

Fino all'ultimo espiro. La cura del fine vita riguarda tutta la vita.

Nadia Muscialini

*Noi siamo al mondo per trasformare il destino in libertà.
Cesare Pavese, Diario, 17 gennaio 1950.*

Abstract

L'articolo parla di come l'idea della propria morte invece di generare angoscia possa diventare propulsore della ricerca di sé e della propria autenticità.

La vita dura fino all'ultimo respiro e fino a questo momento dobbiamo occuparcene affinché sia vissuta degnamente e dignitosamente

Parole chiave

Fine vita, ricerca di sé, autenticità, angoscia

Nella vita sappiamo che siamo nati e che moriremo. Quando siamo fortunati sappiamo l'ora e il luogo della nascita ma non conosceremo invece il luogo e l'ora della nostra morte.

La morte è una presenza che ci accompagna con discrezione senza intimorirci fino a quando ci richiama all'attenzione. Può fare capolino alla fine di una lunga vita o perché irrompe in modo inaspettato con la notizia di un conoscente morto o la perdita di una persona cara; una malattia che ci accade senza che ne avessimo immaginato la possibilità. In questi casi da sfondo, da consistenza sfumata, opaca e indefinita, può prendere rilievo e diventare una figura dai contorni nitidi e precisi.

La morte come l'ombra è sempre con noi, ci accompagna tutta la vita ma noi la percepiamo a seconda delle condizioni di luminosità e dell'attenzione che le diamo. Può essere dietro di noi, di lato, davanti o non palesarsi affatto; possiamo farne una compagna di gioco, può rimanere una presenza silenziosa o può occupare tutto il nostro campo percettivo. Quest'ultima eventualità avviene, solitamente, in seguito ad alcune esperienze che la fanno uscire dalla riservatezza che la contraddistingue e si palesa con prepotenza, fuori dalla zona di confine in cui pazientemente attende e si fa poco notare fino che non è il suo tempo.

Anche se non ci accorgiamo della sua presenza è sempre con noi, è la parte oscura della luna, l'altra faccia della medaglia della vita; possiamo decidere se approfondire la sua conoscenza, diventarne intimi accettandone l'ineluttabilità, relegarla in un angolo buio della mente o combatterla come una nemica.

La verità è che per quanto siamo preparati non siamo quasi mai pronti a lasciare questa vita, a congedarci dalle persone che amiamo e da ciò a cui teniamo. Anche quando si compiono gesti estremi spesso richiamano ad una necessità di mandare un messaggio, lasciare una traccia per qualcuno dal quale non siamo riusciti a farci capire.

Quando *Sorella Morte* (San Francesco, 1226) si tramuta in presenza concreta nella nostra vita accusiamo un colpo, una rottura, una lacerazione, non siamo più quelli di prima. Subiamo una torsione, un dolore psichico e fisico insopportabile, dobbiamo resistere alla deformazione della nostra identità ed esistenza (Marin, 2019). Possiamo, però, predisporci ad affrontare questo momento senza farci travolgere da angoscia e terrore senza nome. Possibilità che dipende in gran parte da come si è interpretata e condotta la vita, quello che ne abbiamo fatto e che ci guida incontro al nostro destino; dalle nostre convinzioni sulla malattia e da quale ascolto abbiamo dato alle parti più profonde e segrete della nostra mente.

Se proviamo ad aprire un dialogo con questa presenza, invece di relegarla nelle aree più inaccessibili e segrete della nostra mente, possiamo accoglierla e trasformare la conoscenza in saggezza.

Diventare sapienti, come inteso da Domenico Chianese (2020) *“Sapiente è chi getta luce nella oscurità, chi scioglie nodi, chi manifesta l'ignoto (...) Non si tratta di vedere altre cose, ma vedere diversamente, di vedere dal luogo interiore in cui si apre l'infinito presente della creazione. Saggezza e salute mentale significano accettare che le cose siano.”*

Conoscenza come predisposizione amorevole e affettuosa all'insaturo e all'ignoto (Bion, 1983), affinché non si tramuti in ansia, paura o annichilimento. *“Com'è terribile il conoscere quando la conoscenza non giova a chi la possiede.”* (Sofocle, 49 a.C.).

Vinar (2005) parlando del traumatismo afferma che *“L'angoscia più grande non è la perdita dell'oggetto, bensì l'assenza della sua rappresentazione”* che rende un'esperienza pervasiva, ricorsiva e non elaborabile. Nicasi (2023) scrive è *“la presenza dell'oggetto –non la sua assenza- a causare dolore nella misura in cui l'oggetto è sconosciuto e non può essere interamente posseduto.”*

In sintesi *“non è l'idea della morte che dobbiamo scongiurare ma le emozioni non tollerabili per la capacità di pensabilità di un uomo medio che evoca.”* Lussana (2012).

