Cicatrici e tatuaggi affini: Cogito ergo Soffro

Data: Invalid Date | Autore: Angela Maria Spina



CATANZARO, 27 SETTEMBRE- Nella vita si giunge ben presto all'epoca in cui il peso delle esperienze vissute è preponderante, forse proprio allora, sarebbe necessario promuovere articolazioni della saggezza e della consapevolezza, utili a determinare -se ancora possibile- cambiamenti sostanziali dell'esistenza, capaci cioè di materializzare precise circostanze nel lavoro, nell'etica, nella vita, nell'immaginazione, come chiave di ogni più generoso desiderio aperto e vitale verso il domani.

Forse è proprio per questa ragione che immaginare il giusto ruolo delle paure aiuta; si sa bisogna fare attenzione alle paure, perché insospettabilmente rubano i sogni, specie in tempi in cui vince l'idea che le persone debbano "aver paura, ad avere paura" anche al netto di una spiegazione dei motivi scatenanti.
Aspirare perciò di andare al di là delle proprie paure è legittimo e comprensibilmente umano.
Oltre al primato funzionale, cioè il primato della perfezione "tecnica" rispetto alle forme irregolari della vita, è sovente possibile che vi sia una trasformazione del dolore in frustrazione, in rabbia ma soprattutto in umiliazione di fronte all'oscenità delle sofferenze più bieche.

Esiste una prospettiva per così dire meta-storica del dolore, per cui è possibile intravvedere nella paura del dolore, la tendenza fortissima alla salvaguardia di sé e dalla degradazione dell'esistenza.
In realtà non è raro che dopo il superamento di una situazione dolorosa, si assumano dopo queste esperienze, forme divergenti (sempre) estremamente soggettive, incluse quelle di una maggiore riconoscenza verso la vita, l'individuazione di nuove possibilità per la propria esistenza, di relazioni interpersonali più gratificanti, magari anche di una vita spirituale più ricca ed una connessione con qualcosa di "più grande" in un senso di forza interiore, che si determina come una rinnovata gratitudine soprattutto verso la famiglia e le persone care, quelle stesse che affiancano e si consumano dietro a chi soffre.
Così un'esperienza che ha portato una persona vicina alla morte può spesso rivelarsi come uno stimolo per entrare in connessione con un aspetto della vita per così dire più "spirituale" altrimenti

inversamente incomprensibile.

Con tutta evidenza sono proprio le esperienze traumatiche che generalmente portano a maggiore empatia ed altruismo, rappresentando una motivazione in più, per agire anche nell'interesse degli altri.

Tuttavia però, resta ancora profondamente difficile riuscire a comunicare i dolori, più che non le paure, in un tempo che ostenta benessere e igiene salutistica, e spedisce tutti su di un lettino psicoterapeutico, che il più delle volte insegna solo che la sofferenza del dolore, è sempre estremamente soggettiva, ed in quanto tale resta per lo più incomunicabile sbrigativamente; se non finanche irrimediabilmente incomprensibile.
Nella loro essenza paura e dolore possono essere espressi solo a chi riesce a comprenderle e non le giudica; con frequenza però s'incorre in un reale oggettivo impedimento, trovare persone "volenterose" capaci di commisurarsi e comprendere il dolore.

Mark Twain sosteneva che il coraggio è la capacità di resistere alla paura, di dominarla, ma non è assenza di paura. Con ogni probabilità aveva ragione. Manifestare coraggio di fronte alla paura forse può voler dire imparare ad affrontare le paure più speditamente, ed aiuta quindi, e fa vivere meglio, ma è maggiormente utile se mette nelle condizioni di far apprendere direttamente dal dolore, anche quello più cieco e devastante, di cui francamente è più facile parlare che non vivere.
Del resto già Eschilo nel coro dell'Agamennone, suggeriva di imparare dal dolore, poiché - diceva lui- è una grande fonte d'insegnamento.
In realtà è indubbio che siamo portati a considerare poco sia l'insegnamento dei Greci antichi, che quello degli antichi romani, come del resto quello di tutta una tradizione filosofico-religiosa antica più complessiva, che costituirebbe invece un valido patrimonio "terapeutico" di una saggezza pungente e di un realismo lucido, che -all'occorrenza- crea nell'osmosi il difficile spartiacque delle umane resilienze e dei suoi cedimenti.

