

Sibylle Krull

COME AFFRONTARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA

Un percorso emozionale
consapevole e attivo
per elaborare il lutto

Con soluzioni pratiche
e testimonianze

Indice

Ringraziamenti	9
PARTE I - Sentire	11
1. Se qualcuno ci sentisse...	13
2. Il bambino spento	29
3. Una brava atleta	55
4. Ora dentro è come fuori	63
5. La sopravvivenza come leitmotiv	82
PARTE II - Pensare	91
6. Il processo del lutto	94
Proseguire l'amore	94
Un processo a fasi	95
Un processo ciclico	96
Il modello dei compiti del lutto	97
Compito I: Accettare la realtà della perdita	97
Compito 2: Attraversare i sentimenti del lutto	99
Compito 3: Adattarsi a una vita senza il defunto	100
Compito 4: Collocare il defunto in uno spazio nuovo e continuare a vivere	102
Un aiuto (quasi) dall'aldilà	103
7. Le manifestazioni del lutto	105
Sentimenti	105
Pensieri	109
Comportamenti	110
8. Le situazioni del lutto	115
Lutto anticipato	115
Morte improvvisa	116
Suicidio	118
Morte di un figlio	121
Il lutto nei bambini	129
Il lutto negli anziani	134
Il lutto negato	137
9. La durata del lutto	139
10. Il lutto aggravato	141
Lutto esagerato	141
Lutto perenne	142

Sibylle Krtill

Come affrontare la perdita di una persona cara

Copyright© 2008 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione italiana pubblicata nel luglio 2008

da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

Te!. 0444 239189, Fax 0444 239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel luglio 2008 presso la CTO, Via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-599-5

Lutto ritardato	142
Lutto mascherato.....	143
Depressione	143
PARTE III - FARE	145
11. Prima della morte.....	148
12. Cerimonie d'addio	156
13. Attività e rituali per il lutto	164
Ridere	164
Prendersi del tempo per sé	165
Vivere in maniera sana	165
Contatto fisico	165
Sessualità	166
Conservazione di oggetti	166
Creatività	167
Raccontare la nostra storia	169
Scrivere una biografia	169
Spiritualità	170
Dare un senso.....	171
Rituali	172
14. Autovalutazione.....	175
I) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita recente.....	176
II) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita del passato.....	178
III) Scheda di autovalutazione: motivazione alla psicoterapia.....	181
15. Trovare aiuto.....	182
Lo psichiatra	182
Lo psicologo	183
Lo psicoterapeuta	183
Il gruppo psicoterapeutico	185
Il gruppo di autoaiuto	187
Il gruppo psicoterapeutico per l'elaborazione del lutto	189
16. Esempi dalla psicoterapia sul lutto.....	191
Canakakis: Per sempre inconsolabili- genitori orfani.....	191
"Winston's Wish": un servizio per bambini in lutto in Gran Bretagna	194
Baioocchi: Una procedura dell'elaborazione delle perdite	196
Lo Psicodramma Classico di J. L. Moreno.....	200
Yablonsky: "Fu un incidente, non suicidio".....	202
Kriill: Una 'presenza' nella stanza buia.....	205
Indirizzario di siti web	210
Si ringraziano per la gentile concessione	211
Bibliografia	214

Cara lettrice, caro lettore,

questo non è un libro che capita di sfogliare o comprare per caso. Se è riuscito ad attirare la tua attenzione, allora molto probabilmente hai perso una persona a cui volevi bene. Purtroppo, nella vita prima o poi accade di perdere qualcuno. In fondo, sappiamo bene che la morte fa parte della vita, ma siamo bravissimi a rimuovere questa consapevolezza. Finché non ci colpisce in prima persona.

A me è accaduto quando persi mio nipote, il figlio di mia sorella, che morì durante il parto (vedi Capitolo 1). Allora mi resi conto che, nonostante fossi psicologa e ogni giorno avessi a che fare con dei problemi esistenziali, non sapevo poi molto delle dinamiche e dei processi psichici legati al lutto.

Iniziai a studiare la letteratura su questo argomento; lessi romanzi, libri di psicologia, racconti in prima persona, descrizioni di psicoterapie. Trovai molti libri e articoli in lingua tedesca e inglese e pochi in italiano. Così nacque l'idea di selezionare questo materiale per farne un libro.

Perdere una persona cara è un'esperienza sconvolgente.

Il lutto è capace di scuotere le fondamenta della tua esistenza, di aprire una voragine sotto i tuoi piedi. Da un momento all'altro, ti ritrovi in balia a delle emozioni intensissime e a volte contraddittorie. Sperimenti tutta la gamma dei sentimenti possibili e immaginabili, oppure ti senti come congelata/o, completamente paralizzata/o.

La tua mente è altrettanto disorientata. La perdita è riuscita a mettere in discussione i tuoi punti di riferimento, a far crollare le strutture sulle quali eri abituata/o a basarti.

I tuoi pensieri girano ossessivamente intorno al defunto senza trovare una via d'uscita.

Le più semplici mansioni quotidiane ora ti possono apparire oltre modo faticose. Oppure cadi in uno stato di attività febbrile, un movimento continuo e spesso senza senso.

Il lutto ti getta in un tale caos emotivo, intellettuale e comportamentale, che in certi momenti hai la sensazione di perdere anche la tua identità e temi di stare per impazzire.

L'intento di questo libro è quello di aiutarti a mettere un po' di ordine nel caos. A questo scopo l'ho diviso in tre parti. La prima parte "Sentire - Esperienze di lutti" raccoglie cinque testimonianze di persone in lutto. Potrai confrontarle con il tuo vissuto, identificarti con loro, esplorare ulteriormente le tue emozioni o stupirti della varietà del vissuto umano.

La seconda parte "Pensare - Modelli teorici sul lutto" presenta il processo psichico che viene denominato "elaborazione del lutto". Troverai delle spiegazioni su quello che ti sta accadendo nel rispetto della tua esperienza individuale.

La terza parte "Fare - Aiuti nel lutto" ti propone una serie di possibili azioni che potranno facilitare il tuo processo elaborativo.

Il lutto non deve essere subito rassegnandosi passivamente. Non va nemmeno "superato"; non si tratta di un esame.

Il lutto può essere attraversato rimanendo in contatto con il tuo vissuto emotivo, mantenendo un legame con la persona persa e affrontando attivamente la tua esperienza.

Spero con tutto il cuore che il mio libro possa contribuire a rendere il tuo lutto un po' più vivibile.

Ringraziamenti

Ringrazio tutte le persone che con la propria morte mi hanno permesso di vivere il mio lutto: Oskar, Marli, Jean, Gino, Sergio, Marina, Sandro, Roberto, Gabriele.

Ringrazio anche le persone che mi hanno permesso di imparare qualcosa sul lutto vivendolo sulla propria pelle: Danilo, Jule, Sven, Helmut, Marianne, Harold, Giorgia, Helga, Paola, Patrizio, Maila, Evelin, Anna, Stefano.

E ringrazio tutti quelli che mi hanno dato il sostegno necessario per scrivere: Paolo mi ha aiutato a capire che posso fare a meno di competere con i membri della mia famiglia d'origine; Anna ha scatenato in me una sfida costruttiva; Giorgia mi ha insegnato metodi di lavoro efficienti; Nicoletta mi ha ricaricato con il suo entusiasmo; Danilo mi ha coperto le spalle in tutti i sensi.

Inoltre ringrazio tutte le persone che hanno letto il manoscritto e hanno contribuito al suo miglioramento con le proprie critiche costruttive: Eva, Leo, Anna, Evelin, Jule, Sven e Giorgia.

PARTE I

SENTIRE

Esperienze di lutti

III,

..

Introduzione alla prima parte

In questa prima parte ho raccolto cinque testimonianze di persone in lutto. Sono testi estrapolati da libri e storie che ho vissuto da vicino. Mentre le traducevo e scrivevo, mi sono sentita coinvolta, mi sono immedesimata, ho versato parecchie lacrime e ho provato una grande ammirazione, un profondo rispetto per i loro protagonisti.

Ci si può sentire intimoriti dalla prospettiva di provare tutte queste emozioni ma, come afferma Susana Roccatagliata, sembra comunque inevitabile:

Lessi tutto dà che mi capitò fra le mani sul dolore, sulla vita dopo la vita, sulla morte. Finché non mi imbattei in un testo di Anthony de Mello, in cui l'autore diceva che l'unica maniera di far fronte alla sofferenza era soffrire, che l'unico modo di gestire il dolore era quello di affrontarlo, di guardarlo dritto in faccia, di osservarlo e capirlo. All'inizio questa frase mi terrorizzò, ebbi una paura folle, ma poi capii che era l'unica strada da seguire, se volevo riprendermi. [Roccatagliata, p. 33]

Partecipare al vissuto di altri che hanno passato esperienze più o meno simili alle nostre ci permette di affrontare il nostro, trovare somiglianze e differenze, conoscere soluzioni originali e imparare da un modello. Lasciamo dunque la parola ai testimoni.

Per distinguere i testi scritti da me dalle citazioni, ho utilizzato caratteri differenti:

Testi dell'autrice

Citazioni da altri testi

CAPITOLO UNO

Se Qualcuno ci sentisse...

Lavoravo in una comunità terapeutica per tossicodipendenti. Una mattina stavamo facendo la riunione degli operatori, quando il telefono squillò per l'ennesima volta. Un collega mi passò quel vecchio portatile grosso e pesante come un foratino. Il ragazzo al centralino disse:

"È uno straniero. Credo si chiami Sven".

Mio cognato! Allora mia sorella aveva avuto il bambino!

"Sono Sven. Ora ti passo tua sorella".

Il tempo fu troppo poco per rendermi conto del fatto che non stava giubilando come ci si aspetterebbe da un neo-padre, che la sua voce era troppo pacata - che qualcosa non andava.

La voce di Jule: "Billa?".

"Sì, dimmi!".

"Il bambino è morto".

"Cosa?! Che cosa è successo?".

Notai delle perline che stavano balzando verso il pavimento. Erano lacrime. Le mie lacrime.

"Mentre stavo partorendo, a un certo punto non si sentivano più i battiti del cuore. E quando è nato era già morto. Non si poteva fare più niente. Era un maschio. Volevamo chiamarlo Oskar".

Le si spezzò la voce. Piangemmo tutt'e due.

Con qualche angolo remoto della mia coscienza recepii le espressioni preoccupate dei miei colleghi intorno a me. Non

potevano capire cosa fosse successo; stavo parlando in tedesco. Lasciarono la stanza. Rimasi sola con quella vocina nella cornetta, la mia sorellina lontana duemila chilometri.

"E quando è successo?".

"Stanotte all'una. Infatti, tutto è stato così veloce! Siamo arrivati appena in tempo alla Casa del Parto".

"Di che cosa è morto?".

"Non lo so. Non lo sa nessuno ancora. Abbiamo dato l'autorizzazione per fare l'autopsia... L'ostetrica è stata comunque molto brava. Aveva da poco partecipato a un corso di specializzazione specifico per questi casi. Ci ha detto di prenderlo in braccio. All'inizio ci è sembrato strano, ma lei ha insistito e allora lo abbiamo fatto. Ha anche scattato delle foto. E ci ha detto di prenderci tutto il tempo che ci serviva per salutarlo. Era ancora caldo..."

Piangemmo di nuovo insieme.

"Vuoi che venga?".

"Non lo so..."

Sembrava più un no. Ci rimasi un po' male.

"E adesso siete di nuovo a casa".

"Sì, dalle sette di stamattina. Ora vogliamo cominciare ad avvisare tutti. Però la sorella di Sven deve dare un esame importante oggi. Quindi chiameremo la sua famiglia soltanto stasera, quando avrà finito".

Mentre mi elencò le persone che avrebbero dovuto avvertire, capii che Jule era in preda al panico; le possibili reazioni di familiari e amici la terrorizzavano.

"Tu ora non ti devi proprio preoccupare per gli altri".

Il mio tono divenne più deciso: "Ora hai tutti i diritti del mondo. Se qualcuno reagisce in modo strano, puoi sempre attaccare il telefono. O puoi dirgli di parlarne con qualcun altro. E se non vuoi che vengano a casa tua, lo dici. E se

vengono lo stesso, non li fai entrare. Capisci? Nessuno ha diritto di romperti le scatole adesso! Dovete fare questa cosa esattamente come ve la sentite voi. Mettete la segreteria telefonica. Rispondete soltanto se vi va di parlare con la persona che ha chiamato".

"Sì... Oggi pomeriggio ci verrà a trovare l'ostetrica". Sembrava essersi calmata.

"E poi dobbiamo organizzare il funerale".

"Si fa un funerale in questi casi?".

"Ma certo, è un bambino!", si scandalizzò Jule.

"Sì, naturalmente hai ragione".

Ci accordammo per risentirci di nuovo la sera.

Vagai per i vialetti del giardino. Mi fermai davanti alla Madonnina. Chissà se mi sarebbe stato d'aiuto credere in qualcosa di superiore? Sembrerebbe che per molte persone la preghiera sia confortante. Impossibile per me entrare nel mondo sconosciuto della religione.

Sentii uno strano distacco dai fiori, dal sole, dal caldo estivo. Era come se non fossi realmente lì. Ero a Berlino con Jule, sul suo divano. La tenevo abbracciata, come quando eravamo piccole e s'infilava tremante nel mio letto, perché credeva di vedere la faccia di un uomo cattivo nel buio al di là della finestra della sua camera. Allora potevo proteggerla, calmarla, farla sentire al sicuro. Questa volta era impossibile tenerla al riparo dall'angoscia. Questa consapevolezza mi straziava.

Quella giornata era bella che andata. Non riuscii a combinare niente. Tanto valeva andarmene a casa, ma non volevo stare sola. Chiamai il mio compagno - ancora non vivevamo insieme - e gli chiesi di venire da me la sera.

La comunità è come un paese: le voci si spargono all'istante. Mentre mi avviavo verso la sala da pranzo, alcuni sguardi si abbassarono, altri mi guardarono preoccupati e qualcuno si

precipitò per farmi le condoglianze. Mangiai poco o niente.

Dopo pranzo, il responsabile della struttura si sedette vicino a me. Disse che anche la sua attuale fidanzata aveva perso un figlio durante il parto, prima che si conoscessero.

Con una certa dose di vergogna gli raccontai del mio passo falso riguardo al funerale. Mi rispose: "La mia compagna va ancora oggi al cimitero a trovare il bambino. Continua a essere molto importante per lei. Era il suo primo figlio".

Arrivata a casa, non feci altro che aspettare Danilo. Mi portò a mangiare la pizza. Nel parcheggio mi raddrizzò le spalle incurvatesi sotto quel peso. Mi ascoltò. Avevo bisogno di sfogarmi, di raccontargli tutto quello che era successo e di parlargli di mia sorella: "Da quando sono venuta a vivere in Italia, il mio dispiacere più grande è quello di non condividere più con lei la quotidianità. Certo, ci sentiamo per telefono, ci scriviamo e ci vediamo una o due volte all'anno, c'è confidenza, ci raccontiamo tutte le cose importanti, ma non è come prima, quando vivevamo insieme e le cose ci succedevano insieme e adesso... Mi sembra insopportabile non essere con lei, non poterla abbracciare. Certo, neanche se fossi lì, potrei fare grandi cose, ma così mi sento talmente impotente!".

Quando avevo consigliato a Jule di tenere la segreteria telefonica sempre accesa, non avevo minimamente immaginato che anch'io nei giorni seguenti mi sarei trovata a parlare con quell'aggeggio. Quando non rispondevano ci rimanevo male. Era possibile che non fossero in casa, che fossero capaci di uscire? Poteva essere che mia sorella non volesse sentire nemmeno me? Ero stata io stessa a dirle che si trattava di una cosa tra lei e il marito, un dolore che dovevano prima di tutto condividere fra loro. Ma non avendo la possibilità di parlare con lei, mi sentii perfettamente inutile, mentre sarei stata disposta a spostare una montagna, se questo avesse po-

tuto farla stare meglio.

Un pomeriggio stavo lasciando un altro messaggio sulla segreteria, quando rispose Sven. Disse che mia sorella stava dormendo.

"Allora lasciala dormire, sicuramente ha bisogno di riposo. Magari puoi dirle se vuole richiamarmi dopo".

Mi sarei aspettata che ci saremmo subito salutati, invece Sven disse: "Sai, non riesco a fare niente. Passo delle ore seduto sul divano a guardare fuori dalla finestra. Ho provato a sedermi alla scrivania per lavorare. Volevo proprio concentrarmi su qualche altra cosa. Ma non ne sono capace. Mi sento così pesante".

Sembrava quasi stupito.

"Sì, se le vuoi dare un nome: questa è depressione".

"Credo di sì. Tutti e due stiamo così. Non ce la facciamo nemmeno ad andare a fare la spesa o a cucinare. Così, a tutta la famiglia, che ci chiede in continuazione cosa possono fare per noi, abbiamo detto di prepararci da mangiare".

"Quindi vengono tutti i giorni?".

"Sì, infatti, a volte è troppo per me e non vedo l'ora che se ne tomino a casa loro. Con le mie sorelle mi trovo abbastanza bene, ma con vostra madre e con i miei genitori a volte è faticoso... Non avrei pensato che i miei ci rimanessero tanto male. In fondo, hanno già tre nipoti..."

"Forse stanno male anche per te. È dura vedere un figlio che soffre e non poter fare niente. Loro stanno male da una parte come nonni e, dall'altra, anche come genitori".

Silenzio. Non so che altro dire. È Svena riprendere il discorso.

"Ora dobbiamo cercare un'impresa funebre. Vorremmo trovare gente un po' sensibile. Ma non me la sento proprio di mettermi al telefono e chiamare questi qua".

"Be', se pensi di non farcela, potresti chiedere a qualcuno

di farlo per te. Visto che tutti quanti vogliono aiutarvi, questa mi sembra un'ottima occasione. per darvi una mano".

"Sì, forse è vero, così almeno si fa una preselezione e poi andiamo a parlarci noi".

Alcuni giorni più tardi riuscii di nuovo a superare la barriera della segreteria. Principalmente parlai con mia sorella, ma Sven era seduto accanto a lei sul divano e partecipò alla conversazione.

"Sai, nostra madre ci ha portato un libro, una sorta di manuale, che ci sta aiutando molto. È di un'ostetrica che l'ha scritto espressamente per i genitori che, hanno perso il proprio bambino. Propone una serie di idee su cosa si può fare. Così, ci siamo messi a scrivere una lettera per Oskar che verrà letta alla cerimonia funebre. Le parti che scrive Sven sono un po' melense, allora gliele correggo per renderle più sobrie".

Jule stava sghignazzando! Sven si difese fingendosi offeso: "Ma i sentimenti sono importanti!".

"Sono perfettamente d'accordo", confermai.

Intervenire nuovamente Jule:

"Abbiamo trovato un piccolo cimitero molto carino a due passi da casa. C'è un'area dove stanno soltanto i bambini".

Sven mi chiese:

"Conosci la canzone *Morning has broken*?".

"Di Cat Stevens? Sì, è molto bella".

"La vogliamo far suonare durante la nostra cerimonia. Jule, ne hai stampato il testo?".

"Sì, sta sulla scrivania".

"Allora domani vado a fare le fotocopie per tutti".

Lo stato d'animo di questi due genitori mancati apparve completamente cambiato. Il dolore annientante, la sofferenza impotente erano come scomparse. Erano di nuovo attivi-vivi.

"Chi canterà?", chiesi.

"Tutti noi, ecco perché serve il testo della canzone".

"E il discorso chi lo terrà?".

"Gregor", rispose Jule timidamente. "Ma poi qualcuno mi ha fatto venire dei dubbi, che forse l'avrei dovuto chiedere prima a te. Che ti saresti potuta offendere...".

"Ma figurati! Perché io? Perché sono psicologa? Non credo che sarei in grado di farlo. Chi lo saprebbe fare meglio di lui!".

Gregor, cugino di nostra madre e di mestiere attore, mi sembrò ottimo come relatore.

Ma Jule era ancora timida: "Però verrai al funerale?".

"Certo che verrò! Guarda, meno male che non hai chiesto a me di tenere quel discorso, perché non avrei avuto il coraggio di dirti di no. Ma mi ci sarebbe voluto un fortissimo autocontrollo per farlo. Sicuramente Gregor saprà reggere meglio. Io preferisco essere soltanto partecipe, non dovermi controllare, poter dare libero sfogo alle mie emozioni. Insomma, se c'è da piangere, voglio poter piangere!".

"Ok. Abbiamo già spedito una marea di inviti. Avremo a disposizione una sala della parrocchia; è un po' bruttina, ma evidentemente la gente come noi non può pretendere di meglio. Siamo degli infedeli!".

Sven aggiunse: "Dato che comunque è una festa per un bambino, faremo anche venire qualcuno che gonfierà dei palloncini con l'elio. Tutti ne avranno uno e alla fine li lasceremo volare".

"Carino! Vediamo un po', forse c'è qualche altra idea che si può importare dalle feste dei bambini...".

Stavolta fu Sven a sghignazzare: "Potremmo giocare a nascondino in mezzo alle tombe!".

Tutti e tre scoppiammo a ridere.

"O una bella caccia al tesoro? Ce ne sarebbe da scavare per trovare tesori dentro al cimitero!".

Abbiamo sempre avuto un senso dell'umorismo piuttosto dissacrante.

"Potremmo usare i palloncini anche per fare i gavettoni!".

"O fare il girotondo intorno alla tomba di Oskar!".

Mentre stavamo ancora cercando di riprenderci da questo inatteso attacco d'ilarità, Jule disse: "Certo, se qualcuno ci sentisse...".

Avevamo scoperto che le risate scacciano il senso di morte.

Nei giorni seguenti, il ricordo vivo di quel momento di divertimento e l'impressione che Jule e Sven stessero ora affrontando attivamente la propria elaborazione del lutto, mi fecero preoccupare di meno, mi diedero la speranza che ne sarebbero usciti fuori prima o poi. Ma continuai a sentirmi frastornata, ad avere serie difficoltà di concentrazione. Arrivò l'esame per la patente di guida. Fui bocciata. Il giorno dopo partii per Berlino.

Dall'aeroporto sarei voluta andare direttamente a casa di Jule, ma era stato deciso che tutta la nostra famiglia ci si sarebbe incontrata la sera. Jule aveva chiesto dei girasoli per abbellire l'ambiente della cerimonia. Con mia madre andammo a comprarli e trovammo anche due bei vasi gialli nei quali arrangiarli. In una libreria ordinammo anche per me il libro che Jule e Sven stavano leggendo.

Quando varcai la soglia della casa di Jule, fui subito investita da un'atmosfera di cupa tristezza. Nell'agognato abbraccio, Jule mi sembrò un po' freddina; il distacco avvenne troppo presto per i miei gusti. Forse dipendeva dalla presenza di tutta la famiglia: nessuno di noi sapeva molto bene come comportarsi.

Andai in cucina a preparare il sugo per la pasta all'uovo portata da Roma. La cena venne lodata, ma i toni della conversazione erano sommessi. La commozione era palpabile, ma non trovò espressione. In alcuni momenti Jule si animò, ma

poi ricadde di nuovo in silenzio. Si assentò, mentalmente assorbita dai suoi pensieri. Ci mostrarono le foto scattate dall'ostetrica. Fortunatamente avevano abbandonato l'idea di esporle alla cerimonia. Si erano convinti che sarebbe stato un tantino sconvolgente per i partecipanti.

La mattina seguente, il cielo era grigio e cadeva una pioggerellina estiva. Il prete protestante aveva avuto pietà di noi: ci aveva concesso di utilizzare questa bella chiesa, bianca, di una sobrietà nordica. Davanti all'altare la piccola bara bianca. Ai suoi lati deposi i due vasi con i girasoli. Sui banchi distribuiamo le fotocopie. Stava arrivando sempre più gente, in tutto una sessantina.

Jule e Sven erano seduti in prima fila con i rispettivi genitori. Scelsi un posto in terza fila accanto a Maya. Ci eravamo conosciute al campo giochi, quando avevo soltanto due anni: Jule non sapeva nemmeno camminare. Per me e Jule, Maya è la terza sorella.

Ci tenemmo per le mani. Il suono di un flauto traverso.

Poi Gregor iniziò a leggere:

Caro Oskar,

sono passate quasi 3 settimane da quando hai terminato bruscamente la tua breve visita da noi.

Non sappiamo che percezione hai avuto del tuo periodo di vita nella pancia di Juliane. Non sappiamo se già ci conoscevi. E non sappiamo che cosa vieni a sapere di noi, lì, dove sei ora. Perciò vogliamo descriverti un po' come hai influenzato la nostra vita.

Prima della gravidanza abbiamo riflettuto molto sul nostro desiderio di avere un bambino.

Volevamo farlo vivere in questo mondo?

Volevamo rischiare di cambiare radicalmente la nostra vita

- la quale ci piaceva molto - e magari anche mettere a rischio il nostro rapporto?

Eravamo disposti a "sacrificare" 20 anni della nostra vita, dover sempre dare, e avere poco in cambio, a parte qualche sorriso e una montagna di pannolini pieni di cacca?

Saremmo stati capaci di reggere anche un figlio adolescente il quale ci avrebbe accusato di averlo messo al mondo?

Sì, volevamo rischiare. Nonostante tutti i dubbi abbiamo deciso consapevolmente di avere un figlio.

Perché? La seguente citazione può rendere l'idea: Tunico motivo per avere un figlio è la gioia di vivere:

Quando poi eravamo incinti, con te sono anche cresciute le nostre fantasie. Nove mesi sono parecchio tempo per immaginare e pianificare il futuro. Ci siamo chiesti che tipo di persona sarebbe stato questo nuovo membro della famiglia. Sicuramente avresti fatto onore al tuo nome: saresti stato dispettoso come da proverbio e avresti avuto una preferenza per la sporcizia come il tuo omonimo della 'Sesamstrasse' [Sesamy Street, trasmissione televisiva statunitense per bambini]. Aspettavamo con ansia e ci sentivamo aperti a tutto. Non sapevamo neanche che eri un maschio (anche se noi e altri ce lo sentivamo)!

