


**Nascita e morte:
per una pratica
professionale compassionevole**

a cura di Claudia Piccardo

25 novembre 2013



**La compassione
tra meraviglia e dolore**

a cura di Claudia Piccardo

25 novembre 2013

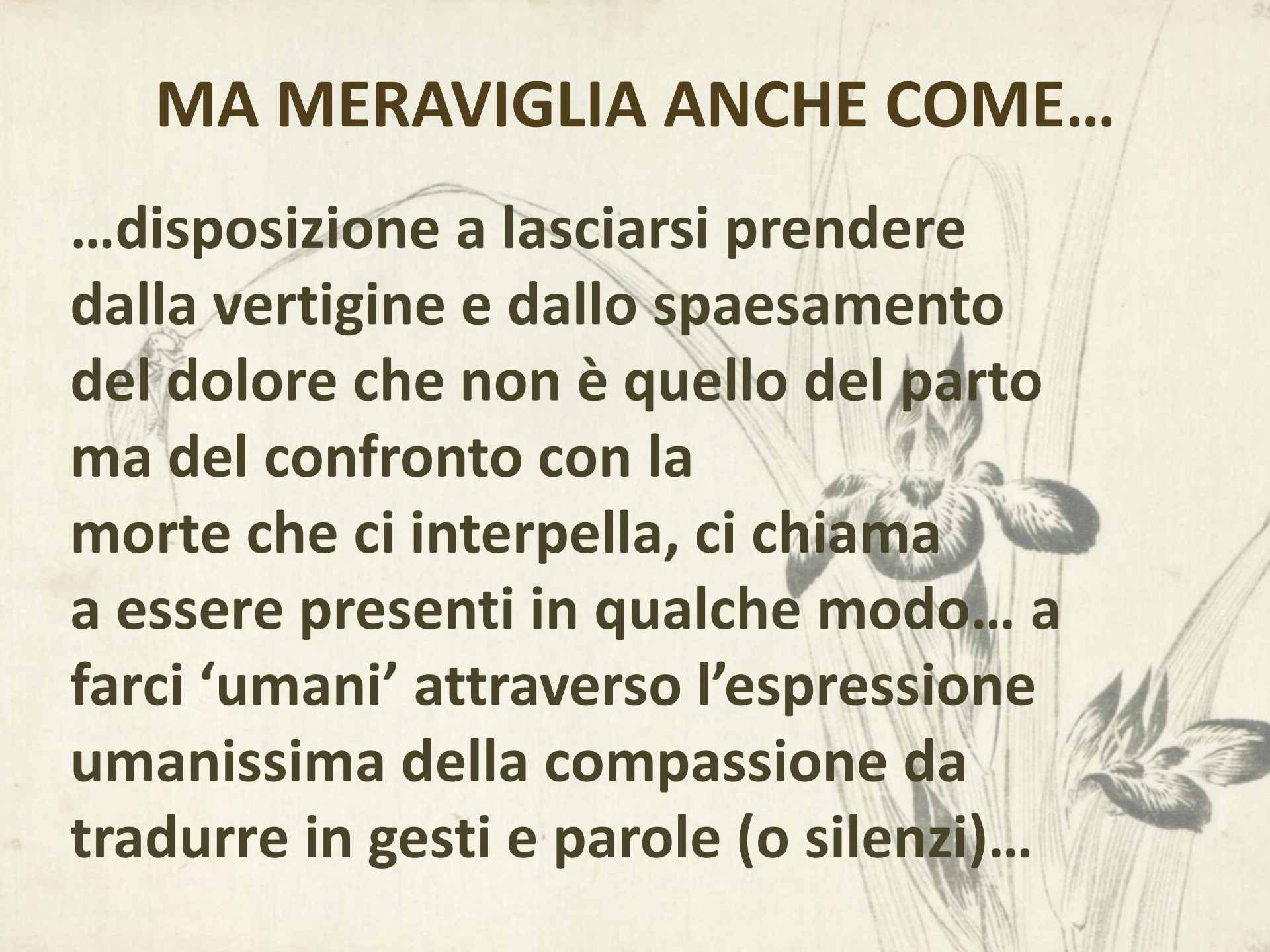
MERAVIGLIA NON SOLO COME...

**...disposizione a lasciarci
prendere dalla vertigine
della bellezza e del mistero
emozionante della nascita...**



MA MERAVIGLIA ANCHE COME...

...disposizione a lasciarsi prendere dalla vertigine e dallo spaesamento del dolore che non è quello del parto ma del confronto con la morte che ci interpella, ci chiama a essere presenti in qualche modo... a farci 'umani' attraverso l'espressione umanissima della compassione da tradurre in gesti e parole (o silenzi)...



IL MALE ALL'OPERA CI INTERPELLA...

L'origine della compassione è nel dolore, nella trama rotta della vita, nella dolente considerazione della condizione creaturale. La sofferenza dell'Altro ci raggiunge, ci tocca, c'è una **risonanza** da cui siamo colti e che sollecita la nostra **consonanza**. La sofferenza parla alla nostra anima, al nostro cuore (miseri-cordia) e 'muove' i nostri sentimenti.



DOLORE E SOLITUDINE

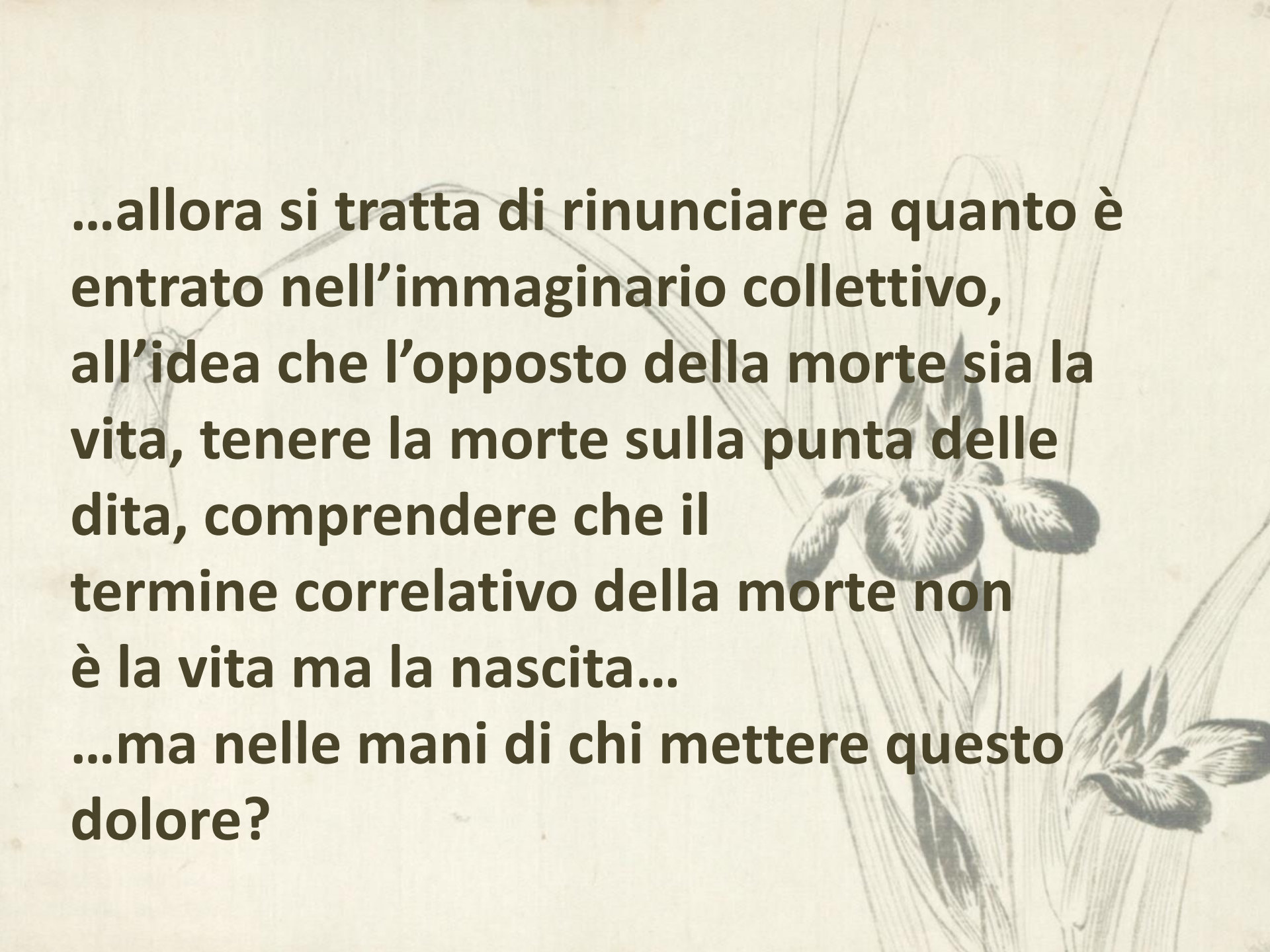
Il dolore isola in maniera assoluta ed è da questo isolamento assoluto che nasce l'appello rivolto ad altri. Non è la molteplicità umana che crea la socialità umana ma quella relazione strana che inizia nel dolore, nel mio dolore, in cui faccio appello all'altro, nel suo dolore che mi turba, nel dolore dell'altro che non mi è indifferente.

