



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Il coraggio di pensare alla propria morte aiuta a vivere meglio

(estratto del *testo non rivisto dal relatore*)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

coadiuvato dal
Dott. Michele Abbruscato
Laureato in psicologia
(15 novembre 2017)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di
scrittura*

Buona sera,

la morte è l'unica cosa sicura quando uno nasce; non è sicuro che uno diventi adulto, non è sicuro che uno si sposi, non è sicuro che abbia figli, non è sicuro che diventi laureato, l'unica cosa sicura è che poi muore. Quindi credo sia importante e utile informarsi su questo tema.

La parola è a Michele che vi presenta la parte introduttiva:

Dott. Michele Abbruscato

Buona sera a tutti,

inizio provando a dare una definizione di morte. Possiamo dire che oltre ad essere una tematica difficile, anche quando noi proviamo ad afferrare il concetto e a descriverlo dobbiamo sempre provare a contestualizzarlo, a focalizzarci su cosa intendiamo e qual è l'oggetto a cui ci riferiamo, a cui facciamo una diagnosi di morte: persone o animali o vegetali. Possiamo definire morte come la cessazione delle funzioni di quell'essere vivente, quindi la cessazione dell'esistenza di quell'essere umano, di quell'animale piuttosto che del vegetale.

Più semplicemente possiamo dire che per "morte" intendiamo il contrario di "vita", ma quando noi prendiamo queste due definizioni di "morte contrario della vita" e di "morte come cessazione delle funzioni vitali", se noi spostiamo il focus e ci mettiamo in prospettiva evolutivista, ci rendiamo conto come la morte non può essere intesa come qualcosa di opposto alla vita, ma come necessaria e funzionale alla vita. Diceva **Steve Jobs**, il fondatore della Apple: «La morte è l'invenzione più grande della vita: serve a spazzare via il vecchio per fare spazio al nuovo».

Nella teoria dell'evoluzione il concetto di morte non si può assolutamente mettere come antagonista della vita: se noi allarghiamo ancora di più il focus e spaziamo sul cosmo, per quel che riguarda le leggi dell'universo la morte non esiste perché sì, possono morire pianeti, stelle, ma l'universo che è fatto di spazio e di tempo infinito (quindi che non conosce una origine e una fine) non cessa mai la sua funzione, quindi a livello universale la morte non esiste.

R: Veramente c'è chi diceva: «Fin che ci sono io non c'è la morte, quando arriverà la morte io non ci sarò più, quindi la morte nella mia vita non c'è!».

A: Ovviamente partiamo dal presupposto che, per quanto riguarda la nostra esistenza pratica quotidiana, la morte esiste. È interessante vedere come un medico può accertare o diagnosticare la morte di un soggetto perché i casi di morte apparente sono molti più di quanto si possa pensare; casi in cui viene redatto un certificato di morte ma che in realtà così non sono. Fino al secolo scorso c'era l'usanza di collegare alla bara una campanella con un filo in modo tale che se la persona si fosse risvegliata avrebbe potuto avvisare il custode del cimitero che era stata sepolta viva.

R: Nei cimiteri americani hanno messo il sistema telefonico collegato alle bare: si sono aggiornati!

A: Ci sono i casi di due signore: Ludmilla che nel novembre 2011 a 61 anni, è stata ritenuta morta per tre giorni e poi al momento dell'autopsia si è risvegliata (immaginate lo stupore dei medici e della stessa signora!) e poi a ottobre 2012 fu di nuovo ritenuta morta, però i medici avvalendosi della precedente esperienza aspettarono a fare diagnosi di morte ed infine la signora si è di nuovo risvegliata e ora gode di ottima salute.

Un altro caso è quello della signora Fagilyu, una signora russa di 49 anni, che nel 2011 fu è stata dichiarata morta; durante il funerale si è risvegliata ed è morta in quel momento di infarto per lo shock causato dal risveglio nella bara. Purtroppo, è successo anche questo.

R: I medici mi dicevano che durante le autopsie di persone sicuramente morte (perché oggi giorno c'è un accertamento molto più preciso) il cadavere ha degli atti nervosi riflessi che non passano dal cervello, quindi può capitare che mentre il medico taglia, l'altro muove il braccio; può capitare, ma l'individuo è proprio morto.

A: Attualmente per accertare la morte c'è la registrazione del battito cardiaco per venti minuti, poi viene valutato se non ci sono attività elettriche cerebrali e ovviamente la respirazione; se non proviene alcun impulso per un periodo abbastanza lungo il medico può certificare la morte.

R: Una volta usavano mettere uno specchietto davanti alla bocca e al naso della persona, se lo specchietto si appannava voleva dire che la persona stava ancora respirando, però capite che era un sistema poco preciso.

A: *Abbiamo visto l'accertamento, la diagnosi di morte.*

Come possiamo intendere la morte?

Per dare l'idea, vi leggo un brano tratto da un libro per bambini "L'anatra, la morte e il tulipano" di **Wolf Erlbruch**. Chi ha figli sa che ci sono dei temi come sessualità e morte che si fa difficoltà ad affrontare con i propri figli: questo libro veniva consigliato per introdurre i bambini al concetto di morte. Il brano che vi leggo dà uno spunto di riflessione che poi troveremo durante l'incontro: "Era da un po' che l'anatra aveva una strana sensazione: «Chi sei? Perché mi strisci alle spalle?» domandò.

«Finalmente te ne sei accorta, io sono la Morte».

L'anatra fu presa dal terrore. E non si poteva darle torto. «Sei venuta a prendermi?»

«Ti sarò accanto... nel caso...»

«Nel caso?» domandò l'anatra.

«Sì nel caso ti capiti qualcosa. Un brutto raffreddore, un incidente: non si può mai sapere»

«E all'incidente ci pensi tu?»

«All'incidente ci pensa la vita, come anche al raffreddore e a tutte le altre cose che possono capitare a voi anatre. Per esempio, la volpe».

L'anatra non ci voleva nemmeno pensare. Le venne la pelle d'oca!

La Morte le sorrise in modo amichevole. In fondo era gentile, anzi molto gentile, se si esclude che era quello che era”.

Leggendo questo brano da un libro per bambini ho trovato interessante che tendenzialmente quando noi pensiamo alla morte tendiamo a metterla al di fuori della vita o la pensiamo come un evento esterno che porta alla cessazione della vita, qua invece dice:

“«Ma sei tu che mandi l'incidente?» -

«No, l'incidente te lo manda la vita: io, al massimo, vengo dopo! L'incidente fa parte della vita, io non sono colei che causa la tua fine»”

L'altra cosa che trovo interessante (e che è uno dei temi di questo incontro) è che dice che “quando comincia a capire di avere la morte accanto l'anatra non ci voleva nemmeno pensare”. Infatti, l'incontro di oggi è “*Come pensare alla morte può aiutare la vita*”.

