

Tema

Il dolore è una sensazione che tutte le persone provano. Bambini e anziani, uomini e donne, poveri e ricchi: il dolore, come la morte, è una certezza. Ma il fatto che sia comune a tutti, non significa che i suoi sintomi siano gli stessi per ogni persona. Si possono fare due macro-suddivisioni del dolore: il dolore fisico e il dolore dell'anima. Il primo è il più semplice da cui guarire: ci sono medici che hanno studiato e ricercatori che hanno trovato e continuano a trovare delle cure. Il secondo, invece, è più complesso e invisibile: viaggia in silenzio nelle nostre anime, e su ogni pezzetto di anima che visita lascia un segno indelebile. Anche per questo tipo di dolore vi sono dei medici, psicologi o psichiatri che siano, che cercano di curare le persone che soffrono. Ma il tema del dolore dell'animo è visto come un tabù, così come il lavoro di questi medici, che spesso vengono ritenuti dei ciarlatani. Le persone rimangono quindi in balia del loro dolore, costrette a curarsi da sole.

Il fatto che i sintomi provati siano diversi tra loro impedisce ulteriormente l'intervento di un aiuto esterno. Essendo invisibile, le persone non riescono ad accorgersi della presenza del dolore in chi li circonda, e spesso, anche quando se ne rendono conto, non riescono a comprenderlo. Si rimane così soli nelle proprie sofferenze, rintanati in qualche angolo di cuore dal quale non si vuole uscire, né chiedere aiuto. E, in questo modo, il dolore aumenta, cresce, occupa sempre più spazio, e un senso di impotenza si impadronisce di noi. Si arriva a rimanere delusi dalle persone che si sono allontanate, che non hanno compreso quel malessere. Eppure loro non hanno colpe, perché solo chi soffre può decidere di guarire. Gli altri hanno il solo dovere di rispettare il male provato, ma non hanno l'obbligo (o le capacità) di difendere o salvare qualcuno da esso.

Il primo passo per guarire, o perlomeno migliorare, è infatti decidere di volerlo. Questo perché, molto spesso, si perde la speranza, e si preferisce la calma dell'autocommiserazione alla fatica della lotta per la ripresa. È una decisione dura da prendere, poiché decidere di voler stare meglio implica il riconoscere il proprio dolore, e la reazione più comune al dolore è invece quella di costruire dei muri dentro i quali confinarlo.

Infatti, l'altro passo da compiere per poter superare il dolore è quello di rispettarlo, di accettarlo come parte del proprio vissuto. Spesso ci si ferma a riflettere e a chiedersi "perché proprio a me?", e non trovando una risposta che abbia senso (perché infatti non ha senso) ci si crogiola ulteriormente nel proprio male. Alcune persone, estremamente ottimiste, o forse rassegnate, sostengono invece di dover mutare la domanda in un "perché non a me?", ricordando così che nessuno ha o è più di un altro, e che la sofferenza, come detto all'inizio, è comune a tutti. Questo ragionamento però può infastidire chi è chiuso nel proprio dolore, e peggiorare la sua condizione, aumentando il suo senso di colpa legato al non riuscire a reagire.

È normale cercare una spiegazione al male provato: l'uomo è razionale per definizione, e questo lo porta a voler capire in modo altrettanto razionale le cose che lo circondano, così come quelle che prova. Ma non trovando una risposta logica, si arriva ad un punto in cui si pensa di non poter mai più tornare a sorridere.

Ed è in quel momento che ritengo che la miglior domanda da porsi sia "cosa posso fare?".

Ed è qui che inizia il terzo passo da compiere verso la guarigione: mettersi in gioco un'altra volta, non importa quante volte lo si sia già fatto, e lottare per la propria felicità. Anche questo non è un processo semplice, perché la paura di tornare a stare male, di soffrire, di non essere all'altezza, paralizza a tal punto da preferire la staticità del dolore.

Oriana Fallaci, autrice di *Insciallah*, libro da cui è tratta questa riflessione sul dolore, è una scrittrice di fama mondiale, e fra i suoi numerosi scritti si trova "Lettera ad un bambino mai nato". In questo libro lei parla a suo figlio, non ancora concepito, e a se stessa, in una struggente riflessione intima e personale, in cui esprime le proprie paure: partorire suo figlio, dargli la vita, può davvero considerarsi un atto di bontà?