Emanuel Lévinas

...eppure sembra impossibile reggere il dolore della morte di una madre che partorisce, di un figlio che muore nascendo...

...è un incendio che scoppia nella mente, si apre il silenzio della morte e ha profondità abissali... il silenzio che segue al rumore della vita è inaudibile...

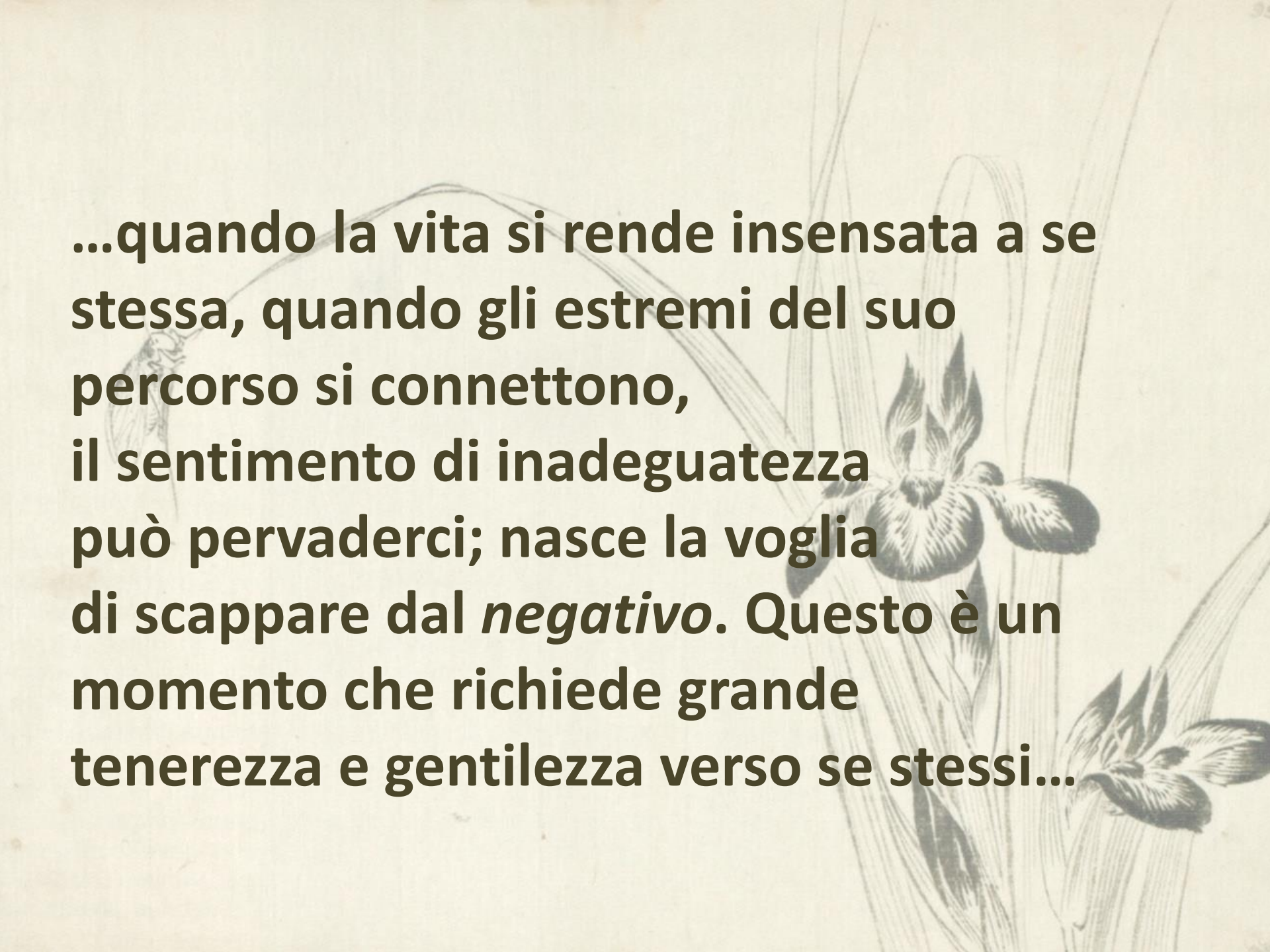




...allora si tratta di rinunciare a quanto è entrato nell'immaginario collettivo, all'idea che l'opposto della morte sia la vita, tenere la morte sulla punta delle dita, comprendere che il termine correlativo della morte non è la vita ma la nascita...

...ma nelle mani di chi mettere questo dolore?

...quando la vita si rende insensata a se stessa, quando gli estremi del suo percorso si connettono, il sentimento di inadeguatezza può pervaderci; nasce la voglia di scappare dal *negativo*. Questo è un momento che richiede grande tenerezza e gentilezza verso se stessi...




CAPACITÀ NEGATIVA DI KEATS

**Disposizione a sopportare
il negativo = farsi amiche
della mente, coltivare una
mente compassionevole,
che si manifesterà
attraverso la meraviglia, la curiosità, la
ricerca e l'accettazione dell'ignoto,
riconoscendo con innocenza
di non sapere (coltivare la *mente non so*)...**



PASSIONE PER LA MERAVIGLIA...

...nel confronto con la *meditatio mortis*:
sopportare il negativo della Parca che
taglia il filo della vita, accettare la
perdita di controllo, scoprire
la certezza di non essere **nulla**,
fare i conti con, e apprezzare, la nostra
fondamentale **nullità**, acutamente coscienti
della necessità, se vogliamo crescere in
umanità, di non nasconderci di fronte a
questo **nulla** ma anzi tesserne un elogio...



IMPEGNO NELLA CRESCITA SPIRITUALE

La vita dello spirito non ripudia la morte, non la guarda con disagio, riesce a tollerarla, portarla dentro di sé, non ha paura di attraversare il nulla dell'essere; è la vita che si compie perché accetta le tragedie e finisce con il poter dire (e far sì...) che non sono state invano. Accade se matura l'intelligenza di comprendere che la morte è costruttiva della vita e fa da sfondo alla bellezza, alla creatività...



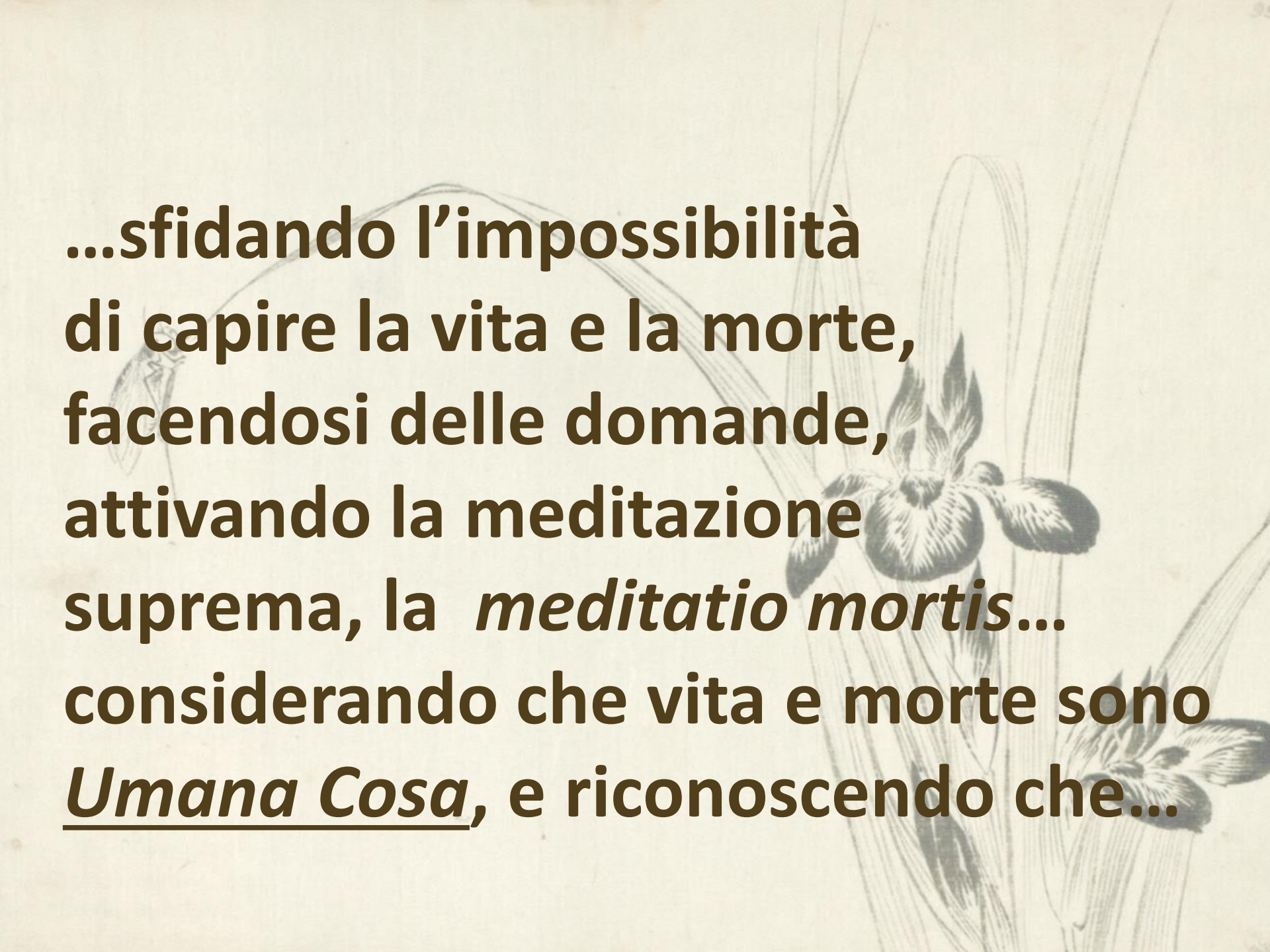
**Quale la possibilità di essere presenti,
in termini compassionevoli, al dolore
dell'Altro?**

