

Un grembo da offrire al dolore

La sofferenza può essere feconda se accompagnata

di **Giovanni Salonia**

frate cappuccino, psicoterapeuta

Le fonti dell'afflizione

Se la vita è una lotta (“militia”, secondo i romani) allora è fisiologico attraversare, di tanto in tanto, sofferenze e sconfitte. Essere afflitti è, in effetti, una delle tante facce dell’esistenza. Sembra addirittura che la sofferenza sia condizione necessaria per la crescita, a tal punto che, se un bambino non conosce la sofferenza, non matura a livello umano. Fonti primarie di afflizione sono il corpo e le relazioni. I disagi provocati dalle esigenze fisiologiche permettono al corpo di funzionare e di orientarsi nel mondo. Le sofferenze relazionali sono provocate dal fatto che non sempre gli altri rispondono in modo immediato e appropriato alle richieste del bambino: questo scarto doloroso provoca l’esperienza del sentirsi separati, necessaria premessa per scoprire la propria unicità.

Esiste anche una terza fonte di sofferenza: il senso della propria impotenza. La chiarezza di tale disagio, però, emerge lentamente: quando il bambino si sperimenta incapace di afferrare un oggetto, prima si arrabbierà contro l’esterno, poi apprenderà a riconoscere come proprio e ineliminabile il dolore di non poter raggiungere, in senso reale e in senso metaforico, tutte le mete che desidera, incluse quelle percepite come necessarie per il proprio benessere e la propria realizzazione. L’uomo, in altre parole, è costretto a diventare un esperto della sofferenza nelle sue molteplici forme, che assumono, di volta in volta, gradazioni differenti che vanno dal piccolo disagio al dolore disperato.

Cosa fare per sopportare la sofferenza? In un incontro con genitori e docenti di una classe nella quale si era verificato il suicidio di un ragazzo, una signora, visibilmente angosciata, chiede: “Mio figlio qualche giorno fa mi ha confidato che se dovesse soffrire troppo forse sceglierebbe di togliersi la vita come ha fatto il suo compagno. Sono rimasta di sasso. Cosa posso rispondergli?”. Il ragazzo, da una parte, tenta di giustificare il suo amico rendendo logico un gesto altrimenti incomprensibile, dall’altra pone una domanda centrale della vita: è possibile sopportare le sofferenze? E come? Ho detto alla signora: “Provi a far comprendere a suo figlio che quando soffriamo abbiamo il diritto di cercare qualcuno con cui condividere la sofferenza. Anche il suo ragazzo avrà sperimentato che quando ha condiviso un dolore con qualcuno dopo si sarà sentito alleviato, consolato”.

Esperti della consolazione

In effetti se, da una parte, è vero che la sofferenza è inevitabile, è altrettanto vero che gli umani sono dotati di un’innata competenza alla comprensione dell’altro (e del suo dolore). Studi recenti sui neuroni-specchio (Giacomo Rizzolati - Corrado Sinigaglia) hanno dimostrato che l’empatia ha una base organica: il nostro sistema nervoso è organizzato in modo da intuire intenzionalità ed emozioni presenti nei gesti dell’altro percepiti come fossimo noi gli attori. Quindi la competenza del ‘prendersi cura’ dell’altro non riguarda unicamente il compito genitoriale, ma si estende a tutta la condizione umana. È come se la vita stessa ci offrisse un rimedio per ‘sopportare’ il suo lato oscuro: il reciproco prendersi cura e consolarsi. Lungo i secoli, è stato affidato a figure istituzionali (il prete, il medico, il filosofo) il compito di consolare gli afflitti, ed in particolare quelli non legati da relazioni di affetto. Agli inizi del Novecento, nell’ambito del prendersi cura e del consolare, nasce una figura nuova, lo psicoterapeuta, un esperto nell’arte della consolazione, con il compito esclusivo di prendersi

cura delle sofferenze umane. Comprendere la figura dello psicoterapeuta ci aiuta a districarci nel campo delle afflizioni e delle consolazioni.

