

La ricerca della pace interiore: modello a cinque fasi dell'elaborazione della vita

di Daniel Chiasso

La vita, presentandosi come viva per sua indubitabile definizione tautologica, non può che cessare di essere tale nel momento in cui sopraggiunge la morte. Le leggi fisiche dell'universo presuppongono tale processo di generazione e conseguente disfacimento, perfino gli assunti psicologici che interessano l'esse umano in prima persona presumono un naturale impulso in direzione di *Eros* e *Thanatos*. Il primo direziona la matrice inconscia del nostro essere verso il progredire della vita, il secondo, come afferma Freud, "tende a far tornare il vivente a una forma d'esistenza inorganica".

Vita e morte, dunque, si presentano inevitabilmente come le due facce della medaglia dell'esistenza e del progredire di tutto ciò che l'uomo è in grado di carpire tramite l'intelletto. Fin dalla nascita ogni organismo ha in sé le caratteristiche e la propensione a perpetuare questo processo, come l'esemplare maschio della mantide religiosa che cede la sua vita alla femmina, accettando silenziosamente la cessazione del suo essere, sottomettendosi alla conservazione della specie.

Per gli uomini, tuttavia, è più complicato.

Pur confessando la naturale necessità di situare la morte al termine del cammino della vita, la razza umana si è sempre distinta in virtù della caratteristica (se non difetto) di presentare un certo livello di ritrosia per quanto riguarda l'atto del "tornare all'inorganico". In altre parole, il complesso processo evolutivo che ci ha condotti fino ad oggi ci ha fornito di schemi mentali che, per quanto laboriosi, si distaccano dalla natura in tal misura da disconoscere la legge forse più elementare che essa presenta. Come vivere, dunque, tentando di ignorare il fardello amaro della morte, in un contesto che tuttavia è imperniato proprio sulla morte stessa? Nel corso della storia, numerose sono state le tipologie di pensiero, le filosofie, le religioni atte ad alleviare il trauma della morte (nostra e di chi ci sta accanto). Si tratta pur sempre, tuttavia, di pensiero speculativo, spesso e volentieri eretto in virtù del più che comprensibile bisogno di sollievo, ma sprovvisto di reali basi scientifiche e dimostrative.

D'altro canto, un rilevante esempio di vera e propria dottrina scientifica avente come presupposto la comprensione e l'accettazione (non la totale eliminazione, dunque) della morte è costituito dalla psicotanatologia. Essa si offre di fornire sostegno psicologico verso i malati terminali, nonché verso i loro familiari. Fondatrice e maggiore esperta di psicotanatologia è stata la dottoressa Elisabeth Kubler-Ross (Zurigo, 1926 – Scottsdale, 2004), medico, psichiatra e docente di medicina comportamentale, globalmente riconosciuta come uno dei massimi esponenti per quanto riguarda i *death studies*. Emblematico è il suo *modello a cinque fasi dell'elaborazione del lutto*, formulato nel 1970. Esso si propone di identificare le dinamiche psicologiche (ovvero gli stati emotivi) che più frequentemente si manifestano in chi subisce un forte trauma, come può essere la notizia che un proprio familiare è irrimediabilmente prossimo al decesso. Utilizzando il termine "fasi", anziché "stadi", si intende sottolineare come queste possano ripetersi, sovrapporsi o manifestarsi con diversi livelli di intensità, essendo le emozioni un *quid* prettamente restio a conformarsi a regole precise. A grandi linee, secondo la dottoressa Kubler-Ross il trauma della morte viene vissuto attraverso la successione di:

1. *Negazione*: naturale meccanismo di difesa del rigetto dell'esame di realtà; utile a proteggere dall'ansia e ad assicurarsi il tempo necessario ad organizzarsi.
2. *Rabbia*: il dolore si scarica su se stessi, sui conoscenti, su dio; può comportare sia una richiesta di aiuto, sia il rifiuto di tutto il circostante ("perché proprio a me?").
3. *Negoziazione*: reagire all'impotenza cercando soluzioni parziali, riprendere il controllo della propria vita tentando di riparare il riparabile ("se prendo le medicine, potrò vivere fino a...").
4. *Depressione*: si prende consapevolezza di ciò che sta accadendo, e che la ribellione è impossibile, per cui subentrano un forte senso di sconfitta e di stanchezza psichica.
5. *Accettazione*: si ha modo di elaborare la situazione fin nel complesso delle sue sfaccettature, giungendo ad un'accettazione della propria condizione e riconciliandosi definitivamente con la realtà.

