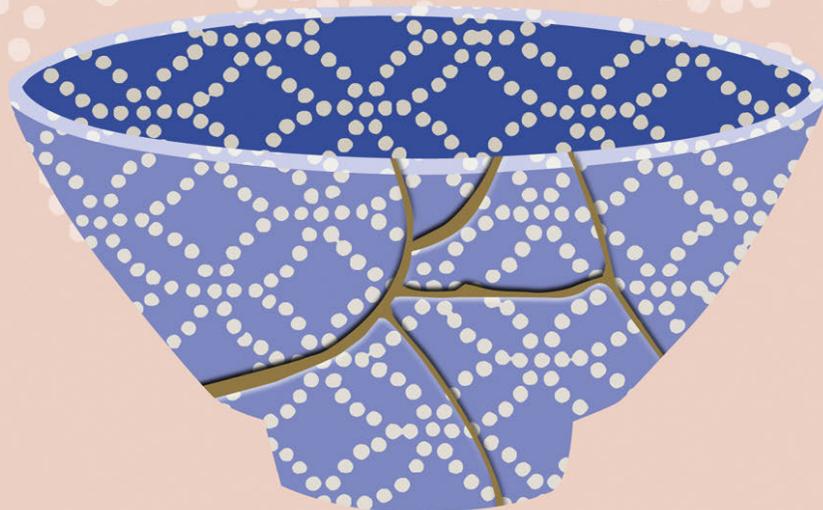


TOMÁS NAVARRO



KINTSUKUROI

L'ARTE GIAPPONESE
DI CURARE LE FERITE
DELL'ANIMA



 GIUNTI

Tomás Navarro

KINTSUKUROI

L'ARTE GIAPPONESE
DI CURARE LE FERITE
DELL'ANIMA

 GIUNTI

Titolo originale:

Kintsukuroi. El arte de curar heridas emocionales

© 2017 by Tomás Navarro Hernández

© 2017 by Editorial Planeta, S.A.

Zenith è un marchio di Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (Spagna)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione di Valeria Gallo per Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

www.giunti.it

© 2018 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

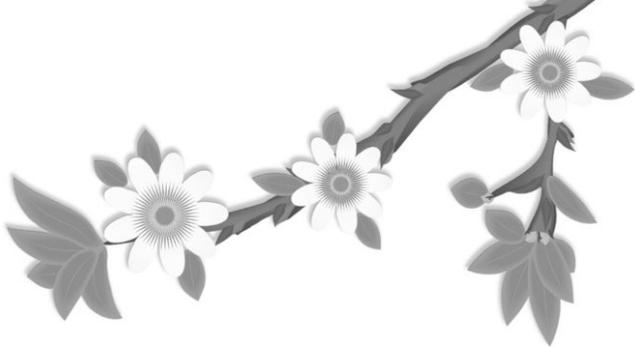
Piazza Virgilio 4 – 20123 Milano – Italia

ISBN: 9788809879287

Prima edizione digitale: ottobre 2018



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE



INTRODUZIONE

IL SOGNO DI SOKEI

Una porta socchiusa lasciava intravedere la figura di Sokei, in ginocchio. Davanti allo sguardo attento dell'allievo di Chojiro, uno dei migliori ceramisti di Kyoto, erano disposte trenta palline di creta. Sokei aveva trascorso tutta la mattina in silenzio, prendendole tra le mani e riponendole di nuovo sul tavolo. Aveva analizzato tutte le palline, una per volta. All'improvviso, abbozzò un sorriso. Finalmente aveva trovato quella giusta! Sokei era una persona intelligente e caparbia. Scegliere la pallina di creta più adeguata era per lui di fondamentale importanza, dal momento che ognuna è diversa al tatto e ispira al maestro una particolare sensazione. La differenza tra l'ordinario e lo straordinario risiede nella minuziosità del dettaglio, e Sokei era deciso a creare qualcosa di unico.

Fece una riverenza con le mani giunte sul petto alla pallina prescelta e si dispose a raccoglierla con delicatezza, assaporando tutte le sensazioni associate a quel momento tanto speciale. Sentì la consistenza umida e leggermente fredda del materiale. La sua anima entrò in contatto con quella della creta, con la sua storia e con il viaggio che aveva compiuto per arrivare tra le sue mani.

Sokei aveva impiegato giorni interi a cercare il materiale che più si confaceva al suo lavoro. I suoi passi l'avevano condotto a boschi, fiumi e persino alle rive del lago Biwa. Lì aveva chiuso gli occhi, mentre affondava le mani nella terra per potersi connettere al meglio con la sua essenza. In quel momento, nel suo laboratorio, poteva ricordare uno a uno tutti i sogni riposti nella sua scelta e si sentì fortunato e pieno di gratitudine.