Iniziamo da una domanda ingenua: quali sofferenze ‘consola’ lo psicoterapeuta? Due esempi ci aiutano a formulare una risposta a questa domanda. Una signora inizia il suo primo incontro dicendomi: “Sono rimasta vedova sei mesi fa. Mio marito è morto in un incidente stradale. Ho ventiquattro anni e una figlia di un anno. Sto vivendo in questo periodo una situazione pesante: ho bisogno di piangere, di parlare del mio dolore ma non so con chi farlo. Non posso farlo con i miei familiari perché hanno bisogno loro di essere sostenuti, non posso con gli amici che hanno i loro impegni e mi dicono: è la vita, passerà. Ho bisogno che qualcuno mi ascolti”. È chiaro che questa signora, pur rivolgendosi ad uno psicoterapeuta, non chiede psicoterapia ma ‘consolazione’. Chiede una vicinanza al suo dolore che chiunque potrebbe dare. Ed in effetti, nelle società patriarcali, in cui era forte il senso di appartenenza, coloro che soffrivano traumi di qualsiasi tipo venivano consolati all’interno del clan. Esistevano anche i ‘riti di passaggio’ nei quali tutta la comunità si stringeva accanto a chi stava vivendo un’esperienza particolare (diventare adulto, partorire, sposarsi, ammalarsi, morire) e offriva il contenimento necessario per attraversare la fase delicata del ciclo vitale di ogni persona. I sacramenti nella vita del cristiano hanno questo senso: sentire in modo speciale la vicinanza della comunità ecclesiale che rende presente il Risorto in precisi momenti del ciclo vitale. Esistono, quindi, sofferenze ‘normali’ legate ai cambiamenti fisiologici e traumatici dell’esistenza. L’arte della consolazione di questi tipi di sofferenze si esprime in alcune capacità innate. La prima è l’esser-ci, e restare presente di fronte all’altro che attraversa la sua sofferenza. Questo significa permettere che l’altro dica tutto il suo dolore, versi tutte le sue lacrime, urla il suo dolore senza interromperlo. Proprio quando il dolore è espresso sino in fondo si placa e si trasforma in progressiva accettazione della sofferenza. Bloccare l’espressione del dolore significa cronicizzarlo. Diceva Paul Goodman a proposito dei processi emotivi: “Ciò che non si completa si perpetua”.

L’empatia del dolore

Un’altra strada che consola è il riconoscimento empatico del dolore dell’altro senza eluderlo ed evitarlo attraverso risposte moralistiche o banalmente consolatorie, ma riconoscendo il vissuto e il dramma dell’altro nella sua cruda drammaticità. Il dolore compreso si apre a sentieri di accettazione e di superamento. Una terza via è quella di aiutare a trovare un senso al dolore. Uno dei modi meno opportuni ed efficaci di consolare il dolore dell’altro è quello di dare subito spiegazioni o significati a ciò che è accaduto, senza attendere che la persona scopra da sola il significato del proprio dolore. Non esistono significati ‘preconfezionati’ che si possono attaccare al dolore dell’altro in modo automatico. Ognuno, con la propria fatica, deve scoprire all’interno dei temi della sua esistenza il senso particolare del proprio dolore. Racconta Viktor Frankl di una vedova fortemente depressa perché non sopportava la separazione dal marito dopo tanti anni di felice matrimonio. Fu illuminante e consolante per questa signora scoprire che il suo dolore era ancora una volta un gesto di amore per il marito: era lei infatti a portare il peso più duro di una comunque inevitabile separazione. Consola, quindi, chi facilita la ricerca e la scoperta del senso del dolore, e in questo non si sostituisce a chi soffre. Identificarsi con chi soffre, infatti, esprime spesso una forma sottile di egocentrismo perché si toglie all’altro la sua centralità e ci si appropria di un dolore che non ci appartiene. Ognuno ha il diritto e la forza di portare il proprio dolore. Consolare è accompagnare la persona nel suo cammino di accettazione e di risignificazione del proprio dolore.

