

## TEMA SUL DOLORE

“Anche se ti fa paura, non ignorare l'abisso del tuo dolore”. Così scriveva Anselm Grün (scrittore e religioso tedesco), come tanti altri che da sempre si sono interessati a questo inquietante sentimento. Anche Oriana Fallaci si è lasciata affascinare dall'argomento scrivendo che “il dolore dell'anima è una malattia molto più grave della gamba rotta o della gola infiammata, le sue ferite sono assai più profonde e pericolose”.

Ma per quanto indagato esso è sempre stato, nella vita di tutti i giorni, un argomento incerto, tabù, un sentimento che non deve essere mostrato. Tutti tendiamo a nascondere perché ci rende vulnerabili e fragili, rivela agli altri le nostre debolezze. Perciò distogliamo lo sguardo quando una persona piange e sorridiamo al mondo quando interiormente sanguiniamo. Ma, a mio parere, il dolore è un'emozione tra le più forti e incontrollate di cui non ci si può e non ci si deve vergognare. È come una freccia conficcata nella carne che al minimo tocco torna a farsi sentire. Il dolore non muta in poche ore o settimane, impavido resiste fino al termine della vita.

Non possiamo però rimanere succubi di questo sentimento lasciandoci dominare e sgretolare poco per volta, dobbiamo capire se esiste una risposta o una guarigione.

Prima di tutto bisogna imparare a convivere con esso, il primo passo è riuscire ad accettarlo come sensazione sempre presente che non ci abbandona mai. Può essere causato da una mancanza, come la morte di una persona cara, o da un divorzio e separazione o da mille altri motivi. Se proviamo a scacciarlo dalla nostra mente e dal nostro cuore, esso non farà altro che aggrapparsi ancora di più a noi, trascinandoci nell'abisso. Non si può sconfiggere il dolore ma si può provare ad accettarlo. Dobbiamo riuscire ad accoglierlo come un dato di fatto, come l'arrivo di un nuovo compagno di vita; solo così il dolore non riuscirà a rovinare il nostro tempo. Se lo guardiamo in maniera negativa, esso ci renderà le giornate ancora più strazianti, se invece gli sorridiamo, forse ci lascerà respirare. Se noi non accettiamo la scomparsa di una sorella, un amico, una figlia o un genitore, sarà sempre lì a rammendarcela, rigirando il coltello nella piaga. La sola salvezza è accettare la vita così come ci è stata donata, con i suoi tormenti e le sue emozioni.

Come secondo passo dobbiamo imparare a vedere il dolore come un'esperienza di vita. Se la nostra breve storia fosse davvero una mostruosa serie di dolorosi eventi, allora non avrebbe la pena di essere vissuta; ma se invece la accogliamo con lo sguardo giusto può essere una meravigliosa avventura. Siamo fatti d'amore e di tormento, di allegria e di tristezza, di risate miste al pianto e non possiamo escludere nessuna di queste cose o anche le altre non avranno senso: non ci può essere gioia senza il dolore. Non possiamo essere davvero felici se prima non abbiamo conosciuto la tristezza e non possiamo provare dolore se non sappiamo che cos'è la gioia. Una vita senza alcun tipo di dolore è un'avventura a metà, una storia cui manca un pezzo, una melodia senza qualche nota. Le esperienze rendono la nostra storia completa e danno alla vita il suo valore. Ci sono affidate certe vicende e noi dobbiamo lasciarci coinvolgere, avvolgere e trasformare da esse.

Inoltre in ogni cosa va scovato un lato positivo e per quanto queste possano sembrare parole vuote, racchiudono una grande verità. Non possiamo controllare gli eventi ma possiamo decidere come guardarli e superarli. In ognuno di noi è racchiusa una grande forza invisibile e sta a noi riuscire a tirarla fuori nel momento del bisogno. La nostra vita è una giornata in cui, per quanto si susseguano pioggia e vento, alla fine torna sempre il bel tempo. Il sole continua a illuminare il nostro cammino anche nei momenti in cui non lo vediamo, esso rappresenta tutto il bene e il bello di questo mondo, che c'è anche quando non lo si riesce a scorgere. Sta a noi cercare il lato positivo degli eventi e, qualora non ci fosse, non stare ad aspettare una giornata di sole, ma crearla.

Infine dal dolore non possiamo fuggire ma possiamo decidere come affrontarlo. Siamo liberi di rinchiuderci in noi stessi e lasciar piangere l'anima fino alla sua distruzione o possiamo scegliere di andare avanti, lasciandoci sorprendere da nuove giornate di sole, cambiando vita o semplicemente proseguendo con essa. Il tempo non si ferma mai, le ore scorrono, rintoccano, non rallentano e spreccarle sarebbe come rifiutare uno splendido regalo. Ci è stata data a disposizione una quantità

definita di tempo e noi, per ripagare questo dono, non possiamo far altro che sfruttarlo al meglio. Non ha senso rinchiuderci nel dolore e dimenticarci di vivere. Il mondo ha bisogno di ognuno di noi; ogni individuo può fare del bene per questa terra e per farlo non deve sprecare un istante della sua vita. Le ferite sanguinano ma possiamo decidere se provare a curarle o lasciare che esse ci prosciughino portandoci alla morte.

In conclusione, il dolore non ha una risposta o una ricetta da seguire, ma migliaia di possibili strade da intraprendere. Non possiamo più attendere che le emozioni negative corrodano il nostro tempo. Dobbiamo correre incontro alla vita e lasciarci accogliere tra le sue braccia; se essa non ha più gioie da donarci, dobbiamo accettare il suo dolore.