tutte le attese dell'individuo si sono ridotte al punto da causargli una frustrazione tale che nulla più lo interessa. Se ne sono andate tutte le illusioni, le pianificazioni, i progetti della vita.

Davanti all'evento che non si è potuto evitare non vi è nemmeno la possibilità della ricerca del colpevole:

"E' avvenuto ed io non ho potuto evitarlo!"

La realtà e il dolore negato riappaiono in tutta la loro violenza, le emozioni vengono trasformate in rabbia, talvolta anche contro la stessa persona persa, portando un conseguente senso di colpa che alimenta la rabbia stessa in un pericoloso circolo vizioso.



LE FASI DEL DOLORE

3. Auto-recriminazioni

Spesso ci si chiede se si sarebbe potuto fare qualcosa in più, se qualche comportamento differente avrebbe potuto cambiare le cose, addirittura rinviare o evitare il lutto. Spesso sembra che le parole non dette siano quelle che sarebbero state più importanti e significative.

Il delirio diviene una storia seria, universalmente nota, tanto da poter essere considerata una storia sacra. Separare delirio ed oggettività significa portare la persona ad uscire da questa messinscena impersonale che l'ha condotta ad una grande caduta di senso, dove nulla ha più senso, la vita come la morte.



LE FASI DEL DOLORE

4. Depressione

La caduta dell'amore, di cui si occupa la psicologia del profondo, è, il più grave degli atteggiamenti: senza amare non si ama nemmeno se stessi.

Tutto l'universo appare circondato da una nebbia che non ci attrae; viviamo nel suo interno barcollando, senza riuscire a venirne fuori.

Inizia a delinearsi una consapevolezza più profonda della perdita, del vuoto lasciato dalla persona amata. La sofferenza è in questa fase più sottile e pacata. È la fase di elaborazione finale della mancanza, tristemente irreversibile.

Questo è il preludio dell'accettazione.



LE FASI DEL DOLORE

5. Accettazione

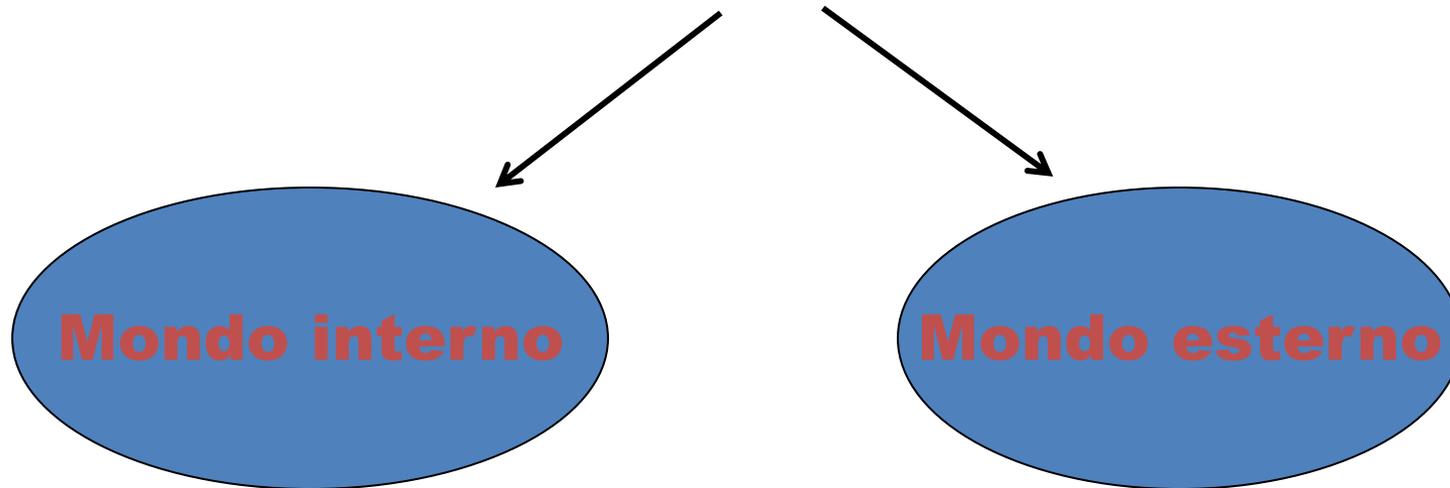
Attraverso la creazione di uno spazio mentale si può finalmente accogliere il dolore, che, in quanto elaborato, è a questo punto tollerabile.