**Non con un antidoto
al dolore ma con la capacità
del *contro-dolore*.**



LA CAPACITÀ DI *CONTRO-DOLORE*

È il riconoscimento del valore profondo del dolore privo di ogni promessa di resurrezione: significa inserire una sonda in esso, concepire il proprio agire professionale in una situazione dolorosa come esperienza 'in-difesa', non negata (non evitarla, scappare, mandare qualcun altro...) ma come una situazione elaborabile, attraversabile razionalmente con il lievito delle idee, con la mente e l'anima, con la sensibilità del sentimento: permettendo al dolore di diventare pensiero, una possibilità; offrendogli un'ulteriorità, facendo del dolore un luogo.



**...sfidando l'impossibilità
di capire la vita e la morte,
facendosi delle domande,
attivando la meditazione
suprema, la *meditatio mortis*...
considerando che vita e morte sono
Umana Cosa, e riconoscendo che...**

C'È UN TEMPO PER NASCERE...

...e un tempo per morire...

anche quando i due tempi si avvicinano
o coincidono, si tratta di
continuare a

***laudare nostro Signore
per nostra morte corporale***

accettando la morte come ciò che
nullo omo vivente po' scampare



...quando, come diceva Hegel:
*Ci vuole la più grande forza per
accettare la morte.*

...e quando la sola consolazione
può venire dal pensare che:
*Ciò che il bruco chiama
fine del mondo,
il resto del mondo chiama farfalla.*

Lao-Tzu



*Se tutto questo dolore non allarga i
nostri orizzonti e non ci rende più umani,
liberandoci dalle piccolezze e
dalle cose superflue di
questa vita, è stato inutile.*

Nadia Neri, *Un'estrema compassione.*

Etty Hillesum testimone e vittima del Lager, Borla, 2011



ASCOLTARE LA MUSICA CHE SALVA

Maurice Ravel

Pavane pour une enfante defunte

Angela Hewitt al piano

**La musica colpisce
senza fare male...**

**Una vita senza musica
sarebbe un errore...**



LEGGERE LA FILOSOFIA CHE SALVA

*Si può vivere senza musica, senza
filosofia e senza amore, ma
mica tanto bene...*

Vladimir Jankélévitch



LEGGERE LA POESIA CHE SALVA

Perché i poeti sono sacerdoti di un'ispirazione misteriosa e, come scrive Friedrich Schelling, nel suo pamphlet *'In difesa della poesia'*, *la poesia nasce con l'infanzia del mondo e la sua musica continua a risuonare da quella profondità...*



*(...) poesia vera, che sappia
offrire occasioni concrete di mutua
riconoscenza, ricostruendo così
la trama del mondo.*

*Yves Bonnefoy, L'ora presente,
Mondadori, 2013*



...perché non sia necessario invocare la
compassione e non dover dire
con Wislawa Szymborska,
nei suoi *Piccoli appunti*

*Chiunque sappia dove sia finita
la **compassione (immaginazione del cuore)**
si faccia avanti! Si faccia avanti!*

UNA COSTELLAZIONE DI LEMMI

Empatia/simpatia (dal greco én/syn e pâschein, pátos)

Compassione (dal latino cum e pati)

Benevolenza

Pietà, conforto (dal latino cum e förti)

Miseri-cordia (dal latino miserere e corde),

commiserazione

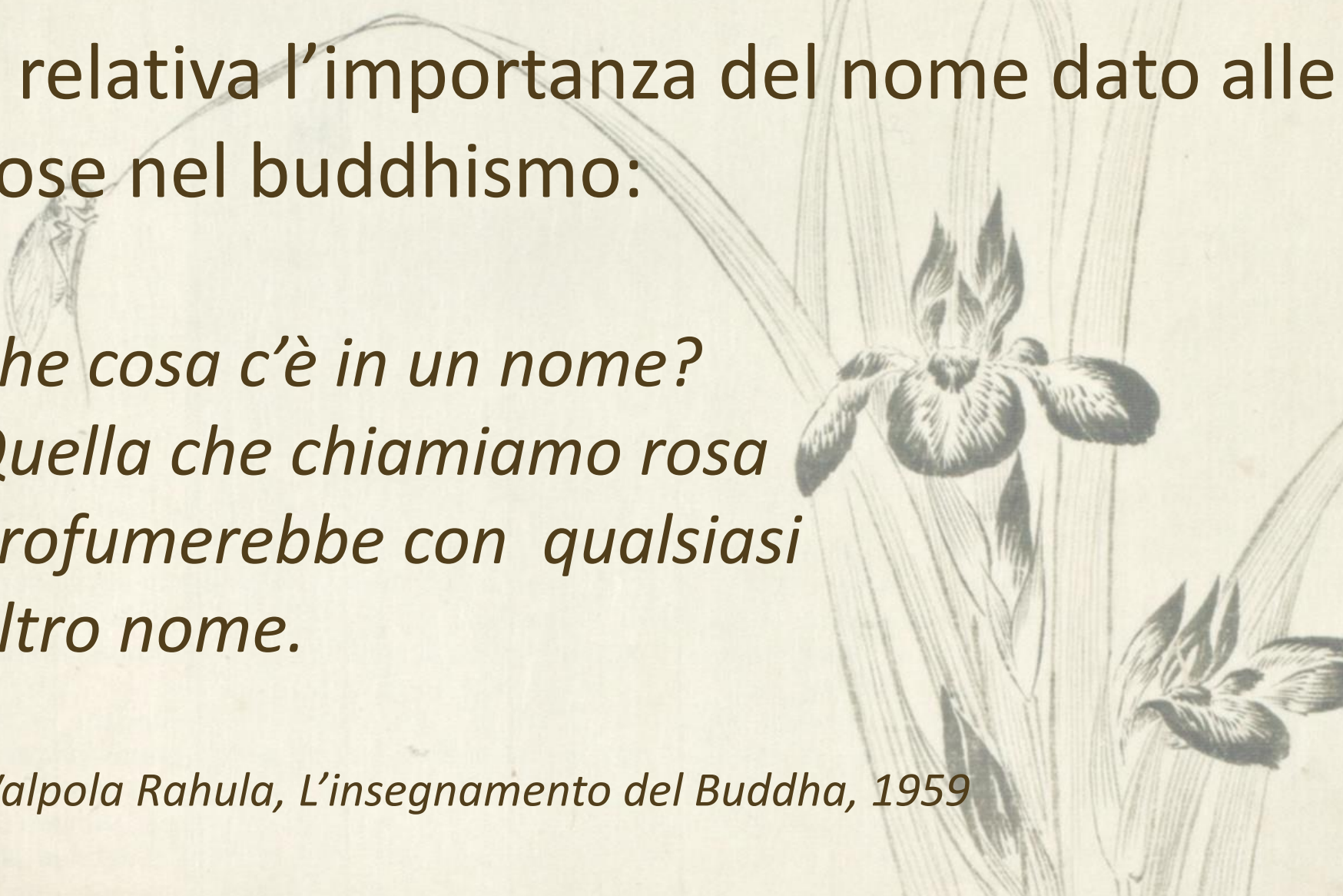
DARE UN NOME ALLE COSE?

È relativa l'importanza del nome dato alle cose nel buddhismo:

Che cosa c'è in un nome?

*Quella che chiamiamo rosa
profumerebbe con qualsiasi
altro nome.*

Walpola Rahula, L'insegnamento del Buddha, 1959



COMPASSIONE

Costrutto cardine per la filosofia e la religione buddhista (*karuna*), al pari del concetto di *agape* e di *charitas* nella concezione cristiana, punto di convergenza tra religione cristiana e buddhista; oggetto di rinnovata attenzione, da parte di molti psicologi e filosofi, a valle della *morte del prossimo* (e della *prossimità*): Luigi Zoja, Paul Ricoeur, Emanuel Lévinas, Vladimir Jankélévich, André Comte-Sponville, Johann Baptist Metz, ecc.