Ora vi pongo una domanda, rispondete pure al vostro interno, fra voi e voi; vi chiedo:

- «Se dico la parola “morte” qual è la prima associazione che fate?».
- Adesso aggiungo una parola: «Non dico più solo la parola “morte”, ma la “vostra morte”, che immagine avete?».
- e ancora un'altra domanda: «Con quale frequenza pensate alla vostra morte? Una volta alla settimana o una volta al mese o mai?».

R: una volta all'anno facciamo una conferenza, qua a Chicercatrova, sulla morte.

A: Tendenzialmente quando associamo alla parola “morte” un'immagine, tende ad essere un'immagine “catastrofica”, qualcosa di brutto, di negativo, qualcosa di non piacevole. Se proviamo ad associare una parola o un'immagine alla “nostra morte” possiamo trovare più difficoltà ad immaginarla, perché non ci vediamo noi ma possiamo immaginare un nostro parente che piange.

Alla domanda: «Quanto pensate alla vostra morte?», credo che quasi nessuno abbia una frequenza di una volta al giorno o una volta alla settimana.

Interlocutrici: dipende dall'età e dalla salute.

A: Ci sono diversi fattori, mentre i bambini fino a una certa età non hanno ancora l'idea di morte, gli adolescenti e i giovani tendono a non pensarci; quando si è nell'età della maturità l'uomo (o la donna) è troppo impegnato col lavoro, con i figli e non ha il tempo di pensarci; quando si arriva all'età anziana, in cui ci si dovrebbe porre di più il tema, si è particolarmente angosciati e si cerca di evitare totalmente l'argomento, quindi non c'è mai nessuna età che predispone a pensarci.

Interlocutrice: io ci penso non perché mi sento anziana io ma perché mi occupo in Parrocchia di un gruppo anziani. Penso alla mia morte come a un momento di festa; mentre penso a un momento di grande dolore se dovesse mancare uno dei miei figli.

R: C'era una Signora della parrocchia dove sono io, il Rebaudengo, che ha chiesto di essere messa nella bara con un cucchiaino in mano, come mai? Era abituata a collaborare a tutte le feste della parrocchia e diceva: «Quando in tavola c'è il cucchiaino vuol dire che alla fine c'è una cosa buona, perché la cosa più buona viene alla fine», e allora ha chiesto di avere il cucchiaino in mano perché alla morte veniva la cosa più bella, la cosa più buona.

A: Vi ho posto queste domande perché tendenzialmente non si pensa alla morte, anche se, se ne è consapevoli: «Ho visto persone che conoscevo morire, vedo in TV persone che muoiono», ma è difficile accettare pienamente che prima o poi finiremo la nostra esistenza (almeno in questa vita). Chi ha un credo, una propria fede, magari può credere in una vita successiva, però tendenzialmente abbiamo difficoltà ad esserne consapevoli, ad accettarla pienamente, tuttavia arriviamo a questa consapevolezza.

Ed è talmente vera questa cosa che se noi siamo qui a parlare di morte e a pensare come potrebbe aiutarci nella nostra vita il riflettere sulla morte, è perché la consapevolezza della morte è il motivo che ci ha portati a ragionare sulla nostra esistenza, a porci delle domande. E poi sta alla base di quella che è la cultura, il linguaggio, la religione, l'arte, perché sono il mezzo migliore per sopravvivere alla morte; se non ci fossero la cultura, il linguaggio, l'arte, la religione, le vecchie generazioni non potrebbero tramandare nulla alle nuove.

Quindi cultura, religione, arte, qualsiasi cosa ci venga in mente, **qualsiasi prodotto umano è fatto per sopravvivere alla morte**, quindi prima o poi l'uomo per quanto abbia difficoltà a pensarci, per quanto sia un tema difficile da affrontare, ne diventa consapevole e ha creato strumenti, mezzi della cultura, religione, arte, proprio per affrontare il fatto che ha un termine in questa vita.

Quanto la morte ha influenzato il pensiero e le civiltà?

-La civiltà egizia ha fatto del tema della morte uno dei temi più importanti. Vediamo in Egitto i mausolei funebri, le piramidi, la mummificazione. Tutta la mitologia egizia relativa al passaggio dalla vita terrena a quella ultraterrena era incentrata sulla sopravvivenza, sull'immortalità, su come affrontare la morte.

-Siamo poi passati alla civiltà occidentale del Medioevo in cui c'era una presenza minore della morte; come nell'arte non c'era manifestazione eclatante della morte sulla vita, però la morte era talmente presente per le guerre continue, per le pestilenze, che era diventata una compagna della vita per cui era un fenomeno per forza di cose accettato.

-Nell'800 l'illuminismo, le gesta eroiche, il vivere in maniera coraggiosa, hanno messo un pochetto in ombra l'idea della morte.

-Con la rivoluzione industriale, con la civiltà del fare, del produrre, si è arrivati a pensare alla morte come qualcosa da mettere da parte perché faceva rallentare la marcia del progresso, quindi tutto ciò che poteva essere considerato morte: l'anziano, l'invalido, cioè tutto ciò che non era più funzionale alla produzione veniva accantonato.

-Per poi arrivare alla nostra società che viene definita la società dell'estetica, in cui si fa tutto per essere giovani, sani, belli, produttivi, e la morte è diventata un qualcosa di cui non è utile parlare, è quasi un fastidio perché non serve a nulla, anzi è un peso morto ed è anche qualcosa che non è bello a vedersi, qualcosa per cui noi che siamo qua a parlarne siamo poco sensibili, siamo quasi di cattivo gusto. E voi che siete venuti qui a sentire noi parlare di morte avete quasi una tendenza morbosa, perché **nella società di oggi parlare di morte è un tabù**. Nella nostra società non c'è una presenza di morte, anzi c'è un'assenza di morte. Vediamo tutti i giorni sui notiziari da tutto il mondo persone che muoiono, ma la testimonianza della morte ci è stata sottratta.

Io sono in una generazione per cui ho già vissuto questo passaggio, però chi ha qualche anno più di me ha visto la differenza che c'era tra il vedere una persona, un parente, morire in casa e avere una testimonianza diretta della morte; mentre adesso la persona quando è in fin di vita viene portata nei reparti degli ospedali, e alla morte viene rivestita, messa in ordine in modo che sia presentabile,

resa bella come dovesse andare a una festa: l'importante è non mostrare la morte con un'immagine di dolore ma renderla presentabile.

