

Costruire la buona morte

« Ci è capitata una curiosa avventura: avevamo dimenticato che si deve morire». Dopo queste parole lo storico francese Pierre Chaunu (1974) delinea un ipotetico scenario futuro in cui un gruppo di ricercatori tenterà di studiare la nostra epoca. *Avevamo dimenticato che si deve morire*: «È ciò che gli storici concluderanno dopo aver esaminato l'insieme delle fonti scritte della nostra epoca. Un'indagine sui circa centomila libri di saggistica usciti negli ultimi vent'anni mostrerà che solo duecento (una percentuale, dunque, dello 0.2%) affrontavano il problema della morte. Libri di medicina compresi».

RECUPERANDO SUGGERZIONI
DELLA FILOSOFIA ANTICA
E TRADIZIONI DEL PASSATO,
POSSIAMO SMETTERE DI ELUDERE
LA MORTE E TENTARE DI AVVICINARLA
COME QUELL'OPPOSTO DELLA VITA
DI CUI LA VITA HA BISOGNO PER
ACQUISIRE SENSO E RISALTARE

Giorgio Nardone
Guidalberto Bormolini
Annagiulia Ghinassi

L'OCCULTAMENTO DELLA MORTE

Basta sfogliare giornali o riviste per accorgersi che viene trattato ogni tipo di argomento, ma si evita accuratamente il tema della morte anche quando i fatti ce la pongono dinnanzi impetuosamente, come nel caso di crimini, catastrofi naturali, guerre, terrorismo o altro. L'unica eccezione tollerata dai mass media è quella della morte spettacolarizzata, a quel punto esibita in tutti i suoi aspetti più cruenti, perché la morte violenta, in fondo, è meno angosciante della morte biologica: è una eventualità, non una ineluttabilità.

Tutto ciò che riguarda la morte è materiale pressoché proibito. Per esempio, negli Stati Uniti le società addette alle pratiche funerarie agiscono in modo che i parenti quasi non vedano il cadavere, e comunque non se ne occupino, ma soprattutto hanno il compito di far sparire nel giro di poco ogni oggetto personale del defunto, compresi i mobili, cosicché i familiari, rientrando nella casa del proprio caro, non trovino più nulla che lo richiami alla memoria. L'antropologo francese Thomas (1975; 1988) constataba con inquietudine che il mondo contemporaneo anziché celebrare i propri morti li fa semplicemente «sparire». Sembra quasi si tratti dell'occultamento di un cadavere!



Ma morire è forse un crimine? «Ci sono società necrofile, devastate da ossessioni patologiche: sono le nostre, in cui la cultura della morte è negata e sepolta con la stessa cura con cui si sotterrano i cadaveri. L'esperienza concreta dell'antropologia dimostra che negare la morte genera un'altra morte» (Monbourquette e D'Aspremont, 2012).

UNA STORIA ANTICA

«La capacità di dialogare con la morte è il miglior indicatore del livello di civiltà di un'epoca». Queste parole dello scrittore Dino Baldi (2010) danno un'utile indicazione per ripercorrere sinteticamente l'atteggiamento verso la morte nella storia di alcuni popoli e civiltà. In un meraviglioso poema epico indiano, il *Mahabharata*, al saggio Yudhishtira viene chiesto: «Di tutte le cose della vita, qual è la più stupefacente?». Yudhishtira risponde: «L'uomo, perché vedendo altri morire intorno a sé, non pensa mai che morirà». Come mostra l'antico racconto indiano, gli esseri umani hanno cercato, da tempi

immemorabili, di adottare strategie per celare a se stessi l'ineluttabilità della morte. Ma questo restava un fatto individuale, nessuna delle grandi civiltà e culture sapienziali del passato ha adottato nel suo insieme una tale strategia di evitamento.