Dopo trent'anni di vicinanza a persone che attraversano l'ultimo tratto della loro vita mi sono chiesta se è davvero possibile pacificarsi con il pensiero che malattia e morte siano parte della vita stessa e non eventi imputabili a punizioni o sfortuna (così spesso vengono interpretati da ammalati o loro congiunti). Se è possibile rendere la morte un pensiero rappresentabile e non angosciante.

Alcune discipline olistiche, spirituali e le religioni sono maggiormente rassicuranti della medicina perché parlano della morte come restituzione, ritorno all'armonia e ad uno stato superiore, riconnessione con Dio o l'Universo. Descrivono la vita e la sofferenza che ognuno di noi incontra come un passaggio verso la guarigione, la salvezza e, se degnamente vissute, come un movimento necessario per elevare lo stato di coscienza.

Sono pratiche che invitano ad affrontare i nostri timori con consapevolezza e utilizzano la razionalizzazione o la fede suggerendo di rimanere ancorati al “qui e ora” come unica dimensione in cui attraversare l'esistenza, ma l'essenza dell'uomo è muoversi tra il passato e il futuro e non può limitarsi a respirare nel qui e ora e nel solo attimo presente.

Credo che la psicoanalisi, proprio per la sua capacità di tenere insieme ogni tempo della biografia di un individuo nella narrazione, possa essere uno strumento magnifico per addentarsi nei vissuti intimi che sollecita il pensiero e l'esperienza del morir, del lasciare questa vita e le persone che amiamo.

Un incontro fatale

*“Non ci siamo accorti quando siamo cominciati-e come potevamo?
Ma sappiamo di dover finire, proprio perché siamo incominciati”*
Pierandrea Lussana (2021).

Con l'avvento della medicina moderna e iper specializzata parlare della morte è diventato un tabù; ma fino a prima del Covid la scienza ci aveva quasi convinti che ammalarsi e morire erano incidenti di percorso, eventi sfortunati, che la maggior parte delle malattie potevano essere sconfitte, curate o tenute sotto controllo. Il Covid ha eroso le illusioni di onnipotenza della medicina e ha riportato prepotentemente la morte nelle nostre vite. Non c'è famiglia che non abbia subito, assistito o temuto la morte di parenti, persone care, conoscenti, pazienti, colleghi sanitari. La morte è diventata una presenza quotidiana nelle nostre vite.

Ricominciata la vita ordinaria dopo la pandemia, dopo che la morte ha invaso le nostre menti, l'abbiamo fatta sparire dalla narrazione, la abbiamo stipata nei meandri più oscuri e irraggiungibili della nostra psiche nonostante le guerre e gli allarmi climatici. Forse questa negazione era necessaria per ricominciare a vivere ma anche per difenderci dai vissuti traumatici che hanno travolto la collettività intera.

L'uso massivo di informazioni raggiungibili tramite i dispositivi elettronici ci dà la sensazione di poter controllare e pianificare tutto, persino il momento in cui moriremo. Come se fosse sufficiente

sapere la composizione dei cibi che mangiamo, i valori di glicemia e della pressione sanguigna, quanti passi abbiamo fatto e le calorie che abbiamo “bruciato” per rimanere in salute. Ci illudiamo di poter mettere insieme sintomi o guardare un elenco di esami o medicinali su “Google” per fare una diagnosi e impostare terapie. Ci inducono a credere che sia sufficiente effettuare trattamenti estetici all’avanguardia per scongiurare l’invecchiamento e il decadimento fisico.

Mi capita spesso in ospedale di incontrare persone di età molto avanzata che non hanno mai pensato alla morte e che di fronte alla diagnosi di un processo patologico incurabile o irreversibile si stupiscono di come ciò sia possibile.

La morte è temibile se pensiamo che porti inevitabilmente con sé sofferenza e solitudine. Se interpretiamo la condizione di vulnerabilità e dipendenza che provoca la malattia come perdita della dignità. Per la vergogna che consegue all’inevitabile esposizione delle nostre nudità fisiche o psichiche alle mani e agli sguardi di chi ci cura. *“Temi di morire solo, massimamente solo, abbandonato, disertato: più che altro in compagnia di veri o presunti colpe e peccati, specie quelli di omissione...[...] C’è sempre il mistero, rimane il mistero del quando e del come: almeno un po’ come per la nascita.”* (Lussana, 2012).