Anche se non ti avevamo ancora visto o tenuto in braccio, eri già arrivato. Ti sentivamo, abbiamo parlato di te e abbiamo comunicato con te. Abbiamo preparato il tuo arrivo nel mondo con un corso di preparazione al parto, scegliendo il luogo in cui farti nascere e l'arredamento di casa, leggendo libri, facendo lo yoga e tanti tanti discorsi. Spesso abbiamo riflettuto sulla nostra infanzia, sulle nostre famiglie ed eravamo consapevoli che molte cose sarebbero cambiate nel nostro matrimonio e nei rapporti con gli amici e i parenti.

Abbiamo anche riflettuto su come organizzare la nostra vita con te concretamente, a volte guardando molto avanti negli anni.

Abbiamo parlato con degli amici genitori, dei quali alcuni avevano avuto un bambino da poco. Spesso hanno sottolineato i lati negativi dei neonati. Mai abbiamo ricevuto tanti consigli simili da parti tanto differenti come in questo periodo: 'Ora che ancora potete, sfruttate il tempo per andare spesso al cinema e al teatro'. 'Dormite la mattina finché vi è ancora possibile:

Però sentivamo anche quanto sono felici con i loro figli. I loro occhi brillavano e non riuscivano a trovare le parole per descrivere l'immensità del sentimento che provano per il proprio bambino.

Eravamo contenti che avresti avuto tanti amichetti della tua stessa età e che alcune delle nostre amicizie sarebbero state arricchite dal fatto di essere tutti genitori.

La gravidanza con te è stata così semplice e serena. Tutto andava bene. Tua madre stava benissimo, si muoveva senza difficoltà fino alla fine; è addirittura andata in bici il giorno prima del parto.

Non avevamo paura del parto. Ci fidavamo pienamente degli operatori della Casa del Parto ed eravamo certi di poter contare su di loro. Sapevamo che si tratta di un evento naturale che accade migliaia di volte al giorno in tutto il mondo, spesso in pessime condizioni. Confidavamo nel naturale svolgimento del parto, nella collaborazione tra madre e figlio e nei risultati degli esami, i quali confermavano il nostro sentire.

Tanto era stata armoniosa la gravidanza con te, tanto è stato intenso, sconvolgente, precipitoso il parto e la tua morte. Fino ad allora, la nostra vita era stata un fiume che scorreva lento e tranquillo, ma in quella notte si è stretto e si è trasformato in un torrente in piena, selvaggio e incontrollabile - e noi siamo stati risucchiati dalle sue correnti.

Quando siamo riemersi, eravamo soli.

Non solo la pancia della tua mamma era vuota, quando siamo tornati a casa il giorno della tua nascita, ma anche le nostre mani, la cesta, la culla sono rimasti vuoti.

Arrivato a quel punto, Gregor dovette interrompere la sua lettura. Come pressoché tutti i presenti, anche lui non era più riuscito a trattenere le lacrime. Si soffiò il naso e riprese a leggere:

E il vuoto era anche il sentimento predominante. Non sapevamo cosa fare del nostro grande amore per te.

Abbiamo desiderato rimettere indietro l'orologio per poterci riprovare.

Abbiamo desiderato che la notte non finisse mai.

Abbiamo desiderato essere molto lontani.

Abbiamo desiderato di fonderci per scacciare il freddo che sentivamo dentro.

Avevamo paura del percorso che avremmo dovuto affrontare.

Perché non sei rimasto con noi?

Non volevi, non potevi, non ti era permesso?

Qualcuno ha fatto un errore?

Che cosa sarebbe successo se...?

Che cosa ha ancora senso oltre al pianto?

Che cosa sarebbe stato di noi ora?

Queste e altre domande continuavamo a porci in continuazione.

Da allora siamo in balia di sentimenti contrastanti.

Siamo arrabbiati con questa sorte ingiusta, arrabbiati con te che ci hai abbandonati così.

Ci sentiamo truffati, maltrattati, rifiutati.

Avresti potuto stare così bene con noi. Il momento, le condizioni, tutto era perfetto. Volevamo essere genitori buoni

e affettuosi per te. Ti volevamo accogliere e curare, seguirti nello sviluppo ed esserti di sostegno. Ma tu, stupido che non sei altro, non vieni da noi, ci molli così, senza preavviso e senza neppure salutarci adeguatamente!

Siamo tristi.

Sicuramente volevi venire da noi, ma non potevi. Oppure sapevi che così era meglio per tutti. Non lo sapremo mai, ma dovremo accettare le cose così come sono.

È triste aver dovuto salutarti così presto. Ed è anche triste vedere tristi tante altre persone, i nostri amici e parenti.

Nel nostro dolore abbiamo chiesto una mano alle persone che sentiamo vicine e abbiamo ricevuto talmente tanta condivisione, calore, amore e aiuto concreto da sentirci veramente sostenuti e supportati.

Anche nel momento del bisogno possiamo contare sui nostri parenti e amici. È molto bello vivere questo. Siamo felici di sapere che anche tu, caro Oskar, saresti stato sostenuto da questa rete di relazioni.

Quando eri ancora nella pancia di Juliane, avevamo progettato una festa. Volevamo presentarti al mondo e condividere la gioia e l'orgoglio per la tua nascita con i nostri amici e parenti. Nello stesso momento volevamo distaccarci dalla nostra vita in due e dare inizio alla nostra nuova condizione di genitori.

La festa che oggi facciamo per te e per noi, ha sempre a che fare con il distacco e con un nuovo inizio. Dobbiamo distaccarci da te e iniziare una nuova fase della nostra vita senza di te.

Ora abbiamo capito che non si fanno semplicemente dei bambini, ma nella migliore delle ipotesi li si aspettano, o per dirla ancora meglio si è di 'buone speranze':

Così, grazie a te, caro Oskar, abbiamo imparato quanto siano fragili e precari tutti quei progetti che facciamo. Quindi

ora, alla fine della nostra lettera, non vogliamo parlare di come sarà il nostro futuro. Invece vogliamo parlare del fatto che siamo di nuovo di buone speranze:

Siamo di buone speranze che l'intensità dell'esperienza in comune e il sostegno che sappiamo darci, arricchirà il nostro amore.

Siamo di buone speranze che impareremo tante cose su figli, genitori, persone in lutto...

Siamo di buone speranze che anche in futuro potremo contare sui nostri amici e parenti.

Siamo di buone speranze che vivremo con maggiore consapevolezza.

Siamo di buone speranze che dentro di noi esisterà una fonte di forza e di rinnovamento che ci aiuterà ad affrontare anche le grandi crisi della vita.

Siamo di buone speranze che riconquisteremo pienamente la nostra gioia di vivere.

Siamo di buone speranze che saremo di nuovo di buone speranze.

Caro figlio, questi erano i pensieri e sentimenti più importanti di cui volevamo parlarti oggi. Non sappiamo dove sei ora, ma sappiamo che avrai per sempre un posto nei nostri cuori.

E sappiamo che la tua vita non è stata né troppo breve, né senza senso. Hai vissuto esattamente il tempo che ti serviva per trovare la tua felicità in questo mondo.

La tua vita è stata soltanto una piccola melodia in quella grande sinfonia della quale tutti facciamo parte, ma sei stato capace di arricchirci di svariati suoni.

Con amore, i tuoi genitori

L'organo attaccò le prime note. Presi in mano la mia fotocopia:

*"Maming has broken like the first maming.
Blackbird has spoken like the first bird.
Praise far the singing, praise far the maming,
praise far them springing fresh from the world..."*

Le lacrime stavano scorrendo, la mia voce era strozzata, il ritmo proposto dall'organo era troppo accelerato, ma cantai tutta la canzone con lo sguardo incollato alla nuca di Jule.

Quando uscimmo dal portone, il sole ci accecò. Alzai gli occhi al cielo. Era di un azzurro irreale e in più, mi apparve tanto tanto alto. Come mai è così alto il cielo di Berlino, mi chiesi. E mi diedi anche una risposta: erano le nuvole ad essere altissime, mentre a Roma volavano semplicemente più basse. Mi chiesi anche il perché di questi pensieri in un momento così. Forse era per il bisogno di distrarmi dallo strazio.

Prendemmo in consegna i nostri palloncini e, aggrappate l'una all'altra, ci incamminammo verso la tomba. Maya disse piano: "È così terribile!".

Sì, era assolutamente terribile e, nello stesso momento, insopportabilmente bello! I genitori che davanti alla tomba del proprio figlio si sorrisero e si baciaron. Tutte quelle persone commosse che fecero cadere manciate di terra sulla bara e strinsero forte entrambi. Quando toccò a me abbracciare la mia sorellina, non ce la feci a dire altro che "topino", tanta era la paura di non riuscire più a lasciarla. Ma stavolta strinse anche lei, forte e presente.

Alla fine lasciammo andare i palloncini. Alcuni scoppiarono, altri rimasero impigliati negli alberi del cimitero, ma la

maggior parte volò subito su in quel cielo altissimo.

Durante il viaggio di ritorno a Roma iniziai a leggere il libro di Hannah Lothrop che aveva fatto da guida a Sven e Jule nelle prime settimane del lutto. Trovandoci le testimonianze di altri genitori che avevano perso il proprio bambino, non riuscii a trattenere le lacrime.

L'ultima parte del libro era rivolta agli operatori socio-sanitari che venivano a contatto con persone in lutto. Leggendo la mi accorsi che il dolore era scomparso. Stavo di nuovo respirando a pieni polmoni e di punto in bianco vidi tutto chiaro: era questo il lavoro che volevo fare!

Un sorriso mi allargò il viso.

Volevo accompagnare le persone in lutto!

Insieme avremmo trovato la strada per sorridere di nuovo.

CAPITOLO DUE

Il bambino spento

"Hendrik, mi senti? Sì, dai, apri gli occhi! Così va bene! Sì, aprili bene gli occhi! Su, guarda la luce!", disse una voce.

E poi sentii un suono strano, faceva: s;;p... biip... biip... Aprii gli occhi e vidi una luce. Mi abbagliava tanto. E di nuovo la voce: "Hendrik, guarda bene la luce! Segui la luce! Sì, così va bene!": E ancora quel suono: Biip... biip... biip...

"Ed ecco che ce l'abbiamo!", disse la voce.

Qualcuno stava facendo qualcosa con il mio braccio. Me lo sentivo tirare in modo strano.

"Rimani sveglio, piccolo Hendrik! Segui la luce!", impose la voce.

Ma chi era? E dove mi trovavo? Che cosa era successo? Non ricordavo niente! Dopo un po' di tempo, i miei occhi si erano abituati a quella luce forte. Non stavo piangendo, ma ne uscirono delle lacrime. Qualcuno me le asciugò. La mia vista si fece più acuta. Vidi un uomo bianco e delle donne bianche. E continuavo a sentire quel suono: Biip... biip... biip...

Guardai a destra e poi a sinistra ma non vidi niente di familiare. La testa mi stava facendo male. Cercai di ricordare. Dov'ero? Chi ero? Che cosa era successo? Non ricordavo niente! Ma sicuramente qualcosa non andava! Hendrik! Sì, io ero Hendrik. Ma dov'ero?

Ancora quel suono: Biip... biip... biip... Sembrava avesse accelerato. Che cosa voleva? Acchiapparmi? Sentii un formi-

eolio dentro la pancia. Una sensazione nuova. Non era dolore. Era paura. Paura di che cosa?

"Calmo, Hendrik, stai calmo! Tutto andrà bene. Nessuno ti farà niente. Hai sete? Dai, piccolo Hendrik, di qualcosa! Sicuramente hai sete. Su, di di sì!":

Il suono continuava: Biip... biip... biip...

Parlare? E che cosa avrei dovuto dire? Sete? Sì, che avevo sete! E quanta ne avevo! Ma non avrei detto niente! No, non avrei parlato con questi! Come mai conoscevano il mio nome? Chi erano queste persone? Che cosa mi stavano facendo?

Qualcuno alzò la mia testa. Sentii qualcosa di fresco sulle mie labbra. Acqua? No. Tè? No. Non sapevo individuare che cosa fosse. Ma bevi, bevi, bevi!

E ancora: Biip... biip... biip...

"Piano! Piano piano. Sì, così va bene", disse ancora quella voce. Quella voce sconosciuta.

Ma quali erano le voci che conoscevo? Di queste qui non ne conoscevo nemmeno una. Ma ne conoscevo qualcuna? Almeno una dovevo conoscerla! Sì, ero Hendrik! E dove stava Hendrik, ci stava... ci stava... ci stava...

Il suono continuava: Biip... biip... biip...

Sì, dove stava Hendrik, ci stava mamma! E ci stava papà! E ci stava Toby! Sì! La mia famiglia! Ma dove erano? Chi era questa gente? Perché c'erano loro e non la mia famiglia? Che cosa era successo? C'era qualcosa. Ma che cosa era? All'improvviso, una luce! No, non una semplice luce: un fuoco!

Un fuoco! urla! Un fuoco! Una mano!

E poi il buio. [Rehrer, pp. 44-46]

Volevano che dicessi il mio nome o che dicessi: sì. Oppure: no. Non volli farlo. Non volevo parlare con nessuno. Ero solo. Completamente solo. Non c'era mamma, non c'era papà, non

c'era Toby. E perciò non dovevano esserci neanche questi altri! Non avrei detto neanche una parola! Finché tutto non fosse tornato come prima. Allora avrei ricominciato a parlare. Prima no.

Ero in un ospedale sconosciuto. Ero in un letto sconosciuto. E c'erano persone sconosciute. E non volevo conoscere niente di tutto questo! Perché avrei dovuto?

A quel punto decisi di spegnermi. Se non ci fossi più stato, allora nessuno avrebbe potuto conoscermi. E se nessuno mi avesse conosciuto, allora sarei stato morto. E se fossi stato morto, allora sarei stato di nuovo con mamma, papà e Toby. E quindi mi spensi. Clic! Spento! Non sentire, non parlare, non vedere.

E poi è arrivato Peter. Era seduto accanto al mio letto. Mi stava parlando. In certi momenti piangeva. Ascoltai ogni sua parola, ma non reagii. Non stava dicendo le parole che avrei voluto sentire. E non stavano arrivando le persone che avrei voluto vedere. Quindi rimasi spento. [Rehrer, pp. 47-48]

Peter era un amico dei genitori di Hendrik che aveva passato una parte delle vacanze insieme alla famiglia Rehrer in Italia. Era ripartito alcuni giorni prima e rimase sconcertato non riuscendo a rintracciarli telefonicamente il giorno in cui sarebbero dovuti tornare. Poi venne a sapere dell'incidente. Il suo amico d'infanzia Rainer Rehrer, sua moglie e il figlio maggiore Toby erano morti in un terribile incidente vicino a Monaco. Peter si precipitò all'ospedale di Monaco in cui era stato ricoverato in gravi condizioni il piccolo Hendrik di soli sei anni. L'unica parente rimasta a Hendrik, la nonna paterna Luise, nell'apprendere la notizia ebbe un infarto e morì prima che Hendrik fosse dimesso.

Peter, trentasei anni, single e giovane avvocato si stava

accingendo ad aprire uno studio legale in proprio, quando il destino volle che il suo figlioccio divenisse anche il suo primo cliente. Dai rapporti della polizia cercò di ricostruire la dinamica dell'incidente, ma le testimonianze risultarono confuse. Un infermiere dell'ospedale si accorse che Hendrik nel palmo della mano aveva segnato il numero della targa di una macchina. Quella macchina risultò sì, coinvolta nell'incidente, ma il proprietario ne aveva denunciato il furto e il suo alibi sembrava inattaccabile. L'unica persona che avrebbe potuto fare luce su quello che era accaduto era Hendrik, ma lui non diceva una parola.

Peter si rese conto di non essere in grado di occuparsi di Hendrik il quale fisicamente era guarito bene, ma a livello psicologico aveva bisogno di un sostegno continuo. La diagnosi fu di una forma di sindrome di conversione, un distacco dalla realtà per il quale il paziente arriva a fingersi parzialmente morto, poiché non è in grado di superare dei forti conflitti psichici. Hendrik si rifiutava stoicamente di accettare i cambiamenti nella sua vita. Il suo mutismo gli stava permettendo di muoversi in uno spazio tra la realtà e la vita precedente.

Venne individuato un istituto vicino a Hannover, dove Hendrik aveva vissuto con la sua famiglia e dove risiedeva anche Peter. L'Istituto S. Joseph aveva un'ottima reputazione nel trattamento di bambini traumatizzati. L'accoglienza di Hendrik era stata preparata meticolosamente: lo attendevano due educatrici di riferimento, Monika e Astrid, un compagno di stanza con una storia simile, Jan, dei programmi di trattamento medico e psicologico - ma nessuno aveva previsto la reazione del bambino davanti alla macchina con cui Peter aveva intenzione di accompagnarlo a Hannover: Hendrik, preso dal panico, fuggì correndo via e poi svenne. Negli anni seguenti, lo svenimento sarebbe rimasto la sua reazione primaria di fronte a degli eventi

carichi di emotività. Per raggiungere l'istituto, dovette essere trasportato in ambulanza.

Nonostante i vari tentativi di avvicinamento di Jan, il compagno di stanza, e di Monika, l'operatrice di riferimento, Hendrik non parlò e rimase "spento". Non aveva nessuna intenzione di inserirsi nel nuovo ambiente.

Durante la prima notte in istituto, ebbe per la prima volta l'incubo che lo avrebbe perseguitato per anni sempre con le stesse conseguenze imbarazzanti.

Alf';mprovviso c'erano di nuovo i botti e lo stridio. Ero decollato e stavo volando. Vedevo il fuoco e poi senW un gran boato e le urla di mamma. Cercavo di correre verso la luce, ma non d riusavo. Correvo e correvo, ma rimanevo sempre fermo sul posto. E ancora quelle urla. Correvo e correvo. E vidi un uomo. Stava ridendo! Rideva forte, mentre mamma urlava.

E poi il buio.

Mi svegliai, e il mio letto era bagnato. Avevo fatto la pipì a letto! Come un bambino piccolo! Mi guardai intorno. Era buio e nell'altro letto c'era Jan. Dormiva. Mi vergognavo molto di quel letto bagnato. Volevo andare via! Via da questo istituto e via da questa vita! Senza la mia famiglia, questa vita non aveva alcun senso. Mi venne in mente nonna Luise. Ma certo, era questa la soluzione! Che cosa ci stavo facendo qui? C'era nonna Luise! Come aveva potuto Peter dimen6carsi della nonna? [Rehrer, pp. 67-68]

Hendrik si vestì, riuscì a lasciare l'istituto, a scavalcare il cancello e a raggiungere una stazione ferroviaria. Montò su un treno per Hannover - e venne scoperto da un controllore. Peter accorse, convinse il direttore dell'istituto, il dottor Faller, di lasciarli Hendrik per un paio di giorni e lo portò a casa sua.

*Il mat*Uno seguente, mi svegliai nel letto di Peter. Lui stava ancora dormendo e russava tremendamente. Mi alzai e andai in salone. Conoscevo bene l'appartamento di Peter. Nell'armadio del salone c'erano cinque grandi album fotografici, tutti pieni di foto che ritraevano Peter, mamma, papà, nonna Luise, Toby e me. Cerano anche! un sacco di foto di altra gente, ma di loro non mi importava niente.

Staccai una foto dall'album e la osservai con attenzione. Poi le cercai un posto nuovo. La posai sul divano. Ne staccai un'altra e la misi in un vaso di fiori. Un'altra sul tappeto, una sul davanzale della finestra, di nuovo una sul tappeto e così via. Alla fine avevo sparso tutte le foto nella stanza. Provai una sensazione indefinibile, strana. Allora mi misi sdraiato sul pavimento al centro della stanza. E così in mezzo a tutte quelle foto, a braccia e gambe allargate mi addormentai. Fu la prima volta dopo tutto questo tempo che provai qualcosa di simile al benessere.

All'improvviso c'era Peter olmio fianco. Mi aveva avvolto in una coperta. Credo avesse pianto. Anch'io avrei voluto piangere, ma non mi riusciva. Avrei anche voluto urlare, ma non mi veniva proprio. Insieme riprendemmo in mano le foto e le guardammo una per volta. E per ognuna Peter mi raccontava il momento in cui era stata scattata e che cosa ritraesse. Rimanemmo sdraiati sul pavimento per tutta la mattinata, guardammo le foto e Peter mi raccontò molte storie della mia famiglia.

Più tardi, in cucina Peter preparò del cioccolato caldo. "Hendrik, le ultime settimane sono state dure", disse. Si sedette accanto a me, prese la mia mano e continuò: "Hai vissuto delle cose terribili che hanno cambiato tutta la tua vita. Nessuno può tornare indietro nel tempo. Devi imparare a cavartela nella tua nuova vita. E ti voglio aiutare a cavartela.

Ma tu devi farti aiutare. Dacci una possibilità. Sono certo che mamma, papà e Toby vorrebbero che tu lo facessi':

Peter mi disse che avevo un compito. Il mio compito era di vivere una bella vita per mamma, papà e Toby. Loro non potevano più viverla, ed ecco perché dovevo farlo io al loro posto. Peter promise che mi avrebbero guardato e che sarebbero stati contenti per me. E anche loro avrebbero avuto una nuova casa. Dopo il funerale, mamma, papà e Toby sarebbero stati accanto al nonno al cimitero. E nonna Luise li avrebbe accompagnati per evitare che il nonno si spaventasse. E poi tutti insieme avrebbero guardato quello che facevo io. Se fossi stato triste, anche loro sarebbero stati tristi. Perciò sarei dovuto stare allegro, per rendere allegri anche loro.

Certo che volevo che fossero allegri, ma non così. Volevo starci insieme, vederli e parlare con loro. Non riuscivo a credere che non sarebbe più stato possibile, mai più. Ora sapevo che nonna Luise ci era riuscita. Ero certo che anch'io sarei riuscito a trovare la strada verso la mia famiglia. E per questo motivo rimasi spento. [Rehrer, pp. 79-81]

Nonostante lo "spegnimento", Peter riuscì a stabilire una forma di comunicazione con Hendrik: per esprimere il suo assenso, d'ora in poi Hendrik gli avrebbe dato una stretta alla mano. In questo modo promise che avrebbe dato una possibilità all'istituto: avrebbe fatto un periodo di prova per valutare l'opzione di una permanenza a lungo termine. Raccogliendo tutto il suo coraggio, Hendrik affrontò anche il ritorno in macchina.

Nessuno riusciva a capire come fossi riuscito a uscire dall'istituto. Ma non erano arrabbiati con me. Peter mi chiese se non avessi voglia di raccontare come avevo fatto. Erano talmente curiosi che avrei proprio dovuto raccontarglielo. Ma non ci riuscivo. Non ce la facevo! Non riuscivo a pronunciare neanche una parola. Non avevo idea di come fare per riaccender-

mi. e; provai con tutte le mie forze, sentendo caldo e poi freddo, ma non ce la feci. Restavo spento. "Calmo, Hendrik, calmo. Ce lo dfrai un'altra volta!", mi salvò il dottor Faller. [Rehrer, p. 83]

Arrivò il giorno del funerale.

A un certo punto, Peter si alzò in piedi e ci av0dnammo all'altare. Mi aveva spiegato che quello sarebbe stato il momento dell'ulUmo saluto. Mi aveva dato quattro rose rosse. Ne avrei dovuto posare una davanti a ogni urna. Peter fece alcuni passi indietro. Mi aveva detto che sarei potuto restare tutto il tempo che volevo. E avrei potuto anche dire delle ultime parole.

In silenzio parlai con papà mentre stavo posando la rosa davanti alla sua urna. Dissi: "Ciao papà. Ma quand'è che ci rivediamo? Che cosa farò senza di te?":

Posai la rosa di mamma davanti alla sua urna e, sempre in silenzio, le dissi: "Ciao mamma. Sei così bella. Ti prometto che sarò coraggioso!":

Posai la rosa di Toby e rivolsi il mio pensiero a lui: "Toby! Ciao Toby! Mi manchi tantissimo! Gli altri ragazzi sono tutti scemi!":

E posando l'ultima rosa davanti all'urna di nonna Luise: "Ciao nonna Luise. Beata te! Tu stai con loro!":

Alla fine guardai l'altare e pensai a tutti e quattro insieme: "Mi mancate così tanto! Vi voglio bene! Perché mi avete lasciato solo? Non potete aiutarmi? Per favore, aiutatemi! Che ci sto a fare tutto solo in questo mondo? Non potete farmi arrivare lì da voi?": [Rehrer, p. 96]

Quando Peter si fermò davanti all'istituto, aprii lo sportello e mi misi a correre. Attraversai l'edificio e am-vai nel parco. Mi sedetti sulla panchina sotto il grande castano e guardai i

rami in alto. Poco dopo mi raggiunse Peter, si sedette accanto a me e ci tenemmo per le mani. Promisi a me stesso di non dimenticare mai quel giorno. Fino a oggi ricordo ogni dettaglio. Ma neanche quel giorno è stato in grado di aiutarmi. Rimasi spento. [Rehrer, p. 98]

I medici, gli psicologi e Peter avevano sperato che **un** evento così significativo come il funerale della sua famiglia sarebbe stato capace di far uscire Hendrik dal bozzolo di mutismo che si era creato. Ma ci volle un evento di un impatto ancora più forte per "riaccendere" il bambino.