Proseguendo in un viaggio attraverso i secoli, troviamo autori dell'antica Grecia, come Plutarco, che ci mostrano che i filosofi «considerano la fine della vita come un bene importante e più che perfetto, perché pensano che allora l'anima vivrà della sua vera vita, mentre oggi essa sonnecchia e non riporta che delle impressioni simili a quelle che ricaviamo dai sogni» (*Il volto della luna*, 64). A chi gli domandò quale fosse la migliore fortuna in questo mondo, Antistene rispose: «Una buona morte». Nel mondo romano troviamo Seneca, che nelle *Lettere a Lucilio* (I, 61) sottolinea che l'essere sempre pronti alla morte significa saperla affrontare come scelta. Il non averne paura è visto come un obiettivo al quale dedicare la stessa cura che si dedica al vivere: saper vivere bene significa sapere ben morire. Agostino di Ippona afferma: «Tutte le altre cose che ci possono

accadere nel bene o nel male sono incerte, solo la morte è certa» (*Sermoni*, XCVII, 3). L'ineluttabilità della morte era oggetto di riflessione per una gran quantità di pensatori antichi. Ma che necessità avevano gli antichi di rievocarla incessantemente? Che bene pensavano di tutelare nel farlo? Sicuramente erano convinti che la morte fosse il momento più importante della vita, e che ignorare questa verità implicasse di trascurare la preparazione necessaria ad affrontare quell'avvenimento.

Pertanto, se è certo che l'essere umano ha la tendenza a crearsi a livello soggettivo una sorta di autoinganno rispetto alla prospettiva della propria morte, appare tuttavia inedito e recente l'occultamento della morte quale elemento culturale generalizzato. Come se i sapienti di molte epoche avessero evitato che tale tendenza, insita a livello individuale nell'essere umano, si trasformasse in cultura dominante. Quanto, purtroppo, sembra essere avvenuto nella nostra società odierna.

LA MORTE IMPROWISA

Un altro aspetto nel rapportarsi con il fine vita che è profondamente mutato rispetto alle civiltà del passato riguarda la prospettiva della morte improvvisa. In passato era la morte più temuta, perché non permetteva una preparazione adeguata al momento culminante dell'esistenza. La morte non preannunciata, che oggi viene considerata una fortuna, in tutte le tradizioni filosofiche e religiose era ritenuta la più inquietante.

Nella nostra società prevale una prospettiva completamente ribaltata. Se si interrogano le persone sulle loro speranze rispetto al morire, la morte improvvisa appare come la più desiderata dalla maggioranza degli intervistati (DeSpelder e Strickland, 2005). Si desidera morire senza accorgersene, magari nel sonno. Ma quali conseguenze ha questo cambiamento così profondo di prospettiva? Una morte improvvisa non la si può preparare, ci priva della possibilità di congedarsi, dare disposizioni, salutare, preparare se stessi e gli altri. Di fronte al

diffuso desiderio di una morte che ci colga in modo repentino e inconsapevole è possibile pensare ai modi per poter costruire una buona morte? Albert Camus nella sua opera *La morte felice* descrive bene l'importanza del salutare e prendere commiato dai propri cari per poter vivere il momento della morte non come sterile dramma, ma come momento denso di significato per chi parte e per chi rimane.

NUOVI ORIZZONTI CONTEMPORANEI

Un breve accenno meritano le preziose conquiste delle cure palliative. Sono le cure che si prestano alla fine della vita. Il nome deriva dal pallium, il mantello di lana che indossavano gli antichi filosofi, e si riferisce a una filosofia sanitaria che desidera prendersi cura di tutta la persona quando una malattia non è più guaribile. Ma curare e guarire sono due cose differenti, quindi si tratta del mantello di una cura che protegge l'intera persona e non solo alcuni "dettagli"

del suo corpo. Le cure palliative sono state definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come «un approccio che migliora la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie che si trovano ad affrontare le problematiche associate a malattie inguaribili, attraverso la prevenzione e il sollievo della sofferenza per mezzo di una identificazione precoce e di un ottimale trattamento del dolore e delle altre problematiche di natura fisica, psicofisica e spirituale». I pionieri delle cure palliative parlano infatti di *dolore totale*, che richiede sempre un sostegno non solo medico ma anche psicologico, sociale e spirituale.

