

Castel Gandolfo

La persona, sempre in naufragio

di Roberto Almada

Parlare di sofferenza, anche di quella personale, è un tema appassionante che ci mette di fronte a domande scomode.

La sofferenza è qualcosa di universale, ognuno di noi la sperimenta, ma risulta difficile pensare se questa sofferenza abbia senso. Perché soffre una persona innocente? Perché tutti soffriamo, anche chi non ha colpa o responsabilità di quello che soffre?

Voglio condividere un'esperienza. Recentemente sono andato in Siria a visitare le comunità dei Focolari. La Siria è da cinque-sei anni in una guerra di cui non sappiamo bene le cause; una guerra che sembra senza fine dove i civili sono le principali vittime. Il Paese ha sofferto e soffre per via dei grandi spostamenti della popolazione: sette milioni di siriani si sono trasferiti, quattro milioni all'interno della stessa Siria e tre milioni sono fuggiti altrove. La sofferenza per il distacco dalle persone care è inimmaginabile.

Ho sperimentato un po' quelle sofferenze quotidiane che la guerra provoca. Ad esempio: la mancanza dell'energia elettrica, dell'acqua, del gas. Si fanno file interminabili per una bombola di gas. In focolare, dove ero alloggiato, ogni giorno si decideva chi poteva fare la doccia e chi il bucato, perché avviare la lavatrice o avere acqua per lavarsi non era possibile tutti i giorni e in ogni momento.

Mi ero offerto di aiutare a lavare i piatti. Ci ho provato, ma con decisione mi hanno detto: «No, no, lascia, che li laviamo noi». La ragione era che io lasciavo scorrere l'acqua come facciamo qui da noi, mentre loro avevano in una mano la spugnetta e con l'altra aprivano e chiudevano in continuazione il rubinetto per risparmiare ogni goccia d'acqua.

Queste sono alcune delle sofferenze quotidiane che colpiscono tutti. Ad Aleppo e a Damasco mi dicevano che queste limitazioni sono davvero pesanti, anche perché si ha l'impressione che siano ormai permanenti.

Senza parlare del distacco dai propri cari. Basta ascoltare le storie delle persone per entrare in contatto con la loro sofferenza personale. Come quella di una ragazza orfana che vive in un villaggio molto piccolo e deve emigrare a Damasco per trovare lavoro. Un fratello è morto in battaglia e l'altro ha una malattia grave. Oppure quella di un soldato che dopo aver fatto tanti atti di eroismo per salvare vite umane si sente sopraffatto dal clima di violenza, pensa ai suoi genitori e alla loro sofferenza e diserta dall'esercito. La domanda etica che si pone è questa: «Devo tornare? Cosa devo fare?»

Non voglio su queste sofferenze fare della filosofia, però certamente come esseri umani non possiamo non riflettere. Noi medici, e soprattutto noi psichiatri che curiamo le malattie che

toccano “l’essere ragionevole” della persona e la sua libertà, siamo obbligati a riflettere sul senso di queste sofferenze.

L’esperienza della sofferenza ci porta a pensare ad un’etica, cioè cosa fare davanti a queste realtà inevitabili, e certamente ci porta a viverla con responsabilità, in vista della possibilità di dare una buona risposta. Spesso facciamo anche l’esperienza dello sbaglio, e ciò è inevitabile.

Inoltre abbiamo la consapevolezza della presenza certa della morte nel nostro futuro. Sofferenza, colpa e morte. Sono queste le categorie umane che Karl Jaspers¹, uno psichiatra filosofo, chiamava “situazione-limite”. Situazioni in cui la vita umana ha come un muro davanti e perciò deve trovare una strada diversa, ma, nel trovarla scopre se stessa. La vita umana si svela grazie alla “situazione-limite”. Jaspers dice che la situazione-limite è non poter vivere senza lottare, non poter vivere senza dolore, dover accettare come inevitabile la colpa e il dover morire.

Jaspers offre un’immagine molto forte per noi che siamo in Europa dove giungono i profughi, i naufraghi. Egli dice che la «vita umana è un naufragio infinito». Vuol dire che costantemente noi vediamo naufragare degli aspetti della nostra vita, delle verità che abbiamo trovato, che lasciano il posto alla muta verità della nostra vita nel suo continuo naufragare.