Una sorta di una serena accettazione della natura delle cose.

L'"ultima spiaggia", come si suol dire, della sofferenza consiste nella rimozione per una compensazione che deriva dalla fede "bella, immortal, benefica", come direbbe il Manzoni, perchè, "aiuta e consola" quando tutto sembra irrimediabilmente perduto.

**EVITARE IL DOLORE NON È POSSIBILE,
ATTENUARLO SÌ!**

VIVERE IL PROPRIO DOLORE
non negarlo, riconoscerlo



MONDO INTERNO

Dalla conoscenza di sé alla integrazione

L'iniziale **negazione** della morte è uno strumento che le persone possono usare per difendersi dall'uragano **imprevedibile** di dolore che rischierebbe di spazzarle via.

La perdita della persona amata fa soffrire perché rappresenta una **perdita di sé**, della propria identità. La morte dell'altro è vissuta "come" la morte di se stessi.

Mediante un lavoro di **introspezione** e di conoscenza di sé si può costruire la **propria strada**, unica e irripetibile, per gestire il dolore, non sfuggire alla realtà.

Mondo interno

Il supporto della fede

Altra forma di compensazione è data dalla fede che fa seguito ad un'attesa paziente e dà luogo al coraggio nel perseguire una strada che fino a qualche tempo fa avrei creduto impossibile.

E' la voce di colui che soffre qui, ma sa di essere davanti agli occhi del suo Dio. Nel profondo della sua solitudine egli ancora riesce a trovare il ricordo di quello sguardo e perciò sa di potere essere aiutato.

La preghiera assidua custodisce e rigenera la vera immagine di Dio, a dispetto del male che ci tocca sperimentare, perché Dio non può volere il male, altrimenti non sarebbe Dio. Egli può permetterlo sì, senza alzare un dito.

La speranza

La morte è di fatto il limite della vita umana, oltre il quale non sappiamo cosa succeda. La costruzione del percorso consiste nel creare un'immagine possibile e dunque accettabile di questo limite, inteso come contenimento dell'ignoto all'interno del pensiero. Questa immagine si può articolare a due livelli: un'idea di quello che può essere il destino della persona persa e una sorta di istantanea di se stessi in un possibile e non troppo lontano futuro. Le immagini devono avere caratteristiche positive.

MONDO ESTERNO

L'importanza del conforto

Il mondo esterno che può davvero aiutare è quello delle persone, più o meno vicine, con le quali si può condividere, attraverso la parola, il dolore del lutto. L'esternazione è una fase catartica che non implica né la compassione né la totale comprensione da parte dell'altro. L'ascolto è più che sufficiente. L'affetto è determinante. Affidarsi agli altri significa lasciarsi amare e contenere attraverso una partecipazione al dolore.

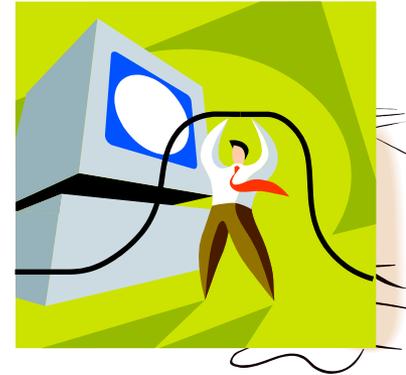
IL RICORDO

Colmare il vuoto lasciato dall'assenza

- La perdita di una persona amata comporta grandi trasformazioni mentali delle immagini sia di sé che della persona perduta, la quale potrà venir conservata solo in quanto trasformata in ricordo.
- Per “lasciare andare via” il passato senza perdere l'integrazione di sé è indispensabile ricordare.

