

Collana TuttoèVita Formazione **Diretta da Guidalberto Bormolini**

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

Guidalberto Bormolini

Ricordati che devi morire!

Prepararsi
alla propria morte

ISBN 978-88-250-5114-8
ISBN 978-88-250-5115-5 (PDF)
ISBN 978-88-250-5116-2 (EPUB)

Copyright © 2020 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Indice

Introduzione	9
Consapevolezza e vita	13
Lottare contro la morte:	
la mitica tribù dei Nacirema!	13
La teoria della gestione del terrore	15
La consapevolezza dona vita	16
<i>Il giunco che si piega non si spezza</i>	17
<i>Solo l'acqua che scorre porta vita:</i>	
«il sacro cangiamento»	19
<i>Carpe diem: la ricerca della vera felicità</i> . . .	23
Contemplare la morte e il miracolo della vita . .	26
L'occultamento della morte	29
Trappole "mortalì": il tabù della morte	29
<i>Agenzie che rimuovono il cadavere</i>	30
<i>Immortalità digitale</i>	31
<i>Imbalsamati nelle pose del successo</i>	32
<i>Un'app per comunicare con chi è morto</i>	32
<i>Testamenti informatici, eredità</i>	
<i>e funerali virtuali</i>	33
<i>Gli eufemismi per non dire morte</i>	34
<i>La provocazione dei sapienti</i>	37

La contemplazione della morte per un'etica nonviolenta	39
Una società necrofila	39
Educare alla morte per educare alla vita	43
L'educazione alla morte nelle scuole: un'apertura alla vita e alla nonviolenza	45
Un'etica umana che nasca dalla finitudine	48
La meditazione e il dono della consapevolezza	51
L'orrore per la morte improvvisa	53
Ineluttabilità della morte	59
La morte rende tutti uguali	64
La morte suprema liberatrice!	66
Il ricordo costante come tecnica meditativa	70
La morte consiglia	75
Morte e immortalità.	79
Il rifiuto dell'anziano	79
Invincibile desiderio di immortalità!	81
Riportare in vita i morti, il progetto shock di una società biotech americana	85
L'immortalità è così desiderabile?	86
Conclusione	89
Un salto nella luce: la morte di chi sa armonizzarsi alla vita	89
Bibliografia	98

*La morte distrugge un uomo,
l'idea della morte lo salva.*

Edward Morgan Forster, *Passaggio in India*

Introduzione

Qualcuno potrebbe domandarsi: come mai esistono persone che continuano a porsi domande insistenti sul senso della vita e quindi della morte? Non sarebbe più sano vivere senza porsi domande, e magari anche rimandando i quesiti fondamentali a cui forse non c'è nemmeno risposta?

Il problema sembra essere antico se già due millenni fa un filosofo di nome Epitteto descriveva la gente del suo tempo con immagini ancora adatte all'umanità dei nostri tempi, e le sue "preoccupazioni" sono meravigliosamente sintetizzate da Lanfranco Rossi:

I più vanno in giro con l'aria di essere qualcuno e non sono nessuno; sempre in ansia, incuranti di quel che hanno e smaniosi di ottenere ciò che non hanno, in balia dei propri impulsi ed emozioni, sono come eterni bambini che oscillano dal pianto all'euforia.

Così l'attività diventa inquietudine e il tempo libero ozio. Una vita così non vale neanche la pena di essere vissuta ed infatti spesso c'è chi invoca la morte; ma quegli stessi che invocano la morte corrono, appena si ammalano, a chiamare il medico e non badano a spese, tanta è la paura di affrontare il salto finale. Così la paura della morte finisce per rendere miserabili gli anni della vecchiaia, che potrebbero essere quelli della saggezza. Questa situazione risulta inevitabile se viviamo senza sapere chi realmente siamo, da dove veniamo, perché siamo qui, quali sono i nostri veri compagni, che cosa è bene e che cosa è male. Però se qualcuno decide di dedicarsi completamente a queste domande, trascurando i piaceri, viene di solito deriso dalla gente, come un asino riderebbe di chi si dedicasse a qualcosa di diverso dal foraggio; è una triste situazione, perché non ci vorrebbe molto ad uscire dall'incoscienza¹.