C'è una riflessione importante su questo: dicevo prima che genitori hanno difficoltà a parlare ai bambini dei temi della sessualità e della morte e vi ho letto questo brano del libro che aiutava i genitori più che i bambini. Pensate che più di un secolo fa il fondatore della psicanalisi, **Freud**, che era medico, ha trovato all'epoca quante resistenze con i suoi colleghi non tanto a parlare di sessualità (che all'epoca era qualcosa da cui stare abbastanza lontani) ma addirittura ad arrivare dire che anche i bambini avevano una sessualità: all'epoca era quasi inaccettabile!

Oggi siamo arrivati un po' col contributo freudiano, quindi la consapevolezza che anche i bambini hanno una loro dimensione sessuale, un po' con l'emancipazione femminile, un po' con la rivoluzione culturale, la sessualità è diventata un tema di cui, tutto sommato, si può parlare. Anzi, oggi avviene il contrario: chi parla di sessualità non viene considerato indelicato, ma se qualcuno si fa un po' indietro lo si considera un bigotto.

Quello che non è più il tabù sul sesso, attualmente è occupato dal **tabù sulla morte**. Quindi Freud che si era occupato sia della sessualità (quindi l'Eros) sia della morte (quindi Thanatos) è riuscito, diamogli questo merito, a sfatare il tabù del sesso, ma non è riuscito sul tabù della morte.

R: Pensate che la rilevazione del **tabù della morte** l'ha fatta un medico americano nella prima metà degli anni '50. Lui lavorava con i malati terminali e ha visto tutto questo fenomeno di "sganciare" il malato ai tecnici e girare alla larga, e allora ha scritto un libro dicendo: «Questo è un tabù»; lo hanno radiato dall'Ordine dei Medici dicendo: «Queste cose non si dicono!», che è proprio l'espressione del tabù, perché se qualcuno dice qualche cosa che non si deve dire, quello è il tabù.

Come è cambiato nella nostra civiltà il modo di rapportarsi alla morte?

Conoscete **Gunter Von Hagens**, un anatomico-patologo tedesco (ha fatto una mostra anche in Italia) che ha trovato dei volontari che affidano il proprio corpo morto alla scienza, all'esposizione, all'estetica, all'arte. Una volta morti il loro corpo viene consegnato a questo signore che attraverso la procedura della **plastinazione** sostituisce i tessuti dei muscoli e delle ossa con la plastica che ne conserva perfettamente forma e colore. Poi questi corpi vengono ridotti a lastre e tu vedi una lastra, una fettina del corpo di un essere umano (o anche di animali) oppure vedi corpi messi in posizioni artistiche.

Prima vi parlavo della *mummificazione* che avveniva 3000 anni fa e adesso vi parlo della *plastinazione*: gli antichi Egizi con la mummificazione conservavano il corpo del Faraone, o di chi per lui, in modo tale che il corpo rimanesse perfetto, non corroso dal tempo, ed è quello che sta facendo questo dottore che tra l'altro è stato ribattezzato "il dottor morte".

Nonostante la similitudine tra quello che facevano gli antichi Egizi e quello che fa questo signore c'è una differenza importante, che se nell'antico Egitto quella procedura era in qualche modo un *elogio alla vita e all'immortalità*, era dare la possibilità al defunto di continuare a vivere, qua invece è un elogio opposto: un *elogio alla morte*. La persona consegna il proprio corpo, che non considera più in senso religioso come possibile la resurrezione del corpo, e non considera anche solo la dignità della propria morte, ma consegna il suo corpo perché venga esposto e permanga nei secoli, ma non è più un elogio alla vita, è un elogio alla morte. Nella nostra società che viene definita quella della cosmesi e dell'estetica anche la morte è cambiata radicalmente: anche qui la morte diventa estetica.

Abbiamo visto:

la definizione di morte che tende un po' ad essere sfuggibile,

la diagnosi di morte che può essere fallibile,

e come **il pensare alla morte sia cambiato nel prosieguo delle epoche**,

e allora arriviamo al tema di questa sera:

Come pensiamo alla morte?

Ci sono molti modi di pensare alla morte, in psicologia è bene che la persona pensi un pochettino alla morte perché la morte è qualcosa di certo, è qualcosa che esiste, e come ci insegna la psicologia si fa più fatica a far finta che una cosa non esista che a rimuoverla, **si fa più fatica a far finta che una cosa non ci sia che non a dire che c'è e la riconosco**. Quindi, anche secondo la psicologia, pensare un pochettino alla propria finitezza, alla propria mortalità, è raccomandabile, è sano, e fa bene.

Però se la persona ha dell'idea della morte qualcosa di assolutamente tragico, qualcosa che gli può capitare in qualsiasi momento, qualcosa di talmente brutto che non deve fare qualsiasi cosa che possa portarla a morire, quindi non esce di casa, quindi deve controllare che i prodotti che compera dal contadino non siano coltivati con prodotti tossici, quando si arriva a questo livello l'idea della morte diventa addirittura un'ossessione.

È difficile che si arrivi a livelli così ossessivi, è molto più frequente **la depressione**: la persona con una bassa valutazione di sé, con una sofferenza e un pathos emotivo che portano più facilmente a pensieri sulla propria morte piuttosto che sulla morte dei propri parenti, può avere della morte (o addirittura dell'idea di togliersi la vita) un pensiero abbastanza ricorrente.

Un tema frequente quando si parla di *morte che sfida il basilare istinto di sopravvivenza* è quello delle persone che decidono di togliersi la vita. Qua c'è proprio alla base un modo di pensare alla morte che è particolare: se noi abbiamo tante convinzioni su quello che possono essere i perché psicologici e anche neuro-endocrini che portano alla depressione, abbiamo ancora difficoltà a capire quand'è che una persona arriva al suicidio, quand'è che una persona arriva al punto di desiderare che la propria vita abbia un termine, abbia una fine immediata decisa da lui.

Ci sono diverse tipologie di suicidio alcune delle quali non possono essere classificate come patologiche.

R: Se uno muore per una causa che merita, che vale, ad esempio per la **giustizia**, per la **verità**, per **amore**, quello non è suicidio. Anche se di fatto per salvare un altro io accetto di morire, in un certo senso è un suicidio perché sapevo che facendo quello morivo, però l'ho fatto per salvare un altro! E allora invece di essere considerato un suicidio è considerato un eroismo. Voi sapete che è stata introdotta questa nuova categoria di martiri: quelli che danno la vita per salvare la vita a qualcun altro e quindi è una cosa molto bella.

