

AGLI ASSENTI

DELLA MORTE OVVERO DELLA VITA



TORINO SPIRITUALITÀ

19. edizione | 27 settembre / 1 ottobre 2023



Report **THE BIGGEST DEATH CAFÉ EVER**

27 settembre 2023 - Chiesa di San Filippo Neri





Nati in terra anglosassone, i **Death Café** sono occasioni per riflettere insieme sulla morte e sul morire. Non sedute terapeutiche, conferenze o gruppi di mutuo aiuto, ma **momenti di limpida condivisione in un'atmosfera informale**, in cui tabù e rimozioni cedono il posto alla convivialità e a una leggerezza che non è superficialità, ma consapevolezza che essere mortali è quanto di più umano ci sia: qualcosa che riguarda tutti e che tutti ci fa uguali.

Per l'inaugurazione della sua 19. edizione, **Torino Spiritualità**, festival a cura della Fondazione Circolo dei lettori, ha organizzato, nella Chiesa di San Filippo Neri, **The Biggest Death Café Ever**: suddivisi in piccoli gruppi, ognuno dei quali raccolto intorno a un tavolo, sotto la guida di conduttori preparati e gustando bevande e biscotti, abbiamo provato a capire **in che modo la morte possa fare parte della vita**, perché oggi non lo si fa abbastanza, perché la risposta pubblica al morire continua a dividersi tra silenzio e sensazionalismo. Oggi la morte ha smesso di fare parte della vita, è vero, ma non è tardi per tornare a interrogarsi sul suo sconfinato mistero.

Il report di ciò che è successo - e di ciò che abbiamo provato - durante questo dialogo intimo e collettivo è a cura di **Marina Sozzi**, tanatologa.

Chiunque sia entrato in San Filippo il 27 settembre, durante il Death Café di apertura di *Torino Spiritualità 2023 "Agli Assenti. Della morte ovvero della vita"*, è stato subito colpito dall'atmosfera concentrata e intensa che regnava dentro la chiesa. Dopo l'introduzione di Guidalberto Bormolini, più di cinquecento persone hanno parlato di morte, intorno ai cinquanta tavoli approntati per l'occasione: e la percezione uditiva era un mormorio sommesso, ondivago, che scaturiva da cinquecento narrazioni che venivano fatte sottovoce.

Lo scopo di questo grande evento collettivo era rispondere tutti insieme alla domanda «In che senso la morte può far parte della vita?». A ciascun tavolo, una decina di persone, che in genere non si conoscevano prima, si sono confrontate e raccontate affrontando un tema arduo come quello della morte, soprattutto in una cultura che, come la nostra, tende a parlare poco ed elaborare ancor meno sul nostro comune destino mortale. Mentre parlavano, ai partecipanti sono state servite bevande e biscotti, per creare un clima conviviale, così come è usanza nei paesi anglosassoni, da cui è stata mutuata l'esperienza del Death Café.

L'organizzazione, curata da Iolanda Romano di Scuola Capitale Sociale, oltre che da Torino Spiritualità, è stata minuziosa. All'evento hanno partecipato anche l'Ordine degli Psicologi, Fondazione Faro e Fondazione Fabretti. Un conduttore formato, che aveva il ruolo di facilitare il dialogo tra i partecipanti, attendeva le persone ai tavoli. Il clima è stato collaborativo, pacato e intimo, e le divergenze di opinioni, che non sono mancate, si sono trasformate per lo più in un'integrazione della riflessione individuale, che si è così arricchita di nuovi stimoli e di nuovi contenuti. L'ascolto profondo, non giudicante, e il rispetto dei tempi di parola affinché tutti potessero esprimersi, ha caratterizzato questa bellissima esperienza.

Il pubblico è stato composto per circa l'80% da donne, e i giovani, seppur non numerosissimi, non sono comunque mancati. Ciascun partecipante ha provato a rispondere alla domanda proposta attingendo alla propria esperienza personale: c'è stata quindi molta commozione, quando si è parlato di perdite importanti o magari ancora vicine nel tempo, o dell'esperienza di malattie proprie o di una persona cara. In questi casi il gruppo, seppur appena formatosi, ha quasi sempre saputo accogliere e sostenere l'emotività altrui. Talvolta ai tavoli c'è stato un lieve imbarazzo iniziale, ma poi è subentrata la fluidità del dialogo. La maggioranza delle persone ha affermato che la morte fa parte della vita e che è anzi indissolubilmente legata alla vita stessa. Le esperienze (i lutti, le malattie, gli incidenti che hanno minacciato la vita) sono state spesso narrate in quanto identificate come eventi che hanno determinato una svolta nella consapevolezza della morte. Dopo l'esperienza, la morte è apparsa come un fatto che ci riguarda in prima persona: non il «si muore» astratto ma l'«io morirò».

