

IL CORAGGIO DELLA RESA non è sempre necessario soffrire

©Copyright “Clinica esistenziale”

(contributo liberamente tratto dai saggi di Franco Nanetti dal titolo “Il risveglio della coscienza”, Pendragon, Bologna, 2015, “Percorsi di senso”, Aipac, Pesaro, 2017, e “Psicologia spirituale” in corso di stampa)

Franco Nanetti

Professore di ruolo presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell’Università di Urbino. Psicologo, psicoterapeuta, counselor clinico, Direttore dei Master in “Mediazione dei conflitti” presso l’Università di Urbino, supervisore e coordinatore scientifico della Scuola Superiore in “Clinica esistenziale”. È autore di numerosi libri pubblicati con case editrici nazionali ed internazionali.

Tutta la nostra cultura si sta sempre di più concentrando nel volere rimuovere ciò, che i filosofi esistenzialisti, chiamano i **nuclei tragici dell’esistenza**: come l’abbandono, la malattia, la vecchiaia, la paura della morte, il dolore della finitezza; ma questo sogno di un’onnipotenza inaccettabile avrà gravi conseguenze.

Anche se siamo soliti percepire ogni dolore come impedimento, non dobbiamo dimenticare che è nel dolore, nella situazione limite, nell’esperienza del naufragio, nell’abisso del nulla e della colpa, nel fallimento che **l’uomo incontra se stesso, si realizza e affronta cambiamenti, e in casi particolari sperimenta l’autotrascendenza.**

L’opera del grande tragediografo greco Sofocle, dal titolo Filottete, ci ricorda i rapporti di connessione inseparabile tra condizione di vulnerabilità e sviluppo delle capacità conoscitive, “strategiche” e spirituali della persona.

Filottete, così narra la tragedia, vittima di una malattia mostruosa e pestifera, viene esiliato dall’isola di Lemno. Ma l’infermo Filottete è anche possessore di un oggetto potente e pericoloso, l’arco di Eracle, che può consentire la salvezza dei greci in difficoltà durante la guerra di Troia. I greci possono ottenere l’arma irresistibile solo a patto di accettare -oggi si direbbe accogliere ed integrare- il suo mostruoso possessore.

Solo la prospettiva di accettare i nostri limiti –fuori e dentro di noi-, ci rende capaci di osare prospettive ulteriori.

Si è creativi o “sanamente visionari” quando si smette di resistere e di sforzarsi di volere essere più forti del dolore e della stessa vita.

Quando L’Ego si contrappone a qualcuno o qualcosa, non si vede più la vastità, si perde di vista il Sé universale, non si ha più la percezione che Dio è ovunque, si diventa carenti di epistemologia. Solo se accettiamo la mancanza, la fragilità, l’essere vulnerabili senza essere frenetici e reattivi, diventiamo “visionari”, capaci di trovare, seppur nel dolore, nuove squarci di luce.

Come afferma Stephen Levine (2006): “Solo quando ci liberiamo della reazione oppositiva sappiamo sentire le voci che vengono da altre stanze”.

“Solo con la capacità di accogliere e modulare il dolore mentale, sostengono gli psicoanalisti Bion (1962) Meltzer (1968), Harris (1983) si sviluppa la possibilità di conoscere e apprendere il nuovo”. L’intransigenza al dolore ci rende ottusi.

In termini pedagogici si potrebbe affermare che i “viziati” protesi ad evitare ogni frustrazione diventano “viziosi”, con pochi dardi nella faretra cognitiva.

L’Ego che si contrappone al dolore come ad un nemico, perde di vista il mondo delle possibilità e dello sguardo visionario.

IL DOLORE PIÙ DOLOROSO È IL DOLORE INASCOLTATO

Il dolore va accettato, ascoltato e quando è possibile condiviso.

“Nulla, scrive Stephen Levine (2006) con poetico folgore, è più naturale del dolore, nessuna emozione più comune della nostra esperienza quotidiana, ma se il dolore rimane inascoltato disturberà il sonno ed infesterà i sogni, trasformerà le relazioni umane in un luogo dove nascondersi anziché aprirsi”.

Non serve voltare le spalle al dolore, volerlo insistentemente eliminare.

Il dolore trascurato, negato, respinto, irrigidisce il corpo e la mente, diventa insopportabile, totalmente inutile, “insulso”.

Ci sono tanti modi per evitare il dolore, e così intensificarlo: il far finta di niente, la banalizzazione della realtà, la superficialità apparentemente giocosa ma mai gioiosa, l’ingordigia o saccheggio ossessivo delle cose, la contrapposizione rabbiosa, la lamentazione vittimistica.