Proviamo pena all’idea di lasciare qualcuno che riteniamo non essere pronto a stare senza di noi (figli, genitori, ecc.) o possiamo sentirci in colpa perché chiudendo gli occhi potrebbe sparire con noi il mondo che esiste da quando li abbiamo aperti nascendo. Abbiamo paura della morte perché riteniamo di non avere vissuto abbastanza o se ci accorgiamo di avere condotto una vita senza significato o di non avere portato a termine ciò che avevamo iniziato.

Ci sottoponiamo a visite ed esami per scovare o scongiurare la presenza di malattie; a volte invece fuggiamo da paura uno stato di ebbrezza, con la follia o con la ricerca del pericolo; tutti espedienti *“per non sentire più il rumore del presente, per uccidere il tempo”* (Beaudry, 2010).

Ma c’è anche chi della certezza del morire ne fa un insegnamento. La morte così non è più una scomoda presenza ma si trasforma in luce che ci indica la strada verso la consapevolezza. *Sapere che si sta per morire può essere un’ottima occasione per fare cose nuove e vincere rigidità e stereotipi* (Lussana, 2012). La diagnosi di una fine vicina obbliga a ridefinire noi stessi e i nostri patti con Dio, altrimenti cala su di noi il sipario dell’angoscia.

Memento mori

L’irruzione della morte dopo una diagnosi di malattia grave o mortale introduce nell’esistenza l’esperienza dell’implacabilità del tempo, tortura infinita o, al contrario, un’occasione che ci apre al cambiamento (Conforto, 2014) e alla maturazione. Nell’incontro analitico possono risuonare all’unisono umanità.

Bion (1983) rispondendo a una domanda di un collega durante i seminari italiani disse: *“Questa morte del paziente non mi interessa più della sua nascita. Quel pezzettino piccolo tra nascita e morte - quello sì mi interessa [...] mi interessa se la vita e lo spazio che ci resta sono tali che valga la pena di viverli oppure no”* (Bion, ibidem).

Sapere che arriveremo ad esalare il nostro ultimo respiro in qualche momento del nostro esistere può essere utile se ci permette di cambiare qualcosa della nostra vita, se ci apre alla possibilità di decidere quale punteggiatura inserire nel testo della nostra biografia. Tra l’inizio e la parola fine c’è un lungo istante in cui possiamo non essere più uomini fatali.

Per accompagnare una persona nell’ultimo tratto della sua vita dobbiamo lavorare sui nostri timori, della morte, predisporci ad una vicinanza mantenendo un atteggiamento di sospensione, epoche (Husserl, 1900-1901). Aprirci autenticamente all’altro, spesso più con la presenza che con la parola.

Se la medicina si schiera per combattere la malattia ed evitare la morte, le religioni e le scienze esoteriche invitano invece ad accogliere le esperienze di dolore e di perdita con gratitudine e in maniera amorevole, senza resistenze. A considerare il dolore come insegnamento.

Gli psicoanalisti possono sostare in uno spazio transizionale, ascoltare i moti oscuri e inconsapevoli della mente che si tramutano in angoscia nel momento in cui rimangono inespressi. Nell’incontro

possono essere uditori attenti, parlare apertamente di ciò che i più è tabù.

L'angoscia di morte può essere anche la conseguenza della paura di non esistere, di annientamento, di insoddisfazione esistenziale. Del sentimento di struggimento per la perdita dell'unità perduta, nostalgia, inquietezza, insoddisfazione, che obbligano al "*male oscuro*" (Berto, 1964), al "*male di vivere*" (Montale, 1925), a condurre "*vite non vissute*" (Ogden, 2016).

In tal senso la paura della perdita è l'incapacità di adattarsi al cambiamento, alla trasformazione che ogni giorno avviene a partire da ogni singola cellula di tutti gli esseri viventi e nelle relazioni tra le persone. La vita è equilibrio metastabile, la paura di morire o di perdere ciò che amiamo è non avere fatto i conti con l'impermanenza, con la certezza che tutto cambia e ogni istante siamo diversi da quello precedente. Ogni istante perdiamo o trasformiamo qualcosa di quello che siamo stati o con cui siamo entrati in contatto.

Per tutta la vita soffriamo per la separazione dal nostro oggetto d'amore primordiale e ciò ci costringe a tornare là dove speriamo di ri-trovare l'originaria unità.