Alla conclusione dei lavori, le persone hanno espresso soddisfazione per l'esperienza vissuta e si sono in genere lasciate con molto calore, con gratitudine reciproca, e con il desiderio di rincontrarsi. Per cercare di rendere conto, per quanto possibile, dell'enorme quantità (e qualità) degli stimoli che sono stati scambiati ai tavoli, dividiamo il materiale del dialogo in alcuni interrogativi cruciali che le persone si sono poste:

- Che cosa è la morte?
- Che cosa, nella morte, angoscia, fa paura, provoca dolore e sofferenza, senso di impotenza, rabbia e indignazione?
- La nostra cultura rende difficile affrontare la morte?
- È possibile prepararsi alla morte propria e altrui?
- Come possiamo vivere il lutto e preservare la memoria?
- Quale ritualità ci serve per commemorare i nostri morti?

È interessante notare che, giustapponendo tutti i discorsi che sono stati fatti ai tavoli, si riesce a cogliere la complessità e l'infinita sfaccettatura di un fenomeno come la morte, e l'impatto che ha sulle nostre vite.

Che cosa è la morte?

La morte, destino comune dell'uomo, che ci rende tutti uguali, è un fatto naturale che è parte inevitabile della vita: non c'è l'una senza l'altra, e il senso della vita è anche il senso della morte. Possiamo immaginarla come la nostra ombra, e per questa sua costante presenza al nostro fianco dobbiamo imparare a convivere. Alcuni vedono la vita come una sorta di ponte tra la nascita e la morte: quando si nasce si comincia già a morire. C'è chi ha sottolineato che il modo di vedere la morte cambia nelle diverse fasi della vita: quando siamo giovani e quando siamo anziani la sentiamo diversamente.

La morte rappresenta anche il mistero, l'ignoto per antonomasia, e apre quindi la domanda su cosa possiamo o vogliamo pensare che vi sia dopo la morte fisica: i riferimenti alle interpretazioni religiose della morte sono state presenti a molti tavoli, e in alcuni casi vi è stato un confronto tra credenti e atei (o agnostici). La morte per qualcuno si configura come un passaggio ad altra vita o dimensione, mentre per altri segna la fine di tutto. Alcuni amano intenderla come una rinascita.

Poiché tutto scorre, la morte è da taluni compresa come trasformazione, come cambiamento di stato (potremmo diventare energia, ritornare al cosmo e all'universo). Non per tutti la sopravvivenza sarà individuale, alcuni preferiscono pensare al ritorno a una totalità, il Tutto, il Brahman, il respiro universale.

Molti hanno parlato della morte come di un viaggio, e una persona ha usato una efficace metafora: la morte è come una barca a vela che si allontana dalla nostra vista muovendo verso l'orizzonte e scompare... ma torna visibile in un altrove.

Al di là delle congetture e delle metafore, la morte rappresenta nelle nostre vite il limite (limite del tempo, limite delle possibilità). La nostra finitezza non dà in genere origine a disperazione, anzi offre un senso all'esistenza rendendola preziosa, aiutandoci a dare le giuste priorità alle cose, insegnandoci a vivere con pienezza.

La morte è peraltro una legge universale, non riguarda solo l'uomo: dovremmo anzi essere meno antropocentrici, e capire che siamo esseri fragili e mortali come tutto l'universo che ci circonda, e che dobbiamo quindi rispettare e preservare.

Non sono mancate, tuttavia, le persone (tra cui alcuni giovani) che hanno affermato di percepire la morte come tragedia, irrazionale, impossibile da accettare, e alla quale non è possibile prepararsi. In questi casi la morte è apparsa come l'opposto della vita, di fronte alla quale si può soltanto provare impotenza.

Talvolta la morte è liberazione dalla sofferenza, sia per chi se ne va, sia per chi resta: il tema della liberazione è stato toccato facendo anche riferimento sia al suicidio (alcuni partecipanti hanno sperimentato il suicidio di una persona cara) sia al suicidio assistito e a una legge che lo legittimi.

Una ragazza giovane ha fatto riferimento al nostro mondo come a un luogo mortifero, un posto non sicuro, nel quale è impossibile (seppur con sofferenza) mettere al mondo dei figli. Qualcuno ha parlato delle esperienze pre-morte (Near Death Experiences) e al loro potere pacificante.

