

02-Il Peso dell'Incertezza

Dal libro di Domenico Gullotta

La Libertà di Scegliere: il Peso e il Valore dell'Esistenza secondo Sartre

Jean-Paul Sartre, pilastro dell'esistenzialismo, ci ha lasciato un insegnamento radicale: "l'esistenza precede l'essenza". Non siamo definiti da un'essenza prestabilita o da un destino scritto; siamo noi, attraverso le nostre scelte e azioni, a plasmare chi siamo. Questa visione pone l'essere umano al centro della propria esistenza, artefice del proprio significato in un mondo privo di regole prestabilite. Ma questa libertà, tanto potente quanto assoluta, può trasformarsi in un fardello che ci schiaccia sotto il suo peso.

La Rivelazione Attraverso la Vulnerabilità

L'ho compreso profondamente dopo essere riemerso da un coma di due mesi, un'esperienza che ha stravolto la mia percezione di me stesso. Al risveglio, mi sono trovato prigioniero di un corpo che non rispondeva più come prima - addirittura non riuscivo a mangiare o tagliare una bistecca! Questa nuova realtà, in cui non riuscivo nemmeno più a compiere gesti semplici, ha scosso le fondamenta della mia identità professionale. Da chirurgo abile e sicuro, mi sono ritrovato ad affrontare un limite invalicabile, un confine netto tra il mio io abituale e questa nuova condizione fisica.

Questo cambiamento repentino ha messo in discussione il mio senso di libertà e controllo, due elementi fondamentali della mia esistenza. Abituato a dominare il bisturi con maestria e sicurezza, mi sono trovato improvvisamente impotente di fronte a un pezzo di carne da tagliare. La frustrazione e la paura di non poter più esercitare la mia professione con la stessa precisione di prima hanno messo alla prova ogni fibra del mio essere.

L'Ansia della Scelta Sartriana

Di fronte a questa nuova realtà, ho dovuto fare i conti con l'ansia e il peso della responsabilità che Sartre descrive nella sua filosofia dell'essere "condannati ad essere liberi". Ogni scelta sul mio percorso di riabilitazione, ogni decisione su come adattarmi, portava con sé il timore dell'errore e l'urgenza di dare senso alla mia esistenza. Sartre sostiene che siamo completamente responsabili delle

nostre scelte, e questa responsabilità totale può generare un'angoscia paralizzante - quello che egli chiama "l'angoscia della libertà".

In quei momenti di estrema vulnerabilità, ho sperimentato ciò che Sartre definisce "la nausea dell'esistenza": quella sensazione di vertigine che si prova quando ci si rende conto che non esistono guide prestabilite, che ogni momento richiede una scelta consapevole, che siamo gli unici architetti del nostro destino. La mancanza di certezze esterne diventa allora un peso schiacciante, perché ci costringe a confrontarci con la nostra assoluta libertà.

La Scoperta dell'Autenticità

Eppure, è stato proprio in questo confronto con la mia vulnerabilità che ho scoperto l'autenticità di cui parla Sartre. Accettare la mia condizione, scegliere di andare avanti nonostante le incertezze, mi ha permesso di riconoscere la profondità della libertà: non un privilegio, ma una sfida quotidiana. Ogni passo verso la riconquista della mia autonomia, per quanto faticoso, è stato un atto di creazione, un modo per dare forma alla mia essenza attraverso l'esistenza.

Sartre distingue tra vita autentica e vita inautentica: la prima è caratterizzata dalla piena assunzione di responsabilità delle proprie scelte, mentre la seconda è il rifugio nella "malafede" (*mauvaise foi*), ovvero l'auto-inganno che ci porta a negare la nostra libertà e a conformarci a ruoli prestabiliti. La mia esperienza post-coma mi ha insegnato che l'autenticità spesso emerge proprio dai momenti di massima fragilità, quando non possiamo più nasconderci dietro le maschere sociali.

L'Assurdo di Camus e il Silenzio del Mondo

La ricerca di significato, che ci spinge a guardare oltre il quotidiano, spesso ci lascia smarriti, come se portassimo una pietra sul cuore. Albert Camus parlava dell'assurdo, di quel conflitto irriducibile tra il nostro disperato desiderio di senso e il silenzio ostinato del mondo: un paradosso esistenziale che può schiacciarci o spingerci a creare il nostro significato.

Durante la mia esperienza di pre-morte (NDE), ho intravisto un senso di unità cosmica che sembrava sfidare l'assurdo camusiano, ma il ritorno alla vita mi ha riportato a questo conflitto, a questa lotta quotidiana tra la ricerca di senso e l'apparente indifferenza dell'universo. Camus non nega l'esistenza dell'assurdo,

ma ci invita ad abbracciarlo: "Il faut imaginer Sisyphe heureux" (Bisogna immaginare Sisifo felice), scrive ne "Il Mito di Sisifo".

