

DIARIO DELL'ASSENZA

L'ELABORAZIONE DEL LUTTO
RACCONTATA ATTRAVERSO
L'ESPERIENZA DI UNA
PSICOTERAPEUTA BUDDHISTA

di *Monica Piccini*
illustrazione di *Adriana Farina*



«**V**oglio credere nella vita ultraterrena perché questo fa parte della mia formazione buddhista. Tutta la saggezza che hai accumulato, la tua conoscenza non svanirà nel nulla quando tu non ci sarai più. Ma ho il timore che alla fine ci sia solo un clic, la luce se ne va. E tu non ci sei più». A parlare così è Steve Jobs, come riportato nella sua recente biografia. Il fondatore della Apple ha avuto il coraggio di parlare senza falsi imbarazzi della morte. Come buddhista zen era consapevole che la morte non è altro che una fase della vita, peraltro inevitabile. Uno stato di latenza, in attesa di tornare a nuova vita, in virtù delle cause poste nelle vite precedenti. E se invece tutti gli sforzi, i tormenti, i sogni di una vita si spegnessero semplicemente con un tasto on-off? Quale lezione sarebbe il caso di imparare prima di morire? Abbiamo rivolto queste e altre domande a **Silvia Bianchi, psicoterapeuta presso l'Istituto buddhista Lama Tzong Khapa di Pomaia (www.iltk.org)** e presso l'Associazione Nazionale dei Tumori (www.aitc.it), dove si occupa di pazienti terminali, famiglie in crisi e processo del lutto, oltre a insegnare teoria e pratica della meditazione alla facoltà di Medicina di Firenze.

Che cos'è la morte per il buddhismo tibetano?

«Per il principio buddhista dell'interdipendenza di tutti i fenomeni, la morte è quell'aspetto dell'esistenza in grado di valorizzare tutti gli altri aspetti, a cominciare dalla vita. Un giorno passato senza la consapevolezza della morte è un giorno buttato via. Quando sappiamo di dover morire scegliamo con più forza cosa è necessario fare adesso. "Per imparare a morire bisogna imparare a vivere", così scrive Sogyal Rinpoche, uno dei più brillanti maestri di meditazione del nostro tempo, nel "Libro tibetano del vivere e del morire". Che racconta, tra le altre cose, di storie di lama e monaci che sono stati capaci di affrontare la morte con serenità e dignità, e in qualche caso sono persino rimasti in uno stato di meditazione dopo la morte fisica».

In che modo il buddhismo può aiutarci ad affrontare l'angoscia della morte?

«Nella nostra società la morte è un concetto da "maneggiare con cura", quasi non esistesse. È qualcosa di negativo e in quanto tale va negata e taciuta. Mentre per il buddhismo tibetano fa parte della vita e, anziché evitarla, cosa peraltro impossibile, è molto meglio imparare a convivere. Nel libro "Guarigione definitiva", Lama Zopa Rinpoche scrive che noi diciamo di aver paura della morte, ma in realtà non sappiamo cosa sia. Quindi ciò di cui abbiamo paura è la rappresentazione della morte. Se riuscissimo a fare pace con la rappresentazione che abbiamo delle cose, sarebbe più facile affrontare ogni esperienza, morte compresa».

Come si riesce a fare pace con la rappresentazione che abbiamo della morte?

«In molti modi, dalla condivisione delle esperienze alle tecniche di meditazione, analitica e concentrativa. Nel primo caso si ricorre al pensiero logico per riflettere su alcuni temi cruciali. Per esempio sul fatto che non abbiamo alcun controllo sulla morte né possiamo prevedere il momento in cui arriva. Mentre nel secondo caso si rivolge l'attenzione sul proprio respiro, la propria mente, un oggetto visualizzato di fronte a sé, una formula vocale o mantra. A chi partecipa ai