La **compassione** quale **virtù** la più alta e la più nobile:
lo scopo principale della vita di ETTY HILLESUM.

*La compassione è accettare di vivere
su di sé il dolore del mondo, quel dolore
che alcuni vogliono rimuovere,
altri non riescono a sopportare,
altri ancora non vogliono vedere;
non ha nulla a che fare con il masochismo
perché ha in sé uno scopo vitale,
di alto valore psicologico e spirituale.*

Nadia Neri, *Un'estrema compassione. ETTY HILLESUM
testimone e vittima del Lager*, Borla, 2011

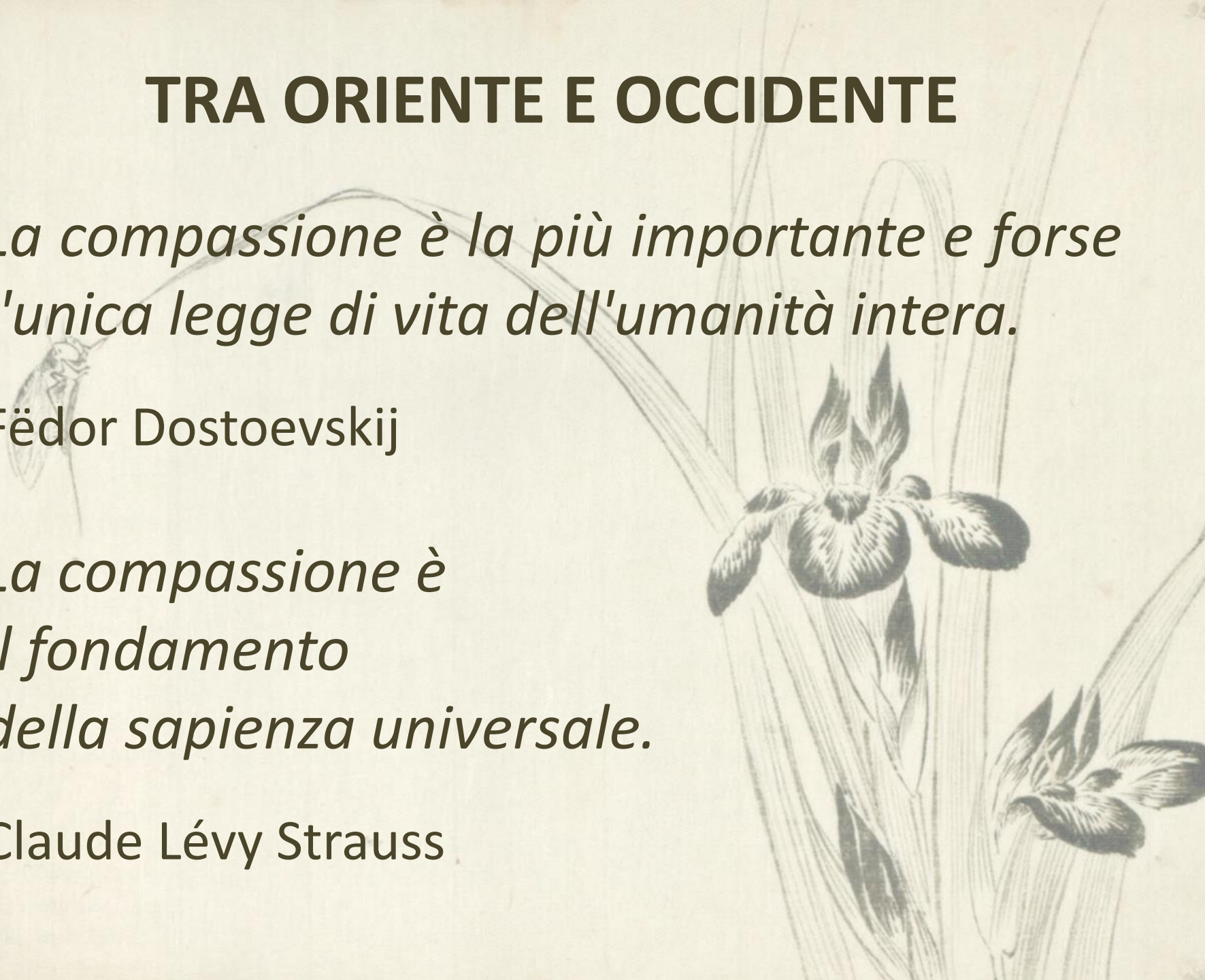
TRA ORIENTE E OCCIDENTE

La compassione è la più importante e forse l'unica legge di vita dell'umanità intera.

Fëdor Dostoevskij

La compassione è il fondamento della sapienza universale.

Claude Lévy Strauss



COMPASSIONE = SENSIBILITÀ E GENEROSITÀ

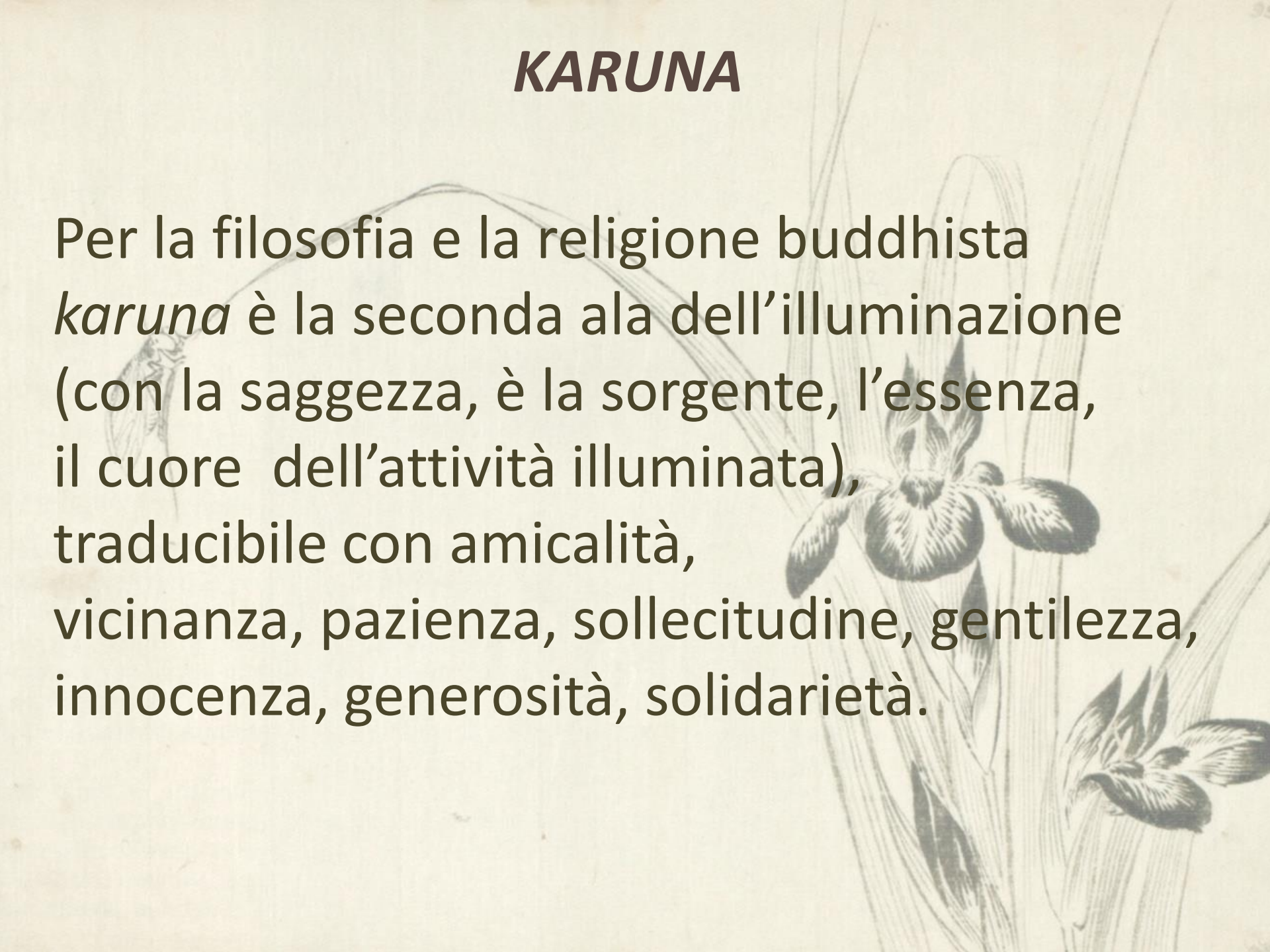
....dal Corriere della Sera, 13 settembre scorso,
a proposito della tragedia di Chiuduno e di
Eleonora Cantamessa:

*L'aveva nel Dna. Leggo i giornali e
non mi sembra vero, però allo
stesso tempo ce la vedo a lanciarsi a
soccorrere quell'uomo. Sarebbe stato strano il
contrario (...) era generosa, sensibile,
voleva il bene degli altri...*



KARUNA

Per la filosofia e la religione buddhista *karuna* è la seconda ala dell'illuminazione (con la saggezza, è la sorgente, l'essenza, il cuore dell'attività illuminata), traducibile con amicalità, vicinanza, pazienza, sollecitudine, gentilezza, innocenza, generosità, solidarietà.



