



**Mauro Scardovelli**

## **Illusione e sofferenza Condivisione profonda e guarigione spirituale**

Origine della sofferenza: l'illusione della separazione

Secondo la psicologia asiatica, i concetti di separazione, che, attraverso il linguaggio, dominano la nostra cultura e la nostra vita, sono la causa prima della sofferenza. Ciò che consideriamo come reale, la divisione tra 'io' e 'altro', è, di fatto, un'allucinazione.

Tale allucinazione, condivisa dalla scienza ufficiale, è frutto di ignoranza rispetto alla vera natura della mente, quale essa emerge dalle tradizioni sapienziali e dalle conoscenze accreditate dai maestri e dai saggi di tutti i tempi.

Essa comporta inesorabilmente la perdita del nostro potenziale umano più alto: la capacità di amare in modo incondizionato. "Il momento critico del cammino, che schiude il cuore che ama, è la comprensione che non siamo mai esistiti come esseri isolati e separati. Quando la saggezza riconosce la nostra unità e vede l'interconnessione di tutti gli esseri, ci riempie di una felicità tale da trasformare tutta la vita" (Salzberg, 1995).

La nostra psicologia, invece, considera il concetto di separazione indissociabile da quello di individuazione (Epstein, 1998). L'esperienza d'interconnessione profonda - negli stati mistici, negli stati profondi, nelle esperienze delle vette - è considerato nient'altro che una forma di regressione ad un precedente stato di indifferenziazione o fusione.

In tal modo collude con l'allucinazione collettiva, di cui anch'essa è figlia. Confondendo il prepersonale con il transpersonale (Wilber, 1995), non può fornire un grande aiuto nelle questioni di fondo, nei problemi esistenziali più gravi: vecchiaia, malattia, morte.

Recentemente un allievo mi ha riferito di una conversazione avuta con uno psichiatra di formazione psicoanalitica ortodossa. L'allievo aveva espresso la convinzione - da noi condivisa -, che lo scopo finale di un percorso evolutivo o di una terapia riuscita è ricontattare uno stato di gioia, un senso di felicità e di pace, che si accompagna naturalmente al contatto con il sé profondo e ad una vita pienamente vissuta. Lo psichiatra reagì a quest'affermazione con malcelata aggressività ed indignazione: "Voi siete una setta, un'associazione pseudoreligiosa, non certo una scuola di formazione o psicoterapia. Voi alimentate illusioni e false speranze. Ciò che si può realisticamente ottenere è solo una sostenibile infelicità!".

Ho sentito spesso pronunciare parole simili, da parte di riconosciuti esponenti del mondo della psicologia e della psicoanalisi.

E ho anche visto parecchie persone dopo anni e anni di psicoterapia che dicono di stare "così così". Non troppo infelici, ma neppure contente. Non più nel baratro, ma neppure nella luce. Certamente prive di ogni entusiasmo.

La "sostenibile infelicità", versione moderna della "media infelicità" di freudiana memoria, può considerarsi un risultato accettabile, per il quale vale la pena di spendere tanto tempo e tanto denaro? Dal nostro punto di vista la risposta è univoca: no!

Accettare questo come unico obiettivo possibile comporta una profonda svalutazione dell'essere umano e del suo potenziale spirituale, del quale l'amore, la compassione e l'empatia nella gioia sono componenti essenziali. Non casualmente uno dei sette fattori d'illuminazione indicati nello Yoga è il "gioioso entusiasmo".

La nostra cultura, non contrastata dalla scienza psicologica tradizionale, ci ha abituato a considerare normale il cattivo umore, l'irritazione cronica per i fatti della vita, l'incapacità di relazionarci in modo amorevole e gentile. Troviamo sempre delle ottime ragioni per non essere soddisfatti, con l'avvallo della scienza ufficiale!

La psicologia clinica occidentale ha l'indubbio merito di aver sviluppato molte tecniche per contattare l'ombra e trasformare le emozioni negative. Ma ha ben poco da dire circa la capacità di sviluppare emozioni e atteggiamenti positivi, come l'amorevole gentilezza e il gioioso entusiasmo (Walsh, Vaughan, 1993). Anzi, tende a guardare con sospetto di superficialità e di mistificazione ogni pratica che sia indirizzata a favorire direttamente lo sviluppo di tali qualità.

