Categories: Istantanee,

Categories: ,,

Affrontare la paura della morte

Di David Sunderland

La morte è “sussurrata, rimossa e temuta” (Jenkinson). Eppure, ciò che temiamo maggiormente spesso non è la morte stessa, ma ciò che la precede: la vecchiaia e la sua “serie continua di perdite”. Woody Allen una volta disse: “Non ho paura della morte, semplicemente non voglio essere lì quando succede”.

Gawande osserva che “Raramente prestiamo più di una fugace attenzione a come vivremo quando avremo bisogno di aiuto, fino a quando non è ormai troppo tardi per fare qualcosa al riguardo”.

La morte è l’unica certezza che abbiamo. “La paura non può fermare la morte, ma può impedirti di vivere una vita piena” (Kübler-Ross). Solitamente ci rifiutiamo di affrontarla finché qualcosa non ci costringe; e quando ciò accade, invece di fuggire, dobbiamo avvicinarci. E quando abbiamo il coraggio di agire in base a ciò che troviamo, la risposta può essere l’accettazione, o persino la serenità. Alla fine, scrive Ostaseski, “l’amore è la motivazione che ci consente di avvicinarci alla paura – non per conquistarla, ma per includerla e imparare da essa”.

Osho proponeva di mettere da parte l’idea di paradiso e inferno, “perché sono solo la vostra avidità e la vostra paura”, e suggeriva che più una società è ricca, più teme la morte. “La paura della morte è paura del tempo. E la paura del tempo è, nel profondo, paura dei momenti non vissuti, di una vita non vissuta”.

Possiamo ridere in faccia alla morte. Leget suggerisce che l’umorismo, adattato al contesto e al momento, può aprire interpretazioni inattese e nuove dimensioni della realtà. Possiamo sempre guardare il lato positivo.

Riferimenti

- Gawande (2015) Being Mortal: Illness, Medicine and What Matters in the End
- K?bler-Ross (1969) On Death & Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy & Their Own Families
- Jenkinson (2015) Die Wise: A Manifesto for Sanity and Soul
- Leget (2017) Art of Living, Art of Dying: Spiritual Care for a Good Death
- Osho (2000) The Art of Living and Dying
- Ostaseski (2017) The Five Invitations: Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully
- Smith (1963) Dear Gift of Life: A Man’s Encounter with Death

Plenna non si assume alcuna responsabilità per questo contenuto. Non possiamo garantire l’accuratezza delle informazioni fornite da altri enti e non siamo responsabili dell’uso che viene fatto delle informazioni contenute o collegate a qualsiasi materiale.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Contenuto originariamente scritto in inglese, traduzione convalidata da Erika Iacona