Secondo Jaspers, che è ottimista, questo ci permette di essere liberi. La verità che rende possibile il mutamento e l’annientamento di ogni cosa, mostra evidente la realtà dell’essere umano e del mondo: il limite ci svela chi siamo.

Lapidaria è Simone Weil², un’altra filosofa europea. Dice: «Amare la verità significa sopportare il vuoto e quindi accettare la morte, la verità sta dalla parte della morte». Vuol dire che questo “non essere” della “situazione-limite” ci porta a capire il nostro “essere”.

Viktor Frankl³, un altro filosofo, pensatore, del secolo scorso, chiama questa dimensione risolutiva della sofferenza “ottimismo tragico”. Lui che ha vissuto l’esperienza dei campi di concentramento, con una forte sofferenza, dice: «Cos’è l’ottimismo tragico? E’ che io ottenga l’ottimo della tragedia», ottimismo tragico è capire cosa è l’ottimo, cosa posso sfruttare di questa tragedia. La tragedia per Frankl ha un triplice significato: «Nessuno può dire di non aver sbagliato, la sofferenza morale, nessuno può dire di non soffrire e di non dover morire».

Come queste situazioni limite chiariscono l’uomo, come questo “non essere” ci spiega il

¹ Karl Theodor Jaspers (1883 – 1969) è stato un filosofo e psichiatra tedesco. Ha dato un significativo contributo alle riflessioni nel campo della psichiatria, della filosofia, della teologia e della politica. Per lui l’uomo si accorge che ogni cosa finita giunge prima o poi ad un naufragio. Il mondo dunque può essere considerato una cifra della trascendenza, nel senso che ci rimanda ad essa. La trascendenza si rivela soprattutto in quelle situazioni dette da Jaspers “situazioni-limite”, situazioni come quella di essere sempre in una situazione, di non poter vivere senza lotta e dolore, di dover assumere una irrimediabile colposità, che debbo morire. Non sono trasparenti, non ci è dato di scorgere nulla al di là di loro. Sono come un muro contro il quale urtiamo e naufraghiamo. Non possiamo modificarle, ma solo portarle a chiarezza. L’uomo capisce di non avere in sé le cause della propria esistenza. Queste situazioni con la loro invalicabilità lasciano intravedere all’uomo, esistenza finita e destinata al naufragio, ciò che lo trascende.

² Simone Adolphine Weil (1909-1943) una filosofa, mistica e scrittrice francese, la cui fama è legata, oltre che alla vasta produzione saggistico-letteraria, alle drammatiche vicende esistenziali che ella ha vissuto.

³ Viktor Emil Frankl (1905-1997) un neurologo, psichiatra e filosofo austriaco, uno fra i fondatori dell’analisi esistenziale e della logoterapia, metodo che tende a evidenziare il nucleo profondamente umano e spirituale dell’individuo.

nostro "essere"? Secondo Frankl la morte dà un senso di provvisorietà a tutta l'esistenza. Il terapeuta deve aiutare ad uscire dal fatalismo. In questo dovremmo aiutarci tutti, non solo il terapeuta coi suoi pazienti, ma lo dobbiamo fare tutti. Lui esprime il fatalismo con un esempio e dice: «Fatalista è l'uomo che con inquietudine e tristezza vede il blocco del suo calendario, dal quale ogni mattina strappa un foglietto, che diventa sempre più sottile; il fatalista è una persona sempre in perdita. L'ottimista tragico strappa anche lui ogni giorno il foglietto dal calendario, scrive il senso di quella giornata e vede aumentare il plico del tempo vissuto, nel giorno-dopo-giorno vissuto con senso». Perciò quello è un ottimista creativo, non vede l'assottigliarsi, vede l'accumularsi.

Abbiamo l'esempio di Chiara Luce, una giovane malata di cancro che sapendo di avere una vita sola - e il cancro glielo rendeva molto presente - ha deciso di spenderla bene. La morte ci dà anche questa responsabilità: quella dell'unicità di ogni momento presente che viviamo. Se non esistesse la morte noi potremmo ripetere in eterno questo incontro, ma siccome questo incontro è fatto di persone che moriranno, esso è unico, non lo ripeteremo mai più e questo ci responsabilizza a viverlo in pienezza.