Durante tutta la vita ricerchiamo la felicità. Nel profondo sappiamo che la felicità può essere raggiunta solo se amiamo noi stessi e gli altri e ci sentiamo uniti (Krishnamurti, 1993). Ma spesso ci isoliamo, temiamo l'intimità e soffriamo di un disorientato senso di separazione. Imploriamo l'amore e tuttavia siamo soli, anche in mezzo alle persone.

La nostra illusione di essere divisi l'uno dall'altro e di essere differenti da ciò che ci circonda è la causa di questo grande dolore.

Riconoscere la natura spirituale dell'uomo significa uscire dal tunnel della separazione, che conduce all'inferno della frammentazione, della solitudine e dell'isolamento interiore.

La guarigione spirituale passa attraverso il recupero del senso di connessione con gli altri esseri umani e con tutti gli esseri. Tale consapevolezza genera un naturale senso di gioia, qualunque cosa accada.

## **Il conflitto fondamentale**

Le esperienze negative dell'infanzia, l'errata interpretazione degli eventi infantili e del loro significato, i dolori e le ferite non accettati e non assimilati, sono tutti aspetti della psiche che vanno esplorati ed elaborati al fine di liberarsi dalle coazioni e dai vincoli di copione. Il lavoro personale, come insegna la nostra psicologia, non può essere evitato. Ma dietro le dinamiche personali, esiste un conflitto di fondo comune a tutti gli esseri umani: il conflitto tra la spinta evolutiva e l'opposizione ad essa.

L'ultimo Freud l'aveva intuito ed espresso in termini di contrapposizione tra Eros e Zanathos. La visione materialista gli aveva però impedito di esplorare gli aspetti spirituali del conflitto, costringendolo dentro un'interpretazione riduttiva. Per tale interpretazione Zanathos è espressione del principio d'inerzia e si traduce nell'aspirazione degli organismi viventi a ritornare allo stato di materia inorganica.

Secondo la corenergetica, invece, in accordo con molte tradizioni spirituali, la contropinta fondamentale è dovuta a paura (J. Pierrakos, 1997). Paura di che cosa? Perché mai l'uomo dovrebbe temere proprio ciò che gli consentirebbe di realizzarsi pienamente e di vivere più felice? Le possibili risposte a questa domanda sono numerose: perché evolvere significa abbandonare le certezze del presente per un futuro sconosciuto (Krishnamurti, 1993); perché significa perdere il senso di appartenenza, uscire dal gruppo, affrontare la solitudine (Hellinger, 2002); perché significa abbandonare i piaceri più facili, rinviare la gratificazione, impegnarsi e faticare (Peck, 1978), ecc.

C'è però una risposta che le sovradetermina tutte: l'uomo ha paura di abbandonarsi alla spinta evolutiva perché ha paura di essere annientato, distrutto, perdere la sua identità, morire (E. Pierrakos, 1997).

La spinta evolutiva che permea l'universo è l'amore o forza di attrazione. Tale forza si manifesta spingendo gli individui gli uni verso gli altri, e facendo in modo che la separazione risulti penosa e priva di significato. La spinta verso gli altri si accompagna a piacere supremo. Vita, piacere, contatto, unità con gli altri, sono pertanto una sola cosa. L'energia vitale stimola continuamente l'uomo ad uscire dal suo isolamento. Lo spinge verso il contatto e la fusione (Ibidem).

Ma l'uomo civilizzato, nel suo profondo, non si fida dell'energia che lo ha creato e che lo permea. Tale stato si manifesta come sfiducia nei confronti dei suoi istinti più profondi. In tal modo egli non può avere fiducia nel nucleo del suo essere. Non può davvero aprirsi ed essere totalmente indifeso e rilassato. Per questo ha imparato a distinguere tra corpo e spirito, ha imparato a reprimere e a controllare pulsioni ed istinti, a chiudere il centro del cuore.

L'uomo che ha paura non può veramente amare, perché amare significa aprirsi totalmente, rendersi vulnerabili, senza barriere (Osho, 1978).

E qui inizia il circolo vizioso, la profezia che si autoadempie. Ciò che viene represso per paura, non scompare, ma alimenta l'ombra e il sé inferiore. Tutto ciò che finisce nell'ombra prima o poi imputridisce e assume una valenza davvero negativa, come un cane che viene chiuso dentro una gabbia e diventa furioso. Ciò che fuoriesce dall'ombra fa sempre più paura, perché si è corrotto e perverso. E questo rinforza il bisogno di reprimere.