Sebbene il dilemma sia atavico resta il fatto che la provocazione degli antichi saggi ha comunque dovuto attraversare i secoli per tenere d'atte le coscienze. Tuttavia oggi trop-

¹ L. Rossi, *Maestri di vita*, Giuliano Ladolfi Editore, Borgomanero 2014, pp. 86-87.

po rari sono gli spiriti che credono ancora necessario il richiamo della morte per poter vivere appieno. E troppi invece coloro che adottano l'evitamento come strategia, ignari del fatto che tutti gli studi e l'esperienza sul campo confermano che otterranno l'opposto di quello che desiderano. Come sostiene Ines Testoni, la nostra direttrice al Master *Death Studies & the end of life* dell'Università di Padova: il rifiuto di affrontare la propria morte non garantisce che si viva meglio, lascia solo convivere con dei fantasmi.

Insieme ad alcuni sinceri ricercatori della Vita abbiamo deciso di fondare una scuola per i contemporanei che affondi le radici nelle sapienze tradizionali, una scuola come quelle antiche in cui imparare a vivere la morte per vivere oltre la morte. Nelle pagine di questo volumetto potete assaporare solo un piccolo assaggio di questo prezioso mondo, perché non tutto può essere descritto, la parte migliore si apprende con l'esperienza, perché quanto c'è di prezioso va gustato interiormente. Soltanto l'esperienza diretta è trasformativa e come ha detto Qualcuno infinitamente più in alto di noi e vero faro per la nostra ricerca: «Venite e vedrete» (Gv 1,39).

Consapevolezza e vita

Lottare contro la morte: la mitica tribù dei Nacirema!

A metà degli anni '50 in un'importante rivista di antropologia, l'«American Anthropologist», Horace Miner riportava un saggio molto interessante su una tribù poco conosciuta sita nei territori del nord America: i Nacirema. Gli oggetti principali della ricerca del noto antropologo erano i rituali legati al corpo, praticati dalla tribù. Alcune delle curiose usanze di questo strano popolo sono descritte accuratamente dallo studioso americano. Ogni abitazione aveva un altare presso il quale la maggior parte dei membri si recava quotidianamente poiché, in una cassetta appesa a una parete, si trovavano pozioni magiche, feticci e vari tipi di amuleti a cui si attribuiva il potere di allungare la vita! I Nacirema ritenevano infatti che nessuno potesse sopravvivere senza attingere a queste sacre pozioni. Un ruolo importante era attribuito a una sorta di “santoni della bocca”, capaci di far ringiovanire i denti, e

lo dimostra il fatto che le persone offrivano senza battere ciglio a costoro consistenti ricchezze, chi aveva il privilegio di possederle, per ottenere i loro benefici. Ma tra le cose più incredibili, e raramente riscontrabile in altre culture, era una «diffusa avversione per l'aspetto naturale del corpo e le sue funzioni». Si era infatti sviluppata l'arte, da parte di altri santoni specializzati, di modificare il corpo con procedimenti capaci di inspessire le labbra di chi le aveva fini, di modificare il naso, «di ingrandire il seno delle donne che lo avevano piccolo e rimpicciolire quello delle donne che lo avevano grande». In sostanza i rituali magici dei mitici Nacirema erano principalmente rivolti a negare l'inevitabilità della morte! Eliminando i segni della vecchiaia e modellando il corpo a piacere, anelavano a eliminare l'idea stessa della morte².

Il simpatico antropologo ha adottato la stessa consuetudine degli antichi sapienti, ovvero la provocazione. Leggete il nome del mitico popolo al contrario e capirete!

² H. MINER, *Body Ritual Among the Nacirema*, in «American Anthropologist» 58 (1956), pp. 503-507.