Il giocare la vita nell’insulsa esuberanza o nel rimuginare sulle proprie sventure parlandone incessantemente, o nel distrarsi con il divertimento coatto e ridanciano, o nel diventare critici ed oppositivi, o nella dipendenza da qualcuno o da una sostanza, cibo compreso, potrebbero essere modi per negare il dolore stesso o nascondere.



LA GUERRA AL DOLORE CREA NUOVO DOLORE

Si tratta di trovare il coraggio della resa.

Ci vuole coraggio per aprire il cuore anche quando si è nell'inferno, schiacciati dalla paura di non farcela.

Ma non c'è alternativa!

Il vero coraggio non è reagire al dolore, non è scappare o entrare in guerra, né volerlo capire o passivizzarsi al suo cospetto, ma è aprire il cuore, è tornare alla vita, lasciandolo fluire.

Aprire il cuore al dolore è semplicemente andargli incontro senza disprezzo.

“Il fare pace con il dolore” ci rende “compassionevoli”.

Così scrive ancora con incisiva chiarezza Stephen Lèvine: “Meno siamo in grado di ammorbidirci al dolore, meno riusciremo ad andare incontro a noi stessi e agli altri con compassione. Non servono i buoni propositi di pace con gli altri finché si è intransigenti con se stessi, in quanto finché si vuole fare guerra al proprio dolore, finché non lo si vuole accettare e condividere, finché non si vuole accogliere i suoi insegnamenti, siamo in guerra con l'intero mondo”.

Accogliere il dolore non significa subirlo con rabbiosa resistenza nei suoi eccessi, né sostare masochisticamente in esso.

Accettare il dolore non significa dovere soffrire.

Ammorbidirsi al dolore significa accettarlo senza contrastarlo e neppure crogiolarsi in esso.

Lasciarsi vincere dalla tentazione di lamentarsi delle nostre afflizioni, delle cose che vanno male, chiudere il cuore al mondo, escludere gli altri e ritirarsi dall'amore e dalla vita, autocommiserarci come se fossimo l'unico essere di questo pianeta che patisce, è un modo per stagnare nel dolore che non porta nulla di buono.

Una antica storiella cinese racconta: “Una madre, attanagliata dal dolore per la morte del figlio, andò da un saggio, per chiedergli di ridarle la felicità. Il saggio rispose che lo avrebbe fatto dopo che lei le avesse portato un seme di senape da ogni casa dove non c'era mai stata sofferenza. Andò a visitare molte case e in ognuna trovò molti drammi, che ascoltò con profonda compassione.

Tornò dal saggio guarita dalla propria sofferenza.”.

Nella chiusura narcisistica il dolore si carica di un'inutile sofferenza.

Soffrire sul dolore è un modo per non accettarlo, per non viverlo, per crogiolarsi in esso, ed egoicamente e superbamente innalzarsi sul piedistallo del proprio vittimismo.

Per questo occorre evitare sempre l'eccesso di parole che lo accentuano e lo intensificano. Per questo occorre accogliere con benevolenza il dolore e dividerlo per poi però appena possibile fare in modo che questi si tramuti in gioia.

Nel dolore siamo “provocati” affinché accettandolo ritorniamo sui banchi di scuola dell'esistenza.

Ma per fare ciò occorre che evitiamo ogni forma di vittimismo ed entriamo nella gioia prima che vi siano le ragioni per viverla.

Nel dolore è possibile un ampliamento dell'epistemologia, è possibile trovare una visione più ampia di sé e delle cose, ma a patto che sappiamo cogliere anche la presenza della gioia, che potrebbe celarsi dietro il dolore.

La gioia d'altronde non è il riflesso di un qualcosa di positivo che accade, ma è il risvegliarsi di una luce sempre presente, nonostante le difficoltà.

Qualunque cosa accada, possiamo intravedere la gioia.

La gioia è non è l'esito di una vita fortunata o priva di disagi e impedimenti, ma un atteggiamento rispetto alla vita, uno stato di coscienza "ulteriore".

Questo è quanto con lieve lirica scrisse il poeta romantico Samuel Taylor Coleridge (1772-1834):

“Gioca nel presente
E se tu dormissi?
E se nel tuo sonno
tu sognassi?
E se nel tuo sogno,
salissi al cielo
e lì cogliessi
un mirabile fiore?
E se, al tuo risveglio,
quel fiore
fosse tra le tue mani?”