Come potrebbe esserlo, se il mondo risulta troppo spesso essere un luogo cupo e orribile, così come la vita stessa, piena di dolori e di mali? Nel suo monologo, l'autrice riflette sul senso della vita e sul suo valore, ma senza uno sguardo pessimistico. Infatti, a queste domande alterna dei momenti in cui si rende conto della bellezza e dell'importanza delle sensazioni che si provano vivendo. Oltre al dolore, c'è anche tanta gioia, e una volta compreso questo, conclude di voler partorire suo figlio, di volerlo donare al mondo, e di insegnargli che il dolore è superabile. Ed è proprio così. Le paure ci saranno sempre, ma vivere senza correre il rischio di essere felici e farsi bloccare da queste, equivale a non vivere.

Il tema del dolore è stato da sempre trattato molto nella letteratura, sia classica che moderna. Chi con lo stesso spirito della Fallaci, cercando una risposta ad esso, e chi semplicemente raccontandolo. Anche questo aiuta: parlare delle proprie sofferenze aiuta a capirle, quindi ad accettarle, e ad avviarsi verso il processo di guarigione. Ne è un esempio Alda Merini, scrittrice del Novecento, che nella sua opera intitolata "L'altra verità – diario di una diversa", racconta, in una breve ma efficace sintesi, i dieci anni trascorsi in manicomio. Una frase di questo libro, che rimanda alla difficoltà di vedere le sofferenze altrui, cita "noi dovevamo rigare dritti come soldati, e fingerci contenti, seguitavamo a morire giorno per giorno, senza che gli altri se ne accorgessero".

Ma il dolore è superabile, anche quando non si riceve un aiuto esterno. Ci vuole solo tanta forza di volontà, e anche un po' di coraggio. Questo pensiero è stato ripreso anche da autori della letteratura moderna, come Massimo Bisotti, che nel suo romanzo "Il quadro mai dipinto", parla in un modo chiaro e diretto del dolore, e di come si possa sconfiggere. Alla domanda "quando per te un uomo può dirsi completo?", il protagonista della storia risponde: "Quando ama, quando è se stesso e si restituisce alle origini. Quando accetta le sue contraddizioni e sa convivere traendone forza. [...] Quando sa riprendersi la felicità anche le volte che gli sfugge dalle mani. Quando impara a dare al mondo un contributo di sé esclusivamente a fin di bene, senza aspettarsi niente. Allora vince anche la paura di perdere".

Il coraggio lo si trova nel momento in cui si ha una consapevolezza di chi si è e di quanto si vale. Io stessa ho vissuto nella paura di non vivere, per non rischiare di soffrire. Non riuscivo più a godermi i momenti felici, tale era la paura che non fossero fatti per me. Non merito di essere felice, questo pensavo. Ma poi, con il tempo, è arrivato il momento di agire: dovevo fare qualcosa per cambiare quella situazione. Non è stato un processo immediato, e mi è servito anche l'aiuto di uno di quei medici-ciarlatani, ma a poco a poco ho compreso il mio dolore. Non ho capito quale fosse la causa, ma l'ho accettato: ho sofferto, e va bene così. Starò male ancora nella mia vita, questa è una certezza, ma so di avere la forza di rialzarmi e di combattere. Ho compreso di meritare una vita serena e felice. E questa felicità sono io a doverla cercare, non posso piangermi addosso nella vana speranza che qualcuno arrivi a portarmela.

Una frase di Italo Calvino è ormai diventata il mio motto: "Bisogna vivere la vita con leggerezza". Non sono diventata superficiale o esageratamente ottimista, sono solo più consapevole della bellezza del mondo che mi circonda. Cerco quindi di soffermarmi di meno su pensieri scabrosi, e di investire il mio tempo nello scoprire il magnifico che mi circonda. Non sono un automa, costruito su misura a cui va sempre tutto bene. Sono un essere umano, vivo, nel vivere soffro, nel soffrire sfogo le mie emozioni, e nel frattempo cerco di costruire il mio posto nel mondo, raggiungendo la felicità che merito.

È questo il modo che ho trovato per superare il dolore: viverlo.