I pilastri antichi di una cultura di cui non si capisce perché, tentiamo di disfarci troppo frettolosamente, (forse perché siamo diventati riluttanti al pensiero, o forse no), saprebbero invece offrirci utili spunti di riflessione come "rimedia" degli affanni esistenziali; ma nei moderni stili di vita
si preferisce invece essere inclini alle distrazioni e a superficialità incongruenti, più che affiancarsi all'empatia e alla solidarietà umana, specie nei casi più disperati.
Si esorcizza così la morte e si allontana il "memento" di quel difficile avvenimento, in cui si è sempre soli e incommensurabilmente piccoli di fronte ad ogni più cupo dolore.

Se per Eschilo il dolore è la strada ineludibile che bisogna percorrere per giungere alla conoscenza. La Conoscenza è pur vero che resta una strada tortuosa, che arriva con l'impegno, la costanza e certamente la lucida comprensione in primo luogo, dell'esperienza del dolore.

L'esperienza del dolore resta ancora sconosciuta ed inesplorata sul piano per così dire collettivo, meno su quello individuale, è ancora considerata un'esperienza socialmente deleteria, ma individualmente ineluttabile -quando purtroppo capita- si dovrebbe invece provare ad affrontarla e attraversarla, per interrogarla sin nel più oscuro significato in essa contenuto; fonte -come suggerivano gli antichi - da cui trarre il sapere di sé, del mondo e degli altri.

Non stupisca perciò se si considera il dolore come l'osservatorio ideale per comprendere il dolore medesimo; dal momento che tutti siamo legittimati a discorrerne per esperienza diretta.[MORE]

La sofferenza che è, notoriamente oggi, qualcosa che si propone di annullare, negare e allontanare, di cui con tutta evidenza non si ha più il coraggio di parlare pubblicamente, con lucida e veritiera

rappresentazione; né si riesce ad affrontare collettivamente, resta sul piano ontologico uno strumento di analisi della più profonda individualità, ancora estremamente efficace - specie nelle indagini filosofiche.
Diametralmente opposto al tentativo post- moderno che propone il metodo esatto e contrario per lenirlo o se possibile cancellarlo il dolore - per quanto possibile- con mezzi “pretestuosi” e “risorse strategiche” sia sul piano fisico ma soprattutto su quello psichico.

Del resto le mille esperienze dolorose grandi e piccole che quotidianamente ognuno di noi è chiamato ad affrontare, confermano, quale strenua battaglia quotidianamente svolgiamo contro di esso.
Forse il dolore, è solo un sintomo, che riusciamo a collegare a malattie più o meno gravi, che investono tutti, ma al tempo stesso è un’oceanica onda in tempesta, che stravolge le umane fragili esistenze, che toglie il fiato e talvolta oscura l’animo nella forza della vita.

Nella migliore delle ipotesi è l’equivalente banalizzato di una gigantesca perdita di tempo, relativamente a ore di lavoro, partite di divertimento, cene con gli amici o mancati appuntamenti, cui dover rinunciare.

Poco conta se la sofferenza è considerata nella sua accezione originale greca, romana antica o postmoderna, in tutti i casi segna un evento fortuito, accidentale o causato, che può avere potere destabilizzante o annichilente su ciascun individuo.

C’è stato un tempo in cui non si conferiva al dolore alcun valore in positivo o in negativo; oggi però l’accezione in entrambi i casi, materializza un evento -non importa se fortuito o casuale- che è rappresentato sempre come una vera e propria “disgrazia” trascurando di credere che è invece al tempo stesso, una sorta di preziosa opportunità che racchiude in sé enormi promesse, da vivere, confermare o smentire.