Si sedette in un angolo, vicino alla finestra, nel luogo in cui aveva passato tante ore a imparare. I giovani di oggi hanno fretta di apprendere e, se non ci riescono al primo colpo, si spazientiscono, si demotivano e lasciano perdere. Non sanno che imparare e consolidare ciò che si è appreso è una cosa che richiede tempo e un'attitudine recettiva e curiosa. Tuttavia, Sokei non era un giovane come gli altri, aveva la pazienza degli anziani e il desiderio di conoscenza di un bambino. La sua mente era un turbine di pensieri, i suoi occhi illuminati dalla speranza e il cuore batteva frenetico per l'attesa. Sapeva di vivere un momento molto speciale, ma sapeva anche di dover mantenere sereni il corpo, la mente e l'anima.

Chojiro lo stava guardando da un altro angolo del laboratorio. «I giovani sono così pieni di vita» pensò. Tuttavia Sokei era diverso. Aveva una sensibilità particolare e una straordinaria forza emozionale. Chojiro sapeva di avere di fronte a sé il suo successore, un giovane con la pace interiore di chi ha già vissuto tutta la sua vita e l'energia di chi ce l'ha ancora davanti.

Sokei toccava la creta a occhi chiusi, l'attenzione volta interamente a impastarla, sentendo le dita fondersi con lei, con la terra, la natura e l'arte. In quel momento ogni cosa gli sembrava possibile, perché ognuna delle infinite forme che abitavano la creta stava aspettando di connettersi con le mani del ceramista. Lui le immaginava e le sentiva tutte, una per una. Aveva cominciato a lavorare la creta per farne una ciotola, focalizzando la sua mente soltanto nel qui e ora, perché non si fanno mai bene due cose nello stesso momento. Sapeva che, se davvero voleva ottenere un risultato eccellente, non poteva concedersi alcuna distrazione. Era così concentrato che perse la nozione del tempo e dello spazio. L'universo intero era nelle sue mani. Esistevano solo lui e la sua ciotola. Sapeva che la bellezza sta nella semplicità e che lo straordinario non richiede particolari orpelli, e, mosso da questo pensiero, decorò la sua opera con sobrietà. Il risultato fu una ciotola austera. L'essenziale è bello. Il rustico è ispirazione. L'autenticità è forza. Per Sokei, l'opera a cui stava lavorando era una proiezione della sua anima, della sua vita, della creatività e di una mente ormai libera. Gli ornamenti della ciotola tracciavano un percorso per la storia delle sue mani, la spiritualità della sua esistenza e il suo amore per la natura.

Chojiro preparò il forno per il momento chiave del processo: il più complesso, ma anche il più bello. Sokei infilò la ciotola nel forno. A poco a poco, quella iniziò a cambiare colore per l'effetto della temperatura e, quando divenne bianca, la afferrò saldamente con delle pinze di ferro e la depositò in un recipiente pieno di trucioli di legno. Il fumo e le fiamme abbracciarono la ciotola di Sokei, fondendosi in una cosa sola, diventando una nuova entità. Anche le decorazioni volevano far parte di quella danza trasformatrice, con il loro delicato caleidoscopio di colori e forme. Sokei contemplava tutto il processo con l'euforia trattenuta di chi è testimone diretto della nascita di qualcosa di unico. Riusciva a stento a trattenere l'emozione. Infine giunse il momento di estrarre la ciotola. Fuoco, terra e aria avevano disegnato forme aleatorie e capricciose, donandole luci e ombre. Dopo tanto tempo, dedizione e pazienza, Sokei aveva finalmente davanti a sé il risultato del suo lavoro e del suo amore. Ed era così bello che non poté evitare di sussultare. Un brivido gli scese lungo la schiena e sentì sul collo il fiato freddo di Buruburu, il fantasma della paura. Un tremore pervase il suo corpo, comprese le mani, tanto che la bellissima ciotola cadde a terra e si ruppe in sei pezzi. Sokei mise da parte le pinze di ferro e si inginocchiò accanto ai cocci, in silenzio, con un'espressione di incredulità sul volto. Le mani continuavano a tremare, dagli occhi cominciarono a sgorgare lacrime. Che vita effimera aveva avuto la sua creazione. Finché una mano non gli si posò con delicatezza sulla spalla.

«Non piangere, Sokei» gli disse Chojiro.

«Ma è la mia vita. Come posso non piangere?» rispose l'allievo.