A: Le modalità di **suicidio** più frequenti sono quello "**dimostrativo**" o quello che può essere definito "**liberatorio**".

Per dimostrativo intendo il suicidio in cui la persona si muore, ma muore non tanto perché voleva morire, ma è stato "un incidente". Faccio un esempio: qual è la differenza tra una persona che muore per un suicidio dimostrativo e, invece, una che muore per un suicidio liberatorio cioè per liberarsi della propria sofferenza? Quella che lo fa per un **atto dimostrativo** se si vuole buttare dal balcone si butta dal primo piano, quella che invece lo vuole fare in **maniera liberatoria**, quindi cerca la morte, si butta dal quinto piano. Perché?

Se una persona ha deciso di togliersi la vita non fa comunicati, non lo dice a nessuno e si mette in situazioni in cui è certa che non ci sia possibilità di ritorno. Se, invece, mi butto dal primo piano inconsciamente so che ho ancora una probabilità di sopravvivenza; se mi butto dal quinto so che non c'è via di ritorno. A volte il suicidio dimostrativo alla fine avviene, ma non perché è stato voluto, ma perché la persona non ha calcolato bene: magari è caduta dal primo piano, ma è caduta particolarmente male battendo la testa.

R: Oppure la persona prende degli psicofarmaci in quantità enorme, prende dei barbiturici e dopo che li ha presi telefona subito a qualcuno per essere salvato e qualche volta arrivano a salvarlo, e

qualche volta per banali motivi (magari l'altro ha il telefono scarico) non arriva nessuno e la persona muore.

Capita anche il caso opposto: *suicidi che sono camuffati da incidenti*, questo a tutte le età, sia a livello di ragazzi, di giovani, che a livello di anziani. Capita un incidente: «È scivolato, è caduto, è stato travolto dal treno; in moto, un incidente...». Risulta da persone che sono uscite vive da brutti incidenti che hanno dichiarato: «In realtà volevo morire», e non è riuscito bene e così lo hanno salvato.

Non solo, ma risulta che a volte le famiglie trasformano in incidente quello che è stato un reale suicidio: lo fanno passare per un incidente per un loro decoro, per una loro dignità. Non amano far sapere che un membro della loro famiglia si è suicidato e quindi lo presentano come un incidente.

A: Chi fa un suicidio di tipo “dimostrativo”, molto spesso un adolescente, non pensa alla morte come a qualcosa di definitivo: può sembrare assurdo ma è così!

L'adolescente pensa: «Io mi tolgo la vita in modo tale che le persone che mi hanno dato tutte queste sofferenze staranno male, e al momento del mio funerale io vedrò loro che piangono pentiti, poi io tornerò indietro e finalmente le cose si sistemeranno». Sembra assurdo pensare così, ma loro o fanno proprio per causare dolore: tu fai quel che fai, poi se quel che fai può o non può produrre sensi di colpa nell'altro tu però non lo saprai!

R: I manuali riportano di adolescenti che dicono: «Adesso mi butto dalla finestra», e che sono stati bloccati da un semplice discorso del genitore che gli ha detto: «Guarda, tu adesso pensi di buttarti giù, muori, noi ti piangiamo, ci pentiamo di averti fatto soffrire, tu allora torni su e tutto diventa come vuoi tu. No! Guarda che se vai giù non torni più su!», e il ragazzo non si è più buttato.

A: Se si pensa al proprio suicidio come a qualcosa che può dare una sorta di pace alla propria esistenza, come a un eterno riposo, a qualcosa per cui possiamo dire: «Abbiamo sofferto tanto nella vita, nella morte possiamo riposare», è una concezione distorta, cioè chi si toglie la vita pensa che la morte sia pace, ma non è detto! Nel senso che se io mi metto nell'idea che la morte sia pace, sia qualcosa che mi porterà piacere, c'è qualcosa che non funziona! Sì, forse con la morte passerà il dolore, si passerà a qualcosa altro, ma che la morte dia piacere è una contraddizione in termini, la morte non dà nulla a parte la cessazione del proprio essere.

E c'è ancora un'altra cosa a proposito di suicidio, che non so se possa essere definito patologico, come prima diceva don Ezio: «L'atto eroico». Durante la Seconda Guerra Mondiale molti giapponesi hanno scelto, come atto di aggressione-difesa, di attaccare le portaerei americane sacrificando la propria vita, buttandosi con l'aereo, come kamikaze, in quel caso la morte è concepita come ultimo possibile gesto di offesa dell'altro o difesa della propria persona o difesa di qualcosa più grande di loro.

R: I giapponesi difendevano la patria; i terroristi oggi vogliono, invece, solo creare danno.

A: Un altro modo di pensare alla morte in maniera non funzionale è quello di non pensarci o sottovalutarla: è quello che succede sovente con gli adolescenti che tendono a sfidarla.

È un fenomeno abbastanza frequente: i ragazzi, sfidandosi su Internet, mettendosi dei “like” su Facebook, provano a vedere chi è che riesce a bere più alcol, o farsi le foto nei posti più pericolosi; quello che prima era il “selfie” non basta più, adesso devi farlo nel posto più pericoloso, al limite di un cornicione, eccetera. È proprio questo atteggiamento di *sfidare la morte*, quasi di non considerarla, che rende la cosa piacevole; la morte non è più vista come qualcosa cui non devo pensare, ma è vista come l'ingrediente base per far vedere al mio gruppo di amici primo che so sfidarla, secondo che nonostante sia in situazione di pericolo ho un buon controllo di questo pericolo.

La sfida vita-morte nelle nuove generazioni è qualcosa che manca perché vivono un enorme senso di impotenza dato dall'assenza del mondo del lavoro, dalle istituzioni che tendono un po' ad abbandonarli, eccetera, quindi avere qualcosa di così potente in mano come il controllo addirittura sulla propria morte così manifesto, è qualcosa per loro di importante, è qualcosa che dà visibilità, è qualcosa che ti fa dire: «Io nel gruppo sono quello forte, io sono il coraggioso, ammiratemi, guardate che cosa sono in grado di fare!».

Quelli di cui vi ho parlato sono i diversi modi in cui noi possiamo pensare alla morte in un modo non funzionale.

Quali sono, invece, i modi in cui possiamo pensare alla morte e trovarci qualcosa di positivo per le nostre vite?

Qui lascio un pochino il campo della psicologia ed entro un po' di più nel campo della filosofia. Vi presento una riflessione che faceva **Pascal** ed è stata poi ripresa anche da **Heidegger**.

