



Vivere la morte di Stanley Keleman

TIPOLOGIE DI MORTE

E' un mondo pulsante. Ovunque io guardi, di qualunque cosa faccia esperienza, sotto il microscopio, attraverso il telescopio, con le mie espressioni corporee, assisto al fenomeno dell'*eccitazione*. Tutto ciò che si muove è eccitato. Esiste uno schema di risonanze, di armonie. La vita va su e giù, dentro e fuori.

L'eccitazione, questa caratteristica fondamentale della vita, è un processo diviso in due fasi: *espansione* e *contrazione*. Come espansione l'eccitazione è estensiva, espressiva. L'espansione continua è dilatazione, andare al di là dei confini fisici verso il mondo dell'interazione sociale. Come contrazione l'eccitazione raccoglie il sé, diventando coagulante e pregnante, creando un sé più personale.

Io definisco queste due caratteristiche *auto-espansione* e *auto-raccoglimento*. Esse sono fondamentali per la vita umana. Espandendosi dall'ambiente biochimico all'attività cellulare, la forza vitale si organizza in sistemi e alla fine in organismi complessi. Allargandosi e concentrandosi sull'individualità, questa eccitazione, espansione e contrazione, diventa pulsazione che sembra essere la caratteristica di tutta la vita, è l'alfa e l'omega del sentimento e dell'azione. Questa attività, questa organizzazione dell'eccitazione, dà luogo a una nuova vita nel bambino. L'eccitazione aumenta dopo la nascita; diventa auto-espressione quando instaura legami fisici, psicologici e sociali ai confini dell'interazione del bambino con il mondo. Man mano che il bambino cresce, questi collegamenti aumentano; l'eccitazione travalica l'auto-espressione spingendosi al di là dei normali legami biologici, stabilendo dei contatti profondi all'interno del mondo dell'interazione sociale. A questo punto l'auto-espressione è divenuta espressione sociale e vengono instaurati nuovi legami. In tal modo la vita biologica e la vita sociale si fondono. La morte può comparire in qualsiasi punto lungo il continuum dell'espansione come uno stadio naturale nello sviluppo dell'eccitazione. Questo tipo di morte è *eruttiva*, o dispersiva, l'organismo contenuto esplose irrompendo al di fuori dei suoi confini nel mondo. I colpi apoplettici e gli infarti sono esempi comuni di morte eruttiva. L'evento è di solito improvviso ed è una tipologia di morte, un modo in cui l'organismo pone fine a se stesso.

L'altra modalità è esattamente l'opposto. Ad un certo punto nello sviluppo dell'auto-espressione, l'eccitazione diventa auto-inibente. Il corpo è in grado di proibire una continua espansione di se stesso. Pensate al cuore che si riempie di sangue e si contrae, lo stomaco che si riempie di cibo e si contrae. Il corpo si raccoglie, si restringe, si ritira dal mondo sociale. Qui la morte si manifesta come una serie di eventi debilitanti o auto-recessivi o come uno shock, un profondo ritirarsi in un moto verso la totale inibizione. Questo tipo di morte è facilmente caratterizzata da una serie di malattie, spesso durature, ognuna delle quali richiede la resa di una parte di se stessi. Chiamo questo tipo di morte *congelamento*.

Nel congelamento, così come nella morte eruttiva, esiste ancora un aspetto di apprendimento ed esperienziale in grado di rivelare nuove percezioni e intuizioni. Le persone più anziane e mature non devono necessariamente pensare a se stesse come individui in declino, ma dovrebbero considerarsi inserite in un ambito di vita socialmente ancora inesplorato.

Nel processo formativo sembrano coesistere due cicli - quello eruttivo e quello congelante, o espansivo e solidificante. Una persona nella fase espansiva disperde la sua esperienza nel mondo. Una persona nella fase solidificante raccoglie la sua esperienza su se stessa. La spinta dell'eccitazione, chiamata vita, si espande e si contrae, pulsa, per rompere alla fine i confini o per ritirarsi entro confini più ristretti. Il morire in un modo o nell'altro, in uno dei due cicli, non è un'interruzione della vita, ma una sua continuazione.