Non si può, a questo punto, non parlare della Elizabet. Kübler-Ross che è stata colei che, per prima, ha iniziato l’esperienza, ormai molto diffusa, di consolazione degli ammalati terminali. Nel suo libro, ormai un classico, *La morte e il morire*, ella racconta la sua decennale

esperienza accanto a persone destinate alla morte. E descrive le fasi che attraversa la persona prima di accettare la propria malattia e la propria morte. Un ammalato terminale, se consolato con rispetto ed empatia, attraversa progressivamente delle fasi ben precise - la negazione, la contrattazione, la ribellione, la depressione - prima di pervenire all'accettazione serena e feconda della propria morte. Le ricerche della Kübler-Ross confermano l'assunto che ogni uomo, se consolato in modo appropriato, può imparare a sopportare, dare senso ed accettare ogni afflizione. È proprio vero - come ci ricorda il Manzoni - che la vita 'affanna e consola'. Anche se la consolazione richiede la fortuna di incontrare cirenei, e cioè persone disponibili a camminare insieme a colui che porta la croce.

La sofferenza che fa problema

Esiste un altro tipo di afflizione che non è fisiologica e richiede la competenza dell'esperto, del terapeuta. Una signora viene in terapia perché da sette anni le è morto il marito e lei non riesce ancora ad uscire di casa. Molto probabilmente, il dolore di questa donna ha assunto significati e valenze altre rispetto alla sofferenza della perdita del marito. Distinguere tra sofferenza e problema è necessario, perché determina il tipo stesso di sostegno che deve essere dato: come abbiamo visto, una persona vedova da sei mesi (dolore 'fisiologico') deve essere consolata diversamente da una vedova ancora inconsolabile dopo sette anni dal lutto (dolore diventato 'problema'). Il dolore diventa 'problema', ossia blocco della crescita, quando provoca l'interruzione di una trama relazionale, la chiusura nei confronti della vita e degli altri. È questo tipo di sofferenza-problema lo specifico della competenza dello psicoterapeuta. Diceva S. Freud che l'analisi non ha lo scopo di rendere la persona felice (sarebbe un'illusione e un inganno), ma di aiutarla a passare da dolori-problema ai dolori della vita (o fisiologici). La psicoterapia è, in altre parole, una 'consolazione' particolare che ha il compito di purificare il dolore dalle sue incrostazioni per ripristinare la capacità insita in ogni persona di accettarlo e di renderlo fecondo.

Quando chiesi a Ester, una trentenne professionista, se avesse mai detto la sua rabbia al Signore per la morte del padre avvenuta qualche mese dopo la sua nascita, ella mi rispose di no. Commentai che la cosa mi sorprendevo e mi chiedevo come facesse una bambina che va in chiesa e prega a tacere questo dolore. In realtà, ella aveva chiuso in un angolo del suo cuore la propria rabbia e la propria disperazione, e assieme a questi sentimenti aveva rinchiuso il calore e la fiducia nella vita. Le chiesi, allora, di immaginare un dialogo con Dio all'età di sette anni. Ci fu qualche minuto di silenzio, poi esplose: prima una violenta imprecazione contro Dio e poi un pianto a singhiozzi, quasi irrefrenabile. Venne fuori un dolore antico e potente. Sentii dentro di me tanta commozione e tanta tenerezza e pensai: 'Chissà da quanto tempo Dio aspettava questa imprecazione!'. L'invettiva e il pianto riaprirono il suo cuore. Quando Ester si asciugò le lacrime, il suo volto era luminoso come se Dio l'avesse baciata. L'arte della consolazione consiste forse, in ultima analisi, nell'offrire al dolore il grembo di una relazione dentro la quale può esprimersi, trasformarsi e diventare fecondo.