"Hendrik Rehrer! Hendrik Rehrer in aula!":

Un formicolio forte partì dalla mia pancia per allargarsi in tutto il corpo. Le mie mani iniziarono a sudare. Ero incerto sulle mie gambe e tremavo dalla testa ai piedi, ma a quel punto non potevo più tornare indietro. Monika mi prese per mano ed entrammo. Non so cosa mi ero aspettato, ma una volta dentro l'aula, la mia tensione si placò. Dal lato opposto si trovava un tavolo dietro al quale erano sedute alcune persone. L'uomo con la mantella nera al centro mi stava guardando. Detti uno sguardo alla mia sinistra e vidi Peter seduto dietro un'altra fila di tavoli. Anche lui portava una mantella nera. Alla destra e alla sinistra della porta c'erano le stesse persone che prima erano state in corridoio. L'uomo con la mantella nera parlò: "Ciao Hendrik! Vieni qui da me, per favore. Vorrei parlare un po' con te":

Monika fece qualche altro passo insieme a me, ma poi lasciò la mia mano per farmi andare da solo. Esitai. E mi fermai. L'uomo nero parlò di nuovo: "Sì, va bene così, Hendrik. Vieni da me! Non avere paura":

Guardai Peter. Anche lui fece un gesto per incoraggiarmi. Feci qualche altro passo in direzione del tavolone. E poi guar-

dai a destra. Anche lì si trovava una fila di tavoli. E dietro un altro uomo con una mantella nera - e poi un altro uomo ancora. Mentre tutte le persone in aula mi stavano guardando, lo sguardo di quest'uomo era rivolto altrove. Ma io lo conoscevo! Era l'uomo che mi perseguitava nei miei sogni. Sentii qualcosa di indescrivibile in tutto il corpo. L'uomo del tavolone mi chiamò di nuovo. Ma io non recepii niente di quello che stava dicendo. Iniziai ad avvicinarmi all'uomo che conoscevo. Mi fermai davanti a lui e lo guardai.

L'aula era piombata in un silenzio assoluto. Il cuore mi batteva talmente forte che credetti tutti dovessero sentirlo. Ero lì in piedi e guardai in faccia quell'uomo. Lui non restituì lo sguardo, ma io non mi mossi. Sentivo caldo. La fronte dell'uomo si era fatta umida. Poi alzò la testa e mi guardò dritto negli occhi.

Nella mia testa stavo rivedendo quel film terribile. Sentivo lo stridio, il boato e le urla. Mentre guardai il viso dell'uomo lo sentii ridere. E mamma urlava.

E poi il buio. [Rehrer, pp. 103-105]

Qualche frazione di secondo prima che Hendrik svenisse, il signor Bermann scattò in piedi. Mentre il suo avvocato lo tirò per la manica nel tentativo di farlo desistere, lui gridò: "Sì! Sì, lo ammetto! Sono stato io a portare la macchina! Sono stato io!". Si accasciò sulla sedia e iniziò a piangere.

Dopo un'interruzione, durante la quale ci si prese cura di Hendrik che venne portato in un'altra sala, il signor Bermann confermò tutto. Raccontò che quel giorno andava di fretta, perché voleva raggiungere la sua ragazza con la quale aveva litigato. Il traffico rallentato in corrispondenza di alcuni cantieri sull'autostrada lo aveva ulteriormente innervosito. Fece alcuni sorpassi, ma rimase bloccato dietro la macchina della

famiglia Rehrer che a sua volta stava sorpassando una serie di autobus e automobili. Con i fari fece pressione sull'automobilista davanti a sé. In quel lasso di tempo, Hendrik stava ingiocchiato sul sedile posteriore e gli fece delle facciacce. Questo lo aveva fatto innervosire ancora di più.

Finalmente poté sorpassare la macchina della famiglia Rehrer, ma a quel punto volle spaventare un po' quell'automobilista facendo finta di speronarlo. Ma perse il controllo della macchina e spinse quella della famiglia Rehrer fuori dalla carreggiata.

Hendrik, l'unico a non essere legato con la cintura di sicurezza, volò fuori dalla macchina, la quale poi esplose.

Il signor Bermann aveva soltanto vent'anni, ma dato che fino a quel momento non aveva mostrato segni di pentimento, fu condannato a dodici anni e nove mesi.

La sera ero di nuovo sdraiato sul mio letto. Mi sentivo vuoto. Era successo qualcosa, ma non ero capace di mettere in ordine le cose. Ero contento di stare in pace. Peter aveva riaccompagnato me e Monika all'istituto. Evidentemente era ancora nell'edificio, perché finora non era venuto a salutarmi. Il medico mi aveva misurato la pressione. Mi dovevo riposare e Monika mi avrebbe portato la cena in camera. Non sentivo fame. Stavo a pancia in giù e avevo infilato la mia testa nelle profondità del cuscino. Gli eventi della giornata mi stavano ripassando nella testa.

Non avevo sentito la porta aprirsi. Ma qualcuno doveva essere entrato per sedersi accanto a me, perché sentivo che mi stava accarezzando la nuca. Un formicolio piacevole si allargava dentro di me. Lasciai che accadesse. Anche le dita dei piedi avevano iniziato a formicolare. Ero completamente rilassato. Stavo per addormentarmi. I pensieri sulla giornata appena trascorsa erano scomparsi. Al loro posto stavano ap-

parendo dei ricordi. Quando era stata l'ultima volta in cui ero stato completamente rilassato? Mi stavo godendo quella sensazione, quando sentii che qualcuno mi stava baciando la nuca. Sentii un odore. Un profumo. Conoscevo quel profumo! Mi ricordava... mi ricordava qualcosa... mi ricordava ... MAMMA! Sì, mi ricordava la mia mamma!

"MAMMA! MAMMA!", iniziai a urlare. E come se fossi stato punto da una tarantola, mi girai di scatto. "Mamma! Mamma! Mamma!":

Ma non era la mia mamma! Era soltanto Astrid.

"Mamma! Mamma! Mamma!", continuai a urlare. Astrid mi guardò spaventata. E io guardai lei - ero terribilmente deluso.

"Voglio la mia mamma!", urlai di nuovo. Mi tirai su e cominciai a prendere a pugni Astrid. Lei mi abbracciò e mi strinse a sé.

"Voglio la mia mamma! Voglio la mia mamma!", urlai, ma poi non ce la feci più a parlare. Iniziai a piangere. Piansi più forte che potei. Piansi e urlai, e tirai fuori tutto. Tutto il peso degli ultimi mesi. Più volte riuscii ad allontanare Astrid spingendola, per riempirla di pugni. Gridai, piansi, tirai pugni e calci. Contemporaneamente. Ma Astrid continuò a tenermi. Mi strinse forte contro il suo petto. E a un certo punto smisi di prenderla a pugni. Smisi anche di tirare calci, le buttai le braccia al collo e la strinsi il più forte possibile. Piangevo e piangevo. Anche Astrid stava piangendo. Ci tenemmo stretti e piangemmo tutti e due. Non avrei mai voluto lasciarla.

Si era rotto il ghiaccio. Ero di nuovo acceso! [Rehrer, pp. 110-112}

Dopo quattro mesi e diciassette giorni, dovetti affrontare la realtà. Era come se mamma mi avesse vietato di mangiare i

dolci per tutta la vita. Per me non ci sarebbero stati mai più i dolci! Era questa ineluttabilità che non riuscivo a superare.

In quei giorni recuperai tutti i passi dell'elaborazione del lutto che prima mi ero rifiutato di compiere. Piansi e lottai contro me stesso fino a consumare tutte le mie forze. Alcune volte, si riaccese la speranza di poter eludere l'ineluttabilità. Ma quell'illusione si frantumava presto.

E continuai comunque a lottare contro la realtà rivolgendo i miei attacchi d'ira contro me stesso e contro gli altri. Iniziai a conoscere un sentimento fino ad allora sconosciuto. L'odio. Odiavo le mie condizioni di vita. Odiavo l'istituto, odiavo gli altri bambini, odiavo il signor Bermann e odiavo me stesso. L'odio e la disperazione mi avevano cambiato profondamente. L'assistenza medica dell'istituto era buona, ma non ero disposto ad accettare un aiuto. [Rehrer, pp. 114-115}

Il comportamento autolesionista di Hendrik fu talmente grave che venne tenuto sotto controllo con gli psicofarmaci. Ma il bambino rifiutava anche questo tipo di aiuto. Imparò presto ad adattarsi, a giocare con gli altri, a comportarsi come ci si aspettava da lui. Iniziò a fare disegni colorati e allegri, invece di quelli bui e depressi che aveva prodotto nei primi tempi. Per accontentare gli psicologi chiese loro aiuto. In questo modo riuscì a farsi ridurre la medicamentazione.

Ma Hendrik stava soltanto fingendo di accettare la sua situazione. Dentro di sé stava preparando un piano per raggiungere la sua famiglia: il suicidio.

Una sera durante le festività natalizie, convinse Peter di lasciarlo da solo in casa e inghiottì un certo numero di pillole trovate nell'armadietto dei medicinali del suo tutore.

Qualcuno mi stava scuotendo con forza. Qualcuno mi stava parlando, anzi, stava gridando. Mi dettero da bere. Mi sentii

male e vomitai una volta, due, tante. Mi fecero un'iniezione.

A un certo punto riconobbi Peter. Il suo sguardo era arrabbiatissimo. Ma non mi sgridò.

Piansi, perché non ci ero riuscito e perché sapevo di aver ferito Peter profondamente. Lui e i suoi amici mi tennero sveglio per tutta la notte. Giocammo a carte e a dadi. E poi finalmente mi permisero di dormire. Ma sapevo che ci sarebbe stato un domani.

La mattina seguente, al mio risveglio, Peter era seduto sul mio letto. Era molto calmo; non sembrava più arrabbiato. Mi disse che con il mio comportamento l'avevo esposto a seri rischi. Disse che la mia era stata proprio una cattiveria: cercare di andarmene così. Se in istituto avessero saputo quello che era successo, avremmo avuto un mucchio di problemi. Sicuramente non avrei più avuto il permesso di andare a scuola e probabilmente mi avrebbero messo in ospedale. E anche Peter sarebbe finito nei guai, perché era stato negligente con me.

Raccontai a Peter perché l'avevo fatto. Volevo soltanto passare il Natale con la mia famiglia. Quindi, Peter mi ha parlato del Buon Dio e della gente che vuole morire. Se una persona si uccide, allora il Buon Dio si arrabbia molto. E per punizione non la fa entrare in paradiso. E quindi non sarei riuscito a stare con mamma, papà e Toby. Questa era nuova! Peter mi spiegò che qui sulla terra sarei potuto stare molto più vicino alla mia famiglia che in paradiso. Mi insegnò come arrivare col tram al cimitero e come raggiungere la tomba di famiglia. Ora sarei potuto andare a trovarli in qualsiasi momento. [Rehrer, pp. 133-134]

Negli anni seguenti, ogni volta che Hendrik si trovava in difficoltà si recava al cimitero e raccontava tutti i suoi problemi ai suoi familiari. Non gli faceva bene soltanto perché riusciva a

sfogarsi ed esprimersi, ma aveva anche la sensazione di ricevere da loro risposte confortanti e consigli su come comportarsi. Così si sentiva sempre sostenuto da madre, padre e fratello, tutte le volte che dovette affrontare i pregiudizi che i compagni di classe, i loro genitori e alcuni insegnanti avevano contro i "ragazzi dell'istituto". Nello stesso momento, Peter era sempre al suo fianco.

A tredici anni, Hendrik sembrava aver raggiunto un discreto equilibrio interiore anche se i soliti incubi continuavano a turbarlo e a provocare, non più l'enuresi, ma fasi di depressione.

Il primo dicembre, puntualmente, era ricominciata la depressione. Nel frattempo avevo imparato a camuffarmi e a non mostrarmi depresso verso l'esterno. Lottavo all'interno della mia mente. Ero capace di sorridere mentre avevo i pensieri più atroci.

Come ogni giovedì, andai a trovare Peter. Non riuscivo a credere ai miei occhi, quando nel salone di Peter vidi seduta Sylvie, l'assistente dello studio dentistico di mio padre. Peter era seduto accanto a lei e mi spiegò che erano innamorati e in futuro sarebbero andati a vivere insieme. Prima, Sylvie mi era stata particolarmente simpatica, ma ora ce l'avevo con lei perché non mi era mai venuta a trovare in istituto. Avevo creduto che fosse un'amica! Non capivo neanche perché nessuna delle persone della mia prima vita si fosse mai fatta sentire. Ora so che erano dei pensieri sciocchi. Avevano paura del contatto e volevano evitare di farmi ricordare i vecchi tempi. E neanch'io mi ero fatto sentire con loro.

Sylvie deve aver avuto una fiffa blu per via di questo nostro incontro. Ora so che mi hanno tenuto nascosto il loro amore per parecchio tempo. Avevano paura di farmi del male e della reazione che avrei potuto avere. E infatti, ci fu una reazione.

E che reazione! Ero incredibilmente geloso. Credevo che ora Sylvie mi avrebbe rubato Peter.

Inoltre, lei avrebbe saputo tante cose di me che non volevo far sapere a nessuno. E per mettere la ciliegina sulla torta, mi dissero che avevano intenzione di passare il Natale insieme. Il 25 dicembre sarebbero partiti per una vacanza. Ma che figata! ho pensato. Che bel[a;storia! Peter ha cercato di rassicurarmi che nulla sarebbe cambiato e mi ha chiesto se questa situazione mi creava dei problemi. Oh sì! Avevo dei problemi! Ma ero convinto che fosse soltanto la depressione ad avere dei problemi, non io. Quindi mi camuffai e dissi di essere felice per loro. Nessun problema! Passerò il Natale in istituto! Ora non sono più un bambino! Parlavo bene e mi credettero.

Ma la depressione mi stava annebbiando il cervello. Mi sentii inutile e messo da parte. Tutto questo non sarebbe successo se quel deficiente di Bermann non avesse fatto quell'errore madornale. Mi era risalito l'odio. E presi una decisione. La volevo far finita. Una volta per tutte. Mai più depressioni, mai più pensieri tristi. Stavolta dovevo riuscirci. Diversamente dalla volta scorsa, ora avevo veramente deciso di morire. Sapevo cosa significava e lo volevo. Lo volevo la sera, e lo volevo ancora la mattina dopo. Ma come? Tagliandosi le vene si provava dolore. Saltare giù dalla finestra era impossibile perché soffro di vertigini. Buttarsi sui binari del treno mi sembrava troppo violento. Quindi, ancora una volta rimanevano soltanto le pasticche. Ma stavolta dovevano essere quelle giuste. Tutto doveva filare liscio. [Rehrer, pp. 207-209]

In istituto, Hendrik finse di soffrire di disturbi del sonno e riuscì ad accumulare sonniferi e antidepressivi. Poiché gli educatori non erano informati della partenza di Peter, Hendrik poté indisturbatamente allontanarsi dalla struttura e raggiungere la casa di Peter per mettere in atto il suo piano. La sera del 25

dicembre 1996 ingoiò una gran quantità di pillole.

Ora non so quanto tempo poteva essere passato, quando mi risvegliai per la prima volta. Non mi svegliai io, ma il mio cervello. Ero lucido, capace di pensare, ma non riuscivo a muovermi. Non ce la facevo nemmeno ad aprire gli occhi. Sapevo quello che avevo fatto e mi convinsi che il mio corpo fosse già morto, che ora mancasse soltanto il cervello. Cercai di muovere parti del mio corpo, ma non successe niente. Allora ne fui certo: l'involucro era già morto. Ero molto soddisfatto del raggiungimento di questo obiettivo parziale e ora volevo spegnere di nuovo il mio cervello lasciando che morisse anch'esso.

Ma non funzionò. Il cervello non si lasciò spegnere. Si stava ribellando contro i miei pensieri. Dentro di me vi erano due voci. Una diceva: "Stai calmo, Hendrik. Fra poco ci sarai riuscito finalmente". Mentre l'altra si oppose dicendo: "Guarda che sei completamente impazzito, Hendrik! Che cosa hai fatto? Ora cerca di riprenderti e metti a posto questa cosa!"

Le due voci stavano lottando tra loro, ma io non fui in grado di intervenire.

E poi il buio.

A un certo punto, il cervello si riaccese. Non ero in grado di eseguire nessun movimento. E anche la percezione non stava funzionando. Nessuna sensazione, nessun rumore. Ma perché ci voleva tanto tempo? E se la dose fosse bastata soltanto per uccidere il mio corpo, ma non il mio cervello? Cercai di ascoltarli. Non riuscivo a percepire il battito del cuore. Nel mio cervello c'ero io e quella voce: "Dai, Hendrik! Comincia a lottare! Ce la farai! Questa è la tua ultima possibilità. Acchiappala e combatti!"

Dovevo farlo? Non lo sapevo.

E poi il buio.

Il mio cervello si svegliò di nuovo e insistette: "Dai, fa qualcosa! Non essere stupido! Devi riprenderti e combattere, imbecille!"

Gli diedi retta e cercai di muovermi, ma non ci riuscii. Non funzionò niente, né la vista, né il tatto, né l'udito. Soltanto il cervello stava lavorando. E non mi lasciava in pace. Cercai di riflettere: dove ero e che cosa avrei potuto fare? E poi mi ricordai. Ero a casa di Peter in camera mia, e avevo deciso di morire. Non c'era nessuno che avrebbe potuto aiutarmi. Dovevo riuscire ad aiutarmi da me, altrimenti sarei morto. Mi resi conto che ormai erano rimaste soltanto queste due opzioni. Vivere o morire. Dovevo fare una scelta. Ma nel momento in cui lo pensai, avevo già deciso. Volevo vivere! Sì! Volevo vivere! Ma come fare?

E poi il buio. [Rehrer, pp. 211-213]

Hendrik si risvegliò e si riaddormentò diverse volte prima di riuscire a muoversi, alzarsi, vestirsi e uscire di casa. Fortunatamente incontrò un ragazzo del vicinato che si accorse della sua strana condizione e chiamò un'ambulanza. Erano passati cinque giorni.

Il ricovero ospedaliero costituì un punto di svolta. Hendrik lesse l'autobiografia di Tina Turner, la quale divenne per lui un esempio da seguire. Hendrik scrive di lei: "Aveva combattuto la paura e la depressione ed era riuscita a raggiungere tutti i suoi obiettivi". Così, Hendrik si avvicinò al buddismo, i cui insegnamenti divennero una fonte di ispirazione per la sua vita, come per quella di Tina Turner. Di conseguenza lavorò per prima cosa sulla sua ingordigia, la quale lo rendeva egoista e geloso dei suoi affetti.

Fece pace con Sylvie e incoraggiò il suo amico Jan ad attivarsi per realizzare il suo desiderio di trovare una famiglia affidataria. Lavorò anche sull'espressione dei propri sentimenti

e sperimentò che, in caso di disaccordo, si sentiva molto meno appesantito chiarendosi subito con le persone. Iniziò a dedicare un'ora e mezza al giorno alle riflessioni su di sé ritirandosi il pomeriggio in camera sua per scrivere un diario.

Hendrik si prese cura di altri ragazzi dell'istituto ma dovette anche assistere al suicidio di alcuni che non riuscivano a farsi aiutare da nessuno. Nell'intento di allargare i suoi contatti sociali anche all'esterno, convinse i responsabili dell'istituto a fargli tenere un computer e una connessione Internet.

Nelle chat si fece una cerchia di amici.

Finalmente conoscevo persone con cui parlare senza temere che qualcuno venisse a sapere quello che ci eravamo detti. In istituto invece, appena racconti i tuoi sentimenti o i tuoi problemi a qualcuno, arriva subito un altro che U rompe le scatole e ti vuole aiutare. In fondo, questo è anche un bene, ma avevo sempre avuto la sensazione che succedesse soltanto perché così doveva essere! Quindi cominciai a non raccontare certe cose, perché non U va di avere sempre dei problemi. Anche se in effetti quel problema ce l'hai. Ma te lo vuoi risolvere da te! Senza Astrid, senza Peter e sicuramente senza gli psicologi! Forse è una reazione normale, come quella di tanti ragazzi che a un certo punto preferiscono chiedere consiglio agli amici piuttosto che ai genitori. [Rehrer, pp. 237-238]

Nella primavera del 2000 - Hendrik aveva ormai diciassette anni - Peter ricevette una lettera del signor Bermann, il quale era uscito dal carcere. Chiese di poter incontrare Hendrik per fare pace con lui, con se stesso e con il passato. Inizialmente, Hendrik non volle saperne niente ma poi, consultandosi con Peter e con i suoi amici della chat, si convinse che un confronto con l'uomo che continuava a perseguitarlo nei suoi incubi gli sarebbe potuto essere utile.

Ci focontrammo nello studio di Peter. Quando arrivai, ;[signor Bermann era già seduto nella sala conferenze con Peter. Mentre mi stava accompagnando, Sylvie mi strinse e mi incoraggiò: "Ce la farai!":

Peter si alzò in piedi per salutarmi, e anche il signor Bermann si alzò. Se ci fossimo incontrati casualmente non l'avrei mai riconosciuto. In realtà sembrava un tipo simpatico.

"Ci siamo già fatti una chiacchierata, io e il signor Bermann. Stai bene, ragazzo mio?", chiese Peter.

"Sì!", risposi.

E poi era arrivato il momento: ero di fronte al signor Bermann. Timidamente mi porse la mano e disse: "Ciao, buon giorno, Hendrik!":

"Buon giorno!", dissi. Esitai. Ma poi gli detti la mano. Ci sedemmo. Sylvie servi tè e biscotti.

"Be', mi sembra che siamo partiti bene!", disse Peter e aggiunse che ora ci avrebbe lasciati soli perché potessimo parlare con calma.

Peter se ne andò. Chiuse la porta dietro di sé. Il silenzio era assoluto.

Mi sembrava fossero passate ore, quando il signor Bermann mi chiese: "Hendrik, posso dirti una cosa?":

USI!":

"Non so se questo incontro è stata una buona idea, ma vorrei dirti quanto mi dispiace per quello che ho fatto a te e alla tua famiglia. Oggi non so più che cosa mi aveva preso quel giorno per farmi comportare in quel modo. So anche che la pena che ho quasi estinto non è in grado di riaggiustare quello che ho fatto. Sono molto pentito di quel giorno e voglio chiederti di perdonarmi. Anch'io, come te, devo continuare a vivere e vorrei scoprire come posso aiutarti!":

Lo guardai e chiesi: "L'ha imparato a memoria?":

"Be', non è facile per me, ma era questo quello che volevo dirti. Ci ho riflettuto moltissimo su cosa ti avrei detto se avessi avuto l'occasione di incontrarti!":

"E quante volte crede che ci abbia riflettuto io su cosa dire a Lei, se ne avessi avuto l'occasione! Non si è mai preoccupato per me! Non si è mai fatto sentire! Come mai? E perché ora? Perché ha finito la pena? La mia non finirà mai! Mai! Ma lo capisce questo?", gli urlai in faccia.

"Non ne avevo il coraggio! Non ne avevo il coraggio!":

Poi tirai addosso al signor Bermann tutti i miei pensieri, i miei sentimenti e i vissuti degli ultimi undici anni. Gli raccontai del mio mutismo, della mia vita da "ragazzo dell'istituto", dei pregiudizi e delle mie lotte. Gli parlai degli incubi e delle conseguenze che avevano, dei miei tentativi di suicidio, dell'odio e della nostalgia che provavo.

"Per Lei ora è tornato tutto a posto! E per me? Dica, quando tornerà tutto a posto per me? Mai! Mai tornerà a posto! Mai!", dissi e scoppiai a piangere.

Prima ero stato fermamente deciso a non piangere, ma ora era successo. Il signor Bermann prese la mia mano e pianse insieme a me.

"Lo so! Lo so!", ripeté diverse volte.

"Non potrò mai dimenticarlo. Lei ha cambiato la mia vita. Non tornerà mai così com'era. Lo so. Ma so anche che non mi fa bene continuare a odiarla. Anch'io vorrei stare in pace e perciò devo riuscire a perdonarla. Voglio svegliarmi la mattina senza sentire l'odio. È per questo che la perdono. La perdono e spero che non dimenticherà mai quanto odio possa provocare un piccolo errore!", gli dissi.

"No, non lo dimenticherò mai!", giurò.

Ormai tutto era stato detto.

Avevo immaginato tante volte questo chiarimento e, para-

gonato alle mie fantasie, il suo svolgimento era stato poco spettacolare. Non avevo più niente da dire al signor Bermann e quindi lasciai la stanza senza neanche salutarlo. Mi rifugiai nel cucinino in attesa che il signor Bermann sparisse. Peter concluse la faccenda e il signor Bermann sparì dalla mia vita. Con lui se ne andò anche l'odio e da quel giorno mi sentii veramente libero. [Rehrer, pp. 256-259]

Dopo il secondo incontro catartico con il signor Bermann, Hendrik si sentì alleggerito, pieno di forze, euforico. Ma alcuni mesi più tardi dovette affrontare altre esperienze che non fu in grado di gestire.

Erano già alcune settimane che Hendrik stava polemizzando con la professoressa di tedesco sui contenuti delle sue lezioni quando, il 18 settembre 2000, la data del compleanno di Toby, l'insegnante lo colse in fallo. Hendrik era depresso e stava con la mente altrove e la sua disattenzione permise all'insegnante di ridicolizzarlo davanti ai suoi compagni.

Fino ad allora Hendrik le aveva sempre risposto a tono e in maniera irreprensibile, ma questa volta non fu in grado di controllarsi.

Non riuscivo proprio a calmarmi e ribollendo di rabbia buttai giù dalla cattedra tutto quello che c'era sopra. Ma neanche questo mi bastava e in un raptus presi la cattedra da un lato e la feci cadere. e; fu un gran botto e la regina [soprannome dell'insegnante] fece uno strillo. Staccai il mio giubbino dal gancio e uscii dalla classe.

Cavolo, che rabbia che sentivo! Presi l'autobus e andai dritto al cimitero. Raccontai a mamma, papà e Toby tutta la storia. C'era un vento fortissimo. Avevo la sensazione che mamma mi volesse scuotere un bel po'. Mi ero comportato decisamente male e ora mi sentivo in colpa. Il senso di colpa e la depressione non stavano molto bene insieme. Ero

seduto accanto alla tomba della mia famiglia e piansi come un disperato.