Le vite di due uomini famosi, Lyndon Johnson e Harry Truman, sono una chiara dimostrazione dell'espansione e della contrazione che le ha contraddistinte. Lyndon Johnson ha vissuto e si è mosso in un mondo costantemente in espansione nell'ambito del potere personale - la sua carriera politica rende perfettamente la mia metafora della persona che si espande. La sua influenza è stata in costante accrescimento. Iniziò la sua carriera come insegnante nel Texas e la terminò come presidente influente su scala mondiale. La sua morte in seguito ad un attacco cardiaco è un tipico esempio di morte e- ruttiva.

Harry Truman, un uomo tranquillo, iniziò la sua scalata sociale come commesso in un magazzino del Missouri per arrivare, attraverso un'insolita serie di eventi politici, alla posizione di presidente. Poi, però, la sua vita cambiò, iniziò a contrarsi, ritornò nel Missouri, restringendo i ruoli sociali, non più presidente, politico, magnate, raccogliendosi su se stesso, lentamente diminuendo i suoi ruoli personali - amante, padre, marito. La sua eccitazione, la sua vita, si è mossa verso un semplice livello organismico nel quale egli ha continuato a vivere ma con un ridotto impatto sociale o psicologico sull'ambiente. Morire è stato un lungo processo di contrazione. La vita di Truman è un esempio di morte per congelamento.

Ciascuna di queste due modalità presenta diverse varianti. Ognuna è la naturale continuazione di uno stile di espressione vitale più generale. L'espansione si protende verso la morte, il raccoglimento su se stessi si ritira verso di essa. Entrambi i modi sono un'espressione delle due facce dello schema pulsante dell'eccitazione, fondamentale per l'organismo e per tutti i processi vitali.

Esistono degli schemi generali di attività biologica osservabili nella vita della maggior parte delle persone che riflettono elementi indicativi dell'appartenere a una modalità di morte o all'altra. Per esempio, alcune persone hanno problemi ad andare a letto e altre ad alzarsi dal letto. Alcuni hanno problemi ad addormentarsi la sera, altri fanno fatica a svegliarsi la mattina. Io chiamo quelli del primo gruppo gli 'espansivi', sempre in movimento nel mondo sociale. Essi sembrano trarre il meglio dell'esperienza dall'interazione con le altre persone. Il secondo gruppo, gli 'introverti', sembrano essere maggiormente in contatto con se stessi che con il mondo; preferiscono la privacy. Vogliono fare esperienza di sé in modo profondo e solitamente da soli. Queste persone tendono a non essere estranee al mutare delle esperienze come gli espansivi. Possono trovare asserzioni in questo libro, mentre gli espansivi vi vedono un nuovo territorio.

I miti di tutte le società cercano di rassicurarci sul fatto che non moriamo una morte inutile. Essi tentano di fornire un approccio al processo di morte in modo da non farci disperare per la sua mancanza di senso. Per coloro che credono che la morte abbia un senso, i miti offrono una modalità sociale per morire. E per coloro che non ci credono o che non hanno la minima idea circa la loro possibile modalità di morte, i miti ne offrono una. In questo modo i miti cercano di offrire ad ognuno la possibilità di partecipare alla sua fine.

La morte e il morire per noi si nascondono dietro vecchi atteggiamenti che romanticizzano il processo e che sono una sottile forma di negazione. Alcune di queste mitologie e le loro modalità di morte sono:

La morte dell'eroe. Avviluppata in immagini di violenza, la persona muore coraggiosamente, nobilmente. La morte è un nemico da combattere. In casi estremi è meglio togliersi la vita che essere vittime della morte. Una morte eclatante.

La morte dell'uomo saggio. Questa è la morte della rassegnazione. Non c'è niente che si possa fare contro la morte, è inevitabile, per cui bisogna accettarla. La morte è sonno, benedizione, ritorno alla natura o la fine del nostro compito mondano. Una morte remissiva.

La morte dello stupido. Non sto morendo veramente. La morte è una specie di gioco cosmico; ritornerò. La morte non esiste comunque, esiste solo la rinascita. Questa è la morte insensata e senza scopo.

