

## L'ARTE DEL MORIRE

Chi è gravemente malato, ma altresì chi è in buona salute, dovrebbe prepararsi all'enigma della morte con attento pensiero e saggia preveggenza. Deve mutare l'atteggiamento patologico, fatto proprio dalla gran parte degli esseri umani di rifiutare di pensarvi quando si è sani. Il non pensare ad un accadimento imprescindibile, inevitabile e significativo è indice della presenza di meccanismi psichici di difesa quali la negazione o la rimozione.

Pur se il tema non è inquadrabile in protocolli definiti e inconfutabili, ha senso riflettervi per far nascere la linea di pensiero a cui aderire e su cui costruire progetti di attuazione al sopraggiungere dell'evento.

**L'arte di vivere che la psicosintesi trasmette, non è disgiunta, anzi si integra, con l'arte di morire: sono entrambe parti del processo evolutivo dell'essere umano.**

34

Terrore, ansia, disperazione, come è ovvio, sono evocate dall'importanza attribuita al corpo e alla personalità, da cui non si è disposti a distaccarsi. A ciò si aggiunga il timore innato dell'indefinito, dell'incerto... del mistero. La psiche si paralizza, trasferisce nell'inconscio il problema e confina questa fase della vita nelle nebbie delle sue zone oscure. Affrontare il tema della morte significherebbe per la psiche affrontare la fine dei propri rapporti umani e ricercare un senso compiuto, una chiusura del cerchio, nei settori in cui opera ogni giorno la propria personalità e le proprie subpersonalità. Che ne sarà dei legami d'affetto, delle felicità, dei piaceri e, altresì, dei dolori e delle preoccupazioni in cui si crogiola ogni giorno? Lascia un ambiente conosciuto e riscaldato per uscire in solitudine in una notte di tempesta verso una meta sconosciuta.

Eppure l'incertezza che circonda il passo del morire, probabilmente è ben poca cosa, se paragonata a quanto il Sé avverte nella fase in cui scende nella materia e si ritrova costretto in un corpo, in una culla, e si immerge in una realtà ben più densa, liquida e costrittiva di quella in cui si librava. Si imprigiona in un insieme di organi ancora inadatto a badare a se stesso. Per lungo tempo il Sé non riesce a stabilire contatti di controllo su ciò che lo risucchia ed in alcuni casi non lo sarà mai. L'uomo saggio si dovrebbe rammaricare della nascita più che della morte. Il concepimento accompagna il Sé, l'anima, agli arresti domiciliari.

Il neonato, uscendo dal grembo, è supportato dai metodi psicologici appresi dalla madre. Evanescenti, tranne rare eccezioni, sono invece le metodologie psicologiche che accompagnano dalla fuoriuscita dalla prigione corporea. Se si escludono frasi dettate dal buon senso, l'inconsistenza degli interventi psicologici al riguardo è grande, anche se alcune psicologie, fra cui la Psicosintesi, presuppongono il Sé, l'anima. Queste ultime affrontano e approfondiscono il di qui e il di là, la materia e lo spirito, ma lasciano nell'oblio le fasi di passaggio in cui si muovono con incertezza e senza definiti protocolli. Non affrontano con interventi strutturati il passaggio a *miglior vita*, forse perché vista *la miglior vita* non ritengono opportuno impegnarsi per indicarne i passi.



Andrea Mantegna - La morte della Vergine  
1462 ( Museo del Prado, Madrid)

La personalità di chi intraprende il cammino psicosintetico, sbandiera il Sé lungo la strada dell'esistenza terrena, vi dialoga, ne fa la propria bandiera, salvo scordarsi dell'arte di morire. Nel pellegrinaggio terreno lo ritiene una certezza, una realtà, ma, quando all'orizzonte si profila la nube nera che brandisce la falce, diviene realtà quanto accadde ai tre porcellini di Walt Disney e alle loro case, allorché il lupo cattivo iniziò a soffiare sulle loro dimore di paglia, di legno, di mattoni.

**L'arte di vivere e l'arte di morire, cioè l'arte del divenire infinito ed inarrestabile dell'essere umano, si fondano sul concetto cardine della Psicosintesi: disidentificazione - identificazione, concetto che afferma: "In ogni uomo esiste un Sé trascendente che quando il ciclo di vita sulla terra ha compiuto il suo corso e il periodo di manifestazione è giunto al termine, torna allo stato di entità non manifesta".**

La psicosintesi decreta: "Io rimango", "Io sono un essere transpersonale e persisto nel mio cammino verso..." Crede con convinzione nel Sé, comporta, quale conseguenza, la capacità di dissociarsi da tutte le reazioni e attività di natura emotiva che danno impulso ai meccanismi psichici di difesa di rimozione e negazione che la vita pone. Finché l'emotività è assisa sul trono e regna sulla personalità, l'identificazione nel Sé rimane a lato quale affermazione teorica scritto in qualche testo messo in bella mostra nella propria biblioteca.