«Fai bene a dedicare tutta la tua vita e la tua passione alla tua opera, però la ceramica è bella e fragile, proprio come la vita. La ceramica e la vita possono rompersi in mille pezzi, ma non per questo dobbiamo smettere di vivere intensamente, di lavorare con impegno o di riporre nella nostra esistenza le nostre speranze. Quello che dobbiamo fare non è evitare di vivere, ma imparare a ricomporci dopo le avversità. Raccogli i cocci, Sokei, è arrivato il momento di aggiustare le tue illusioni. Ciò che è rotto può essere ricomposto e, quando lo farai, non cercare di nascondere la sua apparente fragilità giacché si è trasformata ora in una forza manifesta. Caro Sokei, è arrivato il momento che ti spieghi una nuova

tecnica, l'arte ancestrale del kintsukuroi, perché tu possa ricomporre la tua vita, le tue illusioni e il tuo lavoro. Vai a prendere l'oro che custodisco nella cassetta sull'ultimo scaffale.»

Il kintsukuroi è l'antica arte giapponese di aggiustare ciò che è rotto: quando un pezzo di ceramica si rompe, i maestri kintsukuroi lo riparano con l'oro, lasciando in vista la riparazione dato che, per loro, un'opera ricostruita è a sua volta simbolo di fragilità, forza e bellezza. La ceramica è fragile, forte e bella, tutto insieme, proprio come le persone. Allo stesso modo, la nostra vita può rompersi ma può anche ricomporsi, se sappiamo come fare. In questo libro esporrò un metodo studiato per guarire le ferite emozionali. Cominceremo con il comprendere il ruolo che le difficoltà hanno nella nostra vita, come reagiamo davanti a esse e quali conseguenze hanno sulla nostra esistenza e sulla nostra salute. Nella seconda parte del libro spiegherò invece in cosa consiste l'arte di ricomporre la vita con un metodo semplice ed efficace, nato dalle influenze più rigorose e valide della psicologia e dall'esperienza acquisita in vent'anni di lavoro con persone che sono riuscite a sanare le loro ferite emozionali e a impazzire le proprie cicatrici. Infine, nella terza parte confronterò diverse situazioni tratte dalla vita reale; ogni capitolo comincia con una storia, seguita dai punti chiave per poter far fronte in modo efficace alla situazione descritta. Per ogni caso, applicherò il metodo spiegato fino ad allora, illustrando punto per punto il processo in modo che tutti possano usarlo. Più volte descriverò situazioni che ho incontrato nella mia pratica professionale. Sono tutti casi reali e, purtroppo, abituali e frequenti. Ho deciso di confrontarli e condividerli con voi perché, se un giorno vi troverete in situazioni simili, se le state già affrontando o volete aiutare qualcuno a farlo, avrete una guida a consigliarvi e ispirarvi. Ho fatto molta attenzione a spiegare sempre il «come». Sì, perché a mio avviso esistono già tanti testi motivazionali che suggeriscono cosa fare e perché. Invece secondo me mancano libri che spieghino concretamente come agire. Questo forse accade perché i professionisti del settore hanno paura di condividere il proprio sapere. Ma non è il mio caso: io ho sempre creduto che la psicologia debba uscire dagli

studi, dalle aule, e mettersi al servizio delle persone. Nel mio primo libro, *Fortaleza emocional*, esponevo ai lettori un concetto, un metodo e come metterlo in pratica. In *Kintsukuroi* faccio un passo in più, legando casi reali a soluzioni reali, per offrire una guida che permetta al lettore di lavorare in maniera autonoma.

L'obiettivo della psicologia è rendere le persone forti e felici, offrendo loro gli strumenti per riuscire a superare le difficoltà, ma, dato che non sempre possiamo avvalerci delle prestazioni di uno psicologo, ho fatto del mio meglio perché questo libro fosse una risorsa a cui attingere in caso di necessità. Qualcosa che vi aiuti a rimettere in sesto la vostra vita in modo autonomo, senza perdere rigore né efficacia. Con un triplo obiettivo: in primo luogo, comprendere che non vi sta succedendo nulla di raro o infrequente. A volte stigmatizziamo gli altri o veniamo stigmatizzati, ci sentiamo casi isolati, pensiamo che quello che ci accade sia colpa nostra e di non riuscire a superarlo a causa della nostra inettitudine. Ma non è così. Nella mia esperienza professionale ho visto ripetersi sempre gli stessi problemi. Ho evidenziato i fattori comuni e li ho dissezionati, analizzati e spiegati perché solo ciò che si comprende si può superare. È possibile che leggendo questo libro vi torni in mente qualcosa che è successo a una persona che conoscete: in tal caso, vi esorto a chiamarla subito per dirle che ora la capite meglio. Condividere il vostro dolore e quello degli altri è il modo migliore per ricostruire la propria vita.

