

IN PUNTA DI PIEDI

Il contrario della gioia non è la sofferenza, ma la tristezza

1. LA SOFFERENZA

Tra i grandi tabù che la nostra cultura impone ci sono la sofferenza, la malattia e la morte. Essi non hanno posto nella nostra società poiché facilmente vengono messi da parte. Eppure, questo tabù si iscrive in un paradosso: se, da una parte, il pensiero contemporaneo vuole esorcizzarlo, dall'altra, parte viene spettacolarizzato dai mass media che, senza troppi pudori, espongono morti e violenze quasi irreali; le ostentano attraverso giochi cruenti; persino, un settore della musica propone vuoti colmabili solo da alcool e droghe, inneggiano all'autolesionismo, al suicidio, ...

È impossibile non soffrire. Per il solo fatto di essere venuti al mondo, prima o poi sperimentiamo la sofferenza nella nostra vita. Non si tratta di essere fatalisti, ma realisti. Per questo, è fondamentale educare fin da subito alla finitudine della vita.

L'esperienza della sofferenza nel bambino è diversa da quella dell'adulto

2. LA SOFFERENZA PSICHICA

Di fronte al dolore, alla sofferenza e alla malattia si provano numerose emozioni, in modo così intenso che è impossibile non avvertirle. Si fanno spazio dentro di noi in modo prepotente, sino a voler prendere il sopravvento.

Gioia

Tristezza

Rabbia

2.1 La sofferenza genera delle risonanze dentro di noi

L'importanza della consapevolezza

2.2 Nascondere le emozioni

“Sentiamo, dunque esistiamo”: questa è la semplice realtà. I sentimenti ci danno vita; reprimerli significa abbandonarla gradualmente. Mascherare le nostre emozioni è una forma di violenza, poiché questo mondo interiore dirige i nostri desideri, mette ali alle nostre esigenze.

2.3 Le emozioni e i loro scopi

Dovremmo pensare all'emozione come a un'energia, un impulso interiore che ha bisogno di espressione e movimento. Scegliendo di soffocarla, tutta questa forza viene incanalata verso l'interno, con risultati inequivocabili: tensione muscolare, problemi gastrointestinali, mal di testa, ecc...

2.4 La competenza emotiva

La direzione da apprendere non è quella di reprimere, ignorare o nascondere le emozioni. L'energia emotiva resta presente e viva è necessario lasciarla fluire.

Il primo passo per gestire le emozioni e liberarsene, almeno in parte, è certamente accoglierle e riuscire a verbalizzare. Tuttavia, riuscire a riconoscere ciò che si prova dentro di sé e dargli un nome, non è semplice.

Avere una buona competenza emotiva significa:

- 1- Riconoscere uno stato emotivo e di avvertirlo come uno stato corporeo collegato ad una situazione che l'ha scatenato.
- 2- Attribuire un nome all'emozione, di differenziarla e di articolarla. Di esprimere adeguatamente l'emozione con tutto il corpo e con le parole
- 3- Riconoscere l'emozione che l'altro esprime e porsi in sintonia con esso (empatia).

3. L'ARTE DI CONSOLARE

L'idea che di fronte all'angoscia siamo portati a consolare è originaria e creativa. Cioè è insita nell'uomo e non basta imparare alcune regole, si avvale di memoria perché è un segreto antico (cfr. neuroni specchio), siamo programmati per consolare, per metterci nei panni dell'altro, di connettersi alle emozioni dell'altro. Questi sono anche proporzionali alle coccole che abbiamo avuto nell'infanzia!

Questo però è un campo minato perché spesso rischiamo di consolare noi e non l'altro. Spontaneamente e comunemente le mosse che mettiamo in campo per consolare NON consolano! Proviamo a riflettere, così da smascherare delle trappole nelle quali facilmente incorriamo quando vogliamo consolare:

3.1 La politica del contrappeso: "più sei giù, più ti tiro su"

3.2 La prescrizione dei sentimenti: "se mi ami non piangere"

3.3 Il giudizio: "potere, dovere, volere"

3.4 Connettersi: Cioè mi metto nella posizione di essere capace di guardare l'altro indipendentemente da te. Sto con le mie capacità, ma guardo l'altro e non me.

3.5 Sorprendersi: Che meraviglia che sei!! Io continuamente prendo atto del fatto che l'altro mi sorprende.

Stare accanto è una azione creativa, originaria, significa guardare l'altro con la meraviglia, l'altro sta davanti a me con una sua mappa, non la mia. Se consolare l'altro è davvero vissuto in pienezza si riconosce che consolare l'altro è anche consolare me.

3.6 Fare esperienza di impotenza

4. LASCIARSI CONSOLARE

La sofferenza coinvolge non solo chi la vive, ma anche chi gli è accanto. La vita non è mai interamente nostra: essa è relazione. Già in questo breve accenno c'è tutto: lo spazio di una reciprocità, caratterizzato anzitutto dall'autenticità dell'incontro con chi è più fragile e chiede aiuto.

BIBLIOGRAFIA

Opere di Cecilia Pirrone

- con don Francesco Scanziani, *Vorrei starti vicino. Accompagnare bambini e adolescenti di fronte a sofferenza, malattia e morte*, Ancora, Milano 2021.
- con don Francesco Scanziani, «La speranza oltre il dolore e la morte», *I figli ci parlano di Dio. Una psicologa e un prete in dialogo con la famiglia*, Ancora, Milano 2014, 150-186.
- con Giovanni Ferrario, “Con noi divise il pane. Meditazione della passione morte e risurrezione”, ed. Ares, Milano, 2010.