Il tentativo di scongiurare la morte, rintracciare ciò che abbiamo perduto e riportarlo in vita è rappresentato nei miti che narrano la discesa agli inferi di chi è ancora in vita.

Tra questi quello vi è quello di Orfeo a cui è permesso entrare nel mondo dei morti per riportare in vita Euridice; nella versione di Cesare Pavese la discesa negli inferi è una discesa nelle profondità di sé stessi e il girarsi di Orfeo diventa un atto intenzionale che interrompe l'interminabile coazione a ripetere del voler tornare laddove non possiamo più essere. Euridice, infatti, è la rappresentazione di un'epoca della vita che è passata. **Decidendo di girarsi l'uomo fatale diventa libero.**

L'Euridice che ho pianto era una stagione della vita. Io cercavo ben altro laggiù che il suo amore. Cercavo un passato che Euridice non sa. [...] Già salendo il sentiero quel passato svaniva, si faceva ricordo, sapeva di morte. Quando giunse il primo bagliore di cielo, trasalii come un ragazzo, felice ed incredulo, trasalii per me solo, per il mondo dei vivi. La stagione che avevo cercato era là in quel barlume. Non mi importò nulla di lei che mi seguiva. Il mio passato fu il chiarore, fu il canto e il mattino. E mi voltai" (Pavese, ibidem).

Per Pavese la discesa agli inferi di Orfeo è una discesa in *Interiore Homine*, un percorso della anima in cerca di risposte "*non è morte ma ritorno alla madre come un dono ospitale*" (Pavese, 1947).

Trasformare destino in libertà è forse ciò che tutti desideriamo. Poterci liberare dalle catene del passato e, nel lavoro analitico, chi è costretto a pensare alla propria morte può riconquistare la vita non vissuta.

Psicoanalista come traghettatore di quelle anime che con l'interrogarsi diventano ricercatori di ciò che è più importante la propria autenticità. Ricercando l'uomo si apre. (Dethlefsen, 1984). Cercare, interrogarsi è movimento, vita fino all'ultimo respiro); è il ritmo del nostro continuo fluire nelle nostre esperienze. È tramutare Kronos in Kairos.

Di questa ricerca possiamo farne una narrazione nell'incontro analitico. Rabatel (2020) definisce la specie umana "*Homo narrans*" perché l'uomo può comprendere sé stesso solo all'interno "*di un più ampio ed ininterrotto dialogo narrativo con gli altri*" (Smorti, 2023).

Narrazione che ha bisogno di qualcuno interessato ad ascoltare il vissuto soggettivo che può così essere rielaborato in termini simbolici (Kopp, 1972) anche quando "non c'è più nulla da fare". Anche in questi momenti narrare è un atto trasformativo e contenitivo in sé.

Veniamo travolti dall'angoscia di morire quando veniamo "*ridotti. Ridotti alla sola malattia, nessun'altra qualifica che quella di paziente. Ridotti al silenzio. [...] Il racconto è dolore, ma anche il silenzio è dolore*" (Smorti, ibidem) e perdiamo la condizione di viaggiatori in cammino verso la meta.

Dobbiamo avere coraggio di stare nell'ascolto di ciò che tutti spaventa, che ci terrorizza perché rispecchia le nostre stesse paure: il racconto può essere la cura per chi racconta la propria storia e per chi la ascolta perché "*le storie certo non guariscono le malattie ma contribuiscono a renderle sopportabili*" (Smorti, ibidem).

Essere vicini a qualcuno nel fine vita se non brucia (burn out) apre alla gratitudine.

Il contatto quotidiani con la morte può travolgere, far sentire impotenti, far perdere il senso del

prendersi cura, del credere in una buona morte. È necessario accordare con regolarità l'anima, interrogare la ferita che ci ha portato a scegliere una professione di aiuto (Carotenuto, 1988). Solo così possiamo trasformarci in strumento che sostiene chi si prepara alla dipartita, ascoltarne i moniti e, quando possibile, evolvere, diventare consapevoli, soggetti e non oggetti della nostra vita.

Dobbiamo ascoltare la nostra paura di morire per raccogliere quella degli altri e diventare testimoni di vite, custodi di ricordi. Accogliere la rivelazione che queste testimonianze offrono: la vita dura a lungo per chi ne sa ben disporre.

Seneca (49 a.C.) mette in guardia dal non sprecare il tempo della vita fuggendo dal cercare sé stessi, nell'evitare di guardarsi e ascoltarsi per il troppo affannarsi: la *“persona troppo affaccendata non riesce bene proprio in nulla. [...] L'uomo troppo preso non sa vivere, perché non c'è arte la cui conoscenza è più difficile. [...] a vivere ci vuole tutta la vita e, cosa ancora più stupefacente, ci vuole tutta la vita per imparare a morire”* (Seneca, 49 a.C.).