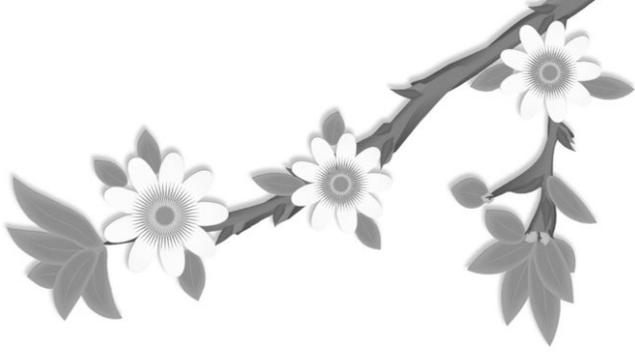
Il mio secondo obiettivo è aiutarvi a mostrare ciò che vi accade e che provate alle persone che vi circondano. A volte siamo vittime di giudizi affrettati e superficiali, di fronte ai quali ci sentiamo inermi e impotenti. Invece è proprio quando stiamo male che abbiamo bisogno di una dose maggiore di empatia, comprensione, sostegno e compassione. Ho avuto in cura molte, moltissime persone. Ho sofferto con loro, ma mi sono anche rallegrato per i loro successi. In questo libro troverete un approccio didattico e al tempo stesso empatico per affrontare il disagio che forse state vivendo.

Infine, il mio terzo obiettivo è offrirvi gli strumenti adeguati per superare le avversità e ricostruire la vostra vita come un autentico maestro kintsukuroi. Dopo aver letto questo testo spero che crescerete in forza

e bellezza, trovando il modo di superare le difficoltà – siano esse sfide, problemi o rovesci di fortuna – e apprendere da esse.

Oggi si parla molto di resilienza ma il mio obiettivo va ancora più in là, offrendo un metodo per ricostruire la propria vita. Mi piacerebbe che leggeste *Kintsukuroi* lentamente, senza fretta, assaporando uno per uno i concetti, le storie e gli esempi che condividerò con voi. Dimenticatevi la lettura rapida e cominciate a dialogare con me. Io ho provato a immaginarvi, a parlarvi in modo diretto e mirato, ad ascoltarvi. Connettetevi con *Kintsukuroi*, con me e con lo *slow reading*. Io stesso ho scritto questo libro pian piano e spesso in montagna, circondato da marmotte e camosci. Voi potete leggerlo in metropolitana o in aeroporto, ma vi esorterei a ritagliarvi uno spazio in cui sedervi comodi per assimilarlo al meglio. Cercate un parco, andate in spiaggia o in montagna, fate una passeggiata e trovate il silenzio che serve per dialogare con me e con voi stessi.

Nelle pagine che seguono vi incoraggerò e aiuterò a vivere intensamente, ricostruendo la vostra esistenza. Ricordate le parole di Chojiro? Non dimenticate che la ceramica e la vita possono rompersi in mille pezzi, ma non per questo dobbiamo smettere di vivere intensamente, di lavorare con impegno e di alimentare sogni e speranze. Non dobbiamo aver paura di vivere, ma imparare a rimetterci in piedi dopo le cadute.



PRIMA PARTE

RAKU-YAKI, L'ARTE DELL'ESSENZIALE

«Caro Sokei, l'essenziale in questa vita è vivere.» Le parole di Chojiro risuonarono nella mente di Sokei, più e più volte. «Vivi intensamente e lavora a ogni opera con amore infinito, consapevole che, se la vita o un'opera si rompono, potrai ricomporle di nuovo.»

L'essenziale in questa vita è vivere. Vivere, che non vuol dire sopravvivere: esiste una netta differenza tra le due cose. Quando viviamo, tutto è più intenso; i colori sono più brillanti, i baci sono carichi di passione e il corpo vibra a ogni emozione. Vivere è riservato ai coraggiosi, poiché implica prendere decisioni, uscire dalla nostra «zona di comfort» e cercare la crescita, in maniera attiva. Quando viviamo intensamente corriamo più rischi e accettiamo di essere vulnerabili. Questo comporta una grande forza emozionale, perché presuppone un livello di autoconsapevolezza tale da metterci al riparo dalle pressioni che riceviamo dall'esterno. Tuttavia, anche noi possiamo crearci delle pressioni, senza esserne del tutto coscienti, e spesso proprio noi stessi siamo i nostri giudici più severi. Interiorizziamo le aspettative degli altri e le convertiamo in pressioni che affliggono la nostra anima e la nostra vita. Ci poniamo mete irreali, chimere incompatibili con la vita, film che noi stessi abbiamo montato.

Vivere intensamente richiede coerenza nel prendere decisioni al di là delle aspettative che le altre persone hanno riposto in noi. E questa coerenza è inconciliabile con un'immagine di facciata, e in generale con tutte le immagini formate a partire dai desideri degli altri.