PER IL BUDDHISMO ZEN SOTO...

*Vita e morte sono la stessa cosa.
Quando ci si rende conto di ciò non
si ha più paura della morte,
né effettiva difficoltà nella vita.*

*Shunryu Suzuki, *Mente zen. Mente di principiante*,
1976, Ubaldini Editore*



JIZO IN UN CIMITERO A TOKIO



LA FELICITÀ PER IL DALAI LAMA

I believe that at every level of society, the key to a happier and more successful world is the growth of compassion. We do not need to become religious, nor do we need to believe in an ideology. All that is necessary is for each of us to develop our good human qualities.

<http://www.compassionandwisdom.org/>

<http://charterforcompassion.org/>

CI CREDIAMO, PERÒ?

Possiamo dire che la compassione è meravigliosa, credendoci a metà. Ma, in realtà, le nostre azioni sono profondamente non compassionevoli, portano a noi e agli altri per lo più angoscia e frustrazione, e non la felicità che tutti cerchiamo.

Non è assurdo che tutti vogliamo la felicità, e che il nostro modo di agire e di sentire non serva che ad allontanarcene?

KARUNA TRA EMPATIA E COMPASSIONE

*Se una persona soffre e non sapete come aiutarla, mettetevi risolutamente al suo posto. Immaginate con la massima immedesimazione come stareste se doveste provare lo stesso dolore. Chiedetevi: 'Come mi sentirei? Come vorrei essere trattato dai miei amici? Di che cosa avrei più bisogno?'. Mettendovi al posto degli altri state automaticamente trasferendo il vostro affetto dal suo oggetto usuale, voi stessi, agli altri. Quindi, **mettersi al posto degli altri** è un metodo estremamente potente per allentare la presa dell'affetto e dell'attaccamento per l'io, liberando il cuore della compassione.*





Giacomo Conti, *La parabola del Buon Samaritano*, XVIII sec.,
Messina, Chiesa della Medaglia Miracolosa



Jacopo Bassano

Il buon samaritano

1562-1563

London, National Gallery

TRA PIETÀ E SMARRIMENTO

*Pietà mi giunse,
e fui quasi smarrito.*

Dante, *Inferno*, Canto V,
Paolo e Francesca



LA COMMEDIA UMANISSIMA DELLA PIETÀ

Pietà = parente povero della compassione...

Pietà = sentire per

(si mantiene la separazione)

Compassione = sentire con

(si supera la separazione)



PIETÀ COME IPOCRISIA?

Perlopiù i filosofi sono insospettiti dal compiacimento della pietà così come della misericordia, o inclini a catalogarla tra le passioni deboli, oppure persuasi che certe forme di magnanimità caritatevole si riducano a surrogati ipocriti della giustizia sociale.



UMANO, TROPPO UMANO?

Le nature compassionevoli, soccorrevoli nella disgrazia in ogni momento, sono di rado quelle che partecipano insieme alle gioie altrui: nella felicità degli altri esse non hanno niente da fare, sono superflue, non si sentono in possesso della loro superiorità e mostrano perciò facilmente disappunto.

Friedrich Nietzsche, 1878

SGOMBRIAMO IL CAMPO...

COMPASSIONE: (diversa da empatia, pietà e commiserazione) gentilezza amorevole (*metta*) = sensibilità alla sofferenza propria e dell'altro;
consapevolezza benevolente;
apertura e attenzione non giudicante =

**PRESENZA AL PRESENTE E
CONTEMPORANEO DISTACCO**



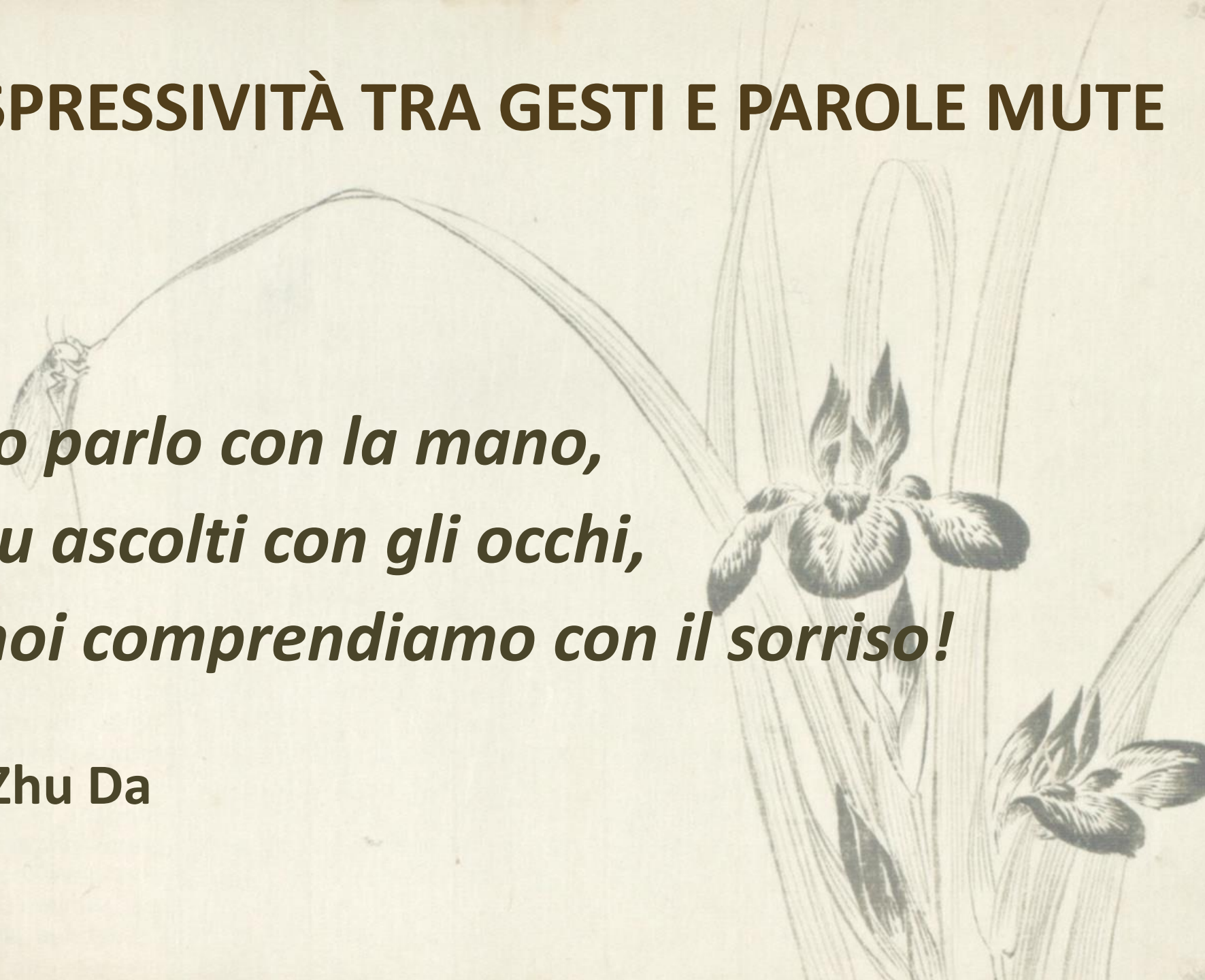
**COMPASSIONE:
PRESENZA ANCHE FISICA AL PRESENTE**

Darci del tempo per stare accanto, non lasciarlo solo correre... anche in silenzio, con tocco anche fisico partecipato

ESPRESSIVITÀ TRA GESTI E PAROLE MUTE

*lo parlo con la mano,
tu ascolti con gli occhi,
noi comprendiamo con il sorriso!*

Zhu Da



LE QUALITÀ DELLA PRESENZA MENTALE

Le dieci A della *'tranquilla passione'*, di un cuore e un'anima intelligenti:

Aperta (adesione paziente alla vita, accettazione)

Attenta (in attesa vigilante, in ascolto tollerante)

Altruista (generosità umile)

Attiva (né passività né inerzia)

Accogliente (accettazione sollecita)

Amicale (connessione responsabile)

Affettuosa (distacco affettuoso, sensibilità vitale)

Amorevole (gentilezza amorevole, equanime)

Autentica (sincerità, verità di se stessi)

Armoniosa (coerenza e integrità, non alienata).