Soffermarsi nell'ascolto e custodire il passato nella memoria, accogliere le ansie per il futuro, non è solo una bellissima professione ma aiuta a costruire un mondo possibile ed essere eterni nel ricordo.

Sento gratitudine profonda per chi mi ha donato la propria intimità e aperto il cuore nel momento di fragilità al tramonto della vita. Ricordo i volti e le storie.

Bibliografia

- A.A.V., Solitudine e nostalgia, Bollati Boringhieri, 1993.
- Bion W R., 1983, Seminari Italiani. Testo Completo dei Seminari tenuti da W.R.Bion a Roma. Edizioni Borla, 1985.
- Bion W.R., Addomesticare i pensieri selvatici. Tre inediti a cura di Francesca Bion Traduzione italiana di Silvio A. Merciai - Franco Angeli – 1998.
- Berto G., 1964, Il male oscuro, Neri Pozza, Vicenza, 2016
- Beaudry J., 2010, Cesare Pavese. L'uomo del fato, Rubettino, 2010.
- Carotenuto A., Lettera aperta ad un apprendista stregone Bompiani, 1998.
- Cassani E., Capacità negativa, Spiweb, 2015.
- Chianese D., Il vivente e il sacro, Astrolabio, 2021.
- Conforto C., Quando il tempo della morte entra in analisi, Rivista di psicoanalisi, anno LX-N.1 gennaio marzo, 2014.
- Cusin A., Fattori L., 2017 Sentimento oceanico: nostalgia di infinito, report della giornata di studio “Nostalgia di infinito e fede: esplorazioni psicoanalitiche intorno al sentimento oceanico, CPB, Bologna, 2017.
- Dethelefsen T., 1984, Il destino come scelta, 1991, Edizioni Mediterranee, 1991.
- Francesco d'Assisi, 1224, Il Cantico delle creature, Susalibri, 2016.
- Freud S., 1917, Carteggio epistolare con Rolland.
- Husserl E., 1900, Ricerche logiche, Il Saggiatore, 2015.
- Kopp S.B., Se incontri il Buddha per la strada uccidilo, astrolabio 1975.
- Leopardi G., 1836, Canti, Feltrinelli, 2016.
- Lussana P., 2012, Stai per morire, Rivista di psicoanalisi, LVIII,1.
- Lussana S., 2012, Stai per morire, Rivista di psicoanalisi, LVIII,1.
- Nicasi S., 2023, Guarire. Editoriale, Psiche, 1\2023, il Mulino.
- Marin C., 2019, La fine degli amori: gli addi che trasformano la vita, Einaudi editore, 2023.
- Meltzer D., Harris M., 1988, Amore e timore per la bellezza, Quaderni di psicoterapia infantile, 20, Borla, 1989.
- Montale E., 1925, Ossi di seppia, Mondadori, 2024.
- Ogden T. H., 2016, Vite non vissute. Esperienze in psicoanalisi, Raffaello Cortina, 2016.
- Pavese C., 1947, Dialoghi di Leucò, Einaudi editore, 2020.

Pavese C., 1950, *Il mestiere di vivere. Diario 1935-1950*, Einaudi, 2020. *Guarire, Psiche. Rivista di cultura psicoanalitica*, 1\2023, il Mulino.

Rabatel A., *Homo Narrans*, Lambert Lucas, 2020.

Romanelli G., 2013, *I dialoghi con Leucò e il labirinto della vita*, Rubettino, 2013.

Seneca L. A., 49 d.c., *De brevitae vitae*, ed. *La brevità della vita* a cura di Carena C., Einaudi, 2015.

Smorti A., 2023, *Le narrazioni come processi trasformativi*, *Psiche*, 1\2023, il Mulino.

Sofocle, 401 a.C., 425 a.C., 442 a.C., *Edipo re – Edipo a Colono – Antigone*, Oscar Mondadori, 2006.

Vinar M. N., 2005, *Specificità della tortura come trauma*, *Rivista di psicoanalisi*, Anno LI, 2\ 2005.

Yalom I., 2017, *Fissare il sole*, Neri Pozza, Vicenza, 2018.

Nadia Muscialini Psicoanalista SPI, da 30 anni lavora come psicologa in ospedale. Esperta in prevenzione e contrasto della violenza di genere. Attivista per la difesa dei diritti umani.