Che cosa, nella morte, angoscia, fa paura, provoca dolore e sofferenza, senso di impotenza, rabbia e indignazione?

Le ragioni per cui fa paura la mia morte sono molte e differenti. Talvolta inquieta la perdita del proprio io, della propria coscienza, della propria identità. «Non mi accorgerò neppure di essere morta!» commenta una partecipante.

Talaltra si ha più paura di soffrire che di morire; quindi, l'angoscia riguarda soprattutto il processo che ci porta alla morte, le possibili sofferenze fisiche e psicologiche che possono accompagnarla, e anche la solitudine del morente. Sull'onda di questa riflessione, si dibatte se sia meglio la morte improvvisa (che terrorizza alcuni) o la morte lenta (che spaventa altri). La fatica che si prova nel tentativo di accettare la morte dipende soprattutto dal dolore che suscita l'inevitabile separazione dalla propria storia di vita e dai propri affetti, la distruzione dei legami, il rincrescimento nel dover lasciare le cose belle della vita. Capita che ci sia l'angoscia di lasciare qualcuno da solo, e la morte prematura fa paura soprattutto per il terrore di non poter crescere i propri figli.

Anche il giudizio è fonte di preoccupazione: non solo il giudizio divino, ma quello postumo di chi resta. È come se la morte cristallizzasse o ipostatizzasse la nostra vita, rendendola compiuta e per questo valutabile.

Ma più della propria morte, spaventa e provoca ansia la morte degli altri, la perdita delle persone amate, in particolare dei figli. Talvolta la perdita delle persone importanti ha suscitato nei partecipanti rabbia, perché l'hanno vissuta come se fossero stati abbandonati o traditi. Ma in ogni caso è penoso dover fronteggiare l'assenza, la solitudine, la fine di una relazione sentita come vitale.

Peraltro, non è facile lasciar andare la presenza fisica dei defunti, che manca amaramente. Veder morire le persone amate significa anche assisterle, spesso a casa, e sentirci impotenti di fronte alla loro sofferenza, al loro declino, al loro desiderio di continuare a vivere e all'ineluttabilità della morte. È una contraddizione penosa, che spesso dà origine al senso di colpa. Alcuni medici presenti hanno ammesso che per loro la morte è vissuta come sconfitta e come impotenza.

Ma la morte crea anche indignazione, sia di fronte alla morte inflitta (all'omicidio) sia di fronte alla morte subita ed evitabile (come quella dei migranti annegati nel Mediterraneo).

È stata espressa sovente un'altra paura, che riguarda una sorta di morte in vita: la perdita della memoria, della curiosità, della consapevolezza di sé, come accade nelle demenze.

La nostra cultura rende difficile affrontare la morte?

Molti ritengono che un tempo la morte fosse una componente naturale del ciclo della vita, mentre oggi è rimossa e scotomizzata. Tendiamo ad allontanare la morte delegandola all'ospedale e alla medicina, abbiamo perso le competenze che le famiglie e le comunità avevano nella gestione della fine della vita. Spesso fino a un'età avanzata non vediamo un corpo morto. Non accettiamo di invecchiare. Nella nostra società materialista e consumista la morte è oggetto di spettacolarizzazione, ma raramente si coglie l'occasione per riflettere e porsi in contatto con il sé più profondo e autentico. Non portiamo più i bambini ai funerali, e i giovani conoscono la morte attraverso film e videogiochi, ma non la vivono come qualcosa di reale e non ne parlano volentieri. Anche per questo è importante educare alla morte i ragazzi nelle scuole e parlarne con i propri figli nelle famiglie.

Ma come mai, si chiedono molti partecipanti, facciamo fatica ad accettare una cosa così sicura come la morte? In una certa misura rimuovere appare come una difesa necessaria per poter continuare a vivere, nonostante la morte. Tuttavia, manca una cultura che incentivi la riflessione su tale tema, e anche un linguaggio condiviso che ci aiuti a parlarne.

Talvolta non si parla della morte nelle famiglie, pensando di proteggere colui o colei che si sta avvicinando alla fine della vita, ma spesso invece stiamo in realtà proteggendo noi stessi, perché non riusciamo a sostenere una comunicazione che abbia la morte per oggetto. Certamente è difficile stare vicini alle persone che soffrono profondamente: a tal proposito vengono menzionate le cure palliative e le risorse che queste ultime rappresentano, ma sono note solo a pochi partecipanti.