Purtroppo questa leggendaria tribù degli *American* è per molti aspetti diventata il riferimento del nostro Occidente, senza ottenere nulla di quanto desiderato. La morte continua a esistere e a interrogarci senza sosta.

La teoria della gestione del terrore

I pionieri di una teoria fondamentale per la nostra riflessione sono Sheldon Solomon, Jeff Greenberg e Tom Pyszczynski³. Questa teoria, la *Terror Management Theory* (TMT), analizza tutti gli stratagemmi che usiamo per poter sopportare l'idea di essere mortali. La TMT, che si è sviluppata negli Stati Uniti negli anni Ottanta e che affonda le sue radici nell'opera dell'antropologo Ernest Becker, pone al centro come caratteristica peculiare degli esseri umani, e tratto distintivo rispetto agli altri animali, la consapevolezza della morte. Secondo questa prospettiva teorica, la consapevolezza della vulnerabilità e della mortalità genererebbe-

³ Cf. S. SOLOMON - J. GREENBERG - T. PYSZCZYNSKI, *The Worm at the Core. On the Role of Death in Life*, Random House, New York 2015.

ro un'ansia (*death anxiety*) che diviene gestibile soltanto grazie ad alcuni meccanismi difensivi in grado di ridurre questa sorta di terrore esistenziale.

Le ricerche condotte da questi autori mostrano che più la cultura di riferimento ha solidi valori più assolve il ruolo salvifico nei confronti della morte, verso cui gli esseri umani, se consapevoli della propria finitudine, sviluppano un vero e proprio terrore. Nella prospettiva offerta dalla TMT i valori e i riferimenti culturali sono in grado di garantire una sorta di protezione di fronte alla paura della morte. Quindi il porsi dinanzi alla consapevolezza della morte può attivare e rinforzare nella persona l'adesione a valori culturali e la fiducia nella loro validità e, di conseguenza, consentire di rafforzare il proprio senso di sicurezza e di autostima.

La consapevolezza dona vita

Se, come ci confermano le ricerche sulla TMT, la consapevolezza della morte può irrobustire il nostro orizzonte di senso, indirettamente irrobustisce la nostra capacità di vivere! Per tale ragione i percorsi di con-

sapevolezza sono vitali e ciò è confermato non solo dalle ricerche moderne, ma anche dall'antica sapienza orientale se, come recita il testo buddhista *Dhammapada*, «L'attenzione è la strada verso l'immortalità, la disattenzione è la strada verso la morte. Gli attenti non muoiono, i disattenti sono come già morti»⁴.

Cosa può donare la morte a chi la contempla?

Il giunco che si piega non si spezza

In termini tecnici si dice che un dono che ci arriva dalla consapevolezza della morte è l'acquisizione di una certa «resilienza». La parola deriva, nell'arte dei fabbri, dalla capacità del metallo di resistere a un urto senza spezzarsi, e in quella dei filati dalla capacità di un tessuto di riprendere la forma originale dopo che è stato deformato. Nella nostra "arte di morire" si intende una maggior capacità di trasformare i traumi e le avversità della vita in occasioni di crescita.

Sin dagli albori dell'umanità è la difficoltà che ha spinto ad andare oltre i propri

⁴ *Dhammapada*, 21.

limiti. Ignazio Silone giustamente dice che «l'uomo non esiste veramente che nella lotta contro i propri limiti». E quale è il limite supremo se non il termine di questa vita? Non c'è dubbio però che non è tanto la difficoltà in sé a renderci migliori, ma il modo in cui l'accogliamo. Nelson Mandela, il noto sudafricano premio Nobel per la pace, è diventato un riferimento per molti grazie anche agli anni vissuti in carcere, ma non tutti diventano profeti solo per essere stati in prigione: «Le difficoltà spezzano alcuni uomini ma ne rafforzano altri». Per questa ragione, senza consapevolezza la morte rischia di essere solamente morte e non liberazione e vita.