Meno noti ma non meno significativi sono i nuovi orizzonti che si stanno aprendo nel campo della ricerca scientifica grazie all'area di studi denominata "death studies", comprendente l'insieme dei percorsi che indagano le espressioni dell'incontro con la morte nei vari ambiti del sapere e delle conoscenze umane. In questo terreno nasce, a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso, quella che nel mondo anglosassone viene chiamata "death education", l'educazione alla morte e al morire in una prospettiva pedagogica che parta dall'età scolare, per arrivare ad interessare anche la formazione universitaria in termini interdisciplinari. Diversi studi in questo ambito mostrano co-

“Grazie all'esperienza concreta dell'antropologia si può notare che negare la morte genera un'altra morte”

“Se il personale sanitario ricevesse un’adeguata preparazione psicologica, una diagnosi infausta sarebbe più sopportabile per il paziente”

me un’educazione alla morte nel contesto educativo e scolastico, se strutturata in maniera adeguata, possa aiutare a gestire le difficoltà emozionali e permetta di attivare strategie di coping adattive rispetto alle esperienze di perdita che inevitabilmente si sperimentano nell’arco della vita.

Sulla base di questi studi nel campo della death education (Testoni, 2015), viene sostenuta l’importanza di un’educazione alla morte, al morire e al lutto come una componente essenziale dei processi educativi a tutti i livelli e a tutte le età, in quanto le riflessioni sulla morte comportano una rivalutazione positiva della vita e del suo valore. La death education, favorendo la rap-

presentazione della morte e la consapevolezza della propria finitudine e fragilità, può innescare processi di compassione e compartecipazione e quindi favorire una visione più etica della vita e della relazione con gli altri. Sozzi (2014) afferma che la morale laica non può che fondarsi su tale consapevolezza reciproca della vulnerabilità, che tutti, in quanto umani, abbiamo di fronte alla sofferenza e alla morte: la nostra mortalità ci obbliga ad agire con il rispetto dovuto alla debolezza, che è propria di tutti gli esseri. La consapevolezza di questa vulnerabilità può far scaturire risorse interiori utili ad affrontare la vita stessa.

COSTRUIRE LA BUONA MORTE

È possibile riscoprire e attualizzare in una modalità adatta al mondo e alle esigenze della civiltà moderna la saggezza che sembra arrivarci dai tanti pensatori che hanno fatto la storia e le radici della nostra società? In fin dei conti, forse la morte è davvero uno dei momenti più importanti della vita, come sostiene Marie De Hennezel (2007), psicoterapeuta francese pioniera nelle cure palliative: «Nella

morte, vediamo soltanto orrore, assurdità, sofferenza inutile e penosa, scandalo insopportabile: è invece il momento culminante della nostra vita, ne è il coronamento, quello che le dà senso e valore».

Per costruire una buona morte abbiamo sicuramente a disposizione tutte le cure alla persona che le discipline palliative sanno dare, compresi gli strumenti farmacologici che vengono utilizzati con ocularità, adottando pure la sedazione palliativa quando gli ultimi tempi rendono il dolore insopportabile e il paziente la desidera. Ma ci sono anche altri percorsi in cui le scienze psicologiche possono dare un apporto fondamentale. Possiamo distinguerli in due grandi aree: la formazione del personale sanitario e la preparazione delle persone. Quest’ultima va a sua volta distinta in una preparazione prossima (quando si è ricevuta una diagnosi infausta) e remota, cioè la death education di cui abbiamo già parlato.