Tramite la psicologia, dunque, sembra possibile giungere ad una più approfondita comprensione del trauma della morte. E la conoscenza di ciò, ci insegna la dottoressa Kubler-Ross, unita ad una psicoterapia volta ad accompagnare il paziente lungo il tortuoso percorso di queste fasi, può rivelarsi il metodo decisivo per l'accettazione della morte ("Le persone sono come le vetrate colorate. Scintillano

e brillano quando c'è il sole, ma quando cala l'oscurità rivelano la loro bellezza solo se c'è una luce all'interno").

Le potenzialità di questi studi possono rivelarsi sorprendenti, a tal punto da considerare il campo della psicotanatologia fin troppo ristretto per sfruttarne a pieno le possibilità. Una semplice e intuitiva considerazione risulta immediata, ma al contempo può rivelarsi la strada da percorrere al fine di rintracciare una più chiara e completa comprensione del comportamento umano: *se esiste uno schema che riesce a vincere, o perlomeno ad alleviare, il trauma della morte, nulla vieta che ne esista uno volto a vincere il trauma della vita*. Accettando questa premessa, traslando il *modello a cinque fasi dell'elaborazione del lutto* dal terreno dello Thanatos a quello dell'Eros, tramutandolo così in un *modello a cinque fasi dell'elaborazione della vita*, ci ritroviamo ad ammettere di non essere poi così lontani da quel corroborante percorso psicofisico che un asceta definirebbe "ricerca della pace interiore".

Proviamo a seguire passo passo (così come la dottoressa Kubler-Ross faceva con i pazienti che si ritrovavano ad avere esperienza diretta della morte) gli schemi logici attraversati durante una qualunque esperienza di vita. Proviamo, ad esempio, ad analizzare l'attitudine psicologica presentata da un ipotetico studente in vista degli esami di maturità. Si parla pur sempre, ricordiamo, di stati emotivi, dunque di condizioni psichiche di ardua definizione e catalogazione. Una verosimile dinamica comportamentale dello studente potrebbe svolgersi, a grandi linee, in questo modo: lo studente inizia l'anno scolastico estraneo da particolari preoccupazioni, poiché le sue linee di difesa mentali gli suggeriscono di continuare a considerare gli esami come una evanescente possibilità di un lontano futuro (fase della negazione); procedendo con i mesi di studio, all'incirca in corrispondenza del periodo natalizio lo studente si ritrova a vivere un'esplosione di emozioni negative e di iroso rifiuto nei confronti dello studio, poiché ora non può più ignorare ciò che lo aspetta, e tale inevitabilità lo sconvolge (fase della rabbia); con il germogliare della primavera, l'astio dello studente scema poco a poco, proporzionalmente all'aumentare delle possibilità che il suo raziocinio reputa più adatte, come ad esempio studiare con fervore soltanto le materie che si reputano utili al percorso universitario scelto (fase della negoziazione); in corrispondenza della fine dell'anno scolastico, quando ormai la preparazione all'esame diviene l'unica prerogativa, lo studente non può che guardare in faccia una realtà che non solo è più grande di lui, ma anche minacciosamente prossima, dunque si rifugia in uno stato di *fluctuatio* improduttiva (fase della depressione);

infine, con il vero e proprio avvento dell'esame, lo studente non può che arrendersi alla fatalità del suo destino e portare a termine il suo compito lasciandosi alle spalle ogni incertezza o timore, che ora parrebbe futile (fase dell'accettazione). Ovviamente, il percorso descritto potrebbe variare da persona a persona, a seconda dell'indole e di fattori esterni che potrebbero influenzare il normale andamento della psiche, ma di fatto questo rimane un esempio plausibile.