La sofferenza chiama uomini e donne ad avere un compito di aiuto, basti pensare a tutte le prestazioni che la sofferenza richiede, o a come dare senso alla sofferenza in funzione degli altri. Mi ricordo di un amico medico che a causa di un incidente stradale ha dovuto stare a letto per 40 giorni ed ha approfittato di quella pausa per rifarsi, aggiornarsi, parlare con le persone, riflettere sulla vita. Questo ha aiutato molto lui e tutti quelli che lo andavano a visitare.

Tutto l'insegnamento di papa Francesco porta a mettere in rapporto la sofferenza con la solidarietà, la cura e l'accompagnamento. Basta vedere nell'Esortazione apostolica *Amoris laetitia* quanto le parole fragilità e accompagnamento vengono associate. La sofferenza può essere dono. Soffrire significa che io posso aiutare altri e che altri possono aiutare me. La sofferenza è una chiamata alla custodia tra di noi.

Papa Francesco dice che la vocazione a custodire non riguarda solo i cristiani. Lo ha esplicitato nella sua prima omelia da pontefice: «La vocazione del custodire, però, non riguarda solamente noi cristiani, ha una dimensione che precede e che è semplicemente umana, riguarda tutti. (...) E' il custodire la gente, l'aver cura di tutti, di ogni persona, con amore, specialmente dei bambini, dei vecchi, di coloro che sono più fragili e che spesso sono nella periferia del nostro cuore. E' l'aver cura l'uno dell'altro nella famiglia: i coniugi si custodiscono reciprocamente, poi come genitori si prendono cura dei figli, e col tempo anche i figli diventano custodi dei genitori. E' il vivere con sincerità le amicizie, che sono un reciproco custodirsi nella confidenza, nel rispetto e nel bene. In fondo, tutto è affidato alla custodia dell'uomo, ed è una responsabilità che ci riguarda tutti»⁴.

Ci resta il terzo punto. Abbiamo detto che soffriamo, che moriamo e anche che sbagliamo. Quest'ultimo aspetto risulta liberante. E' ciò che ci succede parecchie volte durante la giornata. Non possiamo fare altrimenti. Lo sbaglio è un buon messaggio per tutti quelli che, un po' ossessivi, pensano sia possibile arrivare ad una certa perfezione in poco tempo. Eh...no! La colpa, lo sbaglio sono presenti in ogni nostro giorno. Tuttavia, il fatto che siamo fatalmente soggetti a sbagliare, questo non significa che siamo incorreggibili. Piuttosto viene svelato all'uomo il suo "poter essere", altro dal "non essere" della colpa, dal "non essere" dello sbaglio. Ci svela il poter essere diversamente, ci dice che noi siamo degli esseri che possono cambiare, che possono diventare diversi. Come ce ne rendiamo conto? Ce ne rendiamo conto se quando sbagliamo sappiamo correggerci.

Questa dinamica è molto legata all'idea del perdono; perdonare noi stessi e perdonarci reciprocamente. Perdonare è come dire: «io non sono solamente quello che faccio, tu non sei solamente quello che fai, tu sei altrimenti, noi siamo altrimenti». Perciò lo sbaglio, la colpa, sono una risorsa di educazione e di autoeducazione. La colpa apre il cammino al perdono e

⁴ PAPA FRANCESCO, Omelia, Piazza San Pietro, martedì, 19 marzo 2013.

perdonare è, appunto, dire all'altro che lui non è soltanto quello che fa.