Si dice che tendenzialmente l'uomo è più interessato alla caccia che alla preda, che non è tanto importante che se io vado a caccia riesca a prendere il leprotto o la preda, l'importante è che io vada a cacciare! *L'importante è che io faccia qualcosa per tenermi impegnato*, e questo è stato ripreso poi anche da Heidegger, e diceva: «È importante che noi facciamo di tutto, l'importante è che non pensiamo alla morte!», ma così facendo rischiamo di non vivere né una vita autentica né una vita coraggiosa, quindi di perderci nell'effimero, nel non autentico della vita, pur di non affrontare l'unica cosa che dovremmo affrontare. Pensate che noi arriviamo a fare tutto, anche all'Università facciamo la prova antincendio perché non si sa mai: potrebbe arrivare un incendio e dobbiamo essere pronti! E l'incendio probabilmente non arriverà mai.

L'unica certezza è la morte e chi è che si è preparato a morire, a meno che non sia stato costretto perché doveva assistere un parente o non si trova lui verso la fine della vita? Nessuno! Il suggerimento che ci viene dal mondo della filosofia è: «Noi siamo fatti per morire siamo fatti per andare incontro al termine della nostra esistenza e questo procura angoscia e potrebbe essere visto come il più grande male: “Perché devo io indurmi angoscia? Non ci penso e sto bene, così non soffro! Perché dovrei soffrire?”, ma il fatto di provare angoscia, il fatto star male e il fatto di essere fatti per morire, è anche qualcosa di molto positivo perché ci mette di fronte alla nostra umanità, alla nostra individualità e alla nostra unicità».

Questo spunto di riflessione è stato poi ripreso da quella che viene definita “la Freud”, quindi una persona di una certa rilevanza nel mondo della psicologia, la Dottoressa **Elisabeth Kubler-Ross**, che è una psicotanatologa cioè una psicologa che si occupa del morente e dei parenti che assistono il morente. Riprendendo questa riflessione dice: «Il fatto che noi moriremo non ci deve portare a pensare “allora perché io devo vivere? Tanto io posso mettere da parte tutti i soldi che voglio, posso essere la persona più felice del mondo, posso inventare le cose più grandi, tanto quando morirò sarò solo, queste cose non le posso portare con me. Che senso ha fare tutto ciò?”, è un po' come il noto “carpe diem” latino», lei dice: «Aspettate, perché che è proprio la morte che sta dando senso alla vita, perché tutto ciò che noi facciamo oggi, tutte le nostre relazioni, ha senso e significato proprio perché ha un termine. Proprio perché *quello che noi facciamo oggi nessun altro lo potrà fare domani* o noi stessi non possiamo farlo domani».

E qui c'è anche un altro suggerimento della Dottoressa Kubler: «Se noi siamo consapevoli della nostra mortalità, molto probabilmente prenderemo meno seriamente e con meno aggressività, con meno impeto emotivo certe cose e avremo addirittura più facilità a scegliere perché molto spesso noi procrastiniamo scelte e decisioni che riteniamo difficili e insormontabili come se noi avessimo un tempo infinito, per cui: «Su questa cosa qua non scelgo immediatamente e poi un giorno lo farò!», e non scegliamo o il tempo lo farà per noi! Oppure un giorno è la morte a scegliere per noi.

Ripeto, sia l'induzione che arriva dalla filosofia sia questa che è considerata una delle più importanti sul tema, è: «Dobbiamo morire ma questo non ci dice che la nostra esistenza non vale nulla! Anzi! Ci dice che noi siamo unici, irripetibili, e tutto ciò che facciamo ha senso proprio

perché ha un termine, però ricordatevi che un termine esiste quindi se dovete fare qualcosa, *se avete delle scelte importanti da fare, fatele! Non aspettate che sia il tempo a scegliere per voi*».

Che cosa ci dice la morte?

Freud con Eros e Thanatos ha messo in luce i due aspetti delle pulsioni più umane, è interessante che se noi ragioniamo sulla morte ragioniamo con un aspetto che abbiamo difficoltà ad accettare.

Se la nostra sessualità ci mette in contatto con la nostra possibilità creare vita, nel senso che l'incontro con l'altro mi permette di creare altra vita, ci mette in contatto con la nostra capacità di essere qualcosa in più di noi, il fatto di prendere coscienza con nostra mortalità ci mette, al contrario, in contatto con gli aspetti opposti che facciamo fatica ad accettare: non più potenza ma impotenza, e l'umiltà del sapere di essere finiti, non più creatività ma finitezza (don Ezio vi parlerà della dimensione religiosa della finitezza).

Vi presento due iniziative interessanti: una è stata fatta nel Sud-Corea dove c'è un grosso fenomeno di suicidi, per contrastarli industrie come la Samsung e Hyundai mandano regolarmente i loro impiegati, pagati, a fare dei finti funerali, cioè l'impiegato viene messo nella bara con un fiore in mano, circondato dai parenti che lo ricordano e piangono; dopo 5 minuti lui esce dalla bara, si sente rinato e dice: «Dopo questa esperienza di rinascita posso vivere tranquillo», il prezzo è di 300 dollari a persona.

Un altro esperimento che hanno fatto anche in Italia a Bologna, il “Death Café”, il “Caffè della morte”, dove le persone si incontrano per parlare di mortalità. Si confrontano liberamente su come la vivono anche se non sono malati terminali e non hanno parenti in fase terminale, si incontrano semplicemente perché è un tema talmente evitato, talmente tabù, che sentono il bisogno di avere uno spazio in cui parlarne liberamente senza essere giudicati, questa iniziativa potrebbe essere un buon punto di riflessione.

Don Ezio Risatti:

La mia parte, invece, riguarda **gli aspetti religiosi della morte**.

C'è chi dice che le religioni sono nate proprio davanti al fenomeno della morte in quanto dovevano lasciare queste persone che erano state amate, con cui si era vissuto, ma io credo che più che davanti al fenomeno della morte, la religione sia nata davanti al fenomeno della vita nel senso della **“percezione che non si muore”**.

Quello che i bambini pensano viene da una loro *memoria genetica “che non si muore!”*, ce l'hanno dentro; anche gli adolescenti pensano che anche dopo il suicidio continueranno a vivere perché hanno questa percezione profonda, interna, che non si muore. Allora come è entrata la morte?

Vediamo il racconto del Genesi dove Dio dice: *“non mangiate di quell'albero, se no morirete”*, dice solo questo: *“se mangerete di quell'albero morirete”*. Arriva il serpente e dice: «Non è vero che morirete, diventerete come Dio capaci di conoscere il bene e il male», e allora ecco che l'umanità dice: «Ma, tra chi mi dice di non mangiarlo e chi mi dice che diventerò come Dio, io scelgo chi mi dice che diventerò come Dio» e quindi l'umanità sceglie il suggerimento del serpente, di Satana, e così abbiamo conosciuto bene il male.