"Ragazzo, ma che cos'hai? Possiamo aiutarti?", sentii una voce all'improvviso. Mi girai e vidi un signore e una signora. Li conoscevo, li avevo visti spesso al cimitero.

"No! Nessuno può aiutarmi!", risposi e continuai a piangere.

La signora si sedette vicino a me e mi chiese: "Questa è la tomba della tua famiglia, nevvro?"

Sì:

"Sono anni che ti osserviamo. Ti mancano tanto, eh?"

"Sì!"

"Ci ha sempre toccato profondamente vederti parlare con loro in modo così dolce. Ma non abbiamo mai osato parlarli:"

Sì?:"

"Oggi sei particolarmente triste. Possiamo aiutarti?"

"No! Ho fatto un grave errore, e adesso mi sento in colpa! E poi, oggi è il compleanno di Toby e tutto fa schifo!", risposi e ricominciai a piangere di nuovo.

La signora mi abbracciò e disse: "Dai, se ti va raccontami cosa ti preoccupa:"

Le parlai di quello che era successo a scuola e lei rise. "Ma non è tanto grave. Sicuramente ti sono già successe cose più gravi nella tua vita. Basta che ci torni e chiedi scusa. Gli errori esistono per essere commessi:"

Erano tutti e due molto simpatici e decidemmo di andare nella caffetteria di fronte, perché ormai faceva decisamente fresco. Venni a sapere che erano marito e moglie e che una volta erano stati la famiglia Berger. Avevano un figlio, John. E anche lui compiva gli anni il diciotto settembre. Era morto ad appena diciannove anni in un incidente di moto. Era successo dieci anni prima e da allora mi osservavano.

Bevammo del caffè, mangiammo della torta e gli raccontai tutta la mia vita. In qualche modo d sentimmo in grande sintonia e avevo la sensazione di conoscerli da sempre. Il tempo passò e avevo bevuto all'incirca sei tazze di caffè. A me però il caffè fa male; mi rende terribilmente nervoso. Ma mi sentivo bene, perché mi aiutava molto parlare con i signori Berger. Alla fine mi accompagnarono all'istituto e rimanemmo d'accordo di rivederci presto.

La sera in camera mia, tornò la depressione. Mi agitai di nuovo per quello che era successo a scuola. Mi sentii terribilmente solo e abbandonato. Peter non si era fatto sentire per tutto il giorno. Stava a un convegno. Si era dimenticato del compleanno di Toby? Perché non mi chiamava? E anche Astrid mi stava evitando - almeno questa era la mia percezione distorta. Quando sto in depressione, mi convinco di essere la persona più sola al mondo. In quei momenti sono ingiusto, ma incapace di ragionare.

Mi collegai a Internet e ne parlai con i miei amici della chat. Si fecero spiegare tutta la storia, erano molto comprensivi e mi dettero dei consigli. Ma per quanto si impegnassero, non riuscivo più a calmarmi. Ero proprio isterico e mi sentii un altro. Mi resi conto che stavo per perdere il controllo. Cercai di lottare contro la perdita di controllo. Tutto quel caffè però mi aveva reso talmente nervoso che il mio umore divenne sempre più nero. In qualche modo doveva essere possibile riacquistare il controllo. Come?

Però l'aiuto degli psicologi non lo volevo. Quello sarebbe stato un fallimento. No, dovevo farcela da solo.

All'improvviso mi ricordai della mia àncora di salvezza. Molto tempo prima avevo messo da parte una pasticca grande, lunga e rossa - per un caso d'emergenza. Quelle pastic-

alissimo. Ma ora dove era finita questa pasticca? L'avrei presa, mi sarei cal- mato, sarei andato a letto e il giorno dopo tutto sarebbe stato di nuovo a posto. Solo che non la trovavo questa stu- pida pasticca! Cercai e cercai. E alla fine la trovai in fondo

all'armadio dietro a tutte le mie mutande. Un buon nascondiglio, perché ne ho veramente tante di mutande. Laggiù non l'avrebbe mai trovata nessuno. Ingoiai la pasticca sperando che facesse effetto presto.

Fece effetto, ma non mi calmò, anzi, divenni ancora più nervoso e confuso. E osservai me stesso andare sempre più fuori controllo.

Continuavo a chattare, ma non ero più in grado di seguire il discorso. Questo mi fece innervosire ancora di più. Era una strana sensazione: stavo accanto a me stesso e mi osservai. Mi spronai: "Ehi, rimbecillito! Datti una controllata!": Ma il rimbecillito rispose: "E te che vuoi da me, piccolo deficiente? Non vorrai dare degli ordini a me! Nessuno mi dà degli ordini! Nessuno!":

E allora anche le ultime rotelle andarono fuori posto. Mi sentivo gonfiare come se stessi per scoppiare. Volevo la libertà. Stavo correndo verso il bagno. Mi era risalito qualcosa dall'inconscio: la finestra! Era spalancata, ed era come se mi stesse chiamando: "Dai Hendrik, ecco la strada per la libertà. Vieni! Salta nella libertà!":

Seguii la voce e saltai. Saltai giù dal quarto piano verso la libertà.

E soltanto durante il volo tornò il controllo. E sapevo che ormai era tardi. Vidi tutta la mia vita in poche frazioni di secondo. E mi resi conto che nonostante tutte le difficoltà e i problemi avevo una vita che valeva la pena vivere. Vidi

Jan, Peter, Astrid e Joschi. Sì! Volevo vivere! Ehi, voglio vivere e che cosa ho fatto? A gran velocità mi stavo avvicinando alla fine.

E poi il buio. [Rehrer, pp. 291-296]

Alcuni giorni dopo, Hendrik si risvegliò in ospedale e sentì di nuovo: biiip, biiip... Aveva ventisette fratture e un trauma cranico, ma era sopravvissuto!

Naturalmente ero di nuovo sotto trattamento psicologico. Analizzammo gli eventi e gli psicologi mi chiarirono che non avevo voluto morire veramente. Era stata una giornata difficile e prendendo uno psicofarmaco potente avevo perso il controllo. Se mi fossi messo a dormire, non sarebbe successo niente. Avevo fatto un grave errore rifiutando tutto l'aiuto che avevo a disposizione. Ero stato ignorante e presuntuoso. [Rehrer, p. 301]

Nell'epilogo della storia della sua vita, Hendrik fa alcune osservazioni sul suo vissuto.

Naturalmente vorrei dimostrare con questo libro che la vita vale la pena di essere vissuta anche se può ferirti profondamente. Vale sempre la pena combattere e darle un senso. Vorrei anche trasmettere l'idea che l'aiuto degli altri non va rifiutato. Soltanto nel momento in cui ci facciamo aiutare siamo anche noi in grado di aiutare gli altri. È così che si chiude il cerchio e la vita trova un senso. [Rehrer, p. 309]

CAPITOLO TRE

Una brava atleta

La palestra era gelata. L'aria calda davanti alla nostra bocca formava delle nuvolette bianche. Al solo pensiero di doverci spogliare, i brividi ci scorrevano lungo la schiena. Avevo quattordici anni e non persi occasione per ribellarmi contro il sistema scolastico: "Oggi si sciopera!".

Ci sedemmo sulle panchine nello spogliatoio e aspettammo la supplente di educazione fisica. Le comunicai la nostra decisione: "Non può costringerci a fare educazione fisica con questo freddo! Potremmo ammalarci e di conseguenza dover mancare da scuola!".

Ero proprio fiera di questa motivazione particolarmente valida. Ma la professoressa non si fece impressionare minimamente. Tirò fuori il suo quadernetto e minacciò di segnare un brutto voto a tutte. Immediatamente, le prime compagne iniziarono a cambiarsi. Queste brave ragazze di buona famiglia tremavano di più per la paura che per il freddo. Alla fine mi ritrovai da sola e mi arresi anch'io. L'insegnante ci fece montare dei percorsi con i trampolini: eravamo costrette a correre talmente tanto che presto ci ritrovammo in un bagno di sudore. Il freddo non era più un problema.

Che la professoressa da lì a poco sarebbe diventata una delle mie migliori amiche, allora non avrei potuto immaginarlo. Ma che era capace di estirpare i problemi alla radice e non era il tipo da farsi schiacciare dagli eventi, lo notai sin dall'inizio.

Quando Helga aveva dodici anni, il suo rapporto con il padre era piuttosto distante. Lui era impegnatissimo nel lavoro e passava poco tempo in casa. Un giorno, la chiamò per parlarle del futuro. Le dette un'indicazione precisa: "Diventa una brava atleta!".

Poco dopo, lo stressatissimo manager morì d'infarto. Così, le sue parole divennero per Helga un lascito, un ordine indiscutibile. Giocava a tennis, sciava e giocava a pallavolo in serie B. All'università si laureò in educazione fisica e inglese, insegnava ginnastica artistica e danza in un'associazione sportiva. La sera facevamo tardi in birreria, ma la mattina lei era sempre puntuale davanti alla sua classe di scuola media. Dopo la nascita del suo primo figlio fondò un gruppo di ginnastica per genitori e figli.

Helga racconta:

"Lo sport è sempre stato il perno della mia vita. Il movimento determinava la percezione del mio corpo. E la mia autostima si alimentava della forza fisica, della perseveranza e dei successi sportivi. La mia fantasia catastrofica di allora era quella che un giorno sarei potuta finire sulla sedia a rotelle".

A trentasei anni, Helga accusò alcuni disturbi che fecero preoccupare il suo medico: la sua visione degli oggetti era doppia. Sei settimane dopo, la situazione era immutata. Venne eseguita una tac. Il risultato fu univoco: sclerosi multipla.

"La prima domanda che feci al neurologo fu questa: Vedrò i miei figli da grandi? E lui rispose: Ma certamente! Però non disse molto altro. Allora comprai una pila di libri e studiai questa malattia per conto mio".

Le informazioni erano molteplici e poco chiare: i percorsi della malattia molto diversi tra loro, nessuna ricerca che desse spiegazioni esaurienti sull'eziologia, nessuna cura fannacologica definitiva. La sclerosi multipla porta anche il nome di 'malattia dai mille volti'. A volte, lo stato di salute peggiora in

condizioni di stress, oppure un raffreddore è capace di scatenare un attacco. In altri casi, il paziente passa anni allettato per poi rialzarsi all'improvviso. Alcuni non hanno mai problemi di deambulazione. Ma Helga arrivava sempre alla stessa conclusione: sarebbe finita sulla sedia a rotelle.

Le crollò il mondo addosso. Tutti i progetti per la sua vita caddero come un castello di carte. Non riusciva a immaginare come sarebbe potuta andare avanti. Volle prendersi un anno sabbatico e chiese a sua madre di sostenerla economicamente. La madre si rifiutò.

"Era dell'opinione che in questo modo mi sarei persa nella malattia. Oggi posso anche essere d'accordo, ma allora mi sentii incompresa e addirittura tradita da lei".

Quando andai a farle visita in Germania, trovai Helga molto rassegnata - anche a rinunciare ai suoi cibi preferiti. Una delle poche affermazioni sulla quale la maggioranza degli esperti si dichiara in accordo è che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel quadro della sclerosi multipla. Da settimane Helga si nutriva soltanto di frutta e verdure crude.

Avevo appena iniziato a studiare psicologia e il consiglio più ovvio da darle mi sembrò quello di intraprendere una psicoterapia. Helga aveva spesso inviato i suoi alunni e i loro genitori dallo psicologo scolastico, ma ora che si trattava di lei in prima persona, emersero paure inattese sulle eventuali conseguenze negative di una psicoterapia. Le superò con l'aiuto di suo marito e iniziò una terapia che durò un anno.

"Iniziai a parlare del dolore che mi procurava la perdita della mia mobilità e della forza fisica. Piansi e piansi. La mia terapeuta era molto brava a sostenermi. Mi lasciava piangere in pace e mi rinforzava, con parole come: 'Sì, è veramente triste, fa così male. Tutto questo dolore deve uscire fuori'.

Ma poi mi resi conto che non stavo piangendo soltanto per la malattia. Stava emergendo un altro dolore per un'altra perdi-

ta: quella di mio padre. E piansi ancora. Poi tirai fuori anche tutte le altre emozioni legate a mio padre- e non erano poche".

Quella notte era arrivata una telefonata a casa di Helga. L'amante del padre comunicò che lui era appena morto. Per evitare lo scandalo, Helga (a soli dodici anni!) aveva dovuto aiutare sua madre a far spostare la salma per coprire le circostanze di questa morte. In seguito, divenne il sostegno della madre e in molte funzioni sostituì l'uomo in casa. Nonostante questa morte 'poco onorevole', l'immagine del padre di Helga non s'incrinò, ma venne tenuta alta in casa: la madre non cambiò mai il nome sull'elenco telefonico e collocò una pietra in sua memoria davanti al villino di famiglia.

Durante il processo terapeutico, Helga ebbe occasione di affrontare i suoi sentimenti ambivalenti verso il padre: la rabbia perché aveva dedicato talmente poco tempo alle figlie, il senso di abbandono quando scomparve definitivamente - e anche un grande amore mai espresso appieno. Era stato soprattutto questo amore che aveva tenuto Helga legata all'ordine che suo padre le aveva dato. Dopo aver elaborato questa complessa relazione, poteva aprirsi a nuove strade, alla coltivazione di altri interessi, alla ricerca di un nuovo senso per la propria vita.

"Mi ero anche accorta che avevo bisogno di un distacco da mia madre. Con mio marito e i miei due figli continuavamo ad abitare nell'appartamentino al piano superiore della villetta di mia madre. Abbiamo traslocato".

In quel periodo, Helga provò varie diete, trattamenti farmacologici, lo yoga, la meditazione, una formazione professionale in apprendimento socio-emotivo...

"In fondo, tante cose che non si addicono molto al mio carattere. Vagavo nel buio".

Poi, quattro anni dopo la diagnosi, un attacco. Quella mattina, Helga era in piedi in cima alle scale di casa sua - e non era certa di riuscire a scendere.

Il suo equilibrio e il coordinamento dei movimenti delle gambe continuavano a peggiorare gradualmente. Dovette rinunciare all'insegnamento dell'educazione fisica a scuola. Spesso inciampava e cadeva, perciò iniziò ad aiutarsi con una stampella e durante le gite scolastiche doveva farsi spingere dagli alunni sulla tanto temuta sedia a rotelle.

Non era più possibile ignorare la sclerosi multipla e quindi Helga decise di sfruttare anche i vantaggi della malattia. Fece richiesta per il cartellino degli invalidi e venne chiamata per la visita dal medico legale. Adesso, la sua ambizione era quella di raggiungere un punteggio di invalidità il più alto possibile. "Gli ho detto che non ero più in grado di uscire con i miei figli, che mio marito doveva lavare i panni e andare a fare la spesa, perché io non ci riuscivo più! (Naturalmente ho omesso il fatto che mio marito si occupa da sempre di questi compiti!) Mi sono messa addirittura a piangere - un tempo sarei stata troppo orgogliosa per farlo... Mi hanno dato il settanta per cento, ma purtroppo non il permesso per il parcheggio degli invalidi...

Non ho mai capito cosa significa 'accettare una malattia'. E continuo a non capirlo. Ma in quel momento ero arrivata a dire: questa è la mia malattia e ora troverò un modo per convivere. E, anche se potrà sembrare assurdo, da quel momento sono stata meglio".

Un giorno, suo marito tornò a casa con una nuova idea. La clinica psichiatrica nella quale lavorava sottoponeva i bambini in cura all'ippoterapia. Lui era entusiasta degli effetti positivi raggiunti attraverso questo metodo e spinse Helga a fare anche lei un tentativo. Dopo poche ore di esercizi di ginnastica su un cavallo che camminava al passo in cerchio, Helga si sta-

va già annoiando a morte. Ma il suo animo sportivo si erasi svegliato: voleva - con il suo handicap - imparare a cavalcare sul serio!

Prese lezioni su un maschio alto 173 centimetri! Dovette salirci con una scaletta. Per fortuna, il cavallo rimase sempre fermo in attesa che Helga s'arrampicasse.

"All'inizio potevo cavalcare soltanto per una mezzoretta. Poi la mia gamba sinistra iniziava a tremare, oppure arrivava uno spasmo".

In un centro per l'equitazione terapeutica specializzato in equitazione per handicappati, imparò alcuni trucchi, per esempio che una sella stile western era più adatta a lei. Da allora vi fa ritorno ogni anno per ricevere nuovi consigli.

, "Ora sono diversi anni che vado a cavallo. Ormai posso passare fino a quattro ore (con una pausa) in sella. Ma sono anche migliorata a piedi! L'equilibrio, il coordinamento e l'andatura sono notevolmente migliorati!".

Una spiegazione per questi effetti "collaterali" Helga latrovò nelle teorie di Moshe Feldenkrais, il quale sostiene che di solito utilizziamo soltanto una minima percentuale del nostro sistema nervoso. Poiché i percorsi nervosi abituali sono ora malfunzionanti per via della sclerosi multipla, bisogna far sì che vengano attivate altre condutture nervose finora rimaste inutilizzate. Questo è possibile attraverso l'apprendimento di nuovi e molteplici schemi di movimento. L'equitazione offre stimoli nuovi, attiva muscoli e nervi che nella vita di tutti i giorni non servono. Questa stimolazione delle condutture nervose e dei muscoli ha rafforzato l'intero coordinamento di Helga. Ora insegna di nuovo a tempo pieno e passa anche sette ore di seguito a scuola.

Questi incoraggianti successi nell'attività sportiva dell'equitazione e la sensazione di aver finalmente trovato la sua strada individuale nella convivenza con la malattia, fecero nascere in Helga il desiderio di un cavallo suo. Finora era sempre rimasta

nel quadrato per l'allenamento; aveva troppa paura di allontanarsi, di cadere e non poter chiedere aiuto. Aveva bisogno di un cavallo più adatto a lei. Fece sapere in giro che cosa stava cercando ed entro breve tempo le offrirono un pony islandese femmina.

"È stato amore alla prima cavalcata: aveva begli occhi e ispirava simpatia - e poi, il suo nome era Hela!".

Quella prima cavalcata non si svolse, come Helga si era aspettata, nel quadrato, ma in aperta campagna. Era terrorizzata. Ma non Helga. Camminava lentamente e a passo sicuro; Helga si sentì contenuta. La piccola gita fu un pieno successo. Non c'era bisogno di andare a vedere altri cavalli, la decisione era già presa. Era destino: Helga e Hela dovevano stare insieme. Ma non c'erano abbastanza soldi.

"Si fece sentire mia madre. Questo era un progetto che le sembrò convincente ed era ben disposta a occuparsi della spesa. Quei soldi che mi aveva rifiutato poco dopo la diagnosi, ora venivano destinati a un investimento sensato".

Ogni sera Helga passa quattro ore fuori casa, ma nessuno le dice niente.

"Mio marito e i miei figli non si sono mai lamentati. Vedono che stare con Hela mi fa soltanto bene, mi rilassa completamente. Ogni giorno ho quattro ore di ferie! Non c'è niente di più bello che farmi portare in giro per i boschi e non pensare a niente".

Dopo un anno e mezzo è proprio ora che anch'io faccia la conoscenza di Hela. Con Helga andiamo a trovarla al maneggio. Una donna va a prendere Hela dal pascolo, un'altra appoggiata al cancelletto chiacchiera con noi, la terza controlla la gamba di Hela che sembra farle male. E un'altra donna ancora cavalca Hela per "correggerla". Questo è necessario, quando un cavallo viene montato principalmente da una persona handicappata.

Helga pulisce il paddock, striglia il manto, accarezza, pulisce gli zoccoli, prende le carote, spazza, corre avanti e indietro. Non solo l'equitazione la tiene in forma, anche la cura di Hela la costringe a muoversi parecchio. Ci sediamo su uno scatolone per fumarci una sigaretta. Che cosa le ha insegnato la malattia?

"Che le persone non mi vogliono bene perché sono giovane, dinamica, sportiva e ho successo, ma perché evidentemente ho anche qualche altra qualità".

E se le sue condizioni di salute dovessero di nuovo peggiorare?

"Ultimamente succede spesso che faccio la conoscenza di persone interessanti, ma non ci provo neanche a intensificare il rapporto. Sarebbe impossibile mantenere un contatto, visto che il mio tempo libero è talmente impegnato con Hela. Se un giorno dovessi rinunciare al rapporto con lei, allora avrei di nuovo tempo per approfondire nuove relazioni umane".

Si va a lezione. Helga tiene Hela per la cavezza e si avvia zoppicando. Il pony è instancabile nel suo tentativo di arrivare accanto alla sua padrona. Helga è altrettanto instancabile. Ogni dieci passi si ferma, si gira e grida "Back! Back!", finché Hela indietreggia di alcuni passi.

"Non deve spingermi, altrimenti mi fa cadere. Deve assolutamente impararlo. Ma è proprio testarda! E ogni volta devo farle capire di nuovo chi è che comanda".

Naturalmente è Helga, non importa di che cosa si tratti, di alunne ribelli, di cavalli testardi - o di una sclerosi multipla.

CAPITOLO QUATTRO

Ora dentro è come fuori

Herrad Schenk e suo marito W. avevano comprato una casa di oltre quattrocento anni in un paese vicino a Friburgo in Germania. Vollero ristrutturarla nel pieno rispetto del suo disegno originario, salvando antichi mattoni e travi, senza imbrogliare l'Ente per la tutela dei beni culturali. Presto i costi dei lavori superarono le loro disponibilità economiche; si indebitarono con le banche e i parenti. Per risparmiare si occuparono in prima persona di tutti i lavori possibili e immaginabili, andando a volte ben oltre le proprie forze fisiche. Ma, nonostante tutte le difficoltà, le paure esistenziali e le varie piccole e grandi catastrofi, questo progetto comune li legò ancora più saldamente e vissero una nuova luna di miele.

Tvb dicevamo, piccola formula, ti-voglio-bene, anch'io-te-ne-voglio, giuramenti che nei nostri primi anni di convivenza non avremmo mai osato fare. Altri li avevano fatti all'inizio e poi mai più; noi li facevamo sempre più spesso. Al di sopra di ogni cosa, gli dissi ancora una volta nella notte della Vigilia di Natale, prima della sua morte. E lui brontolò nel dormiveglia: "Non è possibile. Dovrebbe essere: più tra tutte le cose del mondo. Altrimenti significherebbe che non ne facevo parte": A volte era pedante. [Schenk, p. 29]

L'anacronismo come un copione di vita: Rifiutare il matrimonio quando tutti gli altri si stanno sposando. Volere dei

figli soltanto quando la fase fertile è ormai alla fine. Andare a vivere in una comune quando altri, che avevano tentato questa fase di transizione giovanile, ormai se l'erano lasciata spalle. Sposarsi soltanto quando la maggioranza è già divorziata, qualcuno anche per la seconda volta. Dopo quasi vent'anni di vita insieme riscoprire di nuovo la dualità, come una coppia di amanti che si è conosciuta da poco - ma sulla base di una profonda stima nei confronti dell'altro, che all'inizio, nel periodo dell'autoaffermazione e delle prove di forza non sarebbe stata possibile.

Sarebbe stato bello andare a scoprire che altro c'era in serbo per noi. Invece ho dovuto sopportare un altro anacronismo: perdere il mio compagno molto prima di quanto non succeda ad altri, i quali magari stanno meno bene insieme. [Schenk, pp. 71-72]

Avevo passato la mattinata seduta alla scrivania, all'ora di pranzo avevo fatto la marmellata di amarene e di bacche, un pisolino sulla sdraio e, nel pomeriggio, avevo verniciato alcuni scaffali in cortile all'ombra, mentre W. accanto a me riparava un vecchio stipite. E poi dicemmo: fine dei lavori!

W. mise un ultimo carico nella lavatrice, e mentre raccoglieva gli asciugamani usati cantò: "Se gli uomini sapessero come sono le donne... Grazie a Dio non lo sanno, l'amore li rende ciechi": Faceva ancora molto caldo mentre correvo avanti e indietro per servire la cena fuori: camminare scalza sul terreno caldo e polveroso, la ghiaia scivolosa, il prato umido dopo l'annaffiamento, le pietre riscaldate dal sole, poi nella casa fresca, prima le lastre di pietra irregolari sotto le piante dei piedi, poi i listoni di legno lisci e cerati, prendere il vino nella cantina, il morbido pavimento di terra leggermente ondulato. Mangiammo i primi pomodori del nostro orto. Questa feUdà si può quasi toccare con le mani, pensai. Era un posato esserci-semplimente, un semplicemente-vivere. [Schenk, p. 149]

Quando Herrad e W. finalmente avrebbero potuto godersi la vita insieme nella casa conquistata a fatica, accadde l'inimmaginabile.

A Natale siamo andati a letto poco dopo la mezzanotte. Ci siamo accucciati uno addosso all'altra come sempre. Mi attorciglio intorno alla sua schiena, infilo la mia gamba sinistra tra le sue gambe, la mia mano sotto la sua ascella e affondo il mio naso nella pelle profumata tra le sue scapole come sempre, non immagino che sarà l'ultima volta e mi addormento subito. Poco dopo le due mi sveglia la sua inquietudine accanto a me. "Che c'è?": Si rigira irrequieto da un lato all'altro. "Sento tanto dolore": "Ti preparo una camomWa ?": [Schenk, p. 211]

Per prima cosa penso che si tratti di una semplice nausea. "Hai mangiato troppo": [...]