L'individuo diventa così preda di due forze contrapposte: la spinta verso il contatto e il rifiuto di questo, prodotto dalla paura. La paura genera due fondamentali reazioni difensive: il desiderio di ferire o la paura di essere feriti. Dal momento che il principio del piacere è parte integrante dell'energia vitale, si lega alle forme distorte che il contatto assume.

Si finisce così per puntare il dito e condannare le manifestazioni più distorte della corrente vitale e del principio del piacere – ad esempio il sadismo e il masochismo - ,come se fossero prova del loro carattere negativo, anziché frutto della repressione.

E così si continua a predicare che il corpo è peccaminoso, e che lo spirito è buono e puro. “Questo è uno degli errori più tragici dell'umanità – tragico perché nulla ritarda il piano evolutivo più di questo malinteso, condiviso anche da individui, per altri versi, illuminati e ben intenzionati, ma che non sono disposti a vedere le proprie paure e i propri errori” (Id., p. 120).

Non è possibile avere fiducia nella vita se non si ha fiducia nei propri istinti profondi, in quanto sono parte della natura divina. L'unica soluzione è comprendere che gli istinti si esprimono in modo positivo, se non si interferisce con essi, se non vengono negati o separati dalla loro origine, a causa di un artificiale dualismo, che li vede contrapposti od ostili alla crescita spirituale (Reich, 1948).

La vera guarigione è recuperare la connessione con la totalità, cioè recuperare i contenuti dell'ombra (Dethlefsen, 1984; Osho, 1978).

“L'uomo può ritrovarsi solo quando comprende questo fatto, e cessa di lottare contro se stesso, contro i propri istinti, contro il proprio corpo e la propria natura e, dunque, contro la natura in generale. E' questo il grande conflitto in cui l'umanità è intrappolata. Quando tutti i leader spirituali se ne saranno resi conto, l'umanità potrà fare un grande balzo in avanti nel proprio sviluppo” (E. Pierrakos, 1997).

## La fuga dal dolore. Dolore reale e dolore nevrotico

La prima delle quattro nobili verità del buddhismo insegna che la vita è difficile, che c'è la sofferenza (Peck, 1978). Per quanto ci diamo da fare, non possiamo sfuggire al dolore che si accompagna indissolubilmente alla vita. Non possiamo sfuggire alla malattia, alla vecchiaia, alla morte. Eppure è ciò che tentiamo continuamente di fare: cerchiamo la felicità sfuggendo al dolore. Ma il dolore negato, rimosso, ci segue come un'ombra. In tal modo, al posto del dolore reale, ricadiamo in un dolore molto più durevole e grande: il dolore nevrotico.

Il dolore reale, se accettato fino in fondo, vissuto pienamente, condiviso, ci fa crescere e maturare come esseri umani (Pierrakos, 1989). Attraverso l'esperienza del dolore che ci accomuna, nessuno escluso, ci apriamo ad un'intimità più profonda e compartecipe. Ci rende più empatici verso gli altri esseri che soffrono, e desiderosi di aiutarli a superare la loro sofferenza. La perdita di un genitore, di un figlio, di un amico, una grave malattia, un abbandono, un tradimento, sono autentiche prove sul nostro cammino. Se superiamo la nostra tendenza narcisistica a rifuggire al dolore, ad arrabbiarci con il destino, a sentirci vittime perseguitate ingiustamente, se solo apriamo gli occhi e vediamo che questa è la condizione umana comune, allora possiamo considerare il dolore una sorta di chiamata, una missione che ci viene affidata. Attraversando e superando la prova, ne usciremo non solo rafforzati, ma in grado di comprendere e aiutare gli altri. Saremo in grado di sviluppare autentica compassione, senso di unione e fratellanza.