Il Peso Quotidiano dell'Esistenza

Questo peso dell'incertezza si manifesta in mille modi nella vita quotidiana: nel lavoro che ci consuma senza offrire soddisfazione autentica, nelle relazioni che ci deludono perché cariche di aspettative irrealistiche, nelle pressioni sociali che ci soffocano con i loro standard di successo e felicità. Virginia Woolf, con la sua sensibilità acuta, scriveva che "non c'è niente di più difficile da affrontare per un essere umano della solitudine."

Dopo il mio risveglio dal coma, la solitudine è diventata una compagna costante: in un mondo iperconnesso, mi sentivo paradossalmente isolato, incapace di comunicare l'incommensurabile esperienza che avevo vissuto. Questo isolamento esistenziale amplifica il nostro senso di gravità, facendoci sentire ancora più oppressi dal peso delle scelte quotidiane.

La Società e l'Alienazione Moderna

Viviamo in un'epoca che Zygmunt Bauman definiva "modernità liquida", caratterizzata dall'instabilità, dall'incertezza costante e dalla perdita di punti di riferimento solidi. Le strutture tradizionali che un tempo offrivano sicurezza - famiglia, religione, comunità, lavoro stabile - si sono dissolte o trasformate, lasciandoci navigare in un mare di possibilità infinite ma anche di responsabilità schiaccianti.

Social media e tecnologie digitali, pur promettendo connessione, spesso amplificano il senso di inadeguatezza e confronto sociale. Ogni scelta, dal lavoro da scegliere alla persona da amare, sembra portare il peso di infinite alternative non percorse, generando quella che il sociologo Barry Schwartz chiama "la tirannia della scelta".

La Ricerca di Autenticità nel Dolore

Il filosofo Viktor Frankl, sopravvissuto ai campi di concentramento nazisti, sosteneva che "tutto può essere tolto a un uomo tranne una cosa: l'ultima delle libertà umane - la capacità di scegliere il proprio atteggiamento in qualsiasi circostanza." La sua esperienza estrema gli insegnò che il significato non si trova nelle circostanze esterne, ma nella nostra risposta ad esse.

La mia esperienza di malattia e riabilitazione ha confermato questa intuizione. Quando il corpo tradisce e le certezze crollano, ciò che rimane è la nuda essenza della scelta: possiamo cedere alla disperazione o trasformare il dolore in una forma di saggezza. Non si tratta di ottimismo ingenuo, ma di quella che Frankl chiamava "tragic optimism" - la capacità di mantenere speranza nonostante la sofferenza.

Il Paradosso della Vulnerabilità come Forza

Brené Brown, nei suoi studi sulla vulnerabilità, ha dimostrato come l'accettazione della nostra fragilità possa diventare paradossalmente una fonte di forza autentica. "La vulnerabilità è il luogo di nascita dell'innovazione, della creatività e del cambiamento", afferma. La mia incapacità di compiere gesti semplici come tagliare il cibo non è stata solo una limitazione, ma anche un'opportunità per ridefinire cosa significhi essere competenti, forti, umani.

Questa scoperta riecheggia il concetto di "wabi-sabi" giapponese, che trova bellezza nell'imperfezione e nell'impermanenza. Le crepe nella nostra esistenza, come quelle riparate con l'oro nel "kintsugi", possono diventare i punti più belli e significativi della nostra storia personale.

Strategie per Convivere con l'Incertezza

1. L'Accettazione Radicale

Il primo passo per alleviare il peso dell'incertezza è sviluppare quella che i buddhisti chiamano "accettazione radicale" - non rassegnazione passiva, ma riconoscimento attivo della realtà così com'è. Questo non significa rinunciare al cambiamento, ma partire da una base di verità piuttosto che da illusioni o negazioni.

Nella mia esperienza, accettare la nuova realtà del mio corpo non significava arrendersi, ma creare le condizioni per un cambiamento autentico. Come scrive Rainer Maria Rilke: "Il futuro entra in noi per trasformarsi in noi molto prima che accada."

2. La Pratica della Mindfulness

La consapevolezza del momento presente può essere un antidoto potente all'ansia generata dall'incertezza del futuro. Jon Kabat-Zinn, pioniere della mindfulness in ambito medico, definisce questa pratica come "prestare

attenzione in modo particolare: intenzionalmente, al momento presente, senza giudizio."

Durante la riabilitazione, ho imparato a concentrarmi sul singolo movimento, sul singolo respiro, piuttosto che sull'enormità del percorso di recupero. Questa attenzione focalizzata ha trasformato compiti che sembravano impossibili in sequenze di piccoli passi gestibili.

3. La Costruzione di Significato Personale

Seguendo l'insegnamento di Frankl, possiamo imparare a costruire significato anche nelle situazioni più difficili. Questo non significa trovare risposte definitive, ma impegnarsi attivamente nel processo di creazione di senso. Per me, questo ha significato ridefinire il successo professionale: dalla perfezione tecnica all'empatia verso i pazienti che, come me, affrontano limitazioni fisiche.