Che senso ha? In filosofia c'è una storiella che dice: «Non chiedete a un pesce che cos'è l'acqua, perché lui conosce soltanto l'acqua, non conosce nient'altro oltre l'acqua!». Quando è che il pesce potrebbe conoscere l'acqua? Immaginate che un pescatore lo prenda con una rete e lo tiri fuori, questo resta alcuni minuti a guizzare nell'aria e gli manca l'acqua per respirare e dopo un po' che salta, casca di nuovo in acqua. Ecco, a quel punto quel pesce sa che cosa è l'acqua perché ha sperimentato qualcosa di diverso dall'acqua, ha sperimentato l'aria! Quindi sa che c'è un posto dove può respirare liberamente: l'acqua, e un posto dove non può respirare che è l'aria; ha conosciuto il bene e il male solo nel momento in cui ha conosciuto il male.

Vi ho già detto qualche volta che il bambino quando nasce non distingue se stesso dalla mamma; a un certo punto prende coscienza di sé e della mamma contemporaneamente, prima è un tutt'uno.

La distinzione avviene nel momento in cui si pongono i due termini della distinzione, altrimenti c'è un solo termine: io non so quante cose non conosciamo perché ci siamo talmente dentro che non ci rendiamo conto che potrebbe anche essere qualcos'altro di diverso.

Che cosa vuol dire, allora, che l'umanità ha mangiato i frutti dell'albero del bene e del male?

Il progetto di Dio era che l'umanità visse all'interno del bene e quindi senza conoscere il male (come il pesce che è sempre nell'acqua e non conosce che cosa vuol dire soffocare stando all'aria).

Facciamo anche l'esempio contrario: la storia parla di un maestro di spiritualità che camminava lungo una strada con un suo discepolo, si sono seduti sul bordo di una fontana e il discepolo chiede al suo maestro: «Che cosa vuol dire cercare Dio? Desiderare Dio?». Il suo maestro, senza dirgli niente gli afferra la testa e la infila sott'acqua; il discepolo comincia a dimenarsi, ma è stato preso di sorpresa e non riesce a tirare fuori la testa, e incomincia a bere. A un certo punto il maestro gli tira fuori la testa dall'acqua e gli dice: «Ecco che cosa vuol dire desiderare Dio! Quando desidererai Dio allo stesso modo, con la stessa forza che hai desiderato tirar fuori la testa dall'acqua e respirare, allora saprai cosa vuol dire desiderare Dio! Quando hai amato la vita in quel momento è amare Dio!», è proprio questo elemento!

Nel progetto di Dio noi eravamo destinati vivere nel bene; abbiamo conosciuto il bene e il male nel momento in cui abbiamo conosciuto il male, la sofferenza che non era nel progetto di Dio; nella Genesi c'è scritto: *“se mangi di quell'albero morirai”* non è: «Visto che hai disobbedito io ti condanno a morte», ma è la comprensione delle conseguenze del suo gesto. Così quando dice che l'uomo e la donna litigheranno non è che l'uomo e la donna litigano perché Dio glielo ha ordinato (non c'è bisogno che glielo ordini il Signore!) ma perché si è spezzata l'armonia che c'era, e Dio dice: «Quando si spezza quell'armonia ecco che litigate!». Sapete che quando Adamo vede Eva per la prima volta ha un inno d'amore che è meraviglioso: *“ossa delle mie ossa, carne del della mia carne”*, poi quando Dio gli dice: *“Hai mangiato di quell'albero?”* - «La donna che tu mi hai messo accanto mi ha fatto mangiare...» già Adamo ha scaricato sulla donna e la donna scarica sul serpente, e quindi c'è la spaccatura tra l'uomo e la donna e con la natura, eccetera.

Allora, non vuol dire che non ci fosse la morte, ma che la morte fosse un passaggio a qualcosa di meglio, a qualcosa di più bello e basta! Che cosa invece è diventata la morte? È diventata un'esperienza di dolore, di fatica, è diventata un'esperienza terrificante, è diventata un'esperienza che riempie di tremore, che vogliamo tenere il più possibile lontana, e così via: c'è gente che si è fatta surgelare per la paura di morire e non so se la sgeleranno ancora un giorno.

Ratzinger riporta un caso capitato in Germania, nel 1947 – 48, dove alla radio hanno trasmesso una finta notizia però con la sensazione che fosse vera: “sta arrivando la fine del mondo”. Tenete conto che era da pochi anni finita la guerra, quindi la gente aveva un'idea della fine del mondo! Hanno avuto dei casi di **suicidio per paura di morire**: è un controsenso suicidarsi per paura di morire, eppure questo dice come l'uomo reagisce maniera irrazionale davanti alla realtà della morte. Allora non è una condanna di Dio, ma è una valutazione di una conseguenza.

Altro esempio: se io vedo una persona che si dà una martellata su un piede dico: «Tu zoppicherai!», e vi assicuro che quella persona dopo zoppica, ma non per obbedire a me perché glielo ho ordinato io di zoppicare, ma perché io so che se uno si dà una martellata sul piede, dopo zoppica!

E Dio che vede l'uomo conoscere il bene e il male dice: «Farai tutte queste esperienze di fatica, di dolore», dice alla donna: *“partorirai nel dolore”*, e così via, dice all'uomo: *“il lavoro sarà una fatica”*, non sono ordini, ma sono tutte conseguenze: «Hai voluto conoscere oltre al bene anche il male? E adesso porti il peso del male!», quindi il male della morte è la paura che ne abbiamo! Viene dal principe della menzogna questa paura della morte che ci dice che è una cosa brutta; ora, certamente è una sofferenza in tanti casi fisica, ci sono persone che muoiono senza sofferenza fisica e ci sono persone che, invece, arrivano alla morte purtroppo dopo una lunga sofferenza fisica.

C'è una sofferenza di lasciare le persone care, certo! Persone con cui uno ha vissuto e desidera vivere, quindi c'è una sofferenza in questo senso, c'è una sofferenza da parte delle persone che gli

vogliono bene, che vendono soffrire una persona cara, a cui viene a mancare il rapporto con questa persona cara? Certo che c'è tutto questo mondo di sofferenza che è proprio quello della conoscenza del bene e del male: «Hai voluto la bicicletta? Pedala! Hai voluto conoscere il male? Te lo tieni, te lo vivi!», Dio rispetta la scelta libera dell'uomo che voleva conoscere oltre il bene anche il male.