Certo è forse solo una questione di prospettive, dipende sempre dai punti di vista e dalle necessità. Per i medici il dolore è spesso un prezioso indizio. Per il paziente un pesante fardello con cui fare i conti malgrado tutto.
C’era il noto cardiologo americano Samuel A. Levine, che quando visitava pazienti con un sospetto infarto, chiedeva loro di “mostrare con un dito” il punto dove avvertivano il dolore. Quando il paziente si toccava il petto con la punta del dito egli escludeva subito la diagnosi di infarto o di angina. Se invece di mostrare un punto preciso il paziente stringeva il pugno, o poggiava la mano aperta sul petto riferendo di “tensione, pesantezza o pressione”, la diagnosi di angina o infarto era più che probabile.
Vi è dunque la metafora del segno, quella che trasforma la banalizzazione del significato nel significante sintomo del male.

Forse nell’antichità, la capacità di leggere il dolore era considerata una dote essenziale dell’arte medica, più di quanto oggi non lo sia affidarsi all’etica di un professionista clinico, che sappia trovare una cura adeguata all’ ingiusto male, che sopravviene sempre inaspettato e improvviso per chiunque. Almeno per questa ragione il dolore è democraticamente egalitario.
Cadere e poi rialzarsi dal dolore non è sempre facile, le cicatrici pesano e si sa, trasformano, modificano, anche se viviamo nell’era i cui tatuaggi sanno come trasformarsi in cicatrici e viceversa le cicatrici non si evolveranno mai in tatuaggi di tendenza.

Gli sciamani delle antiche tribù, dovevano considerare degno curare una data malattia, solo in colui che ne aveva sofferto e che, dunque, ne aveva avuto un’esperienza diretta, (senza essere ossessionati da successi o da insuccessi).

Di questa mentalità, resta ancora traccia nella verace tradizione popolare del sud Italia, dove sopravvive il detto “è meglio il “patuto che il saputo” , che si potrebbe liberamente tradurre come “sa più chi ha sofferto, che invece chi ha studiato” riabilitando la dignità della sofferenza, come il marchio dell’infamia del dolore.

Sui tre lati della scacchiera magica descritta da Paolo Maurensig nel suo “La variante di Lunemburg” si trova incisa un’efficace sintesi “Tu non arrecherai dolore, tu fuggirai il dolore, tu imparerai dal dolore” quasi a voler riassumere i tre precetti fondamentali dell’uomo di fronte alla sofferenza.
Ma è fin troppo evidente che se è bene almeno sul piano teorico per ciascun uomo, non arrecare dolore agli altri, per non doverne fare esperienza di conoscenza consequenziale, è pur vero che per rifuggirlo e liberarsi dal dolore, serve nei limiti del possibile, trasformarlo in apprendimento diretto, che deve essere esperito sempre, tra opportune cautele, con considerevole rispetto e considerazione, che riconosce a chi soffre o ha sofferto, lo status di essere vivente consapevolmente Martire di Resistenza, poiché è necessario che si faccia continuamente esperienza di dolore, per conoscere, crescere e vivere.

Platone ci ha insegnato nella VII lettera che “in sé la parola è meno del pensiero, il pensiero è meno dell’esperienza” quindi Nessuno può negare che l’esperienza sia la forma più diretta di conoscenza. Ciò che si apprende attraverso un’esperienza diretta, resta scolpito per sempre nella mente di chi vive o ha vissuto l’esperienza; e l’esperienza del dolore è certo la più intensa e profonda delle esperienze, non solo quantitativamente, ma anche qualitativamente.

Cercare quindi di comprenderne le implicazioni, risulta indispensabile per un’adeguata elaborazione.
Se non è facile comunicare il proprio dolore, è anche vero che nessuno - se fosse possibile- potrebbe mai essere disponibile a sostituirsi a chi soffre nelle più atone sofferenze; per istinto conta sempre di più il conservarsi e preservarsi che non l’immedesimazione e vicinanza empatica del farsi carico di un fardello tanto orribile.