Molti studi attestano che se l’intero personale sanitario ricevesse un’adeguata preparazione, l’impatto della diagnosi infausta – degli ultimi tempi e dell’avvicinarsi della fine – sarebbe molto più sopportabile per il paziente che vi viene accom-

pagnato (Borasio, 2013). Riguardo alla preparazione delle persone occorre creare e fornire strumenti psicologici e interiori per insegnare al paziente un’ars moriendi calibrata sulla singola persona. Sarebbe poi prezioso formare e assistere anche i caregiver poiché è frequente osservare la crisi in cui si trovano molti uomini e donne adulti alle prese con la tappa evolutiva nella quale devono assistere i propri genitori divenuti anziani e quindi prossimi all’ultima fase della vita. Nel caso del caregiver familiare, è il momento in cui i ruoli si rovesciano: è il genitore che invecchiando ha bisogno di essere accudito, protetto, ed è il figlio che in qualche modo deve diventare il genitore del proprio genitore (Nardone e l’équipe del Centro di Terapia Strategica, 2012). E appunto non è raro osservare come nella nostra società, di fronte a questo cambiamento, molte persone vadano in crisi, con manifestazioni varie che possono anche giungere ad essere invalidanti e a richiedere un intervento specialistico.

Occorre imparare e insegnare che la morte, in fin dei conti, non è l’opposto della vita, semmai è una delle tappe della vita stessa. Del resto, la parola “defunto” non ha alcuna accezione negativa: deriva dal participio

passato del verbo latino “defungor” e significa “che ha compiuto la missione”. La morte, allora, potrebbe perfino essere vissuta come il dono di chi ha compiuto la propria missione. Come disse il presidente francese Mitterrand prossimo alla fine: «La morte può far sì che un essere diventi ciò che era chiamato a divenire; può essere, nella piena accezione del termine, un compimento».

Donare un senso a quanto accade può trasformare la morte in vita perché mette al centro l’altro. Il momento del trapasso è il coronamento della propria esistenza e un “dono” che si fa a coloro che restano, per aiutarli a vivere comprendendo il valore della morte. Si muore per gli altri, per quelli che restano, testimoni della nostra esistenza anche nel suo momento più solenne e importante. L’ultimo gesto d’amore dell’individuo nella sua esistenza è quello di regalare la propria morte, conferendole un senso che gli altri possano accogliere. Non a caso, le ultime parole del morente sono sempre accolte come un tesoro prezioso e conservate come tali.

Possiamo immaginare tutto questo come il vero e più proficuo fine di una death education che, aiutandoci a costruire una buona morte, ci conduca in fondo a vivere

più pienamente la vita, nel segno di Montaigne che nei *Saggi* scriveva: «Chi insegna agli uomini a morire insegna loro a vivere».

Riferimenti bibliografici

- BALDI D. (2010), *Morti favolose degli antichi*, Quodlibet, Macerata.
- BORASIO G. D. (2013), *Saper morire. Cosa possiamo fare, come possiamo prepararci*, Bollati Boringhieri, Torino.
- CHALINI P. (1974), *Histoire, science sociale*, Sedes, Paris.
- DE HENNEZEL M. (2007), *La morte amica* (trad. it.), BUR, Milano.
- DESPELDER L. A., STRICKLAND A. L. (2005), *The last dance. L'incontro con la morte e il morire* (trad. it.), Clueb, Bologna.
- MONBOURQUETTE J., D’ASPREMONT I. (2012), *Scusatemi sono in lutto* (trad. it.), Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo.
- NARDONE G. E L’EQUIPE DEL CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA (2012), *Aiutare i genitori ad aiutare i figli*, Ponte alle Grazie, Milano.
- SOZZI M. (2014), *Sia fatta la mia volontà*, Chiarelettere, Milano.
- TESTONI I. (2015), *L’ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*, Bollati Boringhieri, Torino.
- THOMAS L.-V. (1975), *Anthropologie de la mort*, Payot, Paris.
- THOMAS L.-V. (1988), *La mort aujourd’hui*, Éditions du Titre, Paris.

Giorgio Nardone, fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico.

Guidalberto Bormolini, monaco e antropologo, è impegnato nel dialogo interreligioso. È docente del master End Life dell’Università di Padova e presidente di Tutto è Vita Onlus.

Annagiulia Ghinassi, psicoterapeuta affiliata al Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è formatrice sui temi del fine vita in strutture sanitarie sul territorio nazionale e coordinatrice di Tutto è Vita Onlus.