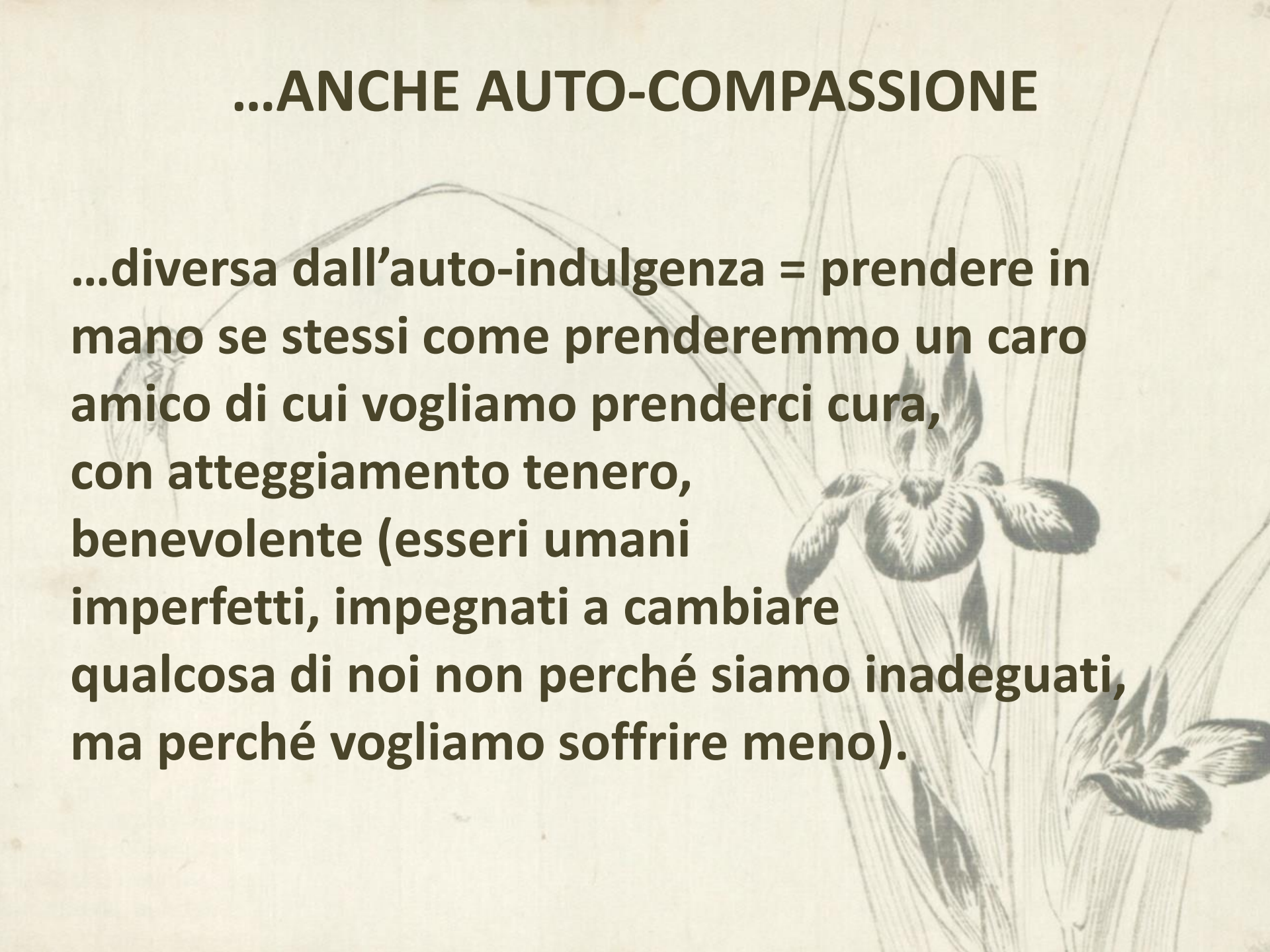
SOLLECITUDINE COME COMPASSIONE

*Essere solleciti è stare con, piangere con, soffrire con, sentire con. La sollecitudine è **compassione**. Essa rivendica la verità che l'altra persona è mio fratello o mia sorella; è umana, vulnerabile, mortale come sono io (...). Spesso non siamo in grado di curare, ma possiamo sempre essere solleciti. Esserlo significa essere umani.*

Henry Nouwen

...ANCHE AUTO-COMPASSIONE

...diversa dall'auto-indulgenza = prendere in mano se stessi come prenderemmo un caro amico di cui vogliamo prenderci cura, con atteggiamento tenero, benevolente (esseri umani imperfetti, impegnati a cambiare qualcosa di noi non perché siamo inadeguati, ma perché vogliamo soffrire meno).



LO SPIRITO DELLA PRESENZA MENTALE

*Io mi prenderò cura di me stesso: o monaci,
è con questo spirito che devono essere praticate
le applicazioni della presenza mentale.*

*Io mi prenderò cura degli altri: è con questo
spirito che devono essere praticate
le applicazioni della presenza mentale.*

*O monaci, colui che si prende cura di se stesso
si prende cura degli altri e colui che si prende
cura degli altri si prende cura di se stesso.*


La rivelazione del Buddha. I testi antichi,

a cura di Raniero Gnoli, Mondadori, Milano, 2001, pag. 429



OSTACOLI ALLA COMPASSIONE

Contesto sociale (gli ingranaggi della macchina) e le caratteristiche personali egocentrate: bisogno di valorizzazione e riconoscimento personali, di essere sempre in situazione di controllo; lo stato mentale 'preoccupato', teso a fare bene; la paura; la rabbia con se stessi; la scarsa accettazione dei propri limiti; un atteggiamento severamente giudicante di auto-etero critica; scarsa connessione intima; rinuncia triste all'ideale di perfezione; sfiducia.



GLI OSTACOLI IN SINTESI

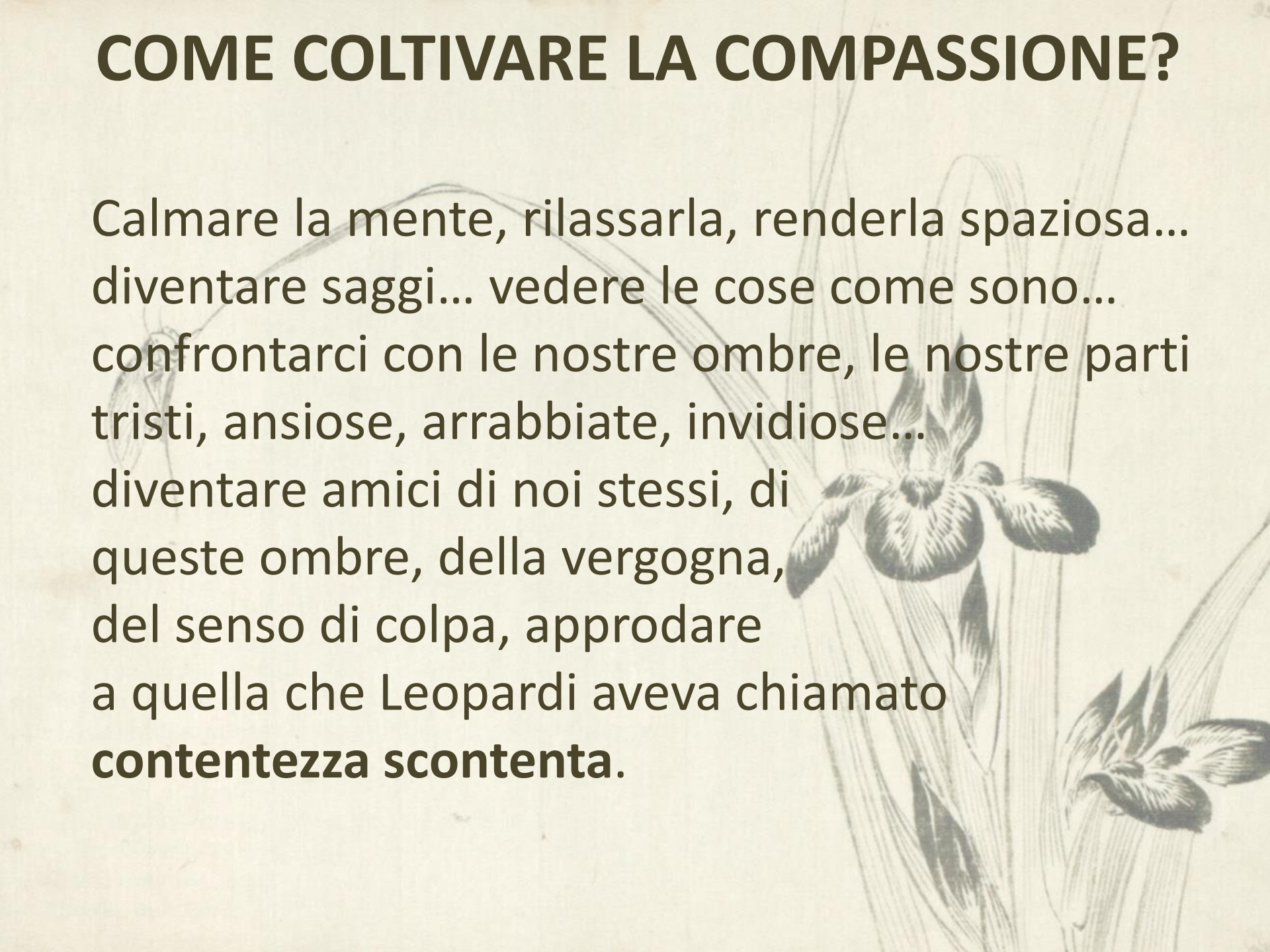
- **Il sé ansioso**
- **Il sé critico**
- **Il sé arrabbiato**
- **Il sé triste**

Paul Gilbert, *The compassionate mind. A new approach to the challenges of life*, Constable Robinson, New York



COME COLTIVARE LA COMPASSIONE?