La morte del martire. Dare la propria vita è nobile; il sacrificio per amore o per una causa sociale, o per dimostrare la stupidità della vita. Lascero che mi uccidano. La mia morte sarà importante per la società. La morte da vittima.

La morte morbosa. La morte è una sinistra mietitrice; il suo avvicinarsi è terrificante, pauroso, dolorosamente sacrilego. La morte è un boia, l'uomo la vittima, sfuggirla e negarla gli unici rimedi. Una morte bizzarra.

Ognuno di noi vive le sue variazioni sul tema della morte che si manifestano apertamente o implicitamente nei momenti importanti della nostra vita.

Attualmente si nota una mancanza di mitologia per la morte del corpo. Non esiste nemmeno posto per la sua vita. Nella mitologia presente il corpo viene considerato come un attrezzo, uno schiavo, uno strumento, un servo fedele, un involucro, qualcosa che deve essere superato. Il corpo è costretto a vivere la vita che la mente vuole vivere e a morire per gli ideali della mente. Non c'è da meravigliarsi se si prova paura e terrore nell'affrontare gli ultimi giorni di vita. La mente è sopraffatta dal terrore, non solo per la paura di affrontare il vuoto dell'estinzione, ma anche perché la sua fonte sta per abbandonarla. Il corpo che ha nutrito, ospitato e trasportato la mente si prepara per la dipartita e la mente vuole sopravvivere alla morte del corpo.

Siamo dei testimoni viventi, attraverso le nostre vite e le vite della nostra famiglia e degli amici, di come la mente affronta o evita la morte. In quanto corpi siamo testimoni di come viviamo praticamente le nostre mitologie. E in cosa consiste la nostra testimonianza; che cosa sperimentiamo? Vite non integrate, vite non vissute, corpi non vissuti, corpi stressati, corpi consunti, invecchiamento precoce, colpa, rabbia, paura e negazione.

I nostri atteggiamenti sociali negativi verso il corpo e verso il suo diritto ad una vita piena ci negano il diritto di morire a modo nostro. Nel vivere la vita della società non comprendiamo che moriamo anche la sua morte.

Mi ricordo quando mio nonno ebbe un colpo apoplettico a casa sua e il dottore lo fece ricoverare in ospedale dove morì poco tempo dopo. Mia nonna era piena di rabbia per non averlo lasciato morire a casa, circondato dalla famiglia, sentendosi a proprio agio, guidato e assistito nelle sue ultime ore, invece di morire in un ambiente estraneo. Non era morto a modo suo da ebreo. Quando mia nonna morì, non fu in ospedale, ma a casa di mia zia. Aveva imparato come voleva morire.

Le metafore di base nel mio lavoro sono prese dal linguaggio e dalle immagini del corpo. Fare esperienza di se stessi come corpo, consente di vivere la mente e il corpo come un'unità - una persona viva, qualc-uno. La metafora del corpo consente lo sviluppo di un nuovo atteggiamento verso la vita e verso la morte. Ho sviluppato più ampiamente questa metafora in *Il mio corpo è vivo e di più*.

Viviamo la nostra vita, la nostra morte, consciamente e inconsciamente, volontariamente e involontariamente. Prendiamo parte alla nostra vita o la neghiamo. E possiamo, entro certi limiti, ricostruire la nostra vita in consapevolezza, riviverla nuovamente e cambiarla. E' anche di questo che parla questo libro. Leggete che cosa scrisse il poeta Rilke nel 1910 sulla morte.

"Il desiderio di una morte a modo proprio sta diventando sempre più raro. In breve tempo diventerà raro come la vita a modo proprio. Cielo! è tutto qui. Arriviamo e troviamo una vita pronta per noi; dobbiamo solo indossarla. Andiamo quando lo vogliamo o quando siamo costretti. Soprattutto, nessuno sforzo. Voilà votre mort, monsieur. Moriamo nel miglior modo possibile; moriamo la morte che appartiene alla malattia di cui soffriamo ... Nei sanatori, dove le persone muoiono così volentiersamente e con così tanta gratitudine per i dottori e le infermiere, esse muoiono una delle morti assegnate all'istituto; il che viene visto con grande favore". (da *Il diario di Malte Laurids Brigge*)