*Una giovane donna di nome Kisagotami perse il suo unico figlio di circa un anno, a causa di una malattia. Disperata girava il villaggio di casa in casa, stringendosi al petto il cadavere del bambino e implorando una medicina che lo facesse tornare in vita. I vicini pensavano che fosse impazzita, ne avevano paura e cercavano di evitarla. Un uomo, invece, cercò di aiutarla indirizzandola al Buddha, dicendole che lui aveva la medicina che cercava. Kisagotami andò dal Buddha - come noi andiamo dallo psicoterapeuta - e lo implorò di darle quella medicina.*

*“Ne conosco una che potrebbe fare al caso tuo”, disse il Buddha, “ma ho bisogno di una manciata di semi di senape provenienti da case in cui non siano mai morti né bambini, né genitori, né coniugi, né servi”.*

*Mentre faceva il giro del villaggio, Kisagotami lentamente comprese che non era possibile trovare una casa di quel genere. Depose il cadavere del suo bambino nella foresta e tornò dal Buddha.*

*“Mi hai procurato i semi di senape?” chiese questi.*

*“No rispose lei. La gente del villaggio mi ha detto: i vivi sono pochi, ma i morti sono molti”.*

*“Pensavi di essere la sola ad aver perso un figlio”, disse il Buddha, “ma la legge della morte vuole che nessuna creatura vivente duri in eterno”.*

*Qualche tempo dopo Kisagotami prese i voti e divenne una seguace del Buddha. Una sera si trovava in cima alla collina e lontano vide giù nel villaggio le luci che splendevano nelle case.*

*“La mia condizione è simile a quelle lampade”, rifletté.*

*Si narra che il Buddha le comparisse in una visione, confermando questa sua intuizione. “Tutti gli esseri viventi somigliano alle fiamme di queste lampade”, le disse, “ora splendono, l'attimo dopo sono spente; solo coloro che raggiungono il Nirvana sono al sicuro” (Epstein, 1998, p. 17).*

Questa storia è una parabola sulla morte, sull'impermanenza e sulla trasformazione del dolore. Kisagotami guarì nel momento in cui si rese conto che il suo problema non era unico, ma universale. Spostando l'attenzione dal proprio trauma alle luci vacillanti del villaggio aveva compiuto un salto percettivo: aveva visto con chiarezza che la sua tragedia era la più comune delle esperienze. Accettando la sua perdita, e non più negandola o rifiutandola, Kisagotami aveva potuto scoprire una realtà più grande.

Il dolore, accettato come parte della realtà, e attraversato volontariamente, ci rende dolci e gentili. Il dolore rifiutato, ci rende duri e crudeli, con noi stessi e con gli altri (Pierrakos, 1989).

## **Egocentrismo, alienazione e disumanizzazione**

Perché rifiutiamo il dolore? Perché ne abbiamo paura. La paura ci assale nel momento in cui ci identifichiamo nel nostro piccolo ego, ci sentiamo separati dal mondo, divisi dagli altri, e quindi frammentati al nostro interno (Elenjimitam, 1990). Come una foglia che ha perso consapevolezza di essere parte di un grande albero. In tal modo ci rendiamo impotenti. L'identificazione nell'ego è espressione di orgoglio: "Io, io, io". "A me non deve succedere", "I miei genitori non mi hanno dato sufficiente affetto", "La società mi ha tarpato le ali", "Io meritavo di più".

La persona egocentrata sviluppa una volontà personale in continua opposizione alla coscienza-volontà del sistema più ampio di cui fa parte. Nuota contro corrente. Non può rilassarsi: deve sempre controllare, lottare, contrapporsi alla sorte. Non si affida, ma sviluppa la tendenza a forzare. Perde sempre più connessione e integrità. Soffre per un dolore non necessario, un dolore sterile, distruttivo. In quel dolore non c'è senso alcuno: di qui la crescente disperazione, il senso di inutilità e fallimento. Tutto ciò che ottiene è precario, perché si attacca alla superficie delle cose, alle apparenze, a ciò che non è veramente importante.

A fronte di questa malattia comune, la società edonistica in cui viviamo offre i suoi rimedi: la ricerca della felicità attraverso il possesso di beni materiali, il potere sulle persone, l'identificazione in un ruolo di prestigio, la carriera, il successo. E' la via dell'alienazione dal vero sé. E' la via delle dipendenze - cibo, alcol, sesso, droga, denaro, potere - una via distruttiva, che aggrava il male che pretende di curare. La nostra società ha orrore per ciò che non può controllare e assoggettare ai suoi schemi. Così incoraggia la soluzione più facile: alimentare il narcisismo perseguendo la soddisfazione immediata dei bisogni carenziali. Di fronte al vuoto esistenziale, alla mancanza di significato, ci propone un continuo carosello di stimoli: alimentari, acustici, visivi, cinestesici. Ci culla dal mattino alla sera in un mondo falso e illusorio. Non c'è più luogo in cui si possa stare in silenzio, senza radio, senza musica, senza televisione, senza rumore del traffico. Meditare, riflettere, stare in intimità con se stessi e con gli altri è sempre più difficile. L'uomo di oggi ha paura della solitudine e del silenzio (Fromm, 1941). Nella solitudine affiorano alla sua coscienza i demoni che ha cercato disperatamente di affossare nell'ombra. Per fuggire ai demoni, sfugge a se stesso e alla propria umanità.

