

Sull'utilità e il danno della sofferenza per la vita

Moreno Montanari

23 Febbraio 2026

“Non sono sicuro di come o quando ho iniziato il mio apprendistato nel dolore. So che è stato la mia porta per tornare nel mondo che respira e vive. Attraverso le acque scure del lutto sono arrivato a toccare la mia vita non vissuta. C'è una strana intimità tra lutto e vitalità, un sacro scambio tra ciò che sembra insostenibile e ciò che è più splendidamente vivo”. Con queste toccanti parole Francis Weller, psicoterapeuta, scrittore e accompagnatore spirituale all'esperienza del lutto – con tanto di riti sciamanici tratti dall'esperienza dei nativi americani e delle comunità africane – ci induce a interrogarci, per parafrasare Nietzsche, sull'utilità e il danno del dolore (e della morte) per la vita. Il libro, [*Sul margine selvaggio del dolore. Ritualità di rinnovamento e il sacro apprendistato del lutto*](#), da poco uscito per Animamundi, con una breve ma incisiva prefazione di Romano Màdera, non costituisce un'apologia della sofferenza ma una testimonianza di come la si possa trascendere solo onorandola, riconoscendola inscindibilmente legata al cuore pulsante dell'esistenza. Un punto di vista in controtendenza rispetto alla cultura dominante che tende a scotomizzare il dolore, il limite, la morte come se si trattasse di accidenti o, peggio ancora, errori dovuti a una cattiva gestione dell'esistenza. In questo clima che tende a medicalizzare l'esistenza e a patologizzare ogni forma di disagio diventa necessario chiarire che la sofferenza non è un errore, non è una condizione che, se riesci a orientarti bene nell'esistenza, puoi scansare, ma costituisce un'esperienza inevitabile che occorre imparare ad affrontare e rielaborare, proprio come il lutto che ne è la manifestazione forse più acuta. Allo stesso modo, naturalmente, la sofferenza non è neanche una meta a cui ambire, il segno di una sensibilità particolarmente sviluppata e evoluta, né la prova di un'intelligenza straordinariamente acuta o consapevole, ma, semplicemente, un aspetto della vita intimamente connaturato all'esistenza, e non solo umana. Non a caso per il buddhismo – grande assente del libro – la sofferenza (*Dukka*) costituisce la prima nobile verità di fronte alla quale ci pone l'esistenza,

spronandoci, però, a non lasciarle l'ultima parola (prima nobile verità: la vita è sofferenza, seconda nobile verità: l'origine e le cause della sofferenza, terza nobile verità: il processo per redimere la sofferenza, quarta nobile verità: il superamento della sofferenza). Un processo che l'autore definisce *Il sacro apprendistato del lutto* (sottotitolo dell'opera) che s'impertina sul riconoscimento del dolore come esperienza soverchiante che ci offre tuttavia la possibilità di apprendere la lezione più preziosa che, come insegna una celebre canzone di Battiato, ogni buon maestro dovrebbe avere a cuore: scorgere l'alba dentro l'imbrunire. Naturalmente si tratta di un processo che, esattamente come il lutto, richiede tempo e cura ma può promuovere il miracolo di farci tornare ad amare la vita che ci ha ferito, deluso, disilluso, tradito. Riuscire a dirle dionisiacamente di sì, come scriveva Nietzsche, nonostante la sua tragicità, significa riconoscere, non solo che non c'è gioia senza dolore ma anche che non c'è dolore che non possa generare, nel tempo e in altre forme, una nuova gioia, un rinnovato gusto per la vita, un'alleanza compassionevole con l'anima ferita del mondo, con la caducità e la fragilità di ogni forma di vita che, proprio per questo, va onorata in noi, negli altri, nel mondo. Scrive Weller: "coloro che affrontano fino in fondo il viaggio attraverso il proprio lutto, tornano portando con sé una medicina per il mondo".