Dunque è pur vero che per quanto lo si possa voler comunicare, un dolore diritto e diretto, comunicato a le parole è depotenziato almeno quanto l’esperienza indiretta che è differente, “leggera” e poco efficace; forse umanamente inconcepibile.

La sofferenza di chi assiste un congiunto che soffre, è un’altra cosa, non meno cruenta dell’altra.
Perciò questa esperienza esistenziale, resta misteriosa e pericolosa, per lo più incomunicabile, nella sua essenza, perché il dolore isola, separa, cioè traccia un solco netto fra il soggetto interessato e il mondo esterno.
Il dolore allontana e separa, quanto più è rapportato all’esperienza diretta, si trasforma in una sorta di auto limitazione, e dal momento che ci limita e ci delimita, ci mette in contatto con la finitudine esistenziale, perché ci costringe a vedere i confini (spesso angusti) delle nostre capacità fisiche e mentali.
Tuttavia, facendo questo, restituisce un’immagine netta e precisa dell’io fisico e psichico.

L’uomo è una strana creatura che, fra le altre sue stranezze, ha quella di non riuscire, da solo, a rappresentarsi la propria immagine di sé. Nessuno riesce a vedersi e riconoscersi se non attraverso l’immagine di noi che gli altri ci rinviano.
Gli altri diventano così il nostro specchio riflettente, magari anche il nostro specchio deformante.

L’esperienza del dolore, può dirsi di per sé stessa unica nel suo “valore”, anche quando conviviamo con il nostro corpo senza dare soverchia importanza alla sua efficienza e ai mille compiti che esso quotidianamente assolve o improvvisamente manca di rispettare, con tutta evidenza come segni di cedimento.

E’ il dolore che apre una dimensione sconosciuta ed inesplorata al nostro corpo, quella a cui non si è mai pronti, ed in alcuni casi neanche il corpo spesso interpreta i segnali che lo preannunciano il dolore; solo quando diventa insormontabile e gigantesco quando ci limita, e magari ci delimita, lui che è insorto violentemente e prepotentemente, ci prostra ed avvilisce.

Allora, solo allora, l’immersione nel mare delle sofferenze assume le sue fattezze macabre, ed i corpi assumono la loro inconsistenza biologica di materia deperibile che così come nasce, cresce, è pronta a disperdersi. Cosicché anziché “rappresentarlo” quel dolore non lo si comprende affatto, né si riesce ad analizzarne la sua essenza fondamento della vita.

Forse possedere quel “distretto corporeo” rappresenta per ciascun individuo il modo per raffigurarsi non l’immagine, ma l’esperienza diretta del dolore in sé, quella che appunto limita, delimita e configura il dramma della dura sofferenza.
Certo immersi in quella pietosa immagine del nostro io dolorante, è del tutto improbabile immergersi nel “meraviglioso” percorso interiore che sublima il percorso di individuazione del dolore, ma magari a posteriori potrebbe essere verosimile, riuscire a trasfigurare l’immagine, capovolgendone la rappresentazione al fine di realizzarne un significato ed un valore più estrinseci.
Forse per rispondere consapevolmente o del tutto inconsapevolmente all’immagine di un dolore che non solo limita e delimita, ma aiuta a spingersi oltre un indefinito limite individuale.

Il dolore, sia esso fisico che psichico, costituisce quindi un ostacolo oggettivo, perché può diventare talmente insopportabile da impedirci di portare a termine i nostri progetti, i sogni e la vitalità più trascendente. Rappresenta forse il vero ostacolo, l’inciampo esistenziale che meriteremmo tutti di evitare, ma che è costituito in prevalenza solo dalla più “banale” paura di avvertire il dolore e di non poterlo sopportare per liberarcene.