## **La ricerca della felicità**

La strada verso la felicità è quella che integra e accetta pienamente tutti gli aspetti della nostra esperienza. Quest'integrazione è rappresentata dal simbolo taoista dello Yin-Yang,

un cerchio mezzo scuro e mezzo chiaro. Al centro dell'area chiara c'è un pallino scuro. Al centro dell'area scura c'è un pallino chiaro. Anche nelle tenebre più profonde c'è un punto di luce. Anche nella luce più grande è presente l'oscurità.

Essere integri significa abbandonare il tentativo di perseguire il piacere, sfuggendo al dolore, che non può essere controllato ed eliminato. Significa connetterci, aprirci e continuare ad amare, indipendentemente da ciò che succede (Salzberg, 1995).

Amare significa essere completamente presenti, prestare attenzione totale a ciò che accade, essere indivisi e non frammentati.

In un autentico stato di amore, non ci sono desideri, non ci sono aspettative. Non c'è proiezione nel futuro, non c'è rimpianto del passato. C'è solo totale appagamento, nel qui ed ora. C'è un contatto profondo con la realtà delle cose e con le persone, un contatto così gratificante in sé che ci assorbe completamente. In uno stato di amore si comprende la relatività del senso del tempo e dello spazio. Il tempo e lo spazio ordinari non esistono più. Il tempo presente sembra eterno, in quanto è vissuto con la totalità del nostro essere (Osho, 1978).

Ricordo una sessione di terapia, condotta insieme ad un collega, nella quale aiutammo una persona ad attraversare un dolore tremendo, che aveva condizionato tutta la sua vita. La sofferenza che la persona dovette affrontare fu davvero spaventosa: più volte sembrò sul punto di cedere e andare in pezzi. Ma continuò con coraggio, attraversò il fiume impetuoso fino all'altra sponda. Continuò perché si era affidata a noi, al cento per cento. E noi potemmo incoraggiarla, e guidarla, finché raggiunse un luogo di pace e di luce, come mai aveva sognato. Improvvisamente fummo tutti immersi in quella luce. Fu un'esperienza straordinaria, di profonda intimità e connessione. In quel momento di pienezza e totale appagamento, ci venne in mente che la vita ha una fine, che ci aspetta la morte. Ma questo pensiero non intaccò minimamente il nostro stato di benessere: il pensiero della morte aveva perso completamente il suo usuale significato. In quel momento il vivere e il morire erano diventati parte di qualcosa di più grande. La paura era del tutto svanita. Al suo posto c'era un senso di sicurezza e pace assoluta.

Per un attimo, grazie al lavoro svolto, che ci aveva connesso ad un livello molto profondo, eravamo entrati in contatto con quella che Aurobindo e altri maestri definiscono la "vera natura della mente". In quello stato di coscienza non può esistere la paura, perché non si è più identificati nel proprio corpo e nel proprio ego. In quello stato si scioglie l'illusione della separazione, e ci si connette e ci si identifica con qualcosa di infinitamente più grande.

Quando nello stato di coscienza ordinario pensiamo ai grandi illuminati, ai santi, ai maestri, proiettiamo su di loro i nostri desideri, e crediamo che loro siano immuni dai fatti spiacevoli della vita, che siano risparmiati dalle malattie e dalle altre sofferenze. Ma non è così: S. Francesco soffrì di varie malattie, Krishnamurti morì di cancro.

Così siamo portati a dubitare del loro potere, e a continuare a cercare qualcosa che ci garantisca l'immunità. La nostra medicina sta prolungando sempre più la nostra vita. Chissà che un giorno non ci risparmi anche i dolori della vecchiaia. Così ci sono sempre più persone anziane che letteralmente vegetano per anni e anni nelle cliniche e nelle case di riposo. Ciò che conta è prolungare la vita. Per la medicina conta la quantità, non la qualità.