4. La Comunità e la Condivisione

L'isolamento amplifica il peso dell'incertezza. Creare connessioni autentiche, condividere le proprie vulnerabilità, può alleggerire il fardello. Il filosofo Martin Buber distingueva tra relazioni "Io-Tu" (autentiche, reciproche) e "Io-Esso" (strumentali, superficiali). Le prime sono medicine potenti contro l'alienazione esistenziale.

L'Arte di Navigare l'Ambiguità

Il poeta John Keats coniò il termine "negative capability" per descrivere la capacità di rimanere nell'incertezza e nel dubbio senza irritabilmente cercare fatti e ragioni. Questa competenza emotiva e intellettuale è fondamentale per prosperare in un mondo complesso e ambiguo.

L'ambiguità non è un difetto dell'esistenza da correggere, ma una caratteristica intrinseca della condizione umana da imparare a navigare con grazia. Come marinai esperti che sanno leggere i venti e adattare le vele, possiamo sviluppare l'abilità di muoverci fluidamente tra certezza e incertezza, controllo e abbandono.

La Saggezza dell'Imperfezione

Il concetto giapponese di "mono no aware" - la consapevolezza malinconica dell'impermanenza di tutte le cose - può insegnarci ad apprezzare la bellezza effimera della vita. Questa filosofia non promuove la tristezza, ma una forma di dolce accettazione che trova significato proprio nella transitorietà.

La mia esperienza di quasi-morte e rinascita mi ha insegnato che l'imperfezione e l'incertezza non sono ostacoli alla bellezza, ma suoi componenti essenziali. Come i fiori di ciliegio che fioriscono brevemente e poi cadono, la nostra esistenza fragile e limitata acquisisce preziosità proprio dalla sua fragilità.

Trasformare l'Ansia in Creatività

L'ansia generata dall'incertezza può essere paralizzante, ma può anche diventare carburante per la creatività e l'innovazione. Rollo May, psicologo esistenziale, sosteneva che "l'ansia è la vertigine della libertà", riprendendo Kierkegaard. Questa vertigine, se abbracciata piuttosto che evitata, può aprire nuove possibilità creative.

La necessità di reinventarsi dopo la malattia mi ha spinto verso forme di creatività che non avevo mai esplorato: dalla scrittura alla pittura, dal giardinaggio alla cucina. Ogni nuova competenza acquisita faticosamente è diventata una dichiarazione di libertà, una sfida alla limitazione, un atto creativo di auto-definizione.

La Resilienza come Competenza Esistenziale

La resilienza non è una caratteristica innata, ma una competenza che può essere sviluppata. Ann Masten, ricercatrice sulla resilienza, la definisce come "capacità ordinaria di persone ordinarie" - non un superpotere, ma un insieme di abilità pratiche per affrontare l'adversità.

Gli elementi chiave della resilienza includono: la capacità di dare significato alle esperienze difficili, il mantenimento di relazioni supportive, la flessibilità cognitiva, l'auto-compassione e la capacità di regolare le emozioni. Queste competenze possono essere sviluppate attraverso la pratica consapevole e il supporto professionale quando necessario.

Conclusione: Abbracciare il Peso per Trovare la Leggerezza

La lezione di Sartre ci sprona a non sfuggire al peso della libertà, ma ad abbracciarla consapevolmente. Le difficoltà, le incertezze, persino i limiti del nostro corpo o del nostro destino, non sono ostacoli al significato, ma opportunità per costruirlo attivamente. È attraverso le nostre scelte, consapevoli e responsabili, che trasformiamo l'esistenza in una vita autentica e piena.

Il peso dell'incertezza non sparisce - diventa parte integrante della nostra danza esistenziale. Come Milan Kundera scriveva ne "L'insostenibile leggerezza dell'essere", forse la vera questione non è liberarsi del peso, ma trovare il giusto equilibrio tra peso e leggerezza, tra responsabilità e spontaneità, tra paura e coraggio.

La mia esperienza mi ha insegnato che la leggerezza autentica non deriva dall'assenza di peso, ma dalla capacità di portarlo con grazia. Ogni passo faticoso verso la riabilitazione, ogni piccola vittoria conquistata con sforzo, ogni momento di accettazione della mia nuova realtà è stato un atto di trasformazione alchemica: piombo esistenziale tramutato in oro di saggezza.

In questo processo di metamorfosi continua, scopriamo che l'incertezza non è il nemico da sconfiggere, ma il terreno fertile su cui coltivare la nostra umanità più autentica. È nel non-sapere che troviamo lo spazio per crescere, è nell'imperfezione che scopriamo la nostra unicità, è nella vulnerabilità che incontriamo la nostra forza più vera.

L'esistenza rimane un territorio inesplorato, una domanda senza risposta definitiva, un'opera d'arte sempre in corso di creazione. E forse, in questa incompiutezza perpetua, risiede non il problema da risolvere, ma il mistero da celebrare.