Calmare la mente, rilassarla, renderla spaziosa...
diventare saggi... vedere le cose come sono...
confrontarci con le nostre ombre, le nostre parti
tristi, ansiose, arrabbiate, invidiose...
diventare amici di noi stessi, di
queste ombre, della vergogna,
del senso di colpa, approdare
a quella che Leopardi aveva chiamato
contentezza scontenta.



AVERE PAURA DELLA PAURA...

Si tratta di avere anima. Ma sappiamo che la paura mangia l'anima, restringe il suo respiro. Cosa vuol dire non avere paura di avere anima?

Riconnettersi a se stessi, intimamente, autenticamente, al proprio desiderio di sollevare l'Altro della sua sofferenza, superare la cecità, avere chiarezza percettiva, smettere i piloti automatici della conoscenza, non assoggettarsi ai codici comportamentali ereditati e non sufficientemente ri-soggettivati.



ALLA RICERCA DELLA SAGGEZZA?

*Non è un oggetto,
non la si può cercare.*

Raimon Panikkar, *La dimora della saggezza*, Mondadori, 2005



UNA DEFINIZIONE DI SAGGEZZA

È l'arte della vita, il *savoir vivre*; presuppone e implica una visione profonda e matura della vita, la quiete dell'anima, la pace interiore, e anche la gioia, la felicità.

Nel cuore dell'uomo, la saggezza ha preparato una dimora felice.

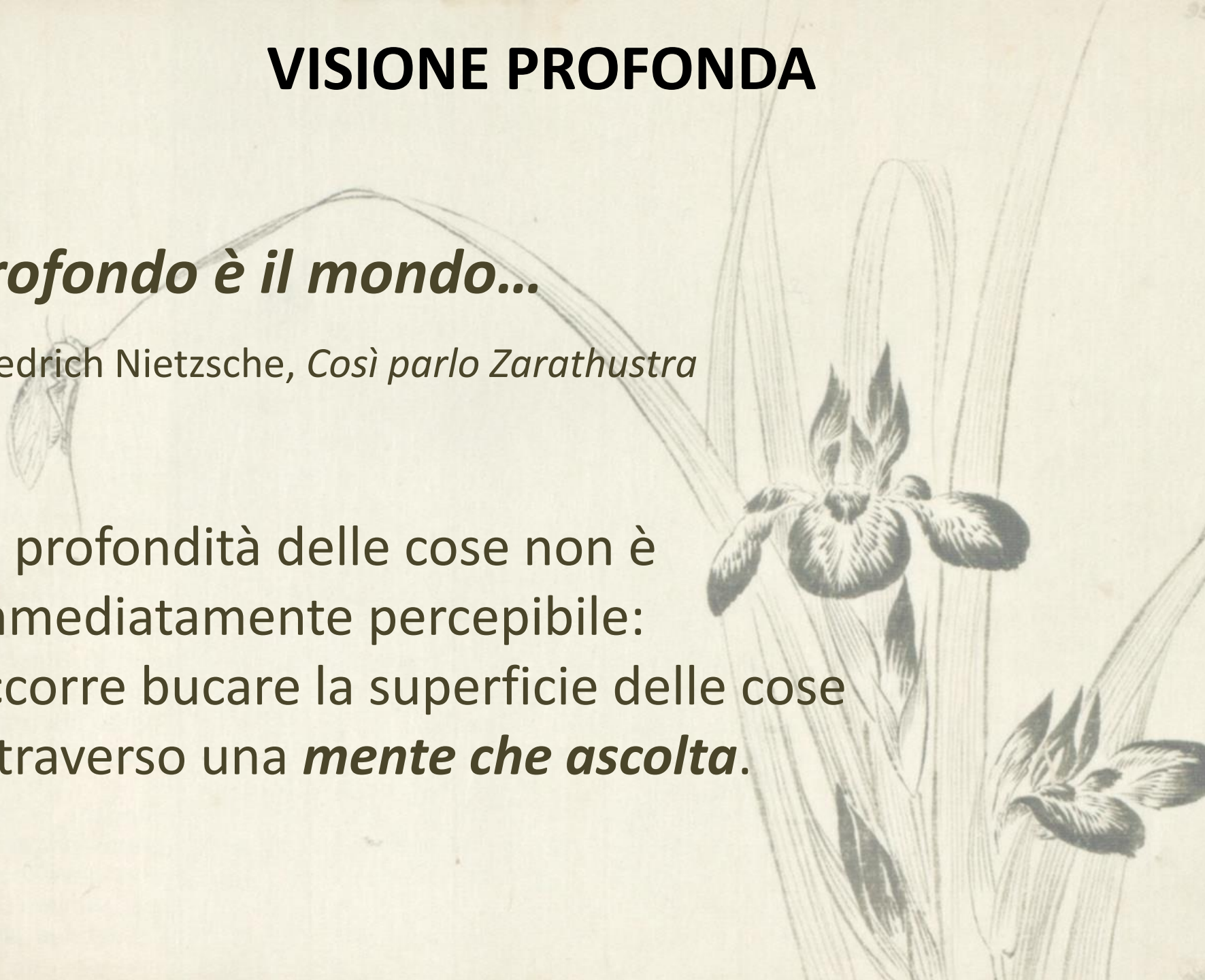
Raimon Panikkar, *La dimora della saggezza*, Mondadori, 2005

VISIONE PROFONDA

Profondo è il mondo...

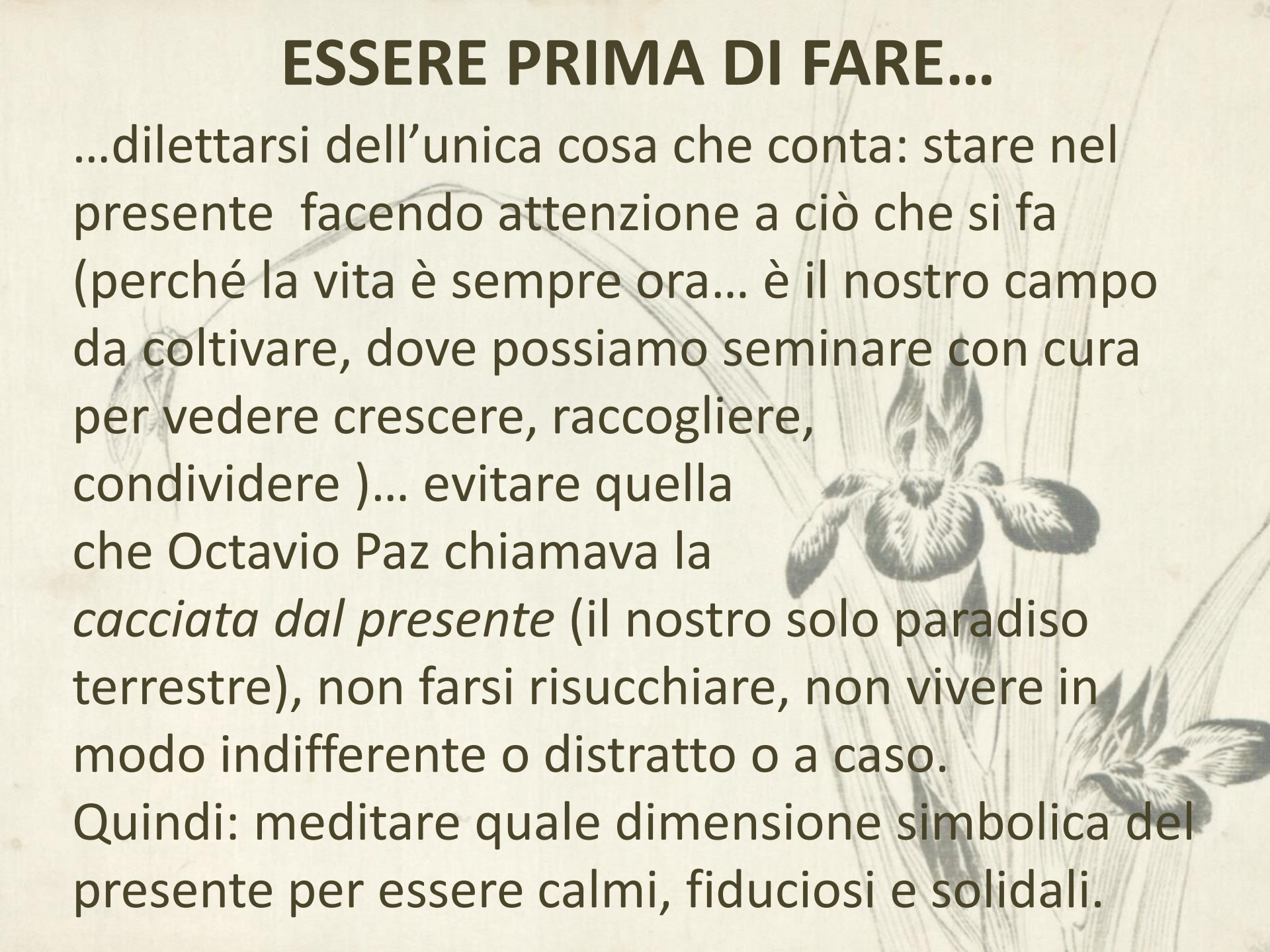
Friedrich Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*

La profondità delle cose non è immediatamente percepibile: occorre bucare la superficie delle cose attraverso una ***mente che ascolta.***



ESSERE PRIMA DI FARE...