In uno stato di coscienza allargato, un minuto può valere cento anni, o addirittura l'eternità (Ikeda, 1982). I veri maestri sono consapevoli dell'impermanenza di tutte le cose. Non sviluppano attaccamento a desideri e speranze, ma vivono al cento per cento nel presente, in uno stato di amore, connessione, totale appagamento (Osho, 1978). In tale stato i fatti sgradevoli della vita assumono un significato del tutto diverso. Un cucchiaino di

sale rende imbevibile l'acqua di un bicchiere, ma lascia pressoché invariata l'acqua di un lago. La coscienza che da bicchiere si fa lago è in grado di abbracciare i fatti dolorosi per quello che sono: piccoli cucchiaini di sale in un'infinita distesa d'acqua.

### **L'amore come fonte di guarigione**

I saggi e i guaritori di tutti i tempi concordano sul fatto che l'amore è l'unica vera fonte di guarigione. L'ascolto profondo, senza giudizio, senza aspettative e desideri, è un autentico atto d'amore. Colui che ascolta deve essere in grado di mettere tra parentesi i suoi bisogni, le sue certezze, le sue convinzioni, per essere totalmente presente, nel qui ed ora, a completa disposizione dell'altro, senza teorie, senza giudizi e condizioni. Solo così si fa vuoto contenitore per accogliere la sofferenza dell'interlocutore, senza temerla, negarla e bloccarla in alcun modo.

Chi riceve l'ascolto profondo si sente via via alleggerito di un fardello che credeva solo suo. Grazie al profondo scambio energetico che intercorre con l'ascoltatore, si rende conto che il trauma che credeva più personale, in realtà è parte dell'esperienza universale. Il dolore autentico, condiviso con coraggio, senza riserve, con la pienezza del proprio essere - all'interno di una relazione di totale fiducia - dalla durezza e oscurità originaria si trasforma in un ponte che conduce verso la luce e la dolcezza. Dalla negazione, dall'isolamento e dalla scissione si apre alla via dell'intimità e dell'integrazione.

Perché questo accada, occorre che il terapeuta o guaritore sia presente con tutto il suo essere, pronto ad attraversare a sua volta le personali ferite, che risuonano con quelle del facilitato (Jampolsky, 1996). Non può chiedere all'altro di fare ciò che lui stesso non ha fatto. Un'autentica relazione d'aiuto presuppone genuinità, trasparenza e coraggio. Tutto ciò che è atteggiamento di superficie, senza radici nella profondità dell'essere, viene colto dall'inconscio del facilitato, che inizia a frapporre ogni sorta di resistenze al lavoro. La via migliore per superare le resistenze è la congruenza e autenticità del terapeuta.

Innumerevoli sono le testimonianze che confermano queste affermazioni. Indipendentemente dal contesto in cui la guarigione è avvenuta - di fronte ad un maestro, ad un saggio o ad un terapeuta - c'è in comune l'elemento dell'essere stati pienamente accolti, compresi, accettati nel livello più profondo.

Questa è la vera natura dell'amore: comprensione e piena accettazione della realtà così come è. In tal modo la realtà interna del facilitato non ha più bisogno di occultarsi, di nascondersi, di sfuggire nell'ombra. Senza giudizio, senza distinzioni tra buono e cattivo, giusto e ingiusto, bene e male, l'ombra non ha più ragione d'essere e si dissolve.

Come dice Osho, non sono necessarie tecniche per trattare con l'ombra. L'unica vera tecnica è la consapevolezza: nel momento in cui vedo la corda, ove prima vedevo un feroce serpente, non ho più bisogno di lavorare per dissolvere la paura. La paura si dissolve come naturale conseguenza del cambiamento di percezione.

### **Preparazione alla morte: ciò che è essenziale**

In punto di morte, gli esseri umani tendono a fare un bilancio della propria esistenza: se il bilancio è attivo, se nella vita ha prevalso l'amore, la morte sarà serena. Si è fatto ciò che si doveva, si può morire in pace. Se il bilancio è negativo, se ha prevalso la distruttività, si combatte con la morte, la si rifiuta, ci s'impegna in una lotta disperata.

Ma quali voci compaiono nel bilancio? Nei momenti finali della vita, ci si avvicina alla realtà vera, a ciò che è veramente importante: le relazioni, gli affetti, gli aspetti spirituali dell'esistenza. Se una relazione si è chiusa male, se ci sono dei sospesi, cose che si volevano dire o fare, se si sono compiute azioni distruttive, tutto questo si trasforma in tormento, in rimorso, in sofferenza.