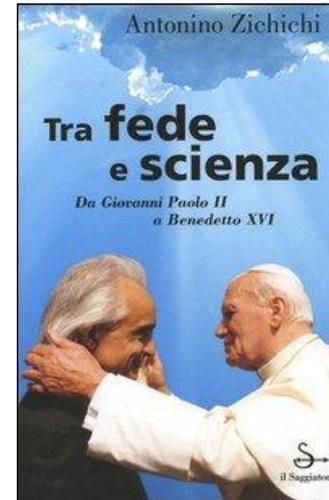
Passato presente e futuro

Una possibile risposta è la ricostruzione della scala di valori individuando ciò che è davvero importante e per cui valga la pena non solo di vivere ma anche di morire. Ritrovare il presente per far sopravvivere il passato in una speranza futura.

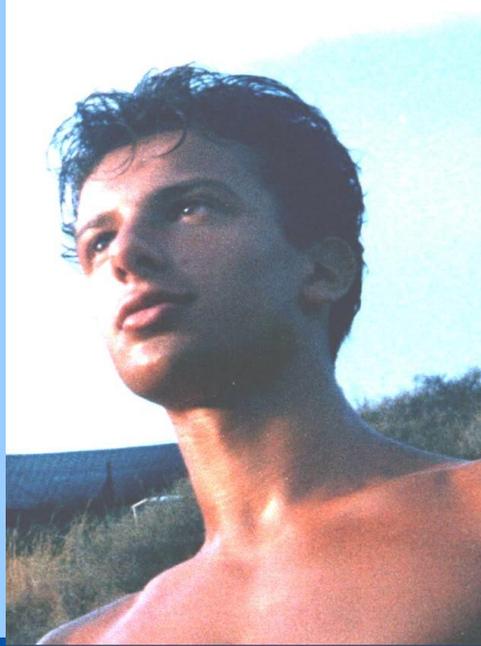


Scienza e fede

Non di meno una nuova scienza e una nuova fede si affacciano, in prossimità del terzo millennio, portando sempre maggiori certezze e, sulla base di prove inconfutabili, forniscono risposte agli interrogativi di sempre. "Chi sono? Dove vado? Perché, esisto?"



Il filo non si spezza



Un angelo veglia su di me e mi protegge

Dall'ipotesi paranormale al trascendente

Se oggi sono protesa a passare a una diversa posizione è perché sono stata coinvolta in prima persona in un lutto significativo che mi ha portato dal paranormale al trascendente che mi ha fatto realizzare l'importanza della speranza.

La speranza virtù di fede

La “speranza” non è un termine da manuale, fatto per dare prestigio all’immagine del Movimento della Speranza.

Come indica S.Paolo ai Corinzi, è uno dei doni più grandi dello Spirito. Essa ha un ruolo fondamentale nella vita e si colloca al livello soprannaturale delle virtù derivate dalla grazia; è offerta ad ogni uomo che non è ancora giunto alla visione. Pensiamoci bene: i nostri Figli non hanno bisogno di questo dono. Non debbono più sperare in ciò che hanno già, che già vedono, di cui già godono.

Per noi, la speranza è un dono che, in un certo modo, ci fa “passare al di là del velo” come dice la lettera agli Ebrei.

La speranza necessaria

Riorganizzare la propria vita, dopo una sofferenza, dopo un lutto non è colmare un vuoto che, di per sé è incolmabile, ma sperare che un giorno quello che abbiamo perso ci verrà restituito.

Ho trovato questi versi tradotti in italiano:

Ciò che tu ami è prima sotto di te

Poi è al tuo fianco

Poi è sopra di te

Quando è sotto di te non lo sai

Quando è al tuo fianco gioisci

Quando è sopra di te soffri

Ingenuo, perché non alzi lo sguardo verso l'alto?