Giorgio Nardone e Stefano Bartoli, psicologi e ricercatori della Scuola di Terapia Strategica, sembrano far riecheggiare antiche visioni con queste parole:

Da diversi anni si dice che l'Occidente sia una società priva di "eroi" ma affollata di deboli che vorrebbero sentirsi eroici. Il fatto è che la società del benessere produce paradossalmente individui più infelici e meno capaci [...]. Su questa base i genitori dovrebbero offrire ai figli l'opportunità di mettere alla

prova le proprie risorse personali esponendoli a difficoltà costanti e crescenti, offrendo supporto ma senza mai sostituirsi a loro⁵.

Una moderna *ars moriendi* dovrebbe invitare anche nell'età adulta a vivere la vita fino in fondo, immergendosi in tutte le sue difficoltà per essere addestrati alla suprema delle sfide: la morte. Ma cosa rende il giunco capace di resistere alla violenza della tempesta? La sua elasticità, la non resistenza al cambiamento: «Ciò che al mondo è più flessibile vince ciò che al mondo è più duro» (Lao Tsu).

*Solo l'acqua che scorre porta vita:
«il sacro cangiamento»*

Gli psicoterapeuti Giorgio Nardone e Roberta Milanese affermano:

Nessun'altra parola è stata tanto utilizzata negli ultimi decenni quanto *change*: ciò dimostra la potenza di un termine che evoca oltre che spiegare. Infatti questa parola in forma sia di sostantivo sia di verbo non solo indica una dinamica, ma esprime anche

⁵ G. NARDONE - S. BARTOLI, *Oltre se stessi. Scienza e arte della performance*, Ponte alle Grazie, Milano 2019, pp. 14-15.

l'azione del movimento verso uno scopo. La linguistica definisce questo tipo di parole performative: hanno un significato e sono un significante, sono cioè in grado di definire qualcosa e, al tempo stesso, di determinarne l'effetto⁶.

Credo che la potenza di questa parola derivi anche dal fatto che essa è l'attualizzazione di un concetto antico e forte: la *metanoia* greca, non altrettanto efficacemente tradotta con «conversione». Il termine greco non significa tanto cambiare un'idea o una fede, quanto la disponibilità a volgersi praticamente, esistenzialmente verso il bene man mano che lo si scorge, in vie anche nuove. Si diventa persone spirituali, se si è sempre disposti alla conversione. Giovanni il Nano, grande padre del deserto, esprimeva questo concetto sostenendo che uno è monaco solo «se ogni giorno è disposto a iniziare» cose nuove. Chi non è disposto al cambiamento è incapace di libertà. Il sapiente Albert Einstein lo esprime con una bella immagine: «La vita

⁶ G. NARDONE - R. MILANESE, *Il cambiamento strategico. Come far cambiare alle persone il loro sentire e il loro agire*, Ponte alle Grazie, Milano 2018, p. 5.

è come andare in bicicletta: per mantenere l'equilibrio devi muoverti costantemente».

Sin dai tempi più antichi è l'acqua il principio di vita, anche di vita nuova, di morte e risurrezione. Sappiamo che le acque hanno un significato simbolico molto pregnante a livello religioso, esistevano prima di ogni altra cosa: «Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque» (Gen 1,2). Secondo Eliade:

Le acque simbolizzano la somma universale delle virtualità; sono *fons et origo*, il serbatoio delle possibilità esistenziali; precedono qualsiasi forma e sostengono qualsiasi creazione [...] il simbolismo delle acque implica tanto la morte che la resurrezione. Il contatto con l'acqua comporta sempre una rigenerazione: sia perché la dissoluzione è seguita da una «nuova nascita», sia perché l'immersione fertilizza e moltiplica il potenziale della vita [...]. In qualsiasi insieme religioso si trovino, le acque mantengono invariate le loro funzioni: disintegrano, aboliscono le forme, lavano i peccati⁷.

⁷ M. ELIADE, *Il sacro e il profano*, Bollati Boringhieri, Torino 1989, p. 83-84.