...dilettarsi dell'unica cosa che conta: stare nel presente facendo attenzione a ciò che si fa (perché la vita è sempre ora... è il nostro campo da coltivare, dove possiamo seminare con cura per vedere crescere, raccogliere, condividere)... evitare quella che Octavio Paz chiamava la *cacciata dal presente* (il nostro solo paradiso terrestre), non farsi risucchiare, non vivere in modo indifferente o distratto o a caso. Quindi: meditare quale dimensione simbolica del presente per essere calmi, fiduciosi e solidali.



UNA FACILE RICETTA?

Ron Siegel, What it Takes to be Happy

<http://facesconferences.com/mindfulness-conferences/>

- 1) Utilizzo delle proprie virtù
- 2) Gratitudine per la vita
- 3) Gusto del momento
- 4) Impegno nel processo
- 5) Vita significativa



PER NIENTE FACILE...

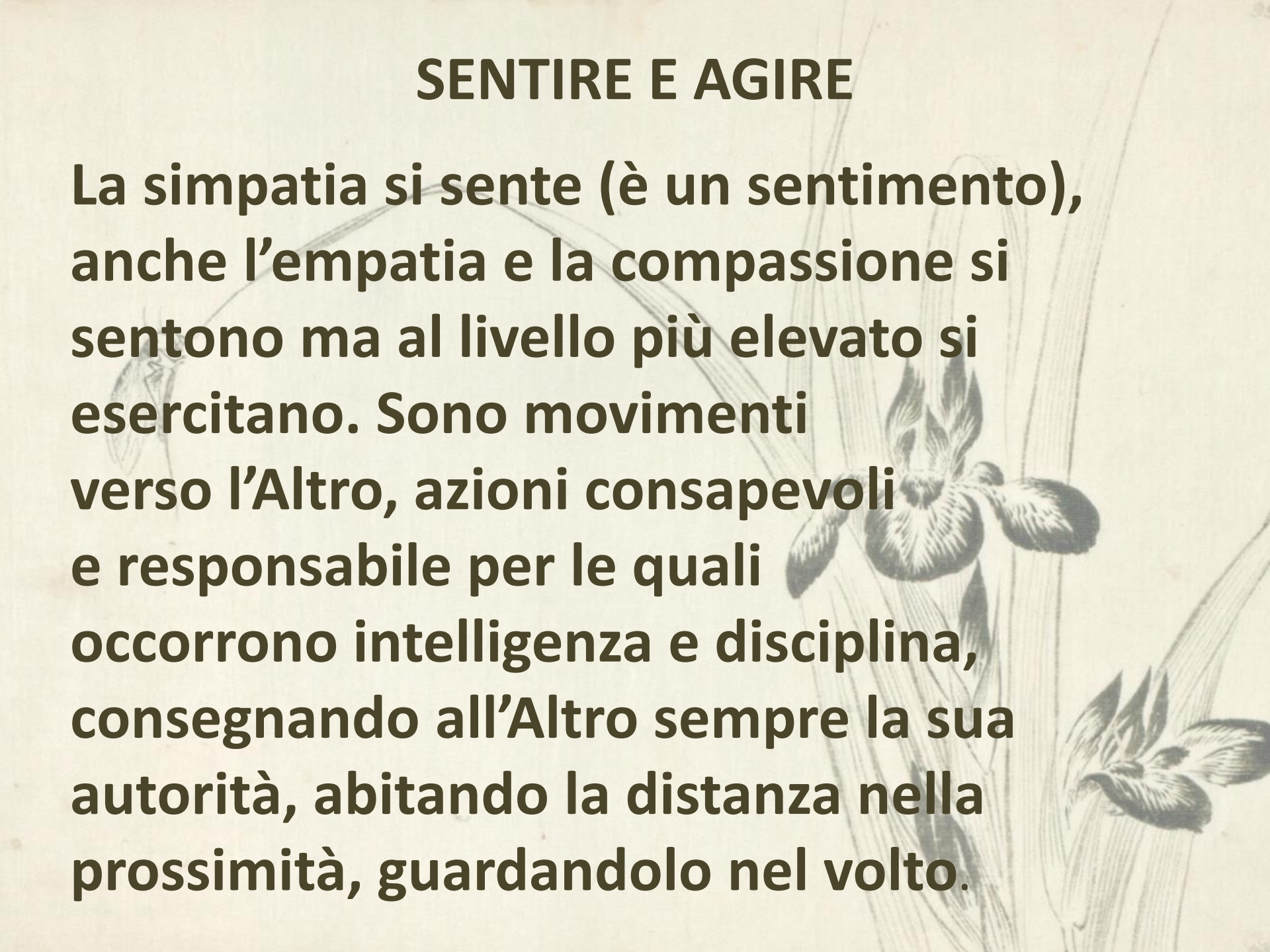
...ad esempio, essere grati alla vita...

**...la più grande lezione
della vita per
Raimon Panikkar**



SENTIRE E AGIRE

La simpatia si sente (è un sentimento), anche l'empatia e la compassione si sentono ma al livello più elevato si esercitano. Sono movimenti verso l'Altro, azioni consapevoli e responsabile per le quali occorrono intelligenza e disciplina, consegnando all'Altro sempre la sua autorità, abitando la distanza nella prossimità, guardandolo nel volto.



IN SINTESI ...

FAR PROPRI CINQUE PRECETTI:

- 1. NON ALLONTANARE NULLA DELLA TUA ESPERIENZA (ACCOGLIERE CON AMOREVOLEZZA)**
- 2. PORTARE TUTTO/A TE STESSO/A NELL'ESPERIENZA**
- 3. PAZIENTARE MA NON ASPETTARE**
- 4. COLTIVARE LA MENTE DEL PRINCIPIANTE**
- 5. TROVARE UN POSTO PER 'RIPOSARE' DENTRO CIÒ CHE STA ACCADENDO**



IN SINTESI E IN CONCRETO...

Nella relazione con i familiari parlare della morte non in astratto, con frasi preconfezionate, di circostanza, avendo presente tutta la storia che conosciamo della persona, e riferendosi a essa

Essere disponibili a incontrare parenti "dopo", passata l'adrenalina del momento

Lasciare dentro di noi spazio alla sospensione di giudizi, pregiudizi, abitudini, prima di incontrare i familiari



Condividere anche nostre frustrazioni senza perdere però la nostra identità professionale, nella diversità di ruoli e responsabilità

Organizzare uno spazio "bolla" in cui i familiari possano sostare, protetto per quanto possibile dalla contaminazione delle routine ospedaliere

Incamerare rabbia, insulti, aggressività senza reagire in modo reattivo

Sostenere, non lasciare isolato l'operatore a cui è capitato l'evento durante l'assistenza

Facilitare pratiche di sepoltura, rispettare differenze religiose o ateismo



...in estrema sintesi,
si tratta di
avere anima...



Qualche parola sull'anima

di Wislawa Szymborska

*L'anima la si ha ogni tanto, nessuno la ha di continuo,
per sempre.*

*Giorno dopo giorno, anno dopo anno,
possono passare senza di lei.*

*A volte nidifica un po' più a lungo,
sole in estasi e paura dell'infanzia,
a volte solo nello stupore dell'essere vecchi.*

*Di rado ci da' una mano in occupazioni faticose,
come spostare mobili, portare valige
o percorrere le strade con scarpe strette,
quando si compilano moduli, si trita la carne,
di regola ha il suo giorno libero.*

*Su mille nostre conversazioni partecipa ad una,
ed anche a questo non necessariamente,
poiché preferisce il silenzio,*



*quando il corpo comincia a dolerci e dolerci,
smonta di turno, alla chetichella,
è schifiltosa,
non le piace vederci nella folla,
il nostro lottare per un vantaggio qualunque
e lo strepito degli affari, la disgusta,
gioia e tristezza non sono per lei due sentimenti diversi,
è presente accanto a noi solo quando essi sono uniti.
Possiamo contare su di lei
quando non siamo sicuri di niente e curiosi di tutto,
tra gli oggetti materiali le piacciono gli orologi a pendolo e
gli specchi,
che lavorano con zelo anche quando nessuno guarda.
Non dice da dove viene e quando sparirà di nuovo,
ma aspetta chiaramente simili domande.
Si direbbe che così come lei a noi,
anche noi siamo necessari a lei, per qualcosa.*