Un altro elemento su cui ho riflettuto durante il mio viaggio in Siria è la perdita di persone care che migrano o che muoiono. I siriani mi dicevano che non vogliono più fare delle feste di addio perché sono troppo dolorose. La perdita è normalmente un impoverimento. Pensiamo alla depressione studiata dagli psichiatri: il depresso parla poco, pensa poco; parla e pensa lentamente e sembra che tutto in lui vada perdendosi. Il depresso sente la mancanza degli oggetti che ha perso. Il rifugiato perde casa, cultura, famiglia, professione... Dov'è il luogo in cui la ricchezza non viene perduta? Nei vincoli! Ed ecco l'esperienza che ho fatto in Siria dove - mi hanno riferito - non ci sono suicidi. Mi sono domandato come mai succede questo, in mezzo a tante tragedie. Lì i vincoli familiari sono molto forti, come lo sono quelli di amicizia e quelli religiosi. C'è anche un vincolo legato alla propria cura, che produce il desiderio di sopravvivere, e l'autocura rafforza il legame positivo con se stesso.

L'ottimismo tragico non è scontato, è un movimento che facciamo anche col nostro desiderio, con la nostra volontà, con la nostra voglia di vivere e di essere altrimenti rispetto alla sofferenza. Ci sono dei meccanismi di difesa che ci portano a non voler affrontare la sofferenza, nonostante abbiamo detto in precedenza che essa è una risorsa positiva, noi cerchiamo di evitarla. L'autoinganno personale e culturale offre scorciatoie per sollevare vanamente dalla sofferenza.

1. Quali sono i **meccanismi di difesa**? Uno di essi può essere la superficialità, il "va tutto bene" (la negazione, come la chiamiamo noi psicanalisti), poi l'aggressività: "la colpa è degli altri", oppure la resa: "non riusciremo a far niente". Sono tutti elementi che allontanano dal momento presente, da questo dischiudersi del presente dove troviamo l'altro, anch'egli con la sua sofferenza. La superficialità è una specie di volo verso il futuro, senza mettere radici; è una specie di uscita dal presente per restare in superficie. La depressione della resa è invece un fuggire verso il passato dove si trova la colpa, la ferita, la mancanza. E' un restare lì. Dice un famoso psichiatra che lì, in quel punto del passato, l'unica compagnia che serve al depresso è la propria depressione. Questo ci dice quanto la depressione o la fuga in avanti della persona un po' superficiale distolga dal momento dell'incontro che si dischiude nel presente.

2. **Psichiatriizzazione della tristezza.** Un'altra forma, più culturale, che ci porta ad evitare la sofferenza è la "psichiatriizzazione della sofferenza". Se la sofferenza è considerata una malattia sembra che questa sia più sopportabile. Ci basta che abbia una causa, non importa il senso. Recentemente è uscito l'ultimo aggiornamento del manuale degli psichiatri americani che si chiama DSM dove si afferma che praticamente la depressione ha assunto la sofferenza di tutta la vita umana. Certamente qui c'è anche un risvolto economico. Se invece di un lutto per la perdita di una persona cara mi si dice che ho anche una depressione, allora dovrò prendere delle medicine mettendo così in moto un circuito economico molto interessante per chi le fabbrica, perciò allargare la soglia della psichiatria conviene a certi settori. Può darsi che anche culturalmente iniziamo a pensare che la sofferenza è una malattia e con ciò ci sembra di aver risolto il problema dicendo: "Se è una malattia vado dal medico e mi darà delle pastiglie".

3. **Superficialità: ottimismo, illusione del consumismo.** La novità d'un nuovo acquisto sembra vitalità, inoltre "facendo morire" l'oggetto scartato sembra che la morte non mi abbia toccato, almeno questa volta. Si vede dunque che il consumismo è un'altra forma per evitare la sofferenza, per superare l'idea della morte. Se cambio gli oggetti che ho in possesso ho una sensazione di novità, di qualcosa di nuovo, che mi permette di allontanare la non novità che è la morte. Perciò quando scarto un oggetto o scarto addirittura una persona, nell'ottica del consumismo, sto dicendo: «muore l'oggetto, muore la persona ma io non muoio».

4. **Religiosità "alla carta": New age.** Una specie di religiosità "fai da te" molto personale, di consumo, che porta a circondarsi di determinate persone, è una forma di ricerca sul come eludere, o evitare la sofferenza, mentre sappiamo che la vera religiosità

contiene anche la sofferenza.

