

Morire consapevoli: come preparare e prepararsi alla morte

La cultura tibetana, nei secoli, ha dedicato all'istante della morte una quantità di meticolosi studi e ricerche che ci permettono di conoscere la fisiologia della morte e quali sono i presupposti che permettono di approfittare al meglio di questo importante appuntamento. Oggi le scoperte dei tibetani sono supportate dalla scienza occidentale.

di Daniela Muggia



L'accompagnamento empatico della fine della vita così come è espresso dal metodo ECEL – un acronimo che sta per Empathic Care of the end of Life ossia accompagnamento empatico della fine della vita, il metodo che ho messo a punto in questi quasi trent'anni di esperienza – si differenzia da ogni altro tipo di accompagnamento perché viene effettuato da uno stato altamente empatico conseguito intenzionalmente, che qualcuno chiama «stato meditativo» e altri «contemplativo». Malgrado questi aggettivi, questo approccio non ha caratteristiche religiose; parte invece dal presupposto che l'uomo abbia, oltre a dimensione fisica ed emotiva, anche una natura profonda che oggi alcuni definiscono «coscienza non locale», capace di oltrepassare la visione dualistica del mondo. L'approccio trae origine da due profonde radici: una è molto antica, ed è la tanatologia tibetana, forse la più completa del

pianeta, e l'altra è molto moderna, ed è costituita da ricerche recenti in campo neuroscientifico, neurocardiologico e fisico-quantistico.

Si tratta di un approccio talmente universale da diventare uno strumento rispettoso e utile per chiunque – quale che sia il suo credo o la sua laicità – si trovi alle prese con la morte, la sua, quella di una persona cara o di un animale di famiglia. Più di qualsiasi altra cultura planetaria vivente, fatta forse eccezione per l'antica cultura del Messico centrale, quella tibetana ha dedicato all'istante della morte una quantità di meticolosi studi e ricerche, ed è forse l'unica ad aver considerato la preparazione alla morte come un atto quotidiano, un atto di igiene mentale, per così dire, di quelli che durano per tutta la vita. Gli occidentali, invece, preferiscono pensare che la morte accada ad altri. Prendiamo l'esempio degli italiani, di cui faccio parte, e diamo un'occhiata ai loro necrologi: se ne vanno, ci lasciano, decedono, passano a miglior vita, trapassano, vanno nel mondo dei più, mancano all'affetto dei loro cari, lasciano questa valle di lacrime, tutt'al più si spengono... ma non muoiono mai. Pare, insomma, che siamo immortali... e invece, come ebbe a dire un noto maestro tibetano, «tutti abbiamo un piede nella fossa e l'altro su una buccia di banana!» Sicché quando si parla di «accompagnamento dei morenti», non va dimenticato che il primo morente a cui possiamo fin d'ora portare aiuto siamo noi.

L'approccio occidentale e orientale sono certamente uniti nel desiderio di alleviare le sofferenze dell'altro, ma divergono non poco metodologicamente. Se l'approccio occidentale parte da un insieme di casistiche e di nozioni acquisite da applicare a seconda delle situazioni, per cui l'accompagnatore diventa «l'esperto» alla cui «esperienza» l'accompa-

gnato dovrà affidarsi, l'approccio orientale parte dal fatto che l'accompagnatore non ha nulla da insegnare al morente, il quale è, come ogni altro esse umano, dotato di una perfetta saggezza. La nostra vera natura, saggia e buona, è tuttavia oscurata da una serie di emozioni distruttive che disturbano la nostra vita e che possono rendere infernale anche la nostra morte, ma il ruolo dell'accompagnatore è proprio quello di fare emergere nell'accompagnato uno stato quieto, in cui, placate le emozioni, egli sia eminentemente creativo e in grado di sapere cosa è meglio per lui: l'esperto, insomma, è e rimane il diretto interessato, una volta riportato in contatto con la sua profonda e saggia natura. Questa «vera natura» è uno stato che, se non fosse che il buddhismo aborre le definizioni teistiche, potremmo definire «divino»... perché illimitatamente presente, dunque onnipresente, infinitamente cognitivo, dunque onnisciente, e base di ogni possibile manifestazione, dunque onnipotente.