Qualcuno ha fatto riferimento alla recente esperienza pandemica, chiedendosi se lo shock collettivo che ha rappresentato sia servito a sensibilizzarci sulla vulnerabilità dell'umano, in contrasto con un mondo orientato alla negazione.

È possibile prepararsi alla morte propria e altrui?

Ci si è interrogati molto, durante il Death Café, sulla possibilità di prepararsi alla morte e sulle strategie che occorre mettere in atto per essere più pronti.

Non tutti però credono che abbia senso parlare di preparazione alla morte. Per alcuni la morte è l'opposto della vita, e accostarsi a essa significa solo essere costretti a intraprendere una lotta tragica, a cui non ci si può preparare, perché la morte ci coglie sempre di sorpresa.

La maggior parte dei partecipanti dà invece per scontato che una preparazione sia possibile, e si interroga su come perseguirla. Molti trovano nella fede la risorsa che permette loro di affrontare la morte propria e altrui. Il confronto, la narrazione, la creatività sembrano ad altri strumenti d'eccezione. Un'altra strada maestra individuata da molti, anche per via del suggerimento dell'introduzione di Bormolini, è quella dell'amore: amare, donare, e donarsi ci permette di riempire di vita il percorso che ci condurrà alla morte. Dunque, prepararsi significa vivere pienamente, imparare ad assaporare la vita e il presente, così che la morte ci trovi vivi, e al contempo apprendere a lasciar andare, accontentarsi di quanto si ha, non attaccarsi troppo alle cose, e neppure alle persone (l'attaccamento è diverso dall'amore).

Per molti partecipanti la meditazione è una risorsa potente per affrontare il tema della morte: la meditazione porta calma, quiete, introspezione, ascolto di sé. La meditazione non è un'operazione mentale, razionale, intellettuale, ma è ascolto, silenzio, respiro. Attraverso la meditazione si riesce a vedere la realtà e il proprio vissuto da un punto di vista diverso. Anche coltivare la propria spiritualità e accrescere la propria cultura, in senso lato, ci offre strumenti per essere più preparati di fronte alla morte. È importante essere grati, avere la coscienza pulita, rispettare il prossimo, crescere e migliorarsi, impegnarsi a realizzare i propri valori, essere consapevoli, essere sinceri con se stessi e con gli altri. Vivere bene è una risorsa fondamentale perché spesso - pensano i partecipanti - si muore come si è vissuti.

Alcuni hanno raccontato di aver cominciato a prepararsi concretamente alla propria morte, scrivendo il proprio testamento biologico, o parlando coi propri familiari di come desiderino che si svolga il proprio funerale. Qualcuno raccomanda di passeggiare al cimitero, per far crescere la consapevolezza di non essere eterni.

Interessante la proposta di far dialogare il motto del *memento mori* con l'oraziano *carpe diem*, giungendo al superamento della dicotomia tra cultura della morte e cultura della vita: la consapevolezza del proprio essere mortale deve restare in contatto con l'adesione alla vita insita in ciascuno di noi.

Una persona racconta invece di come sia costretta da anni a stare in un dialogo forzato con la morte per via di una malattia che mette in scacco la sua vita.

Un'altra persona fa notare che spesso siamo mortiferi nei nostri stessi confronti quando ci facciamo prendere dai sensi di colpa. Liberarsi dalla colpa è un elemento della preparazione alla morte.

Talvolta la paura della morte ha a che fare con l'opinione che abbiamo della nostra vita: in questi casi prepararsi può richiedere di prendere in mano la propria esistenza e cambiarla, oppure imparare ad accettare ciò che siamo e ciò che abbiamo realizzato. Alcuni sono convinti che prepararsi sia anche un modo per tutelare la propria salute mentale di fronte all'evento morte e alla perdita. Infine, alcuni pensano che l'ironia possa aiutare a sdrammatizzare e a convivere meglio con l'idea della morte.

Come possiamo vivere il lutto e preservare la memoria?

Il racconto dei lutti subiti è stato centrale in quasi tutti i tavoli, e poiché ogni esperienza di lutto è diversa da tutte le altre, è stato prezioso potersi confrontare, parlarne, sapendo che le proprie emozioni dolorose avevano diritto di cittadinanza nel contesto del Death café.

È proprio con la perdita che la morte sovente fa irruzione nella nostra vita, e qualcuno ha espresso il proprio senso di solitudine nell'affrontare il lutto, la propria rabbia, il proprio sentimento di ingiustizia. Alcuni partecipanti hanno narrato come per loro sia stato possibile addomesticare il dolore per la perdita, ma non superarlo completamente. Altri sono convinti che sia importante attraversare il dolore, viverlo e non cercare di rimuoverlo, perché il dolore è inevitabile e trasformativo.