"Non è lo stomaco. Fa male qui": Spinge con la mano U centro del petto. Si alza, va al bagno. Lo seguo incerta. Di nuovo a letto inizia a gemere, si butta da un lato all'altro. Quindi è una cosa più seria; è difficile che W. esageri. Inizio a preoccuparmi. "Devo chiamare la guardia medica? O svegliare Walter?": Walter, il marito di mia sorella maggiore, è medico. "Walter sarebbe buono", sospira. "Prendo la macchina e lo vado a prendere; è la cosa più veloce": "No. Così stai via per troppo tempo":

A quel punto iniziano a squillare le sirene d'allarme nella mia testa, corro in camera mia, il numero della pensione deve essere qui da qualche parte, non lo trovo, le mie mani tremano e le pagine dell'elenco telefonico sono appiccicate tra loro, non conosco più l'alfabeto, penso, presto, più veloce! Risponde una voce assonnata e brontolosa. Per favore, dico, mio cognato è medico, mio man-to ha un brutto attacco di cuore! Mi precipito nella mansarda, le teste delle nipoti si muovono

assonnate né sacchi a pelo. Scuoto il nipote più grande. Presto, presto, vai incontro a Walter, ecco le chiavi della macchina. Senza parole, come se continuasse a dormire si infila i pantaloni, automaticamente - forse sembro un fantasma. Corro di nuovo da W. che si lancia da destra a sinistra e da sinistra a destra, bianco come un cencio. Le mani spingono il centro del petto. Ha tirato via la coperta con i piedi, è completamente nudo, prenderà un raffreddore, lo ricopro, ma lui la spinge via di nuovo. Corro un'altra volta dal nipote a spiegargli la strada per arrivare alla pensione. In vestaglia per strada gesticolo senza senso, anche se dovrei dire soltanto sinistra, poi la seconda di nuovo a sinistra, ma non ce la faccio a immaginarmelo, a trovare le parole. "Prendi e parti. Sicuramente sta già per strada":

Tomo da W. che sta disteso, esausto. "In confronto, i dolori della notte scorsa sono stati un gioco da ragazzi", dice a fatica e ricomincia di nuovo con quella agitazione buttandosi da un lato all'altro. "Prova a fare un bel respiro": Che banalità che si dicono quando la paura è tanta. Non ce la faccio a vederlo così sofferente, vorrei toccarlo, ma non ne ho il coraggio per via della forza con cui ha spinto via la coperta. Sta lottando contro qualcosa di invisibile e ha bisogno di tutte le sue forze, non devo essere d'intralcio; non so fare altro che posargli un panno bagnato sulla fronte durante i momenti di pausa. Il suo viso è bianco come il lenzuolo e perlato di sudore. "Prova a fare un bel respiro":

Perché non mi è venuto in mente di dargli un antidolorifico? Avevamo la Novalgina e il Valoron dal periodo delle costole rotte. Idiota che sono, avrei almeno potuto calmare i suoi dolori. Ma non mi è neanche passato per la mente - me lo rimprovero ancora oggi. Forse non avrebbe più fatto effetto. Forse non avrei dovuto rispettare il desiderio di W. e chiamare subito la guardia medica.

"Neanche quella l'avrebbe salvato", disse il cognato dopo.

"Forse, se al suo risveglio si fossero già trovati pronti con tutta l'attrezzatura accanto al suo letto. E forse neanche allora":

Sempre en passant, W. aveva menzionato i suoi dolori di cuore della notte precedente durante la passeggiata pomeridiana. E poi aveva raccontato dettagliatamente della sua miseria professionale. "In fondo era come sempre", disse il cognato. "Si poteva awertire che era un po' giù", disse la sorella. [Schenk, pp. 213-215]

Il cognato irrompe in camera da letto. "Ma che storie sono queste?", dice a W., il quale è visibilmente sollevato vedendolo. "Hai un'aspirina? Meglio quella effervescente", dice il cognato a me e "Chiama subito la guardia medica!": Sono contenta che prenda le redini in mano. Ma l'uso del telefono mi fa di nuovo disperare. Al numero della dottoressa di guardia c'è un nastro che mi invita a rivolgermi al centro delle emergenze e lì c'è una voce sgarbata che vuole sapere che tipo di disturbo ho e poi raccomanda di aspettare accanto al telefono la chiamata della dottoressa, la quale deve essere avvisata con il beep. Allora, con voce stridula comfocio a fare discorsi poco coerenti - non posso stare seduta qui, devo andare da lui, mandi qualcuno, presto! E la voce diventa ancora più sgarbata: se credo di essere l'unica ad avere un problema a Natale?

Tomo di corsa in camera da letto: "Hai fatto il 110?", chiede il cognato; non mi era venuto in mente. "Non credo che debba venire il medico di guardia", si introduce W. tranquillo. Mia sorella, arrivata insieme al marito, sta seduta accanto a lui sul bordo del letto. Lui sorride, rilassato, supino, sereno, gli sta tornando il colorito. "Credo che ora sia finito", dichiara.

"Ora è troppo tardi; ora il medico sta già venendo qui", gli rispondo stizzita; è quella ventata di sollievo che sento. Il cognato è sparito, al telefono, tramffe il numero d'emergenza

della polizia ha subito avuto un'ambulanza dal centro cardiaco più vicino.

"Credo non riesca più a bere l'aspirina", sento dire mia sorella a mio cognato che sta rientrando. La sua voce è innaturale, squillante. "Non risponde più": Mi sto infilando un maglione, perché naturalmente voglio andare in ospedale con lui. Mia sorella è seduta lì, accanto a W. e gli ha posato la mano sulla fronte. "Credo abbia bisogno di te ora", dice a me, sempre con quella voce estranea e improvvisamente vorrei urlare a più non posso, buttare indietro la testa e allungare la parola No! Ululare come un animale notturno, ma non esce neanche un suono. Mi accuccio accanto a lui sul letto, lo accarezzo, bisbiglio cose tenere senza senso. Non parla più, i suoi occhi sono chiusi. L'ultima cosa che ha detto è stata: "Grazie!", riferisce mia sorella più tardi, le ha sorriso e le ha detto: "Grazie!": [Schenk, pp. 217-218]

Sto accucciata accanto a lui, tengo la sua mano e bisbiglio nel suo orecchio. Poifisso mia sorella. Non sento più il polso! il mio sussurro urlato. Il viso di W. diventa rosso, convulsamente cerca di respirare; è terribile. Merda! dice il cognato piano e spinge da parte mia sorella, si inginocchia accanto al letto e fa la respirazione bocca-a bocca. Poi a me: "Continua tu, presto!", e lui pompa il torace di W. con le mani incrociate. Sto sul letto accanto a lui e con i baci gli trasmetto tutto il respiro che ho.

La mia cognizione del tempo è disturbata, da una parte tutto sembra accadere contemporaneamente, e dall'altra gli attimi si estendono all'infinito. In realtà tutto è stato molto veloce: poco prima delle due ci siamo svegliati, un quarto d'ora dopo arriva il cognato, dopo altri dieci minuti l'ambulanza del centro cardiaco distante 6 chilometri. Tre uomini col camice bianco all'improvviso si muovono con efficienza nella camera da letto. Ore tre è il momento ufficiale della

morte sui certificati. Ma W. già non è più cosciente e non reagisce quando lo posano sul pavimento della camera da letto e gli infilano i tubi. L'elettrocardiogramma non segnala niente. Spero non abbia più sentito quegli ultimi tentativi di rianimazione. Con la respirazione artificiale gli hanno rotto di nuovo le costole.

Mi vogliono far uscire dalla stanza, ma non ci sto, rimango seduta ai suoi piedi e gli accarezzo le gambe. Un filo di sangue scivola dalla sua bocca, quando si arrendono e posano il suo corpo nudo e senza vita di nuovo sul letto.

Dopo dieci minuti sono risolte le formalità, il cognato dà le informazioni necessarie, sto piangendo in un angolo, un po' di vomito di W. sul mio maglione natalizio. Soltanto ora faccio caso ai miei nipoti nell'anticamera, la seconda delle mie sorelle e suo marito, figuranti pallidi, i visi allungati e grigi e dai movimenti rallentati. Sono stati sullo sfondo per tutto il tempo, tra una cosa e l'altra sono corsi giù in strada, incontro all'ambulanza, hanno fatto strada in casa al medico e ai suoi assistenti, hanno ricevuto la dottoressa della guardia medica che arriva quando è già morto.

Ce l'ho fatta anche a chiamare i figli, alle tre e mezza del mattino. Poi ho camminato da sola nel paese. All'inizio non volevano lasciarmi andare. Per favore, dissi, da sola, soltanto dieci minuti, altrimenti impazzisco. Forse sono già impazzita. [Schenk, pp. 220-222]

Amavo ogni parte del suo corpo. Amavo il suo calore e come mi teneva nel sonno. Dopo la sua morte passai il resto della notte accanto a lui, appoggiata alla sua spalla; pensai: non è reale, non può essere vero, era come sempre, sentii anche dei rumori dal suo interno, come un piccolo respiro, un cauto schiarirsi la voce, il gorgoglio dello stomaco. Più di una volta volli chiamare gli altri: ci sferno sbagliati, ora ritorna in sé. Soltanto verso mattina divenne fresco come una statua di

marmo. [Schenk, p. 213}

Non è stato facile vestirlo la mattina dopo la sua morte, perché era già rigido. A fatica abbiamo infilato le braccia nelle maniche della camicia e abbiamo dovuto tagliarla dietro. Le mie sorelle mi hanno aiutata a prepararlo; poi è rimasto steso sul nostro letto nei suoi vestiti preferiti. E sono venuti in tanti a vederlo, a piangerlo e se ne sono riandati. Quando non c'era nessuno e volevo stare da sola mi sdraiavo accanto a lui. La sera bevemmo un bicchiere di spumante da lui, prima che gli uomini dell'impresa funebre venissero a prenderlo. [Schenk, p. 219}

Magari per alcuni dei presenti fu strano, ma non per me. Anche lui non l'avrebbe trovato strano, ma giusto e bello. Con lo spumante sulle labbra gli 'detti un bado sulla sua bocca fredda. È vero che toccandoli i morti sembrano di marmo, ma è un tipo di marmo caldo, che dentro di sé porta ancora la vita, come il sole nella pietra ancora calda la sera. Era bello steso lì e mi aspettai che da un momento all'altro si mettesse seduto sul bordo del letto. "E perché niente spumante per me?", avrebbe detto: "Adesso basta; adesso continuiamo a festeggiare il Natale!": [Schenk, p. 96}

"Che meravigliosa casa antica!", disse uno dei due uomini mentre lo stavano portando giù per le scale con i piedi in avanti. [Schenk, p. 219} A W. non avrebbe potuto fare un regalo più grande. [Schenk, p. 95]

Notte dopo notte mi svegliai all'ora della sua morte. Allora mi sedevo alla scrivania, mi scaldavo le mani con la tazza del tè alle erbe e fissavo il vuoto. Ora sono quarantotto ore che è morto, ora tre giorni, ora cinque giorni. [Schenk, p. 127}

La fortuna, dissi a me stessa nelle notti seguenti, devi soltanto pensare alla fortuna: è un bene che sia morto a casa, tra le tue braccia. Sarebbe anche potuto essere da solo e tu in

viaggio. Sarebbe potuto morire sull'ambulanza o in terapia intensiva, dopo un accanimento terapeutico. Era nato in casa, ha completato la sua casa ed è morto a casa. Questa è fortuna. [Schenk, p. 222]

Non hai paura di notte da sola nella vecchia casa? mi chiesero le amiche dopo la morte di W. Che strana domanda! Di che cosa dovevo più avere paura, se il peggio era già accaduto? [Schenk, p. 141]

Dopo che figli, fratelli, sorelle e amici erano partiti, alcuni giorni dopo il funerale, vennero i vicini. Era una cosa che non mi sarei mai aspettata. Immaginai di raccontarlo a W. e lui avrebbe detto: "Non ce l'eravamo sentiti da subito di essere fortunati con i nostri vicini?": Ogni sera, o ogni due, venne qualcuno. Non so se si misero d'accordo, ma raramente s'incontrarono due unità. Forse controllavano attentamente la strada e l'entrata per il cortile e si dissero: ecco, oggi ci va lei, allora sarà meglio che andrò domani. Non si annunciarono mai telefonicamente come si sarebbe fatto in città - dove poi però per via dell'impaccio e di tanti scrupoli per un'eventuale invasione della sfera privata di una persona in lutto probabilmente non si sarebbe fatto niente. Arrivavano semplicemente davanti alla porta ed era un bene, perché magari al telefono avrei detto che volevo stare sola, semmai avessi risposto al telefono in quei giorni.

In prima serata suonavano alla porta, una coppia, una vicina da sola, qualche volta un vicino. "Volevamo sentire come va", dicevano ed entravano soltanto se insistevo. "Ma giusto per cinque minuti", rispondevano e se ne andavano presto. Portavano sempre dei pensieri gentili, una bottiglia di vino, dei biscotti, una candela. E anche se mi sentivo come se la cosa terribile mi avesse lanciato per sempre fuori dalla società umana, nella mia solitudine proprio quelle visite di perso-

ne quasi sconosciute mi fecero bene.

In quel gesto di vidnanza sapevano mantenere una meravigliosa distanza. Dopo due, tre settimane le visite si diradarono, vennero soltanto le donne, gli uomini si tenevano in disparte. E appena incominciai a pensare: come farò a restituire tutte queste attenzioni? In fondo sono una solitaria che ha bisogno della sua tana; non si aspetteranno che ora diventi socia della locale associazione ciclistica o di trekking e che canti nel coro della chiesa e li vada a trovare tutte le sere? - Proprio in quel momento smisero. In seguito, venni fermata soltanto per strada e anche queste attenzioni diradarono nelle settimane seguenti, fino a sfociare dopo mesi nel convenzionale "Come va?", il quale mi lasciava libera di decidere quanto dettagliatamente volessi rispondere. [Schenk, pp. 113-114]

Nei primi giorni e nelle prime settimane, mi sentii come su un palcoscenico. Un grande pubblico senza volto sembrava osservarmi durante ogni atto vitale, e anch'io mi osservai attentamente. Stranamente quella sensazione era d'aiuto. "Ora vediamo un po' come si comporta - be', in fondo, niente male tenendo conto...": La sensazione delle luci della ribalta addosso mi aiutò a tenermi in posizione eretta, anche se ero sola. "Ce lo devi", mi disse W. "Loro pensano" - chiunque fossero "loro" - "loro ora penseranno che ti spezzerai perché eravamo tanto vicini. Ma devi dimostrare loro che è proprio il contrario: che il mio amore ti sostiene anche oltre la morte": Stranamente, nei primi tempi questo genere di pensiero patetico mi aiutava. Alcune volte illuminò come un gran fulmine il buio nella mia testa. Pezzi di significati di un mondo di valori che in realtà mi sembravano ridicoli galleggiavano ora nella mia mente. "Ora ci vuole contegno. Ora sei la vedova di W. Devi dimostrare di essere degna di lui": Contegno. Dignità. Vedova. Che parole!

Poi le luci della ribalta si spensero nella mia testa, il mondo si ritrasse e rimase soltanto W. Mi sentii in colpa nei suoi confronti, perché ero al centro dell'attenzione mentre era lui che era morto. "Che mi sto allargando così, a spese tue", pensai e piansi, tutto il contegno era andato, ma andava bene così, l'importante era sentire la sua presenza e che non ce l'aveva con me. "Tutto quello che ti aiuta ad andare avanti va bene", disse. All'inizio lo sentii sempre vicino a me, mentre cercavo di gestire la sua morte per tutti e due e a suo piadmento. {Schenk, pp. 114-115}

I momenti peggiori erano i pomeriggi che si protravevano all'infinito, quando diventata stanca mi alzavo dalla scrivania con il mal di testa. Era inverno e a quell'ora faceva già buio. Prima, a quell'ora giravo per casa, mettevo a posto questo o quello, preparavo la cena appizzando di tanto in tanto l'orecchio per sentire se la ghiaia non scricchiolava e il cancelletto strideva. Mai più sarebbe tornato a casa, mai più avrebbe attraversato il cortile scricchiolando con la sua bici. Questo mai-più all'inizio era terribile, non potevo pensarci, soltanto un accenno a quell'idea mi squartava in due. Ero terrorizzata al pensiero di altri venti o trent'anni che dovevo ancora vivere e mai più, mai, mai più, mai sarebbe tornato. L'unica cosa che aspettavo era il momento per andare a letto.

Sdraiata sul divano passai le serate a fissare il vuoto e a far passare il tempo. Ci misi tre settimane per riprendere in mano un libro. Guardare la tv era assolutamente impossibile, provai un rigetto quasi fisico verso i melodrammi d'intrattenimento e i falsi sentimenti cinematografici. Ma era anche orribile appisolarmi sul divano, perché qualche volta durante il risveglio mi succedeva di credere per alcuni secondi che W. fosse ancora di fronte a me sull'altro divano. La musica era insopportabile, tagliava in profondità. I motivi sereni mi facevano venir voglia di tapparmi le orecchie e

urlare e le melodie più posate erano come del sale in una ferita. [Schenk, pp. 112-113]

Una volta stavo camminando sola tra le vigne in mezzo alla nebbia; il tempo era orribile, freddo e molto umido, ai lati del sentiero era visibile soltanto la prima fila delle viti, arbusti neri e bizzarri che si fondevano col grigio. Arrivai al cimitero, dove riuscii a vedere soltanto due file di tombe, di pietre nude e scure, una a destra e una a sinistra, la mia tomba soltanto un mucchio di terra con sopra qualche fiore infreddolito. Nessuno in giro, e dal cimitero andai su in collina. Camminavo meccanicamente. Fissando il terreno andai avanti, finché sentii il freddo umido nonostante il cappotto. Ora, dopo questa camminata attraverso il triste nulla tornare infreddoliti a casa, pensai, e la casa sarebbe stata accogliente, ci saremmo preparati un cioccolato caldo con un goccio di Cointreau e la panna, ci saremmo messi pantaloni e maglioni asciutti e W. si sarebbe sdraiato su un divano e io sull'altro e avremmo ascoltato la musica e avremmo detto: Niente è meglio del contrasto tra il dentro e il fuori durante l'inverno! - Ora dentro è come fuori.

Mentre voltai per ritornare indietro, all'improvviso ebbi la sensazione di essere W. che correva nella nebbia dopo che fossi morta io. Correva e correva, senza meta, molto più veloce di me, cercando di stancarsi finalmente. Si sentiva talmente miserabile che tornò indietro soltanto quando fu completamente bagnato e, una volta arrivato a casa, doveva raccogliere tutte le forze per cambiarsi, non fece il bagno caldo e si preparò il tè alle erbe soltanto dopo aver iniziato a tossire.

All'inizio della passeggiata mi ero sentita piuttosto tenebrosa, ma quando fui W. accasciato sul divano, il giornale intatto davanti a sé sul tavolino, senza musica, il viso nascosto tra le mani, allora era quasi insopportabile. Per la prima volta pensai: è un bene che sia morto lui, e non io. Sicura-

mente per lui sarebbe stato difficile organizzarsi un sostegno come l'avevo ricevuto io. Forse gli amici avrebbero dato con altrettanto piacere, ma lui non sarebbe stato capace di chiedere e di accettare. Comunque, dagli uomini ci si aspetta che si riprendano prima. Dopo pochissimo tempo sarebbe dovuto tornare al lavoro, che da una parte sarebbe stato un diversivo e quindi un aiuto - ma guai a lui, se dopo qualche settimana fosse stato ancora fragile e vulnerabile! Allora l'avrebbero trattato male nel suo mondo professionale dei presuntuosi dalla battuta facile. La casa non avrebbe potuto dargli tanta consolazione e accoglienza come a me, perché avrebbe potuto passarci poco tempo. Cinque sere a settimana sarebbe tornato tardi tra delle mura buie e senza vita - e come si sarebbe sentito da solo durante i week-end?

No, dissi a W., allora è meglio così. Almeno stai al riparo da questa miseria. Tornai a casa piangendo e mi preparai un tè alle erbe. [Schenk, pp. 160-162]

È colpa della casa che sia morto? Sono state le preoccupazioni e tutto quel lavoro a costargli la vita? Oppure sono state le umiliazioni nella sua professione che lo facevano star male negli ultimi mesi? O niente di tutto questo - una predisposizione genetica, il destino? Quell'inutile impegno a cercare continuamente delle spiegazioni per l'inspiegabile. [Schenk, p. 69]

Dopo alcune settimane mi venne un pensiero: In fondo, ora ho dimostrato il mio coraggio impavido a sufficienza. Ora dovrebbe venire qualcuno e dire: "Sei stata così in gamba che per ricompensa ora tutto torna come prima": Ma visto che questa ricompensa comunque non ci sarebbe mai stata, mi sembrava terribilmente insensato continuare a faticare. Quando pensai questa cosa, la sensazione della presenza di W. nella quotidianità cominciò piano piano ad affievolirsi - e allora

iniziò il vero orrore. Galleggiai in un vuoto terrificante e come per beffa fuori arrivò la primavera. [Schenk, p. 115]

Nelle prime notti miti nell'anno dopo la sua morte stavo seduta fuori da sola e mi sentivo strappare in due. Come potrò sopportare questo dolore, pensavo, non soltanto oggi e domani, ma anche l'anno prossimo e quello dopo ancora fino alla fine della mia vita. La terza o quarta sera successe qualcosa di strano: mi elevai e galleggiai al di sopra delle cose, sulle quali le tenebre stesero un velo mite. Mentre la luce si stava ritirando tutto, inclusa me stessa, divenne meravigliosamente indifferente. I ricordi delle ultime due estati, di tutti gli anni in comune erano molto intensi, ma più morbidi, non fecero più tanto male. Sentivo W. vicino; quello che era stato ieri era contenuto nell'oggi; i passaggi tra passato, presente e futuro si stavano confondendo. Questa atmosfera mi avvolse come un bozzolo e non reagii allo squWo del telefono per non farla distruggere. Non prenderti tanto sul serio disse la casa, disse la notte intorno alla casa. Vidi i gatti del vicino sgattaiolare tra i cespugli, in agguato, e nelle tenebre si trasformarono da banali animali domestici in misteriosi esseri della notte in contatto con forze superiori aliene.

Non prenderti tanto sul serio, disse la casa nelle tenebre, tutto è già stato. Pensai a mia nonna. Non aveva nemmeno quarant'anni quando suo marito morì, una donna sposatasi da giovane che non sapeva fare altro che la moglie, con due figlie adolescenti in un periodo in cui alle donne senza marito si offrivano ben poche opportunità per la propria auto-affermazione. Prendila come esempio. Ha tirato fuori il meglio da queste condizioni difficili. Quanta sofferenza e dolore credi hanno visto queste mura nel corso dei secoli, disse la casa. Ma si continuava a festeggiare, a fare figli che poi sono morti. Sempre nuove generazioni di bambini piccoli, gatti e galline sono inciampati uno nell'altra in questo cor-

tile, degli amanti si sono dati appuntamento nella stalla giù in fondo. Tutto vi è già stato e tu ne sei parte. Un giorno anche tu sarai morta e si spera che starai accanto a W. di là, nel cimitero, e ci saranno altri seduti qui a guardare le tenebre, una volta tristi, una volta contenti, un andare e venire. [Schenk, pp. 145-146]

C'erano gorni e ore in cui ero rilassata, quasi serena. Quei piccoli fatti quotidiani che prima mi avrebbero fatto agitare o deprimere, non mi raggiungevano nemmeno; quello che prima mi faceva preoccupare mi sembrava talmente insignificante, niente poteva più toccarmi. Galleggiavo al di sopra delle cose. Forse i santi e i saggi si sentivano così, come in trance, gli eremiti nel deserto, i solitari nelle grotte. Forse è quello lo stato d'animo che si raggiunge oltre il dolore, pensai allora, la ricompensa perché un po' si è morti insieme all'altro. Qualche volta sentii una sorta di pace deliziosa e celestiale - quando stavo lavorando in giardino, quando amiche e amici erano venuti e ripartiti dopo discorsi infiniti. Non avevo più nessuna ambizione e nessuna paura esistenziale. [Schenk, p. 124]

Ma nel bel mezzo di quegli attimi di serenità, mi si apriva la terra sotto i piedi e precipitavo, da un momento all'altro, nella disperazione più nera. Certe volte c'era un elemento scatenante, come quel giorno in cui cercai dei documenti per la dichiarazione dei redditi nella sua scrivania e in mano mi cadde un foglietto, "Piano di lavoro per le vacanze del povero W.". Scrivendolo aveva me in mente, aveva intenzione di farmi ridere e ora non riuscivo a smettere di piangere. Perché? Perché lui? Era sano, aveva vissuto coscienzosamente. Perché lui così presto e tante altre persone antipatiche potevano diventare stravecchie? Perché?

- La morte è senza perché, disse qualcuno nella mia testa.

Piangendo vidi le sue pantofole sformate davanti alla poltrona; si sarebbero dovute buttare anni fa, ma lui ci era affezionato e aveva sempre trovato un calzolaio che scuotendo la testa gliele aveva ricucite e corsi fuori e guidai la macchina senza meta. [Schenk, pp. 124-125]

Il più delle volte non c'era un elemento scatenante; quei terribili crolli arrivavano all'improvviso, senza preavviso, nel bel mezzo di giorni piuttosto buoni. Era come un'improvvisa gelata, un precipitare della temperatura interiore che si faceva sentire anche fisicamente con nausea e abbassamento della pressione e cadevo in abissi mai conosciuti. Volevo scappare, ma non sapevo dove andare, dove cercare riparo dall'inconsolabilità che mi investiva. Fuggire dal mai-più, mai-più - pensavo di non farcela di pensare questo pensiero fino al suo argine, questa disperazione nera, volevo soltanto morire.

Per un periodo non riuscii a osservare un progresso o un miglioramento. Ero come una persona che lotta contro l'annegamento tra i cavalloni, una volta lanciata in cima all'onda increspata e poi ributtata giù nella valle e inghiottita dai vortici, e di nuovo risputata; ogni tentativo di nuotare o di tenere almeno la testa fuori dall'acqua era ridicolo.