Eppure a ben pensarci il dolore ci mette di fronte ad una sfida. Una sfida a cui è difficile sottrarsi, cioè la vera capacità di resistenza (al dolore).
D’altronde si è già resa la misura della resistenza al dolore, come assolutamente soggettiva: il santone indiano che passeggia sui tizzoni ardenti non sente meno dolore rispetto ad un maldestro cuoco che si scotta toccando una pentola bollente, poiché entrambi oltre i 45 gradi di temperatura di un dato oggetto, si arrenderanno entrambi all’ insopportabile caldo che farà la differenza, così come alla loro differente reazione iniziale e individuale al dolore.

Nonostante i progressi scientifici, oggi le vie neurologiche del dolore restano complesse e solo parzialmente conosciute, quello che però gli scienziati sono riusciti a dimostrare è che una serie di impulsi condizionanti in partenza da diverse aree del nostro sistema nervoso centrale e periferico, hanno la capacità di modificare i segnali dolorifici, che giungono al cervello dalla periferia del nostro corpo.

In altre parole, la nostra mente ha il potere di intensificare o indebolire i segnali di dolore.
La nostra volontà ci consente perciò di allenarci a sopportare il dolore.
Forse proprio per questa ragione l’esperienza del dolore insegna esattamente come individualmente riuscire a gestirlo, con non poco dispendio di energie e risorse, che stremano e sovente abbattono.

C’è poi chi prova a trarre ispirazione dal dolore, ma anche in questo caso il dolore offre un’opportunità unica perché nel suo isolarci, limitarci, delimitarci e sfidarci, ci pone in una prospettiva completamente nuova, ci impone una visione di noi stessi e del mondo assolutamente diversa da quella che deriverebbe normalmente dall’esistenza quotidiana, tanto che riuscire ad esprimere e far parlare il dolore, produce spesso autentici capolavori di destrezza, abilità e maestria.

Forse come figli della modernità tentiamo a considerare l’individuo prioritario rispetto alla comunità e

allo Stato, poiché contraddittoriamente concepiamo l'individuo come concetto identitario, se è vero che prima dovrebbe venire l'individuo e solo dopo le aggregazioni d'individui, esiste almeno una ragione sufficientemente valida per concludere che sono troppo le contraddizioni che ci riguardano in questa ottusa modernità, che vuole ad ogni costo un modo per non andare al di là dei limiti, un modo per non navigare euristicamente verso l'ignoto.

Ecco che allora la resilienza ci appartiene in quanto essere umani e possiamo allenarla e svilupparla con calcolo quasi matematico e rigore logico, in tutte le situazioni complesse da affrontare.

La resilienza al dolore, è tra tutte quella con maggiori implicazioni, poiché non è semplicemente la messa alla prova nel superare le difficoltà, implica che ciascuno nelle proprie avventure esistenziali ed interiori ma anche in quelle che contemplano uno slancio verso la scoperta di territori inesplorati, infranga le regole e i divieti come quelli di indagare sui "misteri" della natura, rivalutando la curiosità che solo un tempo era condannata come "concupiscenza" degli occhi interiori.

Non vi è dunque alcun elemento, che completi la rottura interpretativa del dolore, con i ponti del passato, esso certamente sfida se possibile, molti tabù imposti dalla tradizione, specie quelli segnati dalla religione cristiana, ma ne afferma di nuovi e incontrastati.

Occorre pertanto anche per il dolore, coltivare l'arte del distinguere, lasciandosi guidare, nello stesso tempo, da un'adeguata conoscenza di noi stessi, ponderando giudizi critici e un vigile senso di responsabilità; se decidiamo di restare umani solo semplicemente umani.

Non è poi sempre detto che i cosiddetti spazi di libertà, siano perseguibili in ogni umano campo tematico, l'esclamazione "Dio è morto e noi lo abbiamo ucciso" non è per nulla un grido di giubilo, dal momento che scarica sugli uomini la terribile responsabilità di vivere in un mondo privo di stabili punti di riferimento e tendenzialmente votato al nichilismo, nel quale anche solo pensare è fonte di dolore.

Angela Maria Spina

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/cicatrici-e-tatuaggi-affini-cogito-ergo-soffro/91644