Dunque, la morte è diventata questa realtà di paura, di timore.

Che cosa ci dice la religione di che cosa capita alla morte?

Primo, è un mistero. Secondo, un mistero non vuol dire che non si capisce niente.

Mistero in religione vuol dire una cosa che non si sa tutta, che non si arriverà mai a conoscere tutta, (come il mistero della Trinità) che non si riuscirà mai a conoscere tutto, ma che se ne conosce sempre un pezzo di più e che la conoscenza va avanti pezzo dopo pezzo anche se non arriverà mai a conoscere una realtà più grande dell'uomo: la morte è fuori dell'uomo, e come fa l'uomo a uscire da sé per conoscere la morte? Non potrà mai conoscerla tutta, ma ne può conoscere sempre un pezzo in più.

E allora c'è questa realtà della morte della persona che a un certo punto non vive più dentro questo corpo. Perché noi abbiamo un corpo che è il posto dove viviamo ed è anche il mezzo di comunicazione; a un certo punto questo elemento di mezzo di comunicazione finisce perché è programmato. Ogni singola cellula è programmata per morire, al suo interno ha delle vescicole di acido che ad un certo punto si aprono e distruggono la cellula dall'interno: ogni cellula, ogni parte del nostro corpo, il nostro corpo intero. Discutono per quanto tempo il corpo sia fatto per vivere, ma siamo nati per morire.

Voi sapete che se uno si fa clonare, il bambino che nasce clonato in realtà ha l'età di chi è stato clonato; anche se fa tutto il suo sviluppo infantile, però, non può campare cento anni se chi lo ha clonato ne aveva già 80. Quindi, di fatto le sue cellule hanno tutta una parte all'interno della sua realtà, all'interno del codice genetico i cromosomi hanno già quell'età!

Dunque, la realtà problematica è quella dell'affrontare questo passaggio. Usciamo da questo corpo e, quello che ci hanno detto le esperienze di premorte, è che è una cosa bella e piacevole uscire da questo corpo, e di esperienze ce ne sono tante raccolte nei libri. Ne ho sentite raccontare io tante, perché quando affronto il tema della morte poi invito l'aula con cui ne parlo, invito chi ha delle esperienze non dico sue perché le persone fanno fatica a raccontare queste esperienze come proprie, ma sentite da chi le ha vissute proprio di prima mano, (non un amico di un amico, perché quelle sono leggende metropolitane) ma persone che le hanno vissute realmente di riportarle bisogna vedere quanto sono diffuse e comuni. Adesso non lo posso chiedere ma c'è una buona probabilità che uno o più di una persona qui presente abbiano fatto queste esperienze in un momento di particolare crisi, ad esempio di coma, eccetera.

Che cosa vuol dire? Che la nostra persona continua a vivere al di fuori di questo corpo con un'altra realtà di vita, di corpo. Ho anche conosciuto delle persone che avevano il dono e la capacità di vedere i defunti. Tenete conto che bisogna andare molto cauti perché esiste anche la schizofrenia dove uno vede i defunti, vede i santi e vede tutto, ma è solo la sua mente che proietta. Ma esistono anche persone molto serene, molto solide psicologicamente, che hanno la possibilità di vedere i defunti.

Ad esempio, ho chiesto il permesso a questa persona di poter raccontarne una togliendo i dati che si possono riferire, che al funerale di un prete che aveva fatto un mondo di bene, lei raccontava che ha visto questo prete seduto sopra la sua bara che rideva durante tutto il funerale. Lui era riuscito vittorioso un po' come dice San Paolo: "*ho corso una buona corsa, adesso mi aspetta la corona di gloria*", e vai. Quindi non è detto che il defunto al suo funerale pianga, giustamente avrà il dispiacere di vedere tante persone che piangono, ma potrebbe anche essere allegro. C'era anche una battuta che diceva: «Perché ridiamo alla nascita di un bambino e piangiamo alla morte di un anziano? Perché non siamo la persona interessata!».

Dunque, c'è questa realtà di passaggio alla morte, di vivere una realtà nuova, un nuovo modo di stare con gli altri, un nuovo modo di essere presente, di comunicare.

Ma la cosa più interessante è **il rapporto con Dio in quel momento.**

Ma non pensate al Dio giudice, non pensate al Dio severo, al Dio che si è offeso, ma pensate al Padre buono che accoglie il figlio che torna da un esilio (pensate al padre del figliol prodigo) e lo accoglie per far festa. Sì, però bisogna essere convinti che Dio farà festa quando io mi presenterò a Lui, ed è lì che uno si prepara nella sua vita, perché se uno nella sua vita coltiva l'immagine di un Dio che fa paura, che spaventa, coltiva l'immagine di un Dio crudele, coltiva l'immagine di un Dio cattivo, arrivato in quel momento lasciarsi andare a Dio sarà faticoso per questa persona.

Invece, se uno impara già a relazionarsi con questo Dio, Padre buono, se uno impara a entrare in comunione con Lui, se uno impara a starci bene assieme durante questa vita, primo: sta bene durante questa vita, secondo: sente in quel momento che il desiderio di Lui è grande. Santa Teresa d'Avila diceva: «Il Signore mi ha fatto il dono di vedere quello che capita alla morte di molte persone e ho visto delle persone che venivano considerate come sante fermarsi davanti all'idea di andare a Dio, e ho visto delle persone molto comuni che nessuno stimava più di tanto andare di corsa verso Dio», quindi non sono le apparenze, ma quello che realmente coltivate dentro di voi che in quel momento viene fuori e agisce.

La psicologia dice che in quel momento cade la barriera della censura tra il conscio e l'inconscio e quindi tutta la nostra vita emerge al conscio. Sapete che è detto comunemente che le persone mentre stanno morendo rivedono tutta la loro vita. La psicologia dice: «Sì, certo, cade questa barriera che tiene tutti i ricordi nell'inconscio ed ecco che tutta la vita riemerge. Riemerge tutta la vita con quello che uno ha voluto, con quello che uno ha cercato, che uno ha desiderato, e in quel momento liberi da questa realtà fisica, biologica, ecco che uno potrà cercarlo meglio, più volentieri, con più forza».

Concretamente: *si muore come si è vissuti*: chi è vissuto cercando il bene muore bene, se uno è vissuto evitando il bene quel momento sarà faticoso, sarà difficile.