Ora, noi non possiamo pretendere di entrare in questo «stato speciale», quale che esso sia, quando veniamo chiamati d'urgenza al capezzale di uno sconosciuto, o quando ci troviamo nella tempesta emozionale provocata dalla perdita di un nostro caro o da quella, ancora maggiore, dell'imminenza della nostra morte. Sarebbe un po' come pretendere di fare i quattrocento a ostacoli a tempo di record senza mai esserci allenati. Qual è il segreto, allora? L'addestramento, ci dicono in coro tutte le scuole di meditazione tibetane.

In meditazione, la mente pian piano impara a non rimanere aggrappata alle percezioni esterne e ai pensieri, impara a lasciarli venire e andare, senza interferire con essi, senza continuamente farsene sviare. Scopre una dimensione cognitiva più profonda, che è alla base di ogni esperienza. Scopre di poter dimorare lì e che da lì può pensare, parlare, agire. Questo stato è caratterizzato da grande lucidità, ma anche da una straordinaria apertura. È un po' come se la famosa goccia nell'oceano scoprisse all'improvviso la sua oceanicità (passatemi il neologismo!), e accedesse improvvisamente a uno stato di coscienza in cui la separazione tra me e «l'altro da me» è meno netta, per cui si colgono dell'altro molte più cose. La nostra comprensione dell'altro è così profonda che sorge spontanea la compassione, molto diversa dal compatimento. Come ebbe a dire Levine «il compatimento è quando

la mia paura incontra la sofferenza dell'altro. La compassione, è quando il mio amore incontra la sofferenza dell'altro».

Da questo stato, o perlomeno da quanto di più vicino a questo stato riusciamo a raggiungere, l'accompagnatore è più efficace e il morente muore meglio.

La morte si rivela allora un momento privilegiato, la grande occasione per dissolvere la limitata percezione dell'ego in favore di un riassorbimento definitivo nella nostra vera natura, il che equivale a dire che è l'occasione per dissolvere il nostro crederci una goccia, mentre in realtà siamo l'oceano.

Se ci siamo allenati bene e se la mente è tranquilla, sia quando assistiamo un morente sia quando il morente siamo noi, sapremo anche riconoscere le tappe progressive – descritte con precisione dai tibetani – che annunciano il momento tanto atteso, quello in cui la nostra vera natura ci appare in tutta la sua perfezione, il momento in cui non bisogna essere distratti.

Ma, siccome siamo atleti della distrazione e non dell'attenzione, è molto probabile che accada. «La vita – diceva Oscar Wilde – è ciò che succede mentre noi pensiamo ad altro». Ecco, bisogna che questo non accada, almeno durante la morte!

La morte è di fatto, a ben rifletterci, anche la sola cosa sicura che avverrà nella vita: possiamo laurearci o meno, sposarci o meno, avere un figlio o meno. Talvolta ci si prepara strenuamente per essere pronto nel momento in cui queste cose avverranno, e poi non avvengono. Non è bizzarro che ci si prepari meticolosamente per tutto, e non ci si prepari per la sola cosa sicura della nostra vita, ossia per il fatto che, essendo nati, di certo moriremo? Insomma, meglio addestrarci, a cominciare da... subito!

Daniela Muggia, Premio Terzani 2008 per l'Umanizzazione della Medicina, tanatologa, docente, saggista, ideatrice del Metodo ECEL® di Accompagnamento Empatico alla Fine della Vita, membro dell'équipe di accompagnamento di Associazione Tonglen Onlus, di cui è presidente (www.tonglen.it).

Dal 3 al 5 novembre Daniela Muggia terrà con Thubten Tenzing a Lugano il seminario: Il processo della morte nella visione tibetana: la dissoluzione degli elementi e la dissoluzione interna. La morte come opportunità. Informazioni tessa.testini@sunrise.ch.