Nel percorso evolutivo la psicosintesi ricorda che la vita è un processo in cui si raggiungono mete per successivamente abbandonarle. Si perviene all'identificazione nel fisico, nell'emotivo, di poi nel mentale per passare successivamente all'identificazione nel Sé, in un cammino di appropriazione e integrazione che per legge di analogia proseguirà ben oltre la fase terrena. La disidentificazione - identificazione attiva un susseguirsi di ri-nascite e ri-morti degli attributi. Ogni morte può sollevare ad un gradino più elevato, a nota fondamentale del processo evolutivo. Lì dove regna l'identificazione irremovibile, lì la morte avrà vissuti e stati d'animo inchiodati sullo stesso gradino.

**Si teme la morte perché si ama indebitamente un attributo, non l'essenza.**

Facendo propri i concetti della psicosintesi, se ne deduce, quindi, che è necessario ricercare quella saggezza che ha conoscenza dei propri attaccamenti per scoprire dove si localizzano le identificazioni. Al riguardo si compiono errori di valutazione. Molti non comprendono dove in realtà si attaccano, annebbiati dal giudizio emotivo che, con facilità, li abbaglia e fa loro ritenere di stazionare nel Sé, salvo poi rifiutare la morte evento in cui il Sé si riappropria della libertà.

Patologia e clinica della morte fisica sono note alla medicina. A queste sono da affiancare le vicissitudini psichiche

del trapasso. Come deliberatamente il Sé si è rivestito di un embrione dandogli vita, la morte "naturale" avviene quando il Sé ritiene di aver terminato il suo ciclo di esistenza terrena ed usa i mezzi di cui dispone, per proseguire il suo piano *in altra sede*, distaccando le correnti vitali dalle componenti della personalità. Se non esiste un rapporto intuitivo cosciente col Sé, la morte giunge inattesa, perché, si potrebbe dire, non esiste consapevolezza di quello che il Sé progetta e decide. Il Sé nel periodo che precede la fase del distacco vive una vera e propria attrazione verso altre sfere per raggiungere le quali deve e vuole liberarsi di abiti densi e ingombranti.

Nell'ultima fase, in cui il Sé si svincola dal corpo, scompare gradualmente il timore che si notava in precedenza negli occhi del morente che supera l'apprensione, l'ansia e il dolore che dominavano allorché il Sé si ritraeva progressivamente dalle componenti fisiche, emotive e mentali. Il processo prosegue per giorni e settimane e, forse, anche dopo la dipartita. Dipende da quanto intensamente si fosse identificato nei livelli psichici da lasciare alle spalle.

**Il morire sopraggiunge, nel senso comune del termine, quando scompare la volontà del Sé di vivere in un corpo fisico e la volontà di astrarsi ne prende il posto.**

Il corpo fisico, somma degli organi e delle cellule, da parte sua risponde sempre meno, si fa insensibile, al potere integrativo dell'energia vitale che si affievolisce e cade nella sfera d'attrazione della materia. Il Sé restituisce la materia che aveva requisito al pianeta per dare forma e corpo alla personalità usata durante il percorso terreno in cui tentò con alterna fortuna di realizzare il proprio proposito. Il Sé decide: *Ridò a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio*, riprende il cammino donde pervenne, dopo aver fatto il possibile durante la vita terrena per adempiere all'opera progettata e intrapresa con la discesa sulla terra. Il corpo fisico decade, si disintegra e torna al grande serbatoio planetario da cui la sua sostanza fu estratta.

Quando la malattia avanza, ai congiunti è richiesto di apprendere a visualizzarsi mentre offrono serenità e amabile commiato, senza lacrime e gemiti. Il Sé è presente. È presente e vitale anche se il morente è in stato di incoscienza apparente e l'elettroencefalogramma

è piatto. L'emotività dolente dei congiunti non deve penetrare e diffondersi in lui. Chi lo accudisce, si sforzi di considerare la morte un evento più felice della nascita. Si sostiene sovente con fermezza l'immortalità, ma non la si fa propria, pur ritenendo il Sé indiscutibile certezza eterna.