Non si tratta di una prospettiva ideologica ma del frutto di un'esperienza pluridecennale di affiancamento alle persone che si sono rivolte all'autore per essere aiutate a elaborare il loro lutto e, più in generale, a comprendere la sensatezza e la dignità del loro dolore in un clima culturale nel quale "il dolore è stato colonizzato dal mondo clinico, preso in ostaggio da diagnosi e regimi farmacologici. Il più delle volte però, non è un problema da risolvere, né una condizione da curare con medicinali, ma un incontro profondo con un'esperienza essenziale dell'essere umano. Il dolore diventa problematico quando mancano le condizioni necessarie per poterlo affrontare insieme". Può essere allora interessante ricordare come tanto in tedesco (*Hilfslosigkeit*), quanto in inglese (*Helplessness*), la condizione di impotenza, che accompagna spesso il dolore più acuto, indichi l'impossibilità o l'incapacità di chiedere aiuto, di riconoscere persone in grado di soccorrerci, a testimonianza del fatto che la sofferenza si costella sempre attorno a un fallimento ambientale che solo impropriamente grava sul singolo come se fosse una sua responsabilità o, più in generale, un fatto privato: "viviamo in una società con la fobia del lutto, negatrice della morte. Di conseguenza il lutto e la morte sono stati relegati in ciò che Jung chiamava Ombra. Lì esiliamo tutte le parti che riteniamo inaccettabili per noi stessi o per gli altri, (...) dove imputridiscono e mutano in espressioni distorte di se stesse".



Sento l'esigenza di ribadirlo: la forma distorta della sofferenza è quella che tende a patologizzarla, a leggerla come disfunzione dell'individuo, quasi come fosse una sua colpa, mentre chi soffre – se non ha spiccate spinte masochistiche – non è sbagliato ma semplicemente incappato in qualcosa che lo ha ferito e del quale non riesce a venire a capo, quanto meno non immediatamente. Nel 2003 avevo letto con attenzione il libro di denuncia di Frank Furedy che sottolineava i rischi dell'adozione del paradigma terapeutico per leggere comportamenti prima identificati come propri dell'umanissimo disagio esistenziale e delle naturali difficoltà di reggere l'urto della vita nelle sue prove più dolorose; Furedy profetizzava che in breve tempo questo approccio, oltre a far arricchire le industrie farmaceutiche, avrebbe indebolito e reso più vulnerabili le società e gli individui che lo avrebbero acriticamente adottato secondo un fenomeno che chiunque lavori oggi a scuola non ha difficoltà a riconoscere, con classi nelle quali ci sono sempre più casi di studenti con diagnosi di DSA, ADHD, BES, per sorvolare sul numero di studenti che, non ancora maggiorenni, fanno ricorso a psicofarmaci in un'età nella quale la loro personalità è ancora poco più che un'ipotesi – il che rende estremamente difficile fare diagnosi che dovrebbero essere approntate a una prudenza sempre più rara.

Anche nella stanza d'analisi vediamo sempre più spesso giovani analizzanti che possono essere considerati "pazienti designati", ossia individui su cui grava un disagio o una disfunzionalità familiare o collettiva che però viene occultato da una diagnosi che si limita a indicare come problematico il solo comportamento del ragazzo, sorvolando sull'ambiente in cui vive. Uno dei meriti dell'ispirato libro di Weller consiste, al contrario, nel sottolineare ripetutamente la dimensione sociale del dolore e, con essa, le potenzialità curative del gruppo, della comunità, delle istituzioni e della società che "non è riuscita a offrirci ciò per cui siamo nati" ma che può, e dovrebbe, provare a riparare. "Il dolore" spiega infatti l'autore, "ci aiuta a ricordare qualcosa che i popoli indigeni hanno sempre saputo: le nostre vite sono intrecciate le une alle altre, e con quelle degli animali, delle piante, dei fiumi e della Terra." Il lutto si rivela un'esperienza di ritorno alla realtà, l'opportunità sovversiva per legittimarsi a mostrare la propria umanissima fragilità, a chiedere aiuto anziché a provare vergogna per la nostra vulnerabilità, a manifestare le proprie emozioni anziché mostrarsi sempre controllati e composti, a sperimentare la compassione e partecipazione emotiva di chi ci è accanto, la forza del gruppo e della comunità, a riconoscere che in ogni dolore personale c'è l'eco di un dolore più grande che ci accomuna a tutto ciò che esiste.