C'è un'altra battuta che dice: «Al momento della morte si muore quello che uno non è già morto prima durante la vita», allora la persona che per fare il bene, per vivere la giustizia, per vivere l'amore verso le altre persone attorno a sé, affronta tante fatiche, affronta tante rinunce per fare del bene, per aiutare, per accogliere, per perdonare, eccetera, è già morta tante volte: un pezzo qui, un pezzo là, un pezzo là... Arriva quel momento e uno dice: «Ok, sono già morto all'80%, ho solo più un pezzetto: ho il 20% da morire».

Volevo concludere con una storiella che mi è piaciuta molto di **Bruno Ferrero**, che racconta come c'è un uomo che durante la sua vita se ne era sempre fregato di tutto e di tutti, aveva sempre pensato soltanto a sé e ai suoi affari: un egoista totale, uno che non credeva in niente e in nessuno, muore e si trova davanti a San Pietro il quale gli dice: «Vediamo, per entrare in Paradiso non conta tutto il male che uno ha fatto: il male non esiste! Conta solo il bene che uno ha fatto. Ogni bene che uno ha fatto nella vita ha un punteggio, bisogna totalizzare 100 punti per entrare in Paradiso. Vediamo, quanti punti totalizzi nella tua vita. Che cosa hai fatto di bello e di buono?».

Lui comincia a pensarci, a pensare, a un certo punto gli viene in mente che una volta aveva aiutato una vecchietta ad attraversare la strada. San Pietro dice: «Bene, quello vale mezzo punto. Andiamo avanti...». Allora quando..., quando..., quando...: «Ecco, una volta ho visto una persona che veramente era malmezza, veramente aveva fame e gli ho dato un po' di soldi», e san Pietro: «Questo vale di più: un punto! Siamo arrivati a un punto e mezzo e poi?», poi l'altro resta in silenzio, non trova più niente nella sua vita e dice: «Non mi resta che affidarmi alla misericordia di Dio!», e san Pietro: «Cento punti, puoi entrare!».

E allora questa è la preparazione per la morte: non solo aiutare le vecchiette una volta tanto, ma la misericordia di Dio, la percezione di questa paternità di Dio che è piena di misericordia e allora quando sarà il momento uno dice: «E vai, visto che posso andare! Questa è la volta che ci vado! Finalmente ci vado a Dio», e allora ecco che la morte sarà ben altro che una morte ma sarà una vita nuova.

Domanda: *a me non fa paura la morte, perché so che qualcosa c'è. Mi fa paura la sofferenza che mi può provocare una malattia che mi porta alla morte.*

A: A uno che diceva: «Non bisogna avere paura della morte perché quando c'è la morte non ci siamo noi», uno ha risposto: «Io non ho paura della morte, io ho paura di morire, che è un'altra cosa». Io credo che la paura è qualcosa assolutamente umana e naturale, se la paura non raggiunge certi livelli è assolutamente giusto provarla perché di fronte a qualche cosa di imprevedibile e incontrollabile noi reagiamo con paura, ma se quello che lei sente non le impedisce comunque di svolgere la sua quotidianità allora è benvenuta nel club di noi esseri umani!

Domanda: *nelle differenze di suicidio di cui ci ha parlato, mi chiedo quanto grande sia la sofferenza che ha dentro di sé una persona che arriva a compiere un atto del genere.*

A: Ci sono diverse motivazioni che portano la persona a togliersi la vita. Ci sono persone che arrivano a provare un dolore psichico talmente forte che piuttosto di sentirlo trovano meglio provare un dolore fisico (vedi tagliarsi le vene) che in qualche modo lo distrae dal dolore psichico. Addirittura, il dolore psichico può essere così forte che serviva addirittura a non avere più contatto con il proprio corpo e allora il taglio diventa un modo per ritornare un pochettino indietro rispetto a quell'esperienza.

Ovvio è che in un suicidio in cui la componente principale è la sofferenza, la portata, il carico, deve essere talmente alto che la persona non vede una possibilità di ritorno, cioè non considera che la sofferenza (così come avviene a tutti noi) è qualcosa che prima o poi tende a finire. Qualsiasi emozione, anche la più brutta, fortunatamente tende a scemare, tende ad avere un apice e poi ad un certo punto scema; si dice: «Il tempo guarisce ogni male», ed è così: prima o poi la sofferenza finirà. La persona arriva ad un punto tale che non crede possibile neanche con anni, mesi, magari chiedendo aiuto, con terapie, eccetera, che questa possa terminare e vede solo una soluzione possibile: la morte.

Posso fare io una domanda a voi?

Ho iniziato dicendo: «Pensate alla parola morte: che immagine vi evoca? Pensate alla vostra morte che immagine vi evoca? E con quale frequenza pensate alla vostra morte?», avrei una domanda e vi chiedo di rispondere tra voi e voi: «Dopo questo incontro quanto penserete alla morte?», abbiamo detto che in effetti pensare alla propria morte è qualcosa che serve, è produttivo e positivo per la vostra vita.

R: Sapete quello là che aveva trovato in Internet la notizia di un paese dove l'aria era così buona e così sana, l'acqua era così buona e così salubre, il cibo era così buono e così salubre, la compagnia era così buona e così salubre, vivevano così in armonia tra di loro che nessuno mai moriva. Appena lo ha saputo è partito ed è andato in quel paese. Mentre arriva in quel paese sente le campane suonare a morto. «Come? Mi hanno detto che in questo paese non moriva mai nessuno!», gli rispondono: «Vede, questo è il direttore delle pompe funebri che è morto di fame!».

Domanda: *mi preoccupa essere nella condizione di figlia per cui sarò probabilmente costretta a vivere il lutto della mia mamma, sarò sola, non ci sarà nessuno che mi affiancherà. Chi ci sarà vicino a me in quel momento?*

R: C'è un fenomeno in psicologia che si rappresenta come le onde del mare, quando arrivano le onde grosse si scoprono delle rocce che abitualmente sono sotto il pelo dell'acqua, quando poi arriva uno tsunami sapete che si scoprono chilometri di rocce che prima erano nascoste sotto l'acqua.

Quando arriva un fatto molto faticoso, molto doloroso, le persone scoprono dentro di sé delle energie che non immaginavano. Questa è l'esperienza di persone che hanno vissuto magari degli incidenti d'auto e sono venute fuori; magari sanguinavano, magari zoppicavano, ma hanno gestito

tutto: chiamare il pronto soccorso, spegnere l'incendio se c'era, vedere chi era ferito più grave, cioè emergono delle energie che uno non immagina!

Lei si dia fiducia, e quando arriverà quel momento avrà la forza di superarlo.

Si può trovare l'energia e superare. Questo è l'augurio che faccio a lei e che faccio a tutti voi. Arrivederci e auguri.

Grazie