Una vita intensa è una vita autentica. Essere diversi è la cosa migliore che possa succederci. Non sforzatevi di standardizzarvi, non abbandonate la vostra unicità per vivere come tutti. Non siamo al mondo per pagare le bollette e goderci un solo mese all'anno. Siete un compendio di qualità che stanno aspettando di essere sfruttate a vostro beneficio. Vivere intensamente è essenziale e necessario perché in gioco c'è la felicità nostra e delle persone che amiamo, anche se a volte – è bene precisarlo – può essere pericoloso perché ci espone al rischio di farci del male. Ricordate che solo chi non fa niente non soffre. Tuttavia, non dovete frenarvi per paura di essere feriti. Il vostro corpo è predisposto a riparare i danni, così come lo sono la vostra mente e le vostre emozioni. Sì, perché corpo, mente ed emozioni hanno quello che si chiama impulso di riparazione, incaricato di assicurare la guarigione di ciò che si è rotto, e quindi anche del dolore. Se non volete soffrire, se non volete rompervi, non vi rimane che chiudervi in casa, perché quello è l'unico luogo dove tutto è sotto controllo, sicuro e confortante.

Non pretendete di vivere un'esistenza placida e senza sofferenze perché, in questo modo, vi arrendereste a sopravvivere; al contrario, una vita attiva e ricca vi renderà più forti di qualsiasi avversità. Siamo noi a scegliere se limitarci a sopravvivere, a veder scorrere i giorni uno dopo l'altro senza farci domande, senza amare per timore di essere feriti, senza correre per paura di affaticarci e senza saltare per non cadere, senza fare il bagno in mare nudi per non farci rubare i vestiti, senza prenderci il tempo di pensare sdraiati in mezzo a un prato, senza baciare le persone che amiamo, o spettinarci per non perdere la compostezza... insomma, senza arricchire i nostri giorni con una doppia dose di passione e di vitalità. L'alternativa che abbiamo è cominciare a vivere.

Non ipotecate tutto per paura. Non smettete di vivere perché vi spaventano le avversità: non sono altro che sfide e ci si può allenare a superarle. Prepariamoci per quando arriveranno, perché l'essenziale è sempre e solo vivere. Saltate, correte, spettinatevi... vivete intensamente!

Permettetemi di iniziare spiegando un concetto molto importante: la «prospettiva». La vita è quella che è, ma in base a dove concentrerete la

vostra attenzione potrete vedere una cosa o un'altra. Ecco un esempio pratico. Ricordo una gita che feci molti anni fa sulle Dolomiti. Presi la macchina con l'idea di guidare tutto il giorno senza soste, per arrivare prima che facesse buio. Tuttavia, durante il viaggio decisi di fermarmi a Nizza per fare un bagno in mare, e quella sosta mi ha fatto giungere a destinazione che era già notte. Mi accampai nell'oscurità, senza vedere molto più in là dei fari della mia auto, e mi addormentai con la sensazione che quel posto non fosse poi tanto diverso da qualsiasi altro nella valle dei Pirenei. Ma tutto cambiò quando mi svegliai: la vista fuori dalla tenda era impressionante. Le Dolomiti, con le loro sfumature rosicce, illuminate dai primi raggi del sole, dominavano tutta la valle immersa nell'ombra. La luce del mattino mi ha fatto cambiare prospettiva. Quel panorama era sempre stato lì, solo che senza la luce semplicemente non esisteva. Non vedere le Dolomiti non significava che non ci fossero, così come non sapere di essere in grado di fare qualcosa non vuol dire che non siate ricchi di virtù e forza.

Quindi la domanda è: siete pronti a illuminare la vostra vita, a cambiare prospettiva e adottare un nuovo punto di vista sulle avversità e sulla vostra capacità di gestirle? Se la risposta è sì, bene, possiamo continuare.

CONVIVERE CON LE AVVERSITÀ E CON IL DOLORE

Per Sokei non era la prima opera a rompersi. E non sarebbe stata l'ultima. Ma era comunque la più amata e desiderata. Avrebbe potuto amare anche le altre? Aveva paura della paura di non poter sopportare una nuova disgrazia, l'ennesima delusione o avversità.

«Io credo che la gente non abbia chiaro in cosa consiste la vita» mi disse di punto in bianco il mio interlocutore, uno scienziato scettico e smaliziato che si era lanciato in una conversazione impegnata nel backstage di uno studio televisivo. Confesso che avevo in mente di usare quei pochi minuti per prepararmi all'intervista che stavano per farmi, ma preferii conversare con lui. Quando incontro una mente brillante mi piace esplorarla, giocarci e dibattere; non potevo perdere una simile opportunità.