A un certo punto riconobbi una sorta di schema: immanabilmente stavo malissimo dopo un periodo in cui ero stata bene. Ogni volta che mi ero sentita consolata e galleggiavo, probabilmente una parte del mio Io non poteva sopportare che l'altra si stesse riprendendo. Urlava: "Come puoi! Continuare come se niente fosse! Essere serena, come se per te potesse di nuovo esserci la felicità!": E infervorato tirava con sé giù nel baratro quella parte che voleva continuare a vivere. [Schenk, p. 126]

Prima vi era stato un cerchio stretto intorno a W. e me, poi

uno più ampio con i buoni amici e intorno ancora un altro con i conoscenti pW distaccati e i contatti lavorativi. Ora nel cerchio più stretto non c'era più niente. Insieme a W. ero scomparsa anch'io e, molto lentamente, riuscivo a ricompormi partendo da quei pezzettini che raccoglievo nei dialoghi con gli amici. Mi rendevo conto che lo spazio vuoto lasciato da W. non poteva che essere riempito dal mio sé modificato. [Schenk, p. 158J

Ero sorpresa che gli amici mi trattavano come se fossi ancora la stessa persona, mentre dentro di me neanche un mattone era rimasto sull'altro. Fu strano: per tutta la mia vita ero stata abituata a presentarmi in diversi ambienti da sola, non come coppia. Ma comunque, dopo la morte di W., la mia identità cadde in piccoli pezzi, come quelli di un caleidoscopio che viene scosso. Scrivendo a certe persone continuai a utilizzare la metafora del buco che la sua morte aveva lasciato nella mia vita, ma mentre la scrivevo mi resi conto di quanto fosse insufficiente. Perché più della dimensione del cratere, fu spaventoso il fatto che anche tutte le cose intorno non furono più le stesse. Anche quello che accanto al cratere era rimasto apparentemente intatto, era cambiato in maniera indefinibile e continuava a cambiare nelle settimane che seguirono, un processo inquietante, finché nel caleidoscopio non si combinò una nuova formazione. Fece male e fu enormemente irritante, come se stessero crescendo dei muscoli e degli organi in posti impensati, mentre altri si stavano rimpicciolendo. Tutto sembrava spostarsi e niente era più in ordine.

Gli altri sembravano non accorgersene. Odiavo come dicevano: "Ce la farai. Sei forte!": Non volevo essere forte, volevo raggomitolarli in un angolo e smettere di respirare. Con tutta me stessa rifiutavo quel processo di cambiamento che il destino mi costringeva ad affrontare. Naturalmente le cose

sarebbero cambiate anche se W. avesse continuato a vivere, naturalmente non avremmo sempre continuato a sentirci talmente felici, perché è una caratteristica essenziale della felicità che la si può percepire soltanto sullo sfondo di un'infelicità superata o di una paura che la minacci. Le cose sarebbero rientrate nella quotidianità diventando meno intense.

Ma i normali processi di cambiamento si sviluppano lentamente. E anche se nella vita comune si perdono continuamente persone, cose, ricordi ed emozioni, comunque, si vince anche qualcosa: nuove vedute, nuovi significati inseriti in quelli vecchi, in modo che incuriositi si possa seguire la strada che viene indicata.

Io invece, stavo soltanto perdendo e quasi tutto. All'improvviso fui brutalmente buttata fuori da un modo di vivere nel quale ero a mio agio come forse mai prima. Avrei tanto voluto restare quella che ero stata in questi ultimi mesi e anni con W., ma di botto fui costretta a partire verso una nuova sconosciuta persona che sarei stata un giorno, quando la morte di W. non avrebbe più fatto tanto male. Non avevo neanche un minimo d'interesse per quella persona, rifiutavo ogni cosa che mi allontanava da lui, ma comunque non mi rimaneva altro da fare che darmi in pasto ai vortici che mi toglievano la mia vecchia identità e non lasciavano altro che sensibilità e confusione. La resistenza era faticosa, la ricrescita interiore dolorosa. [Schenk, pp. 155-157]

Di tanto in tanto arriva ancora della posta per W., il più delle volte stampe e richieste di donazioni. Certe volte, da dietro mi tocca molto teneramente una mano, quando nel fienile passo accanto alla sua bici ricoperta di ragnatele. Sì W., so che sé ancora qui. Abiterai sempre qui, anche se invisibile, atmosfericamente ridotto, ma ciononostante presente per sempre.

Qualche giorno fa, il piccolo Lukas che abita di fronte mi ha

mostrato il suo nuovo aquilone e all'improvviso mi ha spiegato: "w. lassù in cielo può volare ancora più in alto, e non cade mai come il mio aquilone": - Ancora si ricorda di lui; ha soltanto sei anni. [Schenk, p. 198]

Ora ho accettato il passare del tempo. Naturalmente sono a conoscenza del fatto che il tempo passa anche senza la mia approvazione, ma è più sopportabile da quando non mi oppongo più al suo scorrere. [Schenk, p. 203]

È come se si strappasse una cortina, la cortina davanti al centro delle cose, per un attimo si può guardare il centro bruciante del mondo, il deserto di neve accecante del nulla e poi si viene riportati indietro. Sono immagini enormi piene di luce custodite nella mia mente, in una terra di mezzo. Si è stati colpiti dal fulmine, per un periodo si rimane segnati per aver sbirciato dietro la cortina - in realtà, senza aver visto niente. Si è soltanto avvertito qualcosa. Si era come accecati per un momento. Il tocco della morte eleva e si diventa immondi ed eletti nello stesso momento. Ma poi il ritorno potente - no, tu no, lui sì, ma tu non ancora. Sei stata soltanto testimone. Piano piano impallidisce l'elevazione, il ricordo indebolisce, con brevi scosse di assestamento passa lo sconvolgimento.

Ora, due anni dopo, lui è semplicemente morto, non c'è più, e tu sei soltanto sola. Sei di nuovo in una realtà ordinaria che senza di lui è molto più povera. Ma le immagini rimangono custodite in una terra di mezzo. La prossima volta che riprenderanno vita sarà forse al momento della tua morte. [Schenk, pp. 222-223]

La sopravvivenza come leitmotiv

Mercoledì, 20 settembre 1995

Cara Marli,

visto che passo tanto tempo al computer, posso anche prendermi un po' di tempo per scriverti una lettera. Ultimamente penso molto, anche a te. Mi trovo in un momento di transizione, dato che sto concludendo una fase della mia vita. Appena avrò discusso la mia tesi di laurea inizierò a lavorare. E allora sarò proprio adulta, sarò grande e non potrò più fare la bambina. E ora che sta per finire questo periodo degli studi e dell'adolescenza, devo riflettere molto sulla vita, su quello che è stato. E forse in questo modo mi preparo anche un po' per quello che sarà.

Martedì, 5 settembre 2005

Cara Marli,

a dieci anni da questa lettera, a dieci anni dalla tua morte, ancora una volta mi trovo davanti allo schermo per scriverti.

Hai visto che giro di parole mi sono dovuta inventare per poterti scrivere allora? Certo, è vero che stavo in questo momento di transizione e via dicendo, ma la realtà era che avevo saputo che ormai ti restava veramente poco da vivere e allora mi sono fatta un esame di coscienza: dovevo andare a Zurigo per vederti un'ultima volta?

No, non sarebbe servito a niente. Continuavi a negare la gravità della tua situazione. Se fossi venuta a trovarti, avrem-

mo fatto gli stessi discorsi che ormai facevamo da anni. Tu mi avresti raccontato per ore tutto quello che stavi facendo per combattere il cancro e di come saresti guarita. E io avrei ascoltato, cercato di far finta di crederci, di sostenerti, di esserti vicina.

Il problema era che non mi sentivo più vicina a te. Erano anni ormai che ti ero vicina soltanto per fedeltà, soltanto in memoria dei bei tempi andati. Tu rifiutavi il cambiamento, volevi vivere nella finzione di una vita quasi normale. Ma eri tu che non eri più normale. Non eri più la mia Marli. Era successo piano piano, ti avevo perso per strada, eri diventata sempre meno tu.

Comunque, in qualche modo volevo farti sapere quanto eri stata importante per me. Anche se non era possibile risolvere tutte le questioni non concluse fra noi, volevo salutarti. Ma dovevo continuare a rispettare le tue regole. E quindi ho dovuto inventare questo stratagemma per poterti scrivere una lettera di addio.

Se penso alla prima volta che ti ho vista, a Zurigo, ero veramente piccola ancora, appena dodici anni. Credo che allora mi sei sembrata un po' matta. Eri incavolatissima, perché quelli della televisione avevano accorciato il tuo servizio e lo avevano presentato in termini decisamente demenziali. Per sfogarti hai iniziato a pulire i vetri. Mi è sembrato un po' strano - e incredibilmente simpatico. Quindi, ero entusiasta all'idea di andare in vacanza a Ischia con te l'estate seguente. Sul treno mi hai appoggiato la tua testa in grembo. Anche quello mi è sembrato strano. Ti ho accarezzato i capelli. Hai detto: "Volevo soltanto vedere la tua reazione. Ma sei rimasta tranquilla".

Anni dopo, quel gesto mi è sembrato come un presagio, come un test al quale mi avevi sottoposta per vedere se potevi anche tu appoggiarti a me. Mi hai sostenuta per parecchio tem-

po, mi hai spronata, spinta a crescere. Sei stata per me una sorta di mamma sostitutiva, un modello da seguire; volevo diventare una donna in gamba come te.

Ti ricordi come sono entrata in confusione e quanto sono rimasta sconvolta dal viaggio in treno, la confusione alla stazione, il taxi a Napoli, il traghetto sul quale siamo saltati all'ultimo minuto e poi sull'isola un altro taxi. Quando alla fine eravamo arrivati in casa, mi sono messa a piangere. Questa Italia era così diversa, così splendente e bellissima. E tu ti ci muovevi come se tutto questo fosse normale.

Soltanto una volta non è stato bello per me, quando sono stata sgridata perché non davo il mio contributo nei lavori domestici e la mia stanza era incasinata. A casa mia non funzionava così; non avevo nemmeno immaginato che ti aspettassi da me di svolgere questi compiti. Ed ero terribilmente infelice per averti delusa.

Succedeva spesso che ti aspettassi delle cose da me, non le esprimessi chiaramente e ti aspettassi, inoltre, che le indovinassi. E montavi su tutte le furie, se non ci arrivavo. Più tardi, ad ogni scalino della tua malattia, dopo l'operazione, dopo tutte le cure, dopo le metastasi, dopo che ti eri rotta il femore, sapevo esattamente che cosa ti aspettavi da me. In fondo, era una cosa sola. Volevi la mia compagnia - e io ti deludevo. Non ti chiamavo abbastanza spesso, anzi, tu chiamavi sempre prima che mi decidessi. Non venivo a trovarti abbastanza spesso - e ci separavano soltanto pochi passi.

Una volta ero seduta accanto al tuo letto, alla fine di una delle tue interminabili giornate di dolori cronici, in cui cercavi comunque di tenerti occupata col lavoro, di darti un tono contraendo tutti i muscoli in uno sforzo che ti faceva tremare la testa come negli anziani. Finalmente era ora di dormire, quindi potevi prendere quei farmaci potenti che dopo pochi minuti

facevano l'effetto di una martellata in testa. Rimasi ad aspettare il sonno insieme a te. Ti appoggiai una mano sulla guancia. Riapristi gli occhi pieni di affetto e sorridendo timidamente dicesti: "Era da tanto che non mi facevi una carezza...".

Mi dispiace, Marli. Mi dispiace tanto. Immagino che come io mi sentivo abbandonata da te, così tu ti sia sentita abbandonata da me. Credimi, non volevo ferirti.

Purtroppo, per me quella situazione era diventata quasi insostenibile. Vederti tanto sofferente. Essere consapevole dell'avanzamento della malattia e restare in silenzio. Non avere più quel dialogo aperto e franco sul quale si era fondato il nostro rapporto. Sapere che la morte si avvicina e non poter esprimere l'angoscia, la mia e la tua. Non potevamo più "parlare della vita", come lo chiamavi tu. Perché della vita fa parte anche la morte - e tu non volevi neanche prenderla in considerazione.

Avrei dovuto provarci lo stesso? Avrei dovuto rompere il silenzio? Sicuramente sarebbe stato liberatorio per me, ma il rischio che mi abbandonassi ancora una volta, che mi respingessi inorridita come hai fatto con altre persone era troppo alto. Saresti rimasta ancora più sola e io mi sarei sentita un mostro.

Quindi, mi sono protetta da tutto questo distaccandomi da te. Negli ultimi tempi non ti riconoscevo più, mi mancavi già. Allora ho iniziato a considerarti come se fossi già morta, mentre eri ancora in vita. Non è stata una bella soluzione, ma un meccanismo difensivo che si è messo in moto automaticamente, senza che lo decidessi. Quel bel rapporto che avevamo avuto una volta era concluso da tempo.

Non ho neanche pianto al tuo funerale. Avrei voluto una cerimonia più adeguata a te, però non ho fatto niente per renderla significativa. Avrei potuto scrivere qualcosa, convincere tuo figlio a sostituire quel prete che non ti conosceva nemmeno e che aveva preso il funerale come occasione per tentare di convertire quel branco di infedeli che si trovava davanti. Ma

Quella, appunto, di poterti sentire sollevata dal fatto che la sofferenza fosse praticamente finita, che potevi lasciarti andare e trovare pace. Chissà se ti è arrivato il messaggio. Probabilmente no, visto che comunque hai vissuto ancora per più di un mese, senza cedere mai, continuando a portare avanti la tua versione della realtà: l'hospice l'avevi definito un centro di riabilitazione e anche la mattina della tua morte hai sostenuto: "Oggi mi sento proprio in forma!".

Quanta energia, quanto sforzo, quanta fatica per mantenere in piedi l'illusione.

Anche la vita di coppia non è sempre stata facile. E anche in quella ci hai dato una mano più di una volta. Ti ricordi quando mi era venuta la febbre, un giorno prima di partire con Stefano per la Germania? Non avevo proprio voluto rendermi conto che questo viaggio potesse avere un significato particolare per me. Sono piuttosto orgogliosa di come io e Stefano stiamo gestendo ora il nostro rapporto. Che questo sia possibile, penso sia il risultato di anni di confronti che sono valsi la pena.

Mia cara Marli, questi erano i pensieri di una quasi-psicologa italo-tedesca. Guardando indietro a valutare la mia evoluzione, sono proprio contenta. Tu hai dato un contributo importante. E volevo dirtelo.

Ti voglio bene, Bilia

Cara Marli,

ormai sono passati tutti questi anni, durante i quali mi era rimasto addosso un fastidio, un peso sull'anima, qualcosa che mi disturbava, mi faceva sentire a disagio e vagamente irritata nei tuoi confronti. Soltanto ora, mentre scrivevo questo libro, mi è venuta l'idea di metterti davanti a me sulla sedia vuota (in realtà la poltrona che mi hai regalato). Sai che cosa è la "sedia vuota"? È uno strumento che si usa nella Terapia della Gestalt e nello Psicodramma Classico e che permette di confrontarsi

con una persona assente, non disponibile o con la quale non ci si vuole incontrare nella realtà. Ci si siede davanti a una sedia vuota e si immagina che sopra ci stia seduta quella persona, per parlarci e chiarirsi.

Così ti ho finalmente espresso tutto quello che sentivo. È emerso con vigore una cosa di cui non ero pienamente consapevole. Ero profondamente risentita nei tuoi confronti. Con le tue continue e insistenti richieste di attenzioni e vicinanza avevi suscitato dei sensi di colpa in me - e credevo che lo facessi apposta. Mi sentivo attaccata ingiustamente. Stavo facendo il mio meglio, non potevo darti di più - e come se non bastasse mi facevi anche apparire come quella cattiva!

Ma una volta che l'avevo espresso alla poltrona vuota, era come se si dissolvesse quell'antico rancore. Ero pronta a sentire la tua risposta.

Quindi, mi sono seduta sulla sedia vuota e ho impersonato te. Naturalmente non saprò mai se effettivamente tu la pensassi così e so benissimo che soltanto le mie idee su di te potevano venirmi in mente, ma ho avvertito che nonostante tutto mi volevi bene.

Impersonando il tuo ruolo mi sono anche data una spiegazione per il tuo comportamento che mi sembra assai plausibile. Molto probabilmente il tuo rifiuto totale della morte è nato dal fatto che tutta la tua vita era stata una lotta alla sopravvivenza.

Eri sopravvissuta al parto nella neve dovuto a un padre medico talmente arrogante da non credere a tua madre che affermava l'urgenza di raggiungere l'ospedale. Non c'è da stupirsi: quando tua madre gli comunicò di essere incinta di te, aveva cercato di convincerla ad abortire. Eri sopravvissuta alle bombe su Berlino. Eri sopravvissuta agli abusi sessuali di tuo nonno e alla crudeltà delle educatrici nel centro estivo che ti picchiarono perché, comunque sconvolta dalla notizia della sua morte, eri scappata via. Eri sopravvissuta alle botte di cui tua

sorella ti riempiva di notte e, per far sopravvivere l'amore per lei, ti eri addirittura convinta che fosse sonnambula. Eri sopravvissuta alla solitudine della più piccola della classe prendendo comunque il massimo dei voti al diploma ed eri sopravvissuta al lapidario "E allora?!" di tuo padre quando gli avevi dato la notizia. Eri sopravvissuta a una madre che per il lavoro ti aveva abbandonato cinque giorni a settimana, che si introduceva nella tua intimità leggendo il tuo diario e, dopo il tuo soggiorno in America, ti aveva portato dal ginecologo per far controllare la tua illibatezza. Eri sopravvissuta a due genitori che proprio con la loro insensibile ambiguità erano riusciti a tenerti legata per tutta la vita. Eri sopravvissuta agli attacchi omicidi di un marito psicotico, ai sensi di colpa per la separazione da lui e al suo suicidio. Eri sopravvissuta alle difficoltà nel lavoro e nel crescere un figlio da sola. Eri sopravvissuta a tante storie d'amore complicate e farcite di sofferenza. Eri sopravvissuta al cancro e da quattro anni stavi sopravvivendo alle metastasi. Eri sopravvissuta alla morte di tuo padre e al suicidio di tua madre, la quale non ha perso l'occasione per lasciare una lettera d'addio accusatoria.

Non avevi fatto altro che sopravvivere per tutta la vita.

La sopravvivenza è stata il leitmotiv della tua vita.

Certe volte penso, se ci fosse ancora Marli, quanto le sarebbe piaciuta questa o quell'altra cosa: lo scudetto alla Roma, l'uomo con cui divido la mia vita adesso o la stella cadente fuori dalla finestra che in questo momento mi sembra inviare un tuo segnale. No, non ci credo, ma è un pensiero così dolce. Dolce come il sentimento che ora provo per te, Billa

PARTE II

PENSARE

Modelli teorici sul lutto

”

Introduzione alla seconda parte

Il lutto è la nostra reazione alla perdita. Questa nostra reazione è legata a una gran varietà di fattori che ne influenzeranno la forma: il particolare legame che abbiamo avuto con la persona defunta, il grado di profondità, di sicurezza e di ambivalenza presente in questo legame, il tipo di morte che ha trovato, le nostre precedenti esperienze di perdite, la nostra condizione socio-economica, la nostra rete sociale, la nostra personalità... Dalla combinazione di queste variabili si costituisce un'infinità di possibilità di confronto con la nostra perdita. Ognuno di noi avrà la sua reazione individuale che evolverà nel tempo e in maniera specifica.

Il nostro lutto è tanto individuale quanto lo sono le nostre impronte digitali. Per questo motivo ci sentiamo infastiditi dalle persone che tentano di darci indicazioni su quale sia la maniera "adeguata" di vivere il lutto. Non ci è di nessun aiuto ma, anzi, ci ferisce, quando il nostro vissuto emotivo viene negato attraverso frasi fatte: "So come si sente. Ora bisogna essere forti. La vita è per i vivi! Lei è molto coraggioso. Fra un anno sarà finita. Andrà tutto bene. Non si faccia abbattere!".

Mi rendo conto che la presentazione delle varie teorie sviluppate dagli studiosi dell'elaborazione del lutto comporta il rischio di trasmettere l'idea che ci sia un metodo 'giusto' o 'adeguato' di svolgere tale processo dando l'impressione di negare la nostra esperienza unica di lutto. Ma non vorrei rinunciare a dare qualche spiegazione su quello che accade.

In una situazione di estrema carica emotiva come la perdita di una persona cara, arriva anche il momento in cui si presenta il bisogno di capire, di elaborare cognitivamente l'esperienza che si sta facendo, di completarla attraverso l'uso del nostro intelletto.

Abbiamo partecipato con un coinvolgimento più o meno intenso alle esperienze delle persone in lutto nella prima parte del libro, ci siamo identificati in particolar modo con l'una o l'altra di esse, abbiamo riconosciuto la nostra esperienza in alcuni dettagli, abbiamo conosciuto modalità di gestione delle difficoltà diverse dalle nostre. Allo stesso modo possiamo ora esplorare i modelli teorici che seguono. Nessuno di essi rispecchierà pienamente la nostra esperienza, ma almeno parzialmente qualcuno di essi sarà in grado di offrirci degli spunti di riflessione, di portarci avanti nella nostra elaborazione mentale.

Purtroppo e per fortuna, la psicologia umana può essere interpretata soltanto in questo modo: i suoi modelli teorici non saranno mai in grado di darci certezze assolute, verità applicabili sempre e comunque, ma rimarranno approssimazioni i cui gradi di libertà permettono a ognuno di noi di preservare la propria speciale unicità.

Il processo del lutto

Alla ricerca di modelli che possano spiegare quello che sperimentiamo quando perdiamo una persona cara, ci rivolgiamo al personaggio il quale con la sua vastissima opera gettò le basi per la psicologia moderna: Sigmund Freud. Sul lutto il fondatore della psicanalisi si esprime nel saggio *Totem e Tabu* [1912] affermando quanto segue:

Al lutto spetta un compito psichico ben determinato: deve staccare dai morti i ricordi e le aspettative dei superstiti. [Freud, 1912-14, p. 72]

Certamente è vero che non possiamo più nutrire aspettative concrete verso le persone morte, ma molti di noi si sentono comunque rassicurati dall'idea di ricevere consigli e sostegno da essi, anche rendendosi conto che si tratta del frutto della propria immaginazione. "Staccare i ricordi" significherebbe dimenticare i nostri cari, evitare di pensare alla vita trascorsa insieme e privarci delle emozioni connesse ai vari episodi. Inoltre, se non riuscissimo a realizzare questa operazione, dovremmo considerarci falliti nel compito dell'elaborazione del lutto.

PROSEGUIRE L'AMORE

Fortunatamente Freud, in seguito alla sua esperienza personale di perdita, cambiò idea. Nel frattempo, sua figlia Sophie era

morta nel 1920, a soli 26 anni, lasciando un marito e due bambini. Il 12 aprile 1929, il giorno in cui Sophie avrebbe compiuto 36 anni, Freud scrisse una lettera di condoglianze al suo amico Binswanger, il quale a sua volta aveva perso un figlio:

È noto che il cordoglio acuto dopo una tale perdita passerà, ma si resta inconsolabili, non si troverà mai un compenso. Tutto ciò che può subentrare, anche se riempisse il posto rimasto vuoto, resta qualcosa di diverso. E, a dire il vero, è giusto che sia così. È l'unico modo per proseguire l'amore da cui non si vuol desistere. [Freud, 1960, p. 356]

Resteremo inconsolabili, perché questa persona unica e insostituibile che abbiamo perso non potrà tornare mai più. Ma l'amore che proviamo per essa non dovrà cessare; possiamo continuare a sentirci legati dal proseguimento del sentimento.

UN PROCESSO A FASI

John Bowlby, lo psicanalista che ha sviluppato la Teoria dell'Attaccamento, sulla base di ricerche svolte insieme a Parkes in particolare su vedove, afferma:

Anche se l'intensità del dolore varia considerevolmente da individuo a individuo, come pure la durata di ogni fase, esiste comunque uno schema globale di base. [Bowlby, 1982, p. 87]

Bowlby propone dunque uno schema del processo di elaborazione del lutto consistente nell'attraversamento di fasi. Secondo Bowlby, esse non sono nettamente distinte l'una dall'altra, ma è comunque osservabile una successione. Queste fasi sono le seguenti:

1) Fase del torpore, che dura da poche ore a una settimana [...]

- 2) *Fase dello struggimento e della ricerca della figura persa, che dura mesi, e spesso anni.*
 - 3) *Fase di disorganizzazione e disperazione.*
 - 4) *Fase di maggior o minor grado di n"organizzazione.*
- [Bowlby, 1982, p. 87]

È probabile che la nostra esperienza di lutto somigli a grandi linee a quanto descritto da Bowlby: un primo momento di sgomento, incredulità e senso di irrealtà, una seconda fase di dolore acuto, la disperazione e il caos che si crea nella vita quotidiana, poi il riassetamento.

Quella che ci può lasciare perplessi è l'idea che queste fasi avvengano una dopo l'altra, mentre nella nostra esperienza si sovrappongono: vi sono, per esempio, ritorni alla disperazione anche quando siamo già stati capaci di riorganizzarci. Il nostro vissuto appare molto più caotico e difficilmente inseribile in un semplice schema.

UN PROCESSO CICLICO

Una visione del processo di elaborazione del lutto più flessibile ci viene offerta da Jorgos Canacakis, uno psicologo greco stabilitosi in Germania. Influenzato dai rituali del suo paese d'origine, in particolare il 'morroloi' delle cantatrici di morte o vestali del lutto, Canacakis è arrivato alla conclusione che i modelli a fasi o a stadi trasmettano l'idea di uno svolgimento del lutto troppo rigido e in un certo senso statico. Secondo questo autore, nella vita reale difficilmente si incontreranno stadi o fasi chiaramente distinguibili come quelli descritti ad esempio da Bowlby. Il 'modello integrativo-creativo' di Canacakis è costituito invece da cinque 'trans-cicli' che non si susseguono in un ordine prestabilito, ma i passaggi tra essi avvengono fluidamente e in tutte le direzioni. Vi sono ripetizioni all'interno dello stesso ciclo e fra i cicli a livelli differenti.

Complessivamente, tutto il percorso luttuoso segue un andamento a spirale.

All'interno dei trans-cicli si elaborano le stesse tematiche osservate anche da altri teorici, ma Canacakis aggiunge un ciclo di cambiamento, un momento in cui il potenziale energetico ed emozionale del lutto viene trasformato in prodotti dell'espressione creativa. La creatività avrebbe un effetto autoregolativo.