Ma cosa accomuna, anche solo lontanamente, i processi psicologici vissuti da un maturando e quelli vissuti da qualcuno che ha appena perso un familiare, o che si ritrova esso stesso prossimo alla morte? Quello dell'ipotetico studente non era altro che un esempio, peraltro banale, ma al contempo atto ad avvalorare l'ipotesi per cui le cinque fasi descritte dalla dottoressa Kubler-Ross siano applicabili a molte (se non tutte) delle esperienze della vita quotidiana che implicano da parte nostra l'accettazione di una situazione. Procedendo verso questa linea speculativa, ci rendiamo conto che non sarebbe poi così surreale asserire che un *modello a cinque fasi dell'elaborazione della vita* sia parte integrante della società e delle interazioni degli individui con la società stessa, oltre che con il contesto che la permea e definisce. Potremmo perfino azzardare che l'intera durata della vita di un individuo possa essere suddivisa entro queste cinque fasi (pur considerando che il margine di errore si amplia in maniera proporzionale al tempo preso in considerazione, e che il *super io* che caratterizza ognuno di noi, accostato ad imprevedibili fattori esterni, potrebbe sconvolgere questo "microcosmo psichico"). Il tutto, certo, è da considerarsi nella parte sommersa di quell'iceberg che Freud utilizzò come metafora delle topiche della psiche, ovvero sotto il dominio dell'inconscio.

Potremmo accostare questo modello a cinque fasi ad un frattale, definendolo come un'elaborazione inconscia della nostra esperienza che si ripete nella sua forma su più scale della nostra mente e della situazione vissuta. A quel punto, il *modello a cinque fasi dell'elaborazione del lutto* non costituirebbe più un'analisi comportamentale a se stante e appartenente prettamente al campo dei *death studies*, ma diverrebbe a sua volta la punta dell'iceberg del *modello a cinque fasi dell'elaborazione della vita*.

Ma non è tutto. Quello della pace interiore è un concetto che è stato espresso innumerevoli volte nel corso della storia dell'uomo, plasmato secondo innumerevoli forme e interpretazioni; rimane, comunque e inevitabilmente, una meta ideale perseguibile unicamente per via asintotica, e mai raggiungibile per intero.

Ed ora, la questione si risolve in una semplice congettura: e se la pace interiore coincidesse con l'accettazione della vita? A quel punto, il *modello a cinque fasi dell'elaborazione della vita* risulterebbe collimare con la ricerca della pace interiore, sfociando in un processo paragonabile a quello della dialettica hegeliana, fatta di momenti negativi necessari quanto i momenti positivi, ma strutturata in cinque fasi anziché in un modello triadico. Pensiamo, ad esempio, a Seneca: come potremmo ipotizzare l'esistenza di un *sapiens* stoico (ovvero un modello ideale che è riuscito a solcare la vetta della quiete dell'anima), senza presupporre che quest'ultimo non sia stato soggetto a passioni e sentimenti dannosi, senza esperienza dei quali non avrebbe avuto alcun motivo di avventurarsi nel tortuoso cammino della ricerca della felicità? Soltanto attraversando le fasi di negazione, rabbia, negoziazione e depressione possiamo, come ci insegna la dottoressa, sperare di districarci tra gli alti picchi dell'accettazione.

Allo stesso modo, "ci vuole tutta la vita" come sentenza lo stesso filosofo latino "per imparare a vivere e, quel che forse sembrerà più strano, ci vuole tutta la vita per imparare a morire". Per imparare a morire, certo, non possiamo che rifarci agli insegnamenti e alle scoperte della dottoressa Elisabeth Kubler-Ross, capaci di fornire tanta, fertile fonte di ispirazione.

Daniel Chiasso