Pur essendo sempre anche un cimento personale, "il lutto non è mai stato una faccenda privata, è sempre stato comunitario" e che questa esperienza, che ci porta paradossalmente a dire che abbiamo assistito a un bel funerale, è potenzialmente terapeutica perché ci ricorda che abbiamo lasciato una traccia nella comunità, perché fa sentire meno soli proprio nel momento più buio e doloroso della nostra vita, perché ci libera dal peso di dover sostenere tutto da soli e dalla condanna a tenerci tutto dentro permettendoci invece di mostrarci nella nostra umanissima vulnerabilità e sofferenza, senza provarne vergogna e ci permette di sperimentare come le nostre capacità di resilienza siano intensificate da un clima di partecipazione al nostro dolore.

Dato che si tratta di una testimonianza della pratica di accompagnamento all'attraversamento del lutto – da intendere anche come lutto simbolico per la perdita di sogni o per il venir meno di relazioni significative – le ampie e valide considerazioni teoretiche che fanno da cornice al testo si intrecciano al racconto di aneddoti tratti dai riti collettivi, da esperienze personali e da incontri con i singoli pazienti. Scelgo di dividerne uno che, oltre a descrivere perfettamente il ruolo della comunità nell'elaborazione del lutto, spiega come questo termine sia esteso anche alle esperienze dolorose, nelle quali abbiamo dovuto sperimentare il lutto simbolico di un'idealizzazione, non la morte di una persona. In una comunità africana, l'autore era rimasto colpito dalla vitalità di una donna sempre positiva e

di buon umore della quale non aveva potuto notare una vistosa ferita da bruciatura nel viso. Dopo un po' di tempo che viveva con questa comunità, che era andato a conoscere per fini di ricerca e formazione, chiese al capo villaggio la storia di quella ferita e si sentì dire che quand'era bambina, la donna che ora vedeva sempre sorridente, si era vista gettare addosso dell'acqua bollente dalla madre infastidita dalla sua insistenza. Allora, raccontò, tutto il villaggio si raccolse attorno alla bambina spiegandole che quello che era successo non era in alcun modo colpa sua, che la mamma aveva sbagliato, che era provata e fuori di sé perché attraversava un momento molto difficile della sua vita, ma che in alcun modo ciò che era avvenuto dipendeva realmente da quanto aveva fatto. Il potere terapeutico di questo approccio era stampato nel sorriso quotidiano e nel gusto per la vita che questa donna, ora adulta, testimoniava ogni giorno. Una lezione che dovremmo tenere bene a mente ogni volta che ci sentiamo impotenti di fronte alle ingiustizie e le sventure del mondo, ma anche quando pensiamo al disagio come a una disfunzione personale e non a una responsabilità collettiva che ci riguarda tutti da vicino.

Per questo, nell'esperienza dell'autore, i riti collettivi svolti con gruppi di individui che cercando di attraversare l'esperienza del lutto in un contenitore capace di proteggere e sostenere, si rivelano particolarmente significativi come le numerose testimonianze riportate e commentate e l'interessante appendice finale, che funge da guida pratica di questo tipo di esperienze, permettono di comprendere. Per questo quello di Weller è un libro che ci permette di riallinearci a ciò che è essenziale e radicale, ciò che, nelle infinite differenze e unicità, ci accomuna tutti e che l'autore non ha problemi a definire l'umanissima esperienza della sacralità della vita.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

Sul margine selvaggio del dolore

Rituali di rinnovamento
e il sacro apprendistato del lutto

Francis Weller



Non sono sicuro di come o quando ho iniziato il mio apprendistato nel dolore. So che è stato la mia porta per tornare nel mondo che respira e vive. Attraverso le acque scure del lutto sono arrivato a toccare la mia vita non vissuta. C'è una strana intimità tra il lutto e la vitalità, un sacro scambio tra ciò che sembra insostenibile e ciò che è più splendidamente vivo.
Traduzione di Franca Mancinelli