L'importante contributo di Canacakis consiste dunque nell'introduzione dei concetti di flessibilità e di creatività all'interno di un modello sull'elaborazione del lutto.

IL MODELLO DEI COMPITI DEL LUTTO

J. William Worden, psicoterapeuta ricercatore statunitense, riassume il suo lavoro decennale con i superstiti in un libro rivolto ai professionisti dell'ambito psico-sociale (Worden, 2002).

Fondamentalmente ripropone lo schema di Bowlby, modificando però la prospettiva di base: Worden definisce i singoli aspetti del processo di elaborazione del lutto non come fasi, ma come compiti da svolgere. In questa ottica non siamo costretti a subire passivamente l'andamento del processo, ma diventiamo protagonisti della nostra esperienza. Possiamo affrontare attivamente uno per uno o parallelamente i vari compiti che ci si pongono gestendoli nella maniera che ci sembra più consona. Lo svolgimento del nostro processo è dunque nelle nostre mani.

I quattro compiti del lutto che affronteremo durante il percorso sono così riassumibili:

COMPITO I: ACCETTARE LA REALTÀ DELLA PERDITA

In un primo momento siamo incapaci di accettare la realtà della perdita del nostro caro. Ci sentiamo impietriti, increduli, come se fossimo all'interno di un brutto incubo. Possiamo tentare di

continuare le nostre attività quotidiane come se niente fosse o rimanere paralizzati dall'enormità dell'evento.

Ci possiamo ritrovare a chiamare ad alta voce il defunto, di chiedergli di tornare indietro, di non abbandonarci. A volte, ci capita di cercare la sua figura in mezzo alla folla (anche quella dei partecipanti al funerale), di scambiare qualcuno per lui, di sentire la sua voce e di avvertire la sensazione che stia tornando a casa, quando viene girata la chiave nella toppa.

Anche se alcune delle nostre reazioni possono apparirci come folli e per questo spaventarci, sono da considerare normali reazioni a un evento spesso inatteso e particolarmente prorompente. Il nostro cervello, le nostre emozioni, il nostro organismo non sono in grado di cambiare registro da un momento all'altro.

Nei casi di affogamento, incidente aereo, terremoto o di una persona dispersa in territorio di guerra, nei quali non è possibile ritrovare il corpo, spesso i familiari continuano a sperare che si tratti di un errore e che un ritorno sia possibile evitando così l'avviamento del processo del lutto, poiché effettivamente la morte non è certa come quando si è visto il corpo.

Per alcune persone, la perdita è talmente inaccettabile che negano sia accaduta. Ogni tanto leggiamo notizie di qualcuno che dopo la morte di un familiare non ha avvisato nessuno, ha tenuto il cadavere in casa e si è convinto che stesse semplicemente dormendo. Altri negano l'importanza del legame con la persona defunta e, dicendosi che in fondo non era così importante, cercano di eliminare i ricordi del defunto come se non fosse mai esistito. Qualcuno nega la realtà della morte mantenendo la propria vita come se il familiare non fosse morto realmente. Ne è un esempio famoso la Regina Vittoria. Dopo la morte del marito passeggiava per il palazzo parlando con lui come se le fosse accanto. Ogni mattina gli fece preparare i vestiti e l'occorrente per la rasatura come se fosse ancora in vita.

Per non arrivare a queste negazioni estreme è necessario confrontarsi con la realtà della perdita, diventare consapevoli che il nostro caro è morto, che non tornerà e che - almeno in questa vita - non sarà possibile rincontrarsi.

COMPITO 2: ATTRAVERSARE I SENTIMENTI DEL LUTTO

Appena abbiamo accettato la realtà della perdita è inevitabile che emergano una serie di sentimenti legati a essa e alla persona defunta. Non tutti li sperimentiamo con la stessa intensità e allo stesso modo, ma è impossibile perdere una persona a cui si è affezionati senza vivere delle emozioni.

Purtroppo, nella nostra società spesso non è però possibile esprimere ciò che proviamo. Veniamo esortati ad "essere forti". Avvertiamo il disagio degli altri di fronte alle nostre lacrime. La nostra cultura non ci permette di esprimere alcuni sentimenti meno positivi verso il defunto. Quindi, tenderemo a dissimulare le nostre reazioni emotive, a isolarci, a fingere benessere.

Possiamo essere spaventati dall'intensità del dolore; l'angoscia ci può sembrare talmente grande che crediamo di non saperla sostenere. Iniziamo allora a evitare i pensieri dolorosi costringendoci a ricordare soltanto i momenti belli e piacevoli con la persona morta. Tenderemo a idealizzarla, a renderla un'icona cercando di dimenticare che era un essere umano come tutti, con i suoi pregi, ma anche con i suoi difetti.

Un altro metodo per evitare le emozioni e i ricordi, può essere quello di cercare precipitosamente di cambiare tutto nella nostra vita. Ma cambiare casa, lavoro o rete sociale prima di aver digerito quell'altro grande cambiamento che si è imposto è molto rischioso: perdiamo quei pochi punti di riferimento che ci erano rimasti e il sostegno di un contesto familiare di cui abbiamo più che mai bisogno.

Un'altra tentazione è quella di annerbirsi con alcol, psicofarmaci o altre sostanze psicotrope.

Tutte queste soluzioni che negano i nostri sentimenti conseguenti alla perdita di una persona cara portano allo stesso punto. Tagliando fuori quelle emozioni specifiche dobbiamo negarci qualsiasi tipo di emozione. Ci rendiamo insensibili a tutti gli eventi. La nostra vita diventa vuota e superficiale perché abbiamo perso il contatto con noi stessi.

Non sarà affatto facile, ma rimanendo in contatto con i nostri sentimenti, vivendoli ed esprimendoli tuteliamo la nostra salute mentale.

COMPITO 3: ADATTARSI A UNA VITA SENZA IL DEFUNTO

La perdita del nostro caro ha lasciato un vuoto nella vita pratica e quotidiana, nel nostro interno e nella nostra concezione del mondo. Il terzo compito è quello di colmare questo vuoto.

In che cosa consista il vuoto lasciato nella vita quotidiana dipende dal ruolo che il defunto impersonava nella nostra vita. Se si tratta di un bambino, probabilmente ci ritroveremo con del tempo a disposizione che prima era dedicato alle cure e ai giochi. Se si tratta di un genitore, ci mancherà un consigliere, un interlocutore, un polo sicuro a cui tornare dal mondo esterno. Nel caso in cui sia morto nostro marito, ora ci mancherà un partner con cui affrontare i piccoli e grandi problemi quotidiani, mancherà un padre ai figli e dovremo occuparci della riparazione della macchina, della gestione economica e di altre cose che prima delegavamo a lui. Un uomo che ha perso la moglie dovrà imparare a cucinare, a badare alla casa e ai figli e nello stesso momento portare avanti la sua attività lavorativa.

Molti di noi provano irritazione per il fatto di dover acquisire nuove capacità che possono sembrarci difficili o antipatiche. Oppure non vogliamo occuparcene, perché ci sembra di

usurpare lo spazio dell'altro, di farlo morire definitivamente se non abbiamo più bisogno di lui o lei.

La morte di una persona per noi significativa mette in discussione anche la percezione di noi stessi. La perdita intacca il senso della nostra autoefficacia: non siamo stati capaci di prevenirla, di evitarla e ora siamo anche in difficoltà ad affrontare la nostra nuova situazione di vita. La nostra autostima ne soffre. Eravamo abituati a definirci 'moglie di', 'padre di', 'figlio di', ma ora questa parte di noi non esiste più e quindi è necessario arrivare a ridefinire la concezione della nostra esistenza e del nostro senso di sé.

Inoltre, la perdita mette in discussione la nostra concezione del mondo. Improvvisamente, lo percepiamo come un mondo cattivo poiché ci ha tolto una persona amata, veniamo confrontati con l'idea che le cose che accadono nel mondo sono casuali, che non hanno senso se non quello che vogliamo far loro assumere. Queste questioni esistenziali ci disorientano, fanno perdere la direzione nella nostra vita e ci ritroveremo alla ricerca di una ridefinizione dei nostri schemi di riferimento.

La negazione del compito 3 consiste nel rifiuto di affrontare le richieste provenienti dalla vita quotidiana, nell'autosvalutazione e nel ritiro dal mondo. Non affrontare il compito dell'adattamento comporta il rischio di bloccare, di congelare la nostra vita al momento della perdita. Anni dopo, guardando indietro, ci si rende conto di non aver vissuto, di aver arrestato la propria crescita personale in seguito all'evento della morte di una persona cara.

Prima o poi è probabile che cercheremo di sviluppare delle nuove competenze, di ridefinire la concezione di noi stessi e del mondo e il fatto di aver superato questi scogli ci potrà rendere fieri. Passo per passo conquistiamo l'adattamento alla nostra nuova vita di cui il nostro caro non fa più parte.

COMPITO 4: COLLOCARE IL DEFUNTO IN UNO SPAZIO NUOVO E
CONTINUARE A VIVERE

Il nocciolo del quarto compito è quello di arrivare all'intima convinzione che abbiamo diritto a una vita serena e a delle relazioni soddisfacenti con persone a cui vogliamo bene. Non toglieremo nulla alla persona defunta e non infangeremo il suo ricordo vivendo questa nuova vita senza di lei. Il defunto ha già il suo posto nella nostra vita, nei nostri ricordi, nel contributo che ha dato alla nostra esistenza. Questi aspetti rimarranno comunque presenti, a prescindere dal nostro comportamento attuale.

Quella che ci può impedire di investire emotivamente in nuove relazioni è la paura di perdere anche queste persone. Vogliamo prevenire il dolore della perdita, giuriamo di non voler mai più amare un'altra persona e di voler dedicare tutto il nostro amore alla persona persa.

Purtroppo, così facendo ci priviamo del piacere di una vita vissuta pienamente. Ci dimentichiamo che l'amore che possiamo provare non è una torta di un numero di fette limitato. Il nostro amore è infinito. Possiamo continuare a voler bene alla persona defunta e contemporaneamente instaurare altre relazioni importanti che arricchiranno la nostra esistenza.

Per necessità espositive, i quattro compiti del processo di elaborazione del lutto sono qui stati numerati e presentati in successione, ma ciò non vuol dire che debbano essere svolti uno dopo l'altro. Anzi, si tratta di un processo fluido, quindi ogni compito può essere rivisto più volte a intermittenza o in concomitanza con gli altri. Siamo liberi di gestire il nostro lutto nella maniera che più ci è utile.

UN AIUTO (QUASI) DALL'ALDILÀ

Cecelia Ahem non è né psicologa, né ha sviluppato una teoria sul lutto, ma a soli ventitré anni ha scritto un romanzo (Ahem, 2004) nel quale dimostra un enorme intuito per l'evoluzione del processo luttuoso.

Holly, la protagonista, perde il marito trentenne Gerry a causa di un tumore. Dopo la sua morte in febbraio, a marzo le arriva una lettera postuma di lui. La busta contiene altre undici buste da aprire una ogni mese durante l'anno che segue. In questo modo, il marito la esorta a svolgere alcuni compiti che piano piano l'aiutano a riprendere in mano la sua vita. Holly li esegue diligentemente. Questi compiti hanno una notevole somiglianza con quelli che abbiamo appena visto.

Nel primo messaggio Gerry ricorda alla moglie che aveva paura di non riuscire ad andare avanti da sola ed esprime la certezza che invece ne sarà capace. La ringrazia del tempo bellissimo trascorso insieme. Le fa notare che inizialmente si immergerà nei ricordi di lui, ma che prima o poi sarà il caso di crearsi dei nuovi ricordi, cioè di fare altre esperienze, ora senza il marito. Le giura eterno amore e le promette di esserle vicino.

Con la sua lettera, Gerry rassicura la giovane moglie su tutti i dubbi tipici che appaiono in un primo momento: sulla paura di non farcela, sui ricordi necessari, sulla gratitudine per la vita in comune, ma le prospetta anche che la vita andrà in qualche modo avanti.

Nei due mesi seguenti, Gerry ordina a Holly, prima di comprare un vestito per l'occasione e, poi, di andare a cantare il karaoke in un locale per riparare all'ultima volta in cui aveva fatto una figuraccia cadendo dalle scale alla fine dell'esibizione. Le offre così la possibilità di chiudere una questione non risolta.

Nel messaggio di giugno le indica cosa fare con i suoi oggetti personali e aggiunge che sarà meglio liberarsene. Secon-

do lui, Holly non ha bisogno di attaccarsi a questi oggetti per sentirlo vicino.

A luglio, Holly trova un viaggio prenotato in agenzia e ad agosto parte con le sue migliori amiche per le Canarie, dove Gerry, tramite un nuovo messaggio, le indica un posto in cui recarsi per sentirsi, ancora una volta, vicina a lui.

Trascorsi sei mesi, Gerry cambia registro. Invita Holly a riorganizzare la propria vita. Poiché lei ha sempre fatto lavori saltuari insoddisfacenti, a settembre Gerry le raccomanda di trovarsi finalmente un'occupazione che le piaccia e di mirare alla luna.

Si tratta comunque di un romanzo e, quindi, Holly riesce ad accaparrarsi il lavoro dei suoi sogni.

A ottobre riceve da Gerry dei semi di girasole che dovrebbero convincerla che l'aspetta un'estate calda e soleggiata - che, dunque, nel secondo anno starà meglio e sarà di nuovo in grado di godere della natura.

A dicembre Holly viene mandata a un ballo e nell'ultimo biglietto Gerry le consiglia di aprire il suo cuore e di seguire la direzione che esso le indicherà. Le dà dunque il permesso di cercare un nuovo legame, di innamorarsi di un altro.

Ma l'autrice non soddisfa l'aspettativa hollywoodiana dei lettori: Holly non si fida con Daniel, il quale le è stato vicino e ha condiviso con lei il dolore per un amore perso; Daniel torna dalla sua ex-fidanzata, mentre Holly accetta l'invito di un estraneo per un caffè.

CAPITOLO SETTE

Le manifestazioni del lutto

Le reazioni che possiamo avere nel corso del processo luttuoso sono tante e di vario tipo. Coinvolgono l'intero organismo di una persona nelle sue manifestazioni emotive, cognitive e comportamentali e tutti i possibili e immaginabili collegamenti tra esse. Tali manifestazioni possono essere classificate in tre categorie base: sentimenti, fenomeni cognitivi e fenomeni comportamentali.

SENTIMENTI

La valanga di sentimenti che ci investe dopo una perdita è per molti sconcertante. Non siamo abituati a trovarci in balia delle emozioni e ci sentiamo a disagio anche per questo motivo.

Shock. È la prima reazione di confusione o di intorpidimento che segue alla notizia di una morte inattesa, ma a volte siamo sotto shock anche quando muore una persona malata da tempo. L'iniziale confusione da shock può trasformarsi in una sorta di anestesia, un'assenza di emozioni che si protrae nel tempo, come è accaduto a Hendrik (vedi Capitolo 2) che volontariamente è rimasto 'spento' per mesi.

Tristezza. È quasi inevitabile che la tristezza faccia la sua comparsa, ma mentre in alcuni le lacrime scorrono a fiumi e in maniera irrefrenabile, altri hanno più difficoltà o non riescono

per niente a esprimere la propria tristezza con il pianto. Possiamo viverlo come uno sfogo liberatorio o come una fatica che ci toglie le ultime energie, ma la maggior parte degli studiosi è dell'opinione che lenisca lo stress emozionale e che reprimere le lacrime possa essere dannoso.

Affaticamento. Possiamo sentirci stanchissimi, incapaci di affrontare qualsiasi sforzo fisico o mentale, anche se magari di solito siamo delle persone attive ed energiche.

Struggimento. È estremo durante i primi tempi, ma la nostalgia del passato, il desiderio inesauribile di poter stare ancora con la persona cara, poterle raccontare o vivere insieme a lei un evento particolare della nostra vita, sono sensazioni che probabilmente ci accompagneranno per tutta la nostra vita.

Senso di abbandono, solitudine. Ci sentiamo soli e abbandonati dopo la perdita; ci manca la vita insieme, quelle abitudini che avevamo con la persona scomparsa, le battute che capivamo soltanto noi, quell'intimità speciale. La consapevolezza che tutto questo non ci sarà mai più, ci fa sentire ancora più soli. Il senso di abbandono è inevitabile, nonostante la consapevolezza di non essere stati abbandonati volontariamente.

Rabbia. Ci accorgiamo di provare una rabbia impotente, poiché non vi è stato niente da fare per impedire la perdita. Oppure ci rendiamo conto di essere arrabbiati con la persona defunta per averci lasciati soli. Ma il nostro congiunto, salvo in caso di suicidio, non ha scelto di morire, non ci ha abbandonati di proposito. La rabbia è irrazionale - come tutti i sentimenti che sono, appunto, sentimenti e non hanno niente a che vedere con la razionalità. A differenza di altre emozioni, ci sarà più difficile esprimere la rabbia. Ci sembra poco rispettoso verso la persona morta, ci appare inadeguato e possiamo giudicarci di

fronte agli altri, temere di non essere compresi. Quindi, è molto probabile che il sentimento della rabbia non trovi espressione, che ce lo teniamo dentro - dove ci logora. Può accadere che spostiamo la nostra rabbia dalla persona defunta e la riversiamo su altri: ce la prendiamo con i medici, con l'impresario funebre, con i nostri familiari e parenti, un amico, con Dio, oppure con noi stessi.

Sensi di colpa e auto-rimproveri. Di solito, i sensi di colpa sono legati alle circostanze della morte. Ci rimproveriamo di aver abbandonato il letto del malato e di non essere stati presenti nel momento del trapasso. Ci sentiamo in colpa per aver litigato la mattina prima dell'incidente fatale. Non ci perdoniamo di non aver previsto questa o quella evoluzione. Forti sensi di colpa possono portare a un'autosvalutazione e una bassa autostima.

Un altro fenomeno è quello che si è osservato frequentemente nei sopravvissuti all'olocausto: il senso di colpa per essere ancora in vita mentre altri sono dovuti morire.

Come si può evitare di sentirsi colpevoli per il fatto che continuiamo a vivere dopo aver perso ciò che più amiamo al mondo? Mio figlio era morto, e io non l'avrei mai più rivisto in questa vita.

La morte di un figlio è un fulmine a ciel sereno, è un atto contro natura, ed è difficile rassegnarsi. Un destino così crudele e devastante è un'aberrazione.

Un figlio non può morire.

E quando questo accade rimaniamo sopraffatti, non riusciamo più a immaginare che un giorno saremo in grado di riprenderci.

Io non riuscivo nemmeno a immaginare che un domani avrei potuto di nuovo sorridere. Vincere il dolore significava tradire il ricordo del figlio che avevo perso. Tornare a sorridere signi-

jicava tornare a essere felice, a vivere. Tornare a sorridere voleva dire dimenticare Francesco. [RoccatagUata, pp. 32-33]

Paura. La paura può spaziare da una vaga insicurezza fino al punto di sentirsi in preda al panico. I motivi per sentirsi spaventati sono vari, ma di solito, un timore è quello di non riuscire a farcela da soli, di non essere in grado di affrontare la vita senza la persona persa. Un'altra paura è quella direttamente connessa all'evento morte: siamo costretti a renderci conto di quanto sia fragile la vita dell'essere umano, di quanto poco ci voglia per porle fine e, che la stessa cosa potrebbe capitare ad altri nostri cari - o a noi stessi. In un momento di estrema fragilità non possiamo, come facciamo di solito, ignorare l'ineluttabilità della nostra morte. È piuttosto frequente che si innesci una vera e propria fobia sulla paura della morte.

Senso di impotenza. Tutte quelle capacità che aveva la persona cara ora mancano nella nostra vita e non ci sentiamo affatto in grado di mobilitare le nostre risorse interne per imparare a fare le cose da soli. Queste sensazioni sono particolarmente schiaccianti nel caso della morte di un partner o di un genitore.

Senso di liberazione. Ci possiamo sentire liberati dalla morte di una persona che per la nostra vita era significativa, ma con cui il rapporto non era facile. Worden (2002) riporta il caso di una giovane donna che aveva un padre opprimente e tirannico che fino alla sua morte aveva pesantemente condizionato la sua vita. Era dispiaciuta per la perdita, ma provava anche un senso di liberazione. Questa reazione la metteva a disagio, finché riuscì ad accettarla come una conseguenza dell'avvenuto cambiamento delle sue condizioni di vita.

Sollievo. La morte può essere un sollievo per la nostra psiche, quando abbiamo dovuto assistere a una lunga malattia che rende-

va sofferente la persona amata - e noi di conseguenza. Possiamo sentirci in parte sollevati anche se abbiamo amato moltissimo la persona defunta, perché comunque, come tutti gli esseri umani, aveva qualche difetto. Sicuramente non ci mancheranno i suoi attacchi d'ira, il suo cronico disordine o i suoi momenti di profonda malinconia. Ogni perdita comporta un sollievo parziale.

PENSIERI

Dopo una perdita, i nostri pensieri tendono a essere piuttosto insoliti, incoerenti e illogici e possono farci temere per la nostra salute mentale.

Incredulità, negazione della realtà. Nei primi momenti dopo la notizia, è come se il cervello non fosse capace di elaborarla e integrarla nei nostri schermi mentali. Ci diciamo: "Non è vero. Non può essere vero. Deve essere un terribile malinteso".

Confusione. Non connettiamo, non riusciamo a concentrarci, siamo completamente destabilizzati. È come se, realizzando il fatto della perdita, la nostra mente fosse ora occupata a riorganizzare tutti i suoi schermi per inserire questa nuova informazione che mette in discussione gran parte dei dati precedentemente acquisiti.

Pensare intensamente alla persona defunta. Pensiamo continuamente e senza tregua alla persona cara. A volte diventiamo consapevoli di riflettere intensamente su cosa fare per riaverla, anche se nello stesso momento sappiamo che sarà impossibile.

Avvertire la presenza della persona defunta. Possiamo essere convinti che la persona defunta sia in qualche forma presente nel tempo e nello spazio. Di solito, questa idea è limitata al primo periodo dopo la morte.

Allucinazioni. Anche le allucinazioni appaiono sovente nei primi tempi. Sentiamo la voce della persona defunta o ci sembra di vederla soprattutto nei luoghi abituali, familiari.

COMPORTAMENTI

I nostri comportamenti dopo una perdita spesso sono insoliti o bizzarri e tendono a irritare noi stessi e chi ci circonda. Sembra che agiamo senza avere un vero controllo sulle nostre azioni e non ci riconosciamo in esse. A volte non ci sentiamo più noi stessi, perché il nostro comportamento è diametralmente opposto a quello solito.

Disturbi alimentari. Un primo segnale ci arriva dal nostro comportamento nei confronti del cibo: iniziamo a mangiare a dismisura, oppure non riusciamo a mandare giù neanche un boccone. È facile che presto il nostro peso corporeo subisca modifiche notevoli.

Disturbi del sonno. Nelle prime settimane dopo la perdita è piuttosto normale avere difficoltà ad addormentarsi, dormire più del solito o svegliarsi di soprassalto, come accadde a Herrad Schenk (vedi Capitolo 4), all'ora esatta in cui è avvenuta la morte.

Assenza mentale. Abbiamo fatto tutti l'esperienza di aver percorso un tragitto in macchina o a piedi, di arrivare a destinazione e di non ricordare niente del viaggio appena concluso. Durante il processo luttuoso, simili esperienze possono aumentare di frequenza e, a volte, mettere anche in pericolo noi stessi e gli altri (gas lasciato aperto, freno a mano non tirato ecc.).

Cercare e chiamare. Sappiamo benissimo che non troveremo il defunto e che non può più risponderci, ma automaticamente i nostri occhi lo cercano tra la folla e non possiamo fare a meno

di chiamarlo - ad alta voce o in silenzio. Un po' di tempo fa, morì il padre del mio convivente. Nella camera mortuaria la compagna di suo papà si sedette accanto alla salma e, all'improvviso, esclamò: "Gianni! Gianni! Ma che fai, mi lasci sola?".

Sospirare. Il sospiro è un comportamento che ci viene spontaneo e sembra collegato alla mancanza di fiato che si sperimenta a livello fisico.

Ritiro sociale. Possiamo sentirci talmente assorbiti dai nostri pensieri per il defunto che ci fa fatica avere a che fare con il mondo esterno. Perdiamo l'interesse per i fatti del giorno e l'incontro con gli altri, magari impacciati per via dell'insicurezza sul tipo di approccio adatto, ci richiede un dispendio energetico di cui non disponiamo. Quindi, possiamo scegliere di circondarci soltanto di poche persone con le quali ci sentiamo a nostro agio.

Iperattività inquieta. Mentre la tempesta interiore agita le nostre anime, può darsi che il movimento interno venga trasportato anche all'esterno. Non riusciamo a stare fermi. Ci teniamo occupati con varie attività quotidiane, oppure camminiamo, corriamo, ci spostiamo in macchina senza meta.

Sognare la persona defunta. Si desidera sognare la persona defunta, di potersi illudere di stare ancora insieme a lei, ma al risveglio il confronto con la realtà della perdita si prospetta ancora più arduo. Inoltre, di solito, anche nei sogni felici aleggia una sensazione di paura, di avvisaglia dell'imminente catastrofe - in realtà già avvenuta. Quando la relazione con la persona morta non era del tutto serena, quando sono presenti sensi di colpa o rabbia, allora è probabile che i sogni rispecchino la nostra ambivalenza. Facciamo incubi che continuano a tormentarci anche da svegli.

Recarsi in luoghi o portarsi appresso degli oggetti che ricordano la persona defunta. Questo comportamento nasce dal bisogno di sentirsi ancora in contatto con la persona defunta. I luoghi che avevano un particolare significato per entrambi e gli oggetti che rappresentano la persona ed eventi vissuti insieme la fanno sembrare ancora vicina o addirittura presente.