«La gente si crea delle aspettative irreali. È convinta che la vita debba essere meravigliosa. E come se ciò non bastasse, queste aspettative sono irresponsabilmente promosse dalla letteratura motivazionale e di autoaiuto» proseguì.

La cosa si faceva interessante. Devo ammettere che aveva ragione: molti cercano di convincerci che dobbiamo essere felici a tutti i costi. In realtà, semmai, avremmo bisogno di essere forti, perché la vita ci pone continue sfide. La felicità è uno stato transitorio, che non dura in eterno. Noi ci pensiamo incompleti e siamo convinti che ci manchi sempre qualcosa, cerchiamo il nirvana credendo che quando lo raggiungeremo ci sentiremo soddisfatti, ma, come si suol dire, la felicità

sta nel viaggio, non nella meta. Ogni montagna che scaliamo, ogni fiume che guadiamo, ogni deserto che affrontiamo ci rende più forti, e sapendoci più forti diventiamo anche più sicuri di noi stessi, più preparati e, col tempo, più felici.

Spesso essere forti è l'unica scelta che abbiamo. Ognuno dei tantissimi abitanti di questa Terra, prima o poi, dovrà affrontare a viso aperto una difficoltà, un dolore, o qualche forma di sciagura. È inevitabile. Tanto vale essere preparati. L'avversità è un elemento collaterale alla vita e, invece di negarla o fuggire, dobbiamo guardarla negli occhi, gestirla e superarla. Per questo, io non vi insegnerò a essere felici ma a essere forti, a convivere con le difficoltà, gestendone le conseguenze.

Tempo fa parlai con una cara amica che aveva appena perso la madre in un incidente automobilistico. Era disperata, letteralmente distrutta. Aveva lo sguardo vacuo, era incapace di sostenere una conversazione, gli occhi rossi per il pianto e le mani che non smettevano di tremare. Stava male, molto male. Si sentiva sola e impreparata, non sapeva cosa fare, trascorrevano i giorni vagando per casa senza uno scopo. Stava affrontando la cosa più difficile che potesse immaginare, più di tutto ciò che le era mai capitato. Di fronte alla tragedia soffriva di un grave handicap: mai, in ventinove anni, aveva dovuto superare un'avversità. Sua madre e suo padre si erano dedicati a spianarle il cammino, allontanando ogni potenziale minaccia per assicurarle una vita placida, comoda e protetta. Guidati dal loro amore profondissimo, avevano pensato che quello fosse il meglio per lei, senza accorgersi che, in realtà, non dandole l'opportunità di imparare ad affrontare i problemi la stavano danneggiando.

Il cambiamento fa parte della vita e del mondo. Ciò che era valido ieri non lo è più oggi. Lo scenario che abbiamo immaginato da piccoli non ha nulla a che vedere con ciò che ci capiterà crescendo. La vita non si può controllare né prevedere, e quando proviamo a farlo ci autoinganniamo, costruiamo realtà immaginarie che non stanno al passo con i tempi, provocando grandi crisi esistenziali.

Nella vita incontreremo problemi e difficoltà, non c'è dubbio, ma la buona notizia è che possiamo imparare a gestirli e superarli. Una boc-

ciatura, un braccio rotto o una delusione amorosa sono situazioni da cui, lavorandoci sopra, possiamo imparare. Dobbiamo crederci e insegnarlo ai nostri figli.

Così come impariamo a correre e saltare, a leggere e scrivere, a mangiare e vestirci, dobbiamo sapere come identificare e gestire le difficoltà, poiché il nostro modo di affrontarle condiziona il risultato. Si tratta di una forza emozionale così importante che, a mio parere, andrebbe insegnata tra i banchi di scuola.

Nessuno ci mette in guardia sul fatto che il nostro percorso sarà disseminato di ostacoli e che da una loro adeguata risoluzione dipendono la nostra felicità e la nostra salute mentale e fisica: ci viene fatto credere che la vita sarà tutta rose e fiori, un'idea completamente irrazionale e insensata.

L'esistenza è in continuo divenire, uno scenario in costante cambiamento, una sfida che non possiamo evitare. Un cammino con salite e discese. È esigente, incerta, a volte capricciosa, e ci farà sperimentare bellezza e dolore, successo e frustrazione, amore e disinganno. Bella e difficile insieme, ci ricompenserà e ci metterà alla prova. Siete preparati ad affrontarla?

PERCHÉ PROVIAMO DOLORE?

Perché siamo vivi. Il dolore è necessario, ha una chiara funzione adattativa. Tutti gli esseri viventi devono essere capaci di reagire a uno stimolo nocivo o a una minaccia. Il dolore è un meccanismo essenziale che ci avvisa della presenza di qualcosa che potrebbe ferirci a livello fisico o emotivo.