I ricordi sono la materia di cui è fatto il lutto, ma sono anche strumenti per superarlo. Si vive fino a quando qualcuno si ricorda di noi.

Le persone che amiamo e non ci sono più, gli *assenti*, ci hanno trasmesso dei valori e dei modi di essere e di stare nel mondo: più riusciamo a richiamarci a quei valori nella nostra vita, più potremo sentire vicini i defunti. In fondo, noi siamo il risultato delle biografie degli uomini e delle donne che ci hanno preceduti. Il lutto ci chiede anche di cambiare, perché non siamo più gli stessi dopo la morte della persona amata (non siamo più figli, genitori, fratelli, coniugi, eccetera): può trattarsi quindi di un'occasione per ripensare la propria vita, per rinascere, per lasciare che si aprano nuovi orizzonti, che si affaccino nella nostra vita nuove relazioni.

Alcuni, che hanno ascoltato il discorso sul cambiamento durante il lutto, hanno sottolineato che esiste però una dimensione dell'assenza che è corporea e materiale, più difficile da colmare.

Qualcuno ha ricordato che il lutto non riguarda solo la morte fisica, ma la perdita in generale. Noi perdiamo molto durante la vita: la vecchiaia, ad esempio, è perdita. Alcuni hanno parlato dell'esperienza della cura, e del suo rapporto con la perdita: se si ha la possibilità di accompagnare i nostri cari con buone cure e con amore, spesso anche il lutto può essere vissuto con maggior serenità. A questo proposito sono state citate le cure palliative ed è stata portata anche l'esperienza di un partecipante che fa volontariato in hospice.

Talvolta è emerso il tema dei segni. Ad alcuni partecipanti è accaduto di avere l'impressione che il defunto ci mandi dei segni, mentre altri hanno cercato attivamente questi segni, partecipando a sedute spiritiche per tentare di mettersi in contatto con i propri morti.

Un aspetto centrale, di cui molti hanno parlato, è il bisogno di vivere il proprio lutto in un contesto di comprensione e di rispetto. Occorre tutelare il diritto alla sofferenza, a veder riconosciuto lo strazio della perdita: mentre nella nostra società, sovente, gli amici e i parenti cercano di invitare il dolente a reagire, a tirarsi su, a riprendere la propria vita.

La ritualità

A proposito di ritualità, si è citato lo shock collettivo della pandemia, che ha azzerato lo spazio per il cordoglio e che forse ci ha fatto comprendere quanto sia importante poter celebrare riti funebri per coloro che ci lasciano.

Occorre quindi riappropriarsi di un tempo per il commiato, e ripensare a un ultimo saluto che possa rispondere alle esigenze contemporanee. A volte le altre culture possono darci stimoli in questo senso: in molti tavoli sono state citate esperienze di funerali extraeuropei, ad esempio le usanze funebri del Madagascar. Spesso questi riti, che offrono aggregazione e supporto comunitario, sono visti dai partecipanti con rimpianto per qualcosa che è perduto in Occidente.

Altri invece hanno citato i funerali anglosassoni. Nei paesi protestanti il rito del commiato è soprattutto un ricordo dedicato alla persona scomparsa, quasi come fosse una festa in suo onore. Se i funerali somigliassero di più a celebrazioni della vita, invece di essere cerimonie tristi e cupe, aiuterebbero a vivere meglio il distacco.

In un tavolo si è parlato anche di come il lutto sia condiviso anche sui social network, e ci si è interrogati sul conforto tratto da questa esperienza di condivisione.

In un caso si è parlato del sorgere di diatribe familiari a proposito della ritualità da scegliere. Un'altra persona ha condiviso l'importanza che ha avuto per lei un rito familiare di commemorazione con dispersione delle ceneri: è così emersa la rilevanza che può assumere una ritualità personale e personalizzata, che intercetti la sensibilità di chi resta e che sia vettore di memoria.

Un partecipante ha parlato della cura del corpo morto, e di quanta serenità gli abbia dato il prendersi cura della salma di una persona cara.

TORINO SPIRITUALITÀ

via Bogino 9, Torino | 011 8904401
info@torinospiritualita.org
torinospiritualita.org

un progetto di



con il sostegno di



con il contributo di



con il patrocinio di



main partner



media partner



partner



partner tecnico



FAIR ENOUGH.