5. **Vissuto temporale senza "fine"** (negazione della morte e del senso). Vi è poi il dominio sul proprio corpo attraverso la medicina e i cosmetici. Con la cosmetica e con la medicina possiamo influire sulla nostra immagine e sulla nostra salute. Per esempio sappiamo che se non mangiamo grassi in eccesso forse abbiamo un mese in più di vita; che attraverso un certo stile possiamo rimanere giovani più a lungo, ecc. Il giovanilismo ci permette di allontanare l'idea della morte. Si crede che questo possa evitarci la sofferenza, ma in realtà si evita di scoprire chi siamo veramente.

Come fare a notare la differenza? Ci si può chiedere se la sofferenza ci ha insegnato qualcosa, se si è trovato il senso del dolore. L'idea della morte, lo sbaglio stesso ci ha insegnato qualcosa? Come dicevo all'inizio, ad Aleppo io ho imparato a non sprecare l'acqua. Può essere una cosa di poco conto, però è quanto mi ha insegnato la loro sofferenza.

Un ulteriore elemento: la sofferenza dona la coscienza di sé, di quanto siamo capaci di sopportare. Grazie al mio viaggio in Siria ho fatto anche questa piccola esperienza: riconosco che andare in quel paese in guerra mi metteva un po' di paura, ma una volta arrivato mi sono sentito sereno, tranquillo. Mi sono detto: «Beh! Roberto, non sapevi di essere così coraggioso». Si è trattato di una scoperta che ho fatto nella sofferenza. A volte pensiamo a quello che potrebbe succedere se ci annunciassero la diagnosi di un cancro. Ebbene, ho conosciuto persone che dopo una simile diagnosi hanno dimostrato un vissuto degno di quella sofferenza, anche se prima avevano avuto difficoltà ad accettarla. Non sapevano, o avevano un'idea sbagliata di come avrebbero potuto affrontarla. Ecco, allora gli elementi positivi della sofferenza: insegnamento, coscienza di sé, senso di responsabilità, o meglio un senso più maturo di responsabilità.

Penso che la nostra possibilità effettiva di sbagliare ci tenga in una costante situazione di cambiamento, affinando la nostra capacità di puntare sempre meglio al centro del bersaglio, senza la pazza idea di voler fare centro ogni volta. Questo affinare è un senso di responsabilità che ci è dato grazie allo sbaglio.

Un altro elemento: la sofferenza ci fa scoprire quanto siamo creativi. Essa ci dà la possibilità di risposte nuove che allargano un *toolbox*, un cassetto di attrezzi, di strumenti utili per affrontare le diverse situazioni. Constatiamo che ci sono persone che hanno sofferto molto, e proprio perché hanno sofferto bene sono diventate più sagge. A loro ci si rivolge per chiedere un consiglio.

Da ultimo, come dicevo, vivere bene la sofferenza favorisce un'apertura verso l'altro perché ci inserisce nel momento presente nel quale ci troviamo, dal quale partire per aprirci all'esperienza della cura reciproca. La sofferenza ci permette di tenere sempre in movimento il "noi"; un "noi" che ci guarisce reciprocamente.

In sintesi:

Se è vero che non si può a priori dare senso alla sofferenza, a posteriori possiamo verificare se questa acquisizione di senso è avvenuta. Come sapere se ci siamo incamminati nell'ottimismo tragico? Ovvero come la precarietà del nostro essere quotidiano ci dimostra la verità della nostra vita? Dopo aver vissuto un'esperienza di sofferenza possiamo farci queste domande esistenziali:

1. La sofferenza è stata maestra? Cosa ci ha insegnato? Ci ha insegnato la sapienza del vivere, del prendere la distanza dalle cose, ad essere più distaccati da noi stessi?
2. La sofferenza ci ha resi più coscienti di noi stessi? Abbiamo visto crescere la nostra autostima nel verificare quanto siamo capaci di sopportare?

3. Abbiamo sentito che la nostra coscienza etica ha acquistato un nuovo senso di responsabilità?
4. Ci sentiamo più forti di prima? Abbiamo messo in moto delle risposte creative per risolvere le situazioni che ci fanno soffrire o per sopportare con pazienza quello che non possiamo cambiare?
5. Ci sentiamo diversi, cresciuti?
6. La sofferenza ci ha aperto all'incontro e amplificato la nostra capacità di empatia e comprensione?