Ad esempio, quando ci sforziamo di non vedere la sofferenza che ci provoca una relazione di coppia malsana non facciamo caso ai segnali di allerta che il nostro corpo ci manda. Non ignorate il dolore, soprattutto quello emozionale, perché indica che è necessario cambiare qualcosa, prendere una decisione o passare all'azione.

NON TUTTI SOFFRIAMO ALLO STESSO MODO

Era il 26 dicembre 2015 e stavamo tornando a casa dopo aver passato fuori il giorno di Natale e Santo Stefano. Abbiamo aperto il cancello e siamo entrati con l'auto. Subito è apparsa Duna, la mia cagnolina, un boxer di tredici anni. Poi è arrivato Vilu, il border collie di due anni di mia figlia, ma ancora nessuna traccia di Idefix, il nostro westie di quattro anni. Abbiamo scaricato la macchina e siamo entrati in casa.

«Tesoro, apri a Idefix, dev'essere nel portico» ho detto a mia moglie.

«Non è entrato?» mi ha risposto.

No, Idefix non era entrato. Giaceva senza vita nell'angolo in cui di solito prendeva il sole. Aveva avuto un attacco di cuore. Tutto ciò che ricordo a partire da quel momento è un'infinita tristezza. Ma la sua morte ha afflitto allo stesso modo tutta la famiglia? O mia moglie ha sofferto più di mia figlia? Si può quantificare il dolore? È possibile stabilire chi soffre di più? Chi ha pianto più a lungo? Senza dubbio, la morte del nostro cane ha scosso tutti e tre: abbiamo sofferto, ma non allo stesso modo.

Definire e confrontare l'impatto che un'avversità ha su persone diverse è estremamente difficile. Esiste, infatti, una fortissima componente soggettiva che determina la valutazione dell'avversità e dell'impatto che crediamo possa avere. La parola chiave qui è proprio «crediamo».

E allora mi domando: soffrirò di più per la morte di Duna? O è possibile che sia più preparato ad affrontarla? Duna è una cagnolina anziana, ha quasi ottant'anni umani. Con lei ho girato mezza Europa, ci sono sue foto con la Sirenetta a Copenaghen, sull'Atomium di Bruxelles e sulla torre Eiffel. Ha scorrazzato per i Pirenei, le Alpi e un'infinità di cordigliere europee, ha fatto il bagno tra i fiordi norvegesi e in tutti i laghi che abbiamo incontrato da Bergen a Cadice. Ha viaggiato in barca, in treno, in autobus... e anche in teleferica. Si è fatta degli amici in mezzo mondo e ha rubato il cuore a molte persone con la sua ingenua allegria. Posso affermare che Duna ha vissuto intensamente e a lungo, più di quanto un boxer possa aspettarsi. Ancora oggi corre per tutto il parco di Cadí, in Catalogna, seguendo tracce e buttandosi in ogni

ruscello e stagno che trova. Duna corre letteralmente al mio fianco. È cieca e sorda, ma adora andare in montagna a correre e saltellare. Mi farà più male la morte attesa di Duna che quella inaspettata di Idefix? Non lo so. Non posso prevederlo e neanche immaginarlo. E mia moglie soffrirà di più per la mancanza di Idefix che per quella di Duna? E che significa poi «soffrire di più»? Come possiamo quantificare il dolore? Esiste una scala per misurarlo? Il dolore è soggettivo, può variare moltissimo. È possibile che una persona, di fronte alla stessa situazione, senta il dolore con diversa intensità. Pensate a qualche dolore fisico che avete provato: un mal di stomaco, di testa o i dolori mestruali. Ora pensate se ogni mal di stomaco è uguale al precedente, se la testa vi duole sempre con la stessa forza, se ogni mese l'arrivo del ciclo si manifesta con gli stessi identici fastidi. Vedrete che, in base a diversi fattori, l'intensità del dolore può variare. Se un dolore può essere percepito dalla stessa persona in modo diverso, a seconda del momento, immaginate quanto sia difficile mettere a confronto persone diverse. Attualmente non disponiamo di un criterio affidabile e universale per misurare il dolore, quindi possiamo soltanto parlare di valutazioni soggettive, sapendo che esse potranno essere influenzate dal nostro stato mentale, dallo stress e dalla capacità di gestire la situazione.