Alla Psicossintesi è richiesto di sviluppare una prassi psicologica del morire che riguardi morente, congiunti e amici, che vada oltre le componenti emotive, anzi le sconfigga nell'accompagnare il passaggio nell'altro lato dell'esistenza. Deve porre l'accento sugli aspetti psicologici della transizione simile alle metodologie che offre per superare le piccole morti di cui è disseminata la vita di tutti i giorni. Lo psicossintetista necessita di una serie di concetti e tecniche a cui far riferimento così come le riceve per altre problematiche psicologiche esistenziali. Chi effettua un cammino psicologico dovrebbe potersi basare su indicazioni che non solo aprano ad una vita costruttiva ed evolutiva, ma, giunto il momento di lasciare l'involucro che avvolge il Sé, possa affrontarlo senza eccessive difficoltà od intoppi nel proseguire il suo esistere.

Alcune tecniche potrebbero essere:

- Imparare a mantenersi focalizzati con la meditazione e la pratica costante della concentrazione nel Sé.
- Sviluppare la capacità di vivere quale re assiso sul trono che osserva l'affaccendarsi e il contorcersi delle subpersonalità negli eventi quotidiani. La tecnica è da applicare con costanza nelle occupazioni giornaliere per renderla operante al momento del passaggio finale.
- Imparare a spostare la coscienza nella luce del Sé prima di immergersi nel sonno: esercizio da effettuare prima di addormentarsi. Richiede di apprendere ad osservare e annotare i fenomeni connessi al processo di ritiro, sia durante la meditazione che al momento dell'addormentamento. Il sonno non dovrebbe raggiungere ed avvolgere la psiche inconsapevolmente. In stato di rilassamento, l'attenzione va mantenuta viva e proiettata costantemente verso il Sé. L'assenza di consapevolezza dei processi che precedono il sonno, rende parte dell'esperienza vitale inconscia e non utilizzabile nel processo della morte. L'esercizio richiede di essere effettuato con costanza nel tempo.

Come insiste la psicossintesi, è imprescindibile, per morire in serenità, imparare nella vita quotidiana ad eliminare via via ogni controllo esercitato sulla psiche dal triplice uomo inferiore, concentrandosi sui livelli astratti della mente e del Sé quale punto di luce radiante per la coscienza. Tra le abitudini giornaliere un posto significativo è, quindi, da assegnare all'esercizio della disidentificazione.

Il pensiero comune che la morte sia annullamento, infelicità, decadenza, perdita, richiede di essere sostituito con quello di rinascita, resurrezione, trasferimento in altra sede, sì da far risuonare stabilmente questa nuova nota nella mente.

Il Sé è sempre lo stesso, sia allorché contatta la personalità, sia se ne allontana, anzi ne è meno limitato e condizionato.

Nell'ambiente regni il silenzio. Il pianto, i sentimenti di dolore e di depressione raggiungono il morente e ne intasano la psiche con energie negative ed oppressive. Il soggetto in fase di trapasso è ben più vivo di come superficialmente gli astanti pensano. Chi non ha riflettuto sulla morte e la considera un dramma angosciante, assai meglio per il morente, anche quando ormai è considerato defunto, che si astenga dall'andare a porgere l'ultimo saluto. L'incoscienza del morente è solo apparente, non è reale. Vi è consapevolezza e percezione di ciò che avviene nella stanza, pur se volontà e capacità di esprimersi con parola ed espressione facciale sono paralizzate. Se nell'ambiente regna silenzio, comprensione e quiete, senza interferenze disturbanti, l'anima in procinto di allontanarsi può provvedere alla propria preparazione del trapasso, ovviamente qualora si sia in precedenza preparata all'esame che sta affrontando. L'intenso dolore e le violente emozioni degli astanti la danneggiano.

L'evento della morire dovrebbe avvenire in meditazione e, quindi, anche all'ambiente fisico sono richieste caratteristiche per consentire un processo meditativo appropriato. Fra le caratteristiche, ad esempio, la presenza nella camera di luci color arancione. L'arancione favorisce la focalizzazione nella testa. Al morente nelle epoche in cui era in salute, è richiesto di trasmettere ai congiunti il genere di musica che ritiene più confacente nel facilitarli il contatto con il Sé. Alcune note dell'organo possano risultare efficaci. Sono da evitare musiche emotive o sentimentali. Brani musicali che racchiudono l'energia del fuoco sono i più appropriati.

L'uomo che ha imparato a governare questa fase della Vita è in posizione di vantaggio rispetto a chi non vi ha mai prestato attenzione. Approfondire il tema della morte e della suo processo, rientra nei compiti richiesti alla psiche di ciascuno essere umano durante la vita, in particolare se la psicossintesi entra nel suo progetto esistenziale. Il terrore della morte deve cedere il passo al concetto di continuità nella Vita Una.