Chi muore male, lascia in eredità a parenti, amici, conoscenti, un senso di disperazione e fallimento. Lascia un fardello che pesa sulla loro coscienza. Nella loro vita ci sarà un'ombra in più con cui confrontarsi.

Chi muore in pace, lascia a chi rimane un senso di serenità e fiducia, e fornisce ai presenti un dono prezioso: li aiuta a superare la paura più grande, quella della fine della vita (Yalom, 1989). Toglie loro un peso, li rende più leggeri. E' un esempio di luce che li accompagnerà nei momenti più scuri.

I malati terminali di AIDS, per la loro storia personale, si trovano spesso nella condizione di avvicinarsi alla morte con un senso di rabbia e disperazione. Stare accanto a loro nelle ultime fasi della vita ed aiutarli a recuperare speranza e significato, in modo da giungere ad un trapasso sereno, è impresa difficile e delicata. Il lavoro di Roberto Ghiozzi con i malati terminali, attraverso l'uso della musicoterapia, ci mostra come questa disciplina, relativamente nuova e ancora poco conosciuta, sia particolarmente efficace nel costruire una relazione di profonda fiducia con il terapeuta, anche nei momenti di estrema disperazione (Scardovelli, Ghiozzi, 2003). Attraverso la comunicazione empatica da cuore a cuore, agevolata dall'espressione musicale, e la condivisione della sofferenza, il musicoterapeuta è in grado di facilitare il riaccesso della persona alle sue risorse spirituali e la trasformazione del suo stato di coscienza. Quanto più la persona ammalata era chiusa e identificata nella sua sofferenza, tanto più grande è la gioia alla quale può accedere insieme al terapeuta, nel momento in cui dall'oscurità dell'isolamento sbucca alla luce della condivisione. La condivisione autentica, nella quale entrambi accedono alle loro ferite, con il coraggio di attraversarle, apre un nuovo spazio di consapevolezza dove i confini personali tendono a sfumare e si accede ad un senso di connessione profonda con qualcosa di più grande, che accomuna tutti, giovani, vecchi, sani e ammalati, credenti e non credenti, indipendentemente dalla sorte personale e dal destino.

## Bibliografia

- Dethlefsen, T. (1984), *Malattia e destino*, Mediterranee, Roma, 2000.
- Elenjimitam, A. (1990), *Meditazione per la realizzazione del Sé*, Mursia, Milano, 1995.
- Epstein, M. (1998), *Lasciarsi andare per non cadere in pezzi*, Neri Pozzi, Vicenza, 1999.
- Fromm, E. (1941), *Fuga dalla libertà*, Mondadori, Milano, 1992
- Hellinger, B. (2002), *I due volti dell'amore*, Ed. Crisalide, Spigno Saturnia.
- Ikeda, D. (1982), *La vita: mistero prezioso*, Sonzogno, Milano, 1998.
- Jampolsky, G. (1996), *Amare significa guarire*, Macro Edizioni, Cesena, 2005.
- Krishnamurti, J. (1993), *La ricerca della felicità*, Rizzoli, Milano
- Osho Rajneesh (1978), *La mia via*, ed. Mediterranee, 1996
- Peck, M. S. (1978), *Viglia di bene*, Frassinelli, Piacenza, 1985.
- Pierrakos, J. (1987), *Coreenergetica*, Crisalide, Roma, 1994.
- Pierrakos, E. (1997), *Arrendersi al nucleo divino*, Crisalide, Roma, 2000.
- Pierrakos, E. (1989), *Il male e come trasformarlo*, Crisalide, Roma, 1992.
- Salzberg, S. (1995), *L'arte rivoluzionaria della gioia*, Ubaldini, Roma, 1995.

- Scardovelli, M., Ghiozzi, R. (2003), *La musica nel passaggio luminoso*, Borla, Roma, 2003.
- Reich, W. (1948), *La funzione dell'orgasmo*, Sugarco, Milano, 1985.
- Walsh, R., Vaughan, F. (1993), *Paths Beyond Ego*, Putnam, New York, NY.
- Wilber, K (1977), *Lo spettro della coscienza*, Ed. Crisalide, Spigno Saturnia, 1993.
- Wilber, K. (1995), *Sex, Ecology, Spirituality*, Shambhala publications, Boston, Ma.
- Yalom, I.D. (1989), *Guarire d'amore*, Rizzoli, Milano, 1990.