FISIOLOGIA DEL DOLORE

Il dolore comincia con l'attivazione di un tipo speciale di recettori chiamati «nocicettori», specializzati nel suo rilevamento. Essi sono distribuiti in tutto il corpo e sono capaci di distinguere tra stimoli innocui e stimoli nocivi. Quando si attivano, inviano segnali al cervello mediante il midollo spinale, provocando il riflesso di evitamento, che permette di allontanare dalla fonte di dolore la parte del corpo interessata. Quando i recettori giungono al cervello si attiva l'esperienza del dolore come esperienza sensoriale soggettiva difficilmente quantificabile, di norma collegata a sensazioni negative come la tristezza o l'ansia. Attenzione però, il nostro cervello non considera solo la realtà

tangibile ma anche quella virtuale, di conseguenza a volte possiamo sentire il dolore senza che nessun elemento fisico stia attivando le nostre sentinelle, i nocicettori. Il dolore è un processo fisiologico adattativo molto complesso che la natura e l'evoluzione hanno sviluppato e perfezionato per permetterci di vivere. A volte però, nonostante la perfezione del dispositivo, possiamo soffrire per cose che non sono mai successe e mai succederanno.

UNA COSA È IL DOLORE, UN'ALTRA È L'ESPRESSIONE DELLA SOFFERENZA

A volte confondiamo i due concetti. Facciamo un esempio concreto, un fatto che mi è successo tempo fa. Ero molto giovane e stavo tenendo un corso sulla comunicazione, quando all'improvviso, nel bel mezzo della lezione, si è alzata una persona e, interrompendomi, ha cominciato a parlare a voce alta, informandoci di avere un raffreddore terribile, che la stava facendo impazzire. Per tutta la lezione si è lamentata del mal di testa, del muco, del mal di gola e della pesantezza delle sue palpebre. Non so dire quanto soffrisse, ma evidentemente era il peggior raffreddore della sua vita.

Seduta alla sua destra c'era una persona che stava palesemente molto male. Si distraeva spesso dalla lezione, portandosi la mano al viso e chiudendo gli occhi. Molto probabilmente aveva mal di denti. Non lo saprò mai, perché non si è lamentata nemmeno una volta. Non l'ha reso pubblico, non l'ha detto a nessuno. Ma non ho alcun dubbio, avendo analizzato il suo comportamento e l'espressione del suo viso, che stesse soffrendo molto. Ora, agli occhi della gente, chi soffriva di più? La persona che si lamentava ad alta voce o quella che viveva il suo dolore in modo discreto?

Spesso siamo incapaci di controllare il dolore: ciò che si può controllare, però, è la sua espressione. A seconda di come esprimiamo la nostra sofferenza, la comunicheremo a chi ci è vicino. È una cosa normale, e anche positiva, dato che in questo modo risvegliamo l'empatia di chi

potrebbe aiutarci a lenire il dolore. Ma se proviamo a farci un'idea di quanto una persona stia soffrendo in base al modo in cui lo manifesta, è molto probabile che ci sbaglieremo. Il dolore condiviso non fa meno male, così come quello urlato. L'unica cosa certa è che sappiamo poco, troppo poco, di come e quanto una persona possa soffrire.

QUANDO IL DOLORE SI FA PERVERSO

Ci sono persone che hanno bisogno di essere continuamente al centro dell'attenzione e per riuscirci usano una delle strategie più antiche e semplici del mondo: fingono di stare male. Lo possiamo riscontrare dappertutto: dalla persona che ci chiede l'elemosina in metropolitana al calciatore che si butta per terra contorcendosi per il dolore, dal bambino che si aspetta una sgridata dai genitori alla coppia che non vuol fare l'amore per qualche malessere, e tante altre situazioni quotidiane.

Il vittimismo si basa sull'espressione di un dolore, spesso falso, che esige considerazione. La vittima pretende da chi le sta vicino una sorta di risarcimento, in cambio di tanta sofferenza. È una condotta frequente, senza dubbio, ma non per questo meno tossica o crudele, in quanto gioca con le emozioni e le preoccupazioni di chi ci vuole bene.

Quando chi amiamo soffre, noi soffriamo con lui, piangiamo e ci affliggiamo per il suo dolore. Senza che ce ne rendiamo conto, i nostri neuroni specchio e la nostra capacità empatica ci fanno stare male. Forse con un'intensità minore, forse in modo diverso o parziale, ma comunque da non sottovalutare.

DA NON DIMENTICARE...

- Non preoccupatevi di essere felici, meglio imparare a essere forti.
- Impariamo a convivere con le avversità senza evitarle, ignorarle o negarle.
- Alleniamo la nostra capacità di affrontare le difficoltà e di rimetterci in sesto.

- Se trasformerete le avversità in una sfida, sarà più facile affrontarle e gestirle.
- Non tutti soffriamo allo stesso modo.
- Non è detto che chi piange di più soffra di più; non confondiamo il dolore con l'espressione del dolore.