Molte persone conservano intatta la camera del figlio perduto; tengono tutto - giocattoli, vestiti - e costruiscono attorno a questi oggetti-ricordi una specie di santuario alla memoria del morto. Io invece ero convinta che sarebbe stato meglio per tutti noi, come famiglia, non solo cambiare casa, ma anche dare via tutto ciò che ci ricordava Francisco. Regalai molte delle sue cose alle suore italiane che avevano un istituto per bambini. Diedi via perfino i mobili. Conservai soltanto i suoi disegni, l'uniforme della scuola, le sue matite colorate e i giocattoli. [Roccatagliata, pp. 17-18]

Gli oggetti di collegamento. Tra gli oggetti che teniamo per ricordo della persona defunta, uno può assumere un significato particolare, può diventare un "oggetto di collegamento". Di solito si tratta di un oggetto funzionale che apparteneva alla persona defunta. Ma poiché è diventato per noi una cosa particolare non la utilizziamo, anzi, la teniamo nascosta. Ma sappiamo sempre dov'è e ogni tanto la tiriamo fuori e ci facciamo ammaliare da essa. Vamik Volkan, psichiatra e psicanalista statunitense che si è occupato della tematica del lutto, riconosce che il suo interesse per gli 'oggetti di collegamento' risale alla sua adolescenza a Cipro. Ci fu un'esperienza che lasciò un'impronta su di lui. Un giorno osservò la nonna mentre teneva in mano uno zaino mai visto prima. Conteneva oggetti di suo figlio, lo zio di Volkan, e ritagli di giornale che parlavano della sua misteriosa scomparsa. La nonna trattava sia lo zaino che il suo contenuto come una reliquia, toccando ogni pezzo con de-

licatezza e versando lacrime in silenzio. (Volkan, Zintl, 1993)

L'oggetto di collegamento può non essere appartenuto al defunto, ma costituire un ricordo del momento in cui accadde la perdita; si tratta quindi di 'oggetti dell'ultimo minuto'. Uno dei pazienti di Volkan (Volkan, Zintl, 1993) conservò una pila di dischi che stava per ascoltare quando ricevette la notizia della morte di suo fratello. Questi oggetti hanno la funzione di ricreare la relazione con la persona defunta nel mondo esterno e quindi cerchiamo di proteggerli, abbiamo paura di perderli e viviamo costantemente in conflitto tra il desiderio di vederli e di tenerli nascosti.

Anche canzoni, gesti o modi di dire possono servire allo scopo di sentirsi collegati con la persona defunta e quindi diventano 'fenomeni di collegamento'.

Il problema con gli oggetti di collegamento è che non ci aiutano nell'elaborazione del lutto, ma anzi, tendono a bloccarla. Infatti, nel momento in cui l'oggetto va perso o distrutto e quindi non è più in grado di assorbire il lutto, perdiamo la difesa che rappresentava e, all'improvviso, veniamo sconvolti dalle emozioni.

Secondo l'esperienza di Volkan, anche persone viventi possono diventare 'oggetti' di collegamento. Infatti, lui stesso venne identificato con lo zio scomparso già alla nascita, quando la nonna e la madre gli dettero lo stesso nome. Il bambino tenne in vita lo zio che era stato un bravo studente, diventando a sua volta un ragazzo studioso. Volkan sostiene che questa eredità non fu particolarmente pesante per lui, poiché la relazione con la madre e la nonna fu comunque positiva. (Volkan, Zintl, 1993)

Possiamo però immaginare che per altri bambini o ragazzi impersonare il ruolo di una persona morta possa risultare opprimente e rendere difficile la costruzione di una propria identità.

Evitare i ricordi della persona defunta. Possiamo cercare di evitare i ricordi e qualsiasi riferimento alla persona defunta,

dando via o nascondendo i suoi averi e non parlandone più. Probabilmente abbiamo paura di essere sopraffatti dalle emozioni, ma evitandole ci impediamo di svolgere i compiti del processo luttuoso e il nostro comportamento avrà delle conseguenze sulla nostra vita.

Naturalmente questo elenco delle manifestazioni del lutto, seppure lungo e dettagliato, non può essere esaustivo. Molti di noi svilupperanno reazioni ancora diverse o a volte soltanto indirettamente collegabili al lutto. Ritorniamo così sempre alla stessa conclusione: il vissuto del lutto è un'esperienza personale di ogni singolo individuo.

CAPITOLO OTTO

Le situazioni del lutto

A seconda del tipo di morte che il nostro caro ha trovato, del contesto in cui è avvenuta e dell'età della persona in lutto, il processo di elaborazione può presentare specificità da tenere in considerazione, mentre cerchiamo di capire che cosa ci sta succedendo.

LUTTO ANTICIPATO

Quando una persona a cui vogliamo bene si ammala gravemente, poi il suo stato di salute peggiora e, a un certo punto, ci rendiamo conto che morirà, può accadere che iniziamo a prepararci all'avvenimento, che cominciamo ad affrontare i compiti del processo luttuoso in anticipo, mentre il malato è ancora in vita.

Compito I: Riconosciamo e accettiamo il fatto che la morte sia inevitabile, anche se dentro di noi continuano ad alternarsi la consapevolezza e la negazione.

Compito II: Compare la paura che ha varie motivazioni: la separazione imminente, l'idea di non potercela fare da soli, la consapevolezza che anche la nostra morte è inevitabile. Possono comparire risentimenti per l'affaticamento, per il senso dell'abbandono o per il dolore che continua a protrarsi; possiamo pensare: "Ma quando muore finalmente?", per poi sen-

tirci terribilmente in colpa.

Compito III: Cominciamo a riflettere sulla possibilità di sostituirci alla persona in fin di vita. Una madre, ad esempio, che sta per perdere il marito, potrà iniziare a immaginare come farà a essere anche una figura paterna per i figli. Per prepararsi al futuro è normale e molto utile impersonare virtualmente i ruoli che rimarranno vacanti, ma spesso questo viene recepito dagli altri come socialmente inaccettabile.

Dopo l'avvio del processo del lutto diventa difficile rapportarsi con il malato terminale. Ci possiamo sentire emotivamente distaccati da lui ed è probabile che se ne accorga (vedi Capitolo 5). O, al contrario, possiamo diventare esageratamente premurosi e soffocanti per il malato richiedendo, per esempio, un accanimento terapeutico al fine di prevenire quei sensi di colpa di cui sopra.

Allo stesso modo, anche il morente può effettuare un distacco emotivo. Anche lui deve affrontare l'ultimo saluto. Molti morenti si ritirano in se stessi e rifiutano la comunicazione con chi li assiste, forse perché non si sentono capaci di sopportare l'addio.

In questa situazione possiamo cercare di chiarire il rapporto con il morente, di risolvere le cosiddette questioni non risolte e, quindi, favorire una morte serena nel nostro caro e un processo luttuoso più sereno in noi (vedi Capitolo 11).

MORTE IMPROVISA

Quando perdiamo una persona, ad esempio per via di un incidente o per arresto cardiaco, la sua morte ci coglie impreparati. Le reazioni dei familiari a una morte annunciata sono state

paragonate alle reazioni a una morte improvvisa ed è stato osservato che per la maggior parte delle persone la morte improvvisa rende il processo del lutto più difficoltoso.

Nel caso della morte improvvisa, la sensazione di irrealtà iniziale è più duratura di quanto non lo sia quando ci sentiamo preparati. Quasi immancabilmente ci ritroveremo a fare pensieri del tipo "se fosse...": "Se non avessi permesso a mia figlia ad andare a quella festa... Se fossi stata con lui in quel momento... allora non sarebbe morto".

Da queste idee nascono sensi di colpa per non aver fatto di tutto per impedire l'evento mortale. Il senso di colpa può spingerci a cercare la colpa negli altri: di chi guidava la macchina, dell'ambulanza che è arrivata tardi, del medico che è stato incapace a impedire la morte o di Dio che ha permesso questa fine precoce.

L'impotenza che proviamo di fronte a un evento inatteso, a una fatale coincidenza, a uno scherzo del destino può trovare espressione in una rabbia che si rivolge indistintamente contro tutto e tutti.

La morte improvvisa ci priva della possibilità di chiarire questioni non risolte con la persona defunta, di salutarla e dirle tutte quelle cose che avremmo voluto dirle e ci lascia inquieti per via di questa situazione psichica non conclusa.

Come ulteriore aggravante, questa circostanza di morte spesso richiede il coinvolgimento del medico legale e delle forze dell'ordine per accertare le cause reali e le eventuali responsabilità. Di frequente, tali indagini ed eventuali iter giuridici sono particolarmente lunghi, ci preoccupano e ci distraggono dal nostro processo luttuoso. Possiamo sviluppare la sensazione che il nostro congiunto non sia definitivamente morto finché non siano conclusi gli aspetti giudiziari - a volte dopo anni.

SUICIDIO

Nei paesi occidentali il suicidio rappresenta almeno l'un per cento di tutti i decessi, costituendo per gli adolescenti la seconda-terza causa di morte e per gli anziani la nona-decima. [Delle Chiaie, p. 23]

Quando un nostro parente o una persona amica commette suicidio, alle tipiche reazioni alla morte improvvisa si aggiungono altre che appesantiscono ulteriormente il processo del lutto. Il senso di colpa rischia di sopraffarci, perché siamo convinti che avremmo potuto e dovuto fare qualcosa per impedire l'atto suicidario. A volte, questa convinzione e il senso di colpa sono talmente forti che vogliamo punirci per la nostra negligenza. Di conseguenza, possiamo mettere in atto comportamenti autolesionisti o rischiosi per la nostra incolumità o dedicarci ad attività perseguibili dalla legge cercando inconsapevolmente di provocare penalità legali.

Worden (2002) riporta l'esempio di una sua paziente che soffriva di bulimia ed era arrivata a pesare più di 150 chili. Inoltre, metteva in atto un comportamento autolesionista davvero sconvolgente: prendeva un martello e colpiva le proprie ossa spezzandole. Appena le ossa guarivano, si colpiva di nuovo. Durante la psicoterapia emersero le origini di questo autolesionismo particolarmente distruttivo: suo fratello si era suicidato e lei aveva provato sensi colpa per questo, ma i suoi nonni li aumentarono a dismisura accusandola di essere la vera responsabile della morte del fratello. Da sola, la ragazza non era stata capace di effettuare un esame di realtà e di rendersi conto dell'assurdità delle accuse mosse contro di lei. Nella sua disperazione non aveva trovato altra reazione che quella di autopunirsi per le sue presunte colpe.

Un sentimento che molto probabilmente appare dopo un suicidio è quello di una rabbia intensa, se ci permettiamo di

accusare la persona defunta: è sua la colpa della morte. È lei o lui che ha deliberatamente deciso di abbandonarci. Il "perché? perché?" che compare dopo ogni perdita, in questo caso diventa: "Perché mi hai fatto questo?". Viviamo l'atto suicidario come un attacco accusatorio contro di noi. Non siamo stati abbastanza importanti, amorevoli, comprensivi, solleciti... per meritare di continuare a vivere in compagnia della persona defunta? La nostra autostima non può non rimanere intaccata da questo evento; il senso del nostro valore ha subito un duro colpo.

Una conseguenza della bassa autostima può essere la vergogna. Ci vergogniamo di non essere persone valide e immaginiamo che anche gli altri non ci apprezzino più. La tentazione di ritirarci dal mondo e di isolarci è forte e, quindi, non godremo nemmeno del sostegno della nostra rete sociale di cui invece abbiamo un bisogno disperato.

La vergogna può anche indurci a ridefinire il suicidio come un incidente per evitare l'etichettamento da parte della società.

Oppure, potremmo trovare talmente insopportabile il fatto di non essere stati sufficientemente significativi nella vita del suicida da convincerci che si sia trattato di un incidente. Vi è, dunque, un forte rischio di perdere il senso della realtà. Creiamo un mito difficile da demistificare, il quale può diventare pericoloso per la nostra e per la salute mentale dei bambini eventualmente coinvolti.

Un altro motivo di vergogna è il fatto che la tradizione cristiana condanna il suicidio, fondamentalmente per due ragioni: per il rifiuto del dono della vita data da Dio e perché il suicidio viene concepito come un atto che spezza l'alleanza con il prossimo. Il sacerdote Arnaldo Pangrazzi fa notare che le cose stanno comunque cambiando:

In sostanza, nelle ultime decadi grazie alle nuove sensibilità

medfote dalle scienze umane, è mutato l'atteggiamento della Chiesa nei confronti del suicidio. Il giudizio morale ha dato spazio alla compassione, sia nei confronti di chi ha compiuto il gesto fatale, sia dei familiari. Vengono ripristinati così i riti funebri e la sepoltura nei cimiteri. [Pangrazzi, p. 74]

Possiamo sviluppare paure per la nostra stessa sopravvivenza. Se siamo imparentati con il suicida, possiamo temere di avere dentro di noi lo stesso gene suicidario (la cui esistenza non è mai stata dimostrata) e di essere destinati a toglierci la vita anche noi.

Per farci un'idea di cosa possa aver portato il nostro caro a suicidarsi, dobbiamo cercare di cambiare completamente ottica e metterci nei suoi panni. Camelia Ciuban ha tentato il suicidio e spiega così il suo gesto.

Il suicidio è l'ultima forma d'aiuto che uno porge a se stesso. Io non ho scelto di uccidermi. Per poter scegliere devi avere almeno due alternative, devi vederle, riconoscerle, bilanciarle. Io non ho scelto di uccidermi però intanto ho tentato di farlo ben due volte. [...] Qualunque sia il punto di partenza, si arriva sempre alla stessa conclusione: io non valgo niente, la mia vita non vale niente, ciò che è stato fino a oggi è stato orrendo, ciò che sarà d'ora in poi sarà ancora peggio. [...] Ad un certo punto mi sono persa, ormai quello che avevo di sano in me era stato sopraffatto dalla depressione. Ovunque guadavo vedevo un buco nero, qualsiasi pensiero mi faceva veni re il vomito. [Ciuban, pp. 111-113]

Dal suo punto di vista, la persona che si suicida riesce a considerare soltanto quella soluzione per salvarsi da una sofferenza insopportabile, una disperazione e un tormento che sembrano peggiori della morte. I suoi problemi appaiono come assoluta-

mente irrisolvibili. Nel momento in cui decide di commettere l'atto, è entrata in una 'visione tunnel' in cui vede soltanto la soluzione del suicidio e ha perso di vista completamente tutti gli aspetti comunque positivi della propria vita.

Rita, mamma di una ragazza che si è tolta la vita, racconta:

Dopo alcuni giorni seppi, leggendo il suo diario, degli sforzi che aveva fatto per vincere la depressione. Aveva scritto in una pagina: '... tutta l'angoscia che provo è dovuta al fatto che non sono in grado di gestire questa stupida depressione con cui mi alzo la mattina e che mi trascino tutto il giorno, a ogni istante. Non so più cosa altro fare; voglio soltanto riposare. Voglio la pace eterna. Mi sento così sola, così sola, con i miei venticinque anni...': [Roccatagliata, p. 161]

Anche se riusciamo a comprendere i motivi che hanno spinto il nostro caro a uccidersi, la perdita per suicidio rimane molto difficile da accettare. Il rischio di sviluppare una reazione di lutto aggravato (vedi Capitolo 10) è piuttosto alta.

MORTE DI UN FIGLIO

Susana Roccatagliata, giornalista cilena di origine italiana, ha raccolto in un libro la propria e le testimonianze di genitori che hanno perso un figlio. Nella sua introduzione afferma:

Un figlio è fonte di gioia, sorrisi, felicità, progetti per il futuro... Un figlio non può morire. [Roccatagliata, p. XXII]

Alba Marcali aggiunge:

La morte di un figlio è tanto più inaccettabile in quanto spezza la continuità della vita, spegne la fiaccola che si è ricevuta dalle generazioni precedenti e che si è passata a lui, nella

speranza naturale che l'avrebbe a sua volta potuta tenere accesa per passarla alle generazioni future. [...] È il progetto stesso della vita nel suo divenire che viene colpito e messo in discussione. [Marcali, p. XI]

La morte di un figlio occupa un posto speciale tra i lutti che ci possono colpire, appunto, per via di questa perdita del futuro. È una morte che a causa della sua precocità viene percepita come 'contro natura'.

Un figlio può morire in diversi momenti della sua esistenza, a partire dalla vita intrauterina fino all'età adulta e, a seconda di quale sia questo momento, il nostro lutto per la perdita presenta difficoltà specifiche.

Quando una donna rimane incinta - e il figlio è desiderato - immediatamente nella sua e nella fantasia del partner iniziano a svilupparsi immagini e idee su questo futuro figlio. Andando avanti con la gravidanza le fantasie sul bambino si arricchiscono di tanti aspetti sempre più dettagliati. Purtroppo, non sempre le fantasie si concretizzano. Circa una gravidanza su cinque termina con un aborto. Susana Roccatagliata descrive così il suo vissuto:

Rimasi incinta e la notizia rallegrò tutta la famiglia.

Avevamo tanti progetti, per il nostro primo figlio. Per me quella gravidanza era molto speciale. Sentire i cambiamenti che avvenivano nel mio corpo per la prima volta e prendere coscienza della nuova vita che portavo in grembo suscitava in me un'emozione profonda. Non dormivo la notte immaginando come sarebbe stato il mio piccolo, e passavo ore a pensare a quel bambino.

Ma, alla fine del quarto mese di gravidanza, la vita volle infliggermi il primo dolore legato a una perdita. Ebbi un abor-

to spontaneo che mandò in frantumi quel bellissimo sogno.

Cercavo di consolarmi dicendo a me stessa che forse il bimbo non sarebbe nato normale, che avremmo avuto altri figli. Ma niente cancellava la frustrazione, la tristezza, e soprattutto il timore di non poter rimanere incinta un'altra volta o di non riuscire a portare a termine la gravidanza. [Roccatagliata, p. 26]

Un esempio di quanto possano risultare difficili le successive gravidanze, l'ho potuto osservare partecipando a un gruppo psicoterapeutico. Dopo diversi tentativi, Mara era finalmente rimasta di nuovo incinta, ma deperiva a vista d'occhio. Non mangiava praticamente niente. In gruppo raccontò: "L'ultima volta che ero incinta, una mattina mi vennero delle terribili coliche. Ci ero abituata, le avevo avute spesso. Quindi sono andata al bagno. Mi sono seduta sul water... e ho perso il bambino. Non si è mai capito che cosa fosse successo, perché... non potevano esaminare il suo corpicino. Ora ho l'angoscia che mi possa venire di nuovo una colica e che possa avere un altro aborto. Ecco perché non riesco a mandare giù neanche un boccone". La terapeuta, attraverso un esame di realtà, portò Mara a riconoscere che nemmeno lei era convinta di aver avuto una colica, ma era molto più probabile che i dolori dell'aborto somigliassero a quelli delle coliche che conosceva. Mara riconobbe anche che pur se avesse avuto una colica, non poteva questa essere la causa dell'aborto. Ricominciò a mangiare, ma la sua non fu una gravidanza serena.

Le moderne tecnologie di diagnosi prenatale rendono possibile rilevare eventuali malformazioni del feto durante la gravidanza.

È quello che è accaduto a Hannah Lothrop (1998). Un test rilevò un'anomalia genetica che colpisce un bambino su diecimila. Informandosi sulle gravi malformazioni e i sintomi che

la malattia comporta, le vennero dei dubbi se sarebbe stata in grado di crescere questa figlia. Quindi, lei e suo marito furono posti davanti a una decisione crudele: far nascere e crescere una figlia con un handicap (di cui non si poteva nemmeno conoscere il livello di gravità) o provocare l'aborto e quindi la morte della propria bambina. Seguirono settimane di tormento, di consultazioni con amici, colloqui con un prete e con la madre di un bambino handicappato. Nella speranza di un esito diverso venne ripetuto il test, il cui risultato fu però identico a quello del primo.

Dopo un mese, la coppia si recò in ospedale, ancora incerta sulla decisione da prendere. Un'esperienza spirituale nella cappella ospedaliera li aiutò infine a scegliere.

Venne avviato il parto. Hannah Lothrop rifiutò l'anestesia, perché volle essere cosciente e presente per sua figlia fino all'ultimo momento. Il personale ospedaliero cercò di proteggerla dal confronto con il corpicino della bambina, ma Hannah Lothrop insistette per vederla e tenerla in braccio. Mantenne così il ricordo di una bambina che somigliava agli altri suoi figli, della bocca presa dal padre e del suo viso pacifico. I genitori costretti a una tale decisione insostenibile troveranno, in seguito, anche difficoltà notevoli a elaborare l'esperienza. Hannah Lothrop probabilmente tentò la sua elaborazione attraverso la stesura del libro per genitori che perdono un bambino (Lothrop, 1998). In effetti, questo libro fu un grande aiuto per mia sorella e mio cognato (vedi Capitolo 1).

Anche l'interruzione di una gravidanza indesiderata costituisce una perdita. Naturalmente, la maggior parte delle donne vorrebbe rimuoverla il prima possibile ma, anche se al momento viene percepita come una soluzione liberatoria, si tratta comunque di una perdita.

Mentre da un canto abbiamo preso una decisione razionale della quale possiamo anche essere pienamente convinte, dal-

l'altro canto stiamo rinunciando a una possibilità, a un'occasione di svolta della nostra vita che si sarebbe potuta rivelare anche positiva. La perdita di questa opportunità va dunque trattata come tutti gli altri processi di lutto, va vissuta ed espressa. Purtroppo l'elaborazione di questo tipo di lutto è ancora spesso impedita dai pregiudizi e complicata da questioni morali legate all'aborto: a una madre che ha 'ucciso' il proprio figlio, non si concede il diritto di soffrire per questa perdita. Si configurano quindi le condizioni per un lutto negato (vedi più avanti in questo capitolo).

Per i bambini che muoiono negli ultimi mesi della gravidanza o durante il parto, nella lingua tedesca è stato coniato il termine "Sternenkinder" - figli delle stelle. Così è anche intitolato il documentario di Wiebke Kampfer nel quale Gunther e Claudia raccontano la propria esperienza.

Gunther: "Quella mattina, quando poi è nata Lijoba, Claudia si è svegliata e ha detto: 'Per l'amor di Dio! Il letto è tutto bagnato!' Abbiamo pensato: sì, qualcosa è successo, ma sicuramente ci stiamo ancora muovendo entro un margine di normalità. Magari sarà un parto pretermine".

Invece, come racconta Claudia con un sorriso forzato, in ospedale il confronto con la realtà è stato brutale: "Finalmente è arrivato il giovane primario: 'Giorno!' Ha gesticolato un po' nervosamente mentre osservava lo schermo: 'Non c'è più niente! Morto!' E basta. E in quell'istante è crollato tutto: tutte le nostre speranze, tutto quello che stavamo aspettando... E Gunther, tutto agitato ha chiesto: 'E questo che cosa significa?!' Allora gli ho risposto: 'Gunther, significa che ce ne torneremo a casa senza la bambina'".

Gunther: "Che sollievo quando la bambina viene al mondo. La tieni in braccio e nello stesso momento è morta. Non si può descrivere la contraddizione che vivi in quel momento. È tutto come dovrebbe essere e non lo è per niente. [...] Era quel-

lo per cui avevamo vissuto per tutto il periodo precedente: che la bambina nascesse e visse e strillasse e facesse non-so-che-altro... e poi non è stato così. Era semplicemente... silenziosa". [Kampfer, 2003]

In alcuni casi, il bambino nasce vivo, ma non è in grado di sopravvivere. Secondo Hannah Lothrop (1998) è importante che i genitori si prendano cura del proprio bambino, anche se il tempo che avranno insieme sarà pochissimo. Entrare in relazione con nostro figlio ci arricchisce e ci fornisce ricordi che ci consoleranno in seguito.

La figlia di Franca è nata pretermine ed è morta poche ore dopo. Franca mi ha raccontato: "Chiaramente è stata un'esperienza terribile, la cosa più terribile che abbia mai vissuto. Ma nello stesso momento è anche la cosa più bella che abbia mai vissuto. In quel breve lasso di tempo ho avuto l'occasione di sperimentare l'amore materno. È stata una sensazione bellissima che mi riempiva completamente. Io e mio marito eravamo lì per lei. Poi è dovuta morire, ma lo ha fatto insieme a noi, mentre la tenevamo in braccio".

Isabel Allende descrive nel libro *Paula*, il lungo calvario suo, di tutta la famiglia e della figlia ventottenne Paula, rimasta in coma a causa di una malattia rara, amorevolmente assistita fino alla sua morte. Con una straordinaria forza espressiva Isabel Allende descrive lo strazio che segue la perdita definitiva:

Posso vivere per te? Portarti nel mio corpo perché tu esista per i cinquanta o sessant'anni che ti hanno rubato? Non è ricordarti ciò che voglio, ma vivere la tua vita, essere te, che ami, senti e palpiti in me, che ogni mio gesto sia un gesto tuo, che la mia voce sia la tua voce. Cancellarmi, sparire affinché tu possa prendere possesso di me, figlia mia, affinché

la tua infaticabile e gioiosa bontà sostituisca completamente le mie annose paure, le mie povere ambizioni, la mia esausta vanità. Gridare fino a perdere il fiato, lacerarmi i vestiti, strapparmi i capelli a ciocche, coprirmi di cenere, così voglio soffrire questo lutto, ma da mezzo secolo pratico le regole della buona educazione, sono esperta nel negare [l'indignazione e nel sopportare il dolore, non ho voce per gridare. Forse i medici si sbagliano e le macchine mentono, forse non sei del tutto incosciente e ti rendi conto del mio stato d'animo, non devo opprimerti col mio pianto. Sto soffocando la pena trattenuta, esco sulla terrazza e l'aria non mi basta per tanti singhiozzi e la pioggia non mi basta per tante lacrime. Allora prendo l'auto ed esco dal paese diretta verso i monti, e quasi alla cieca raggiungo il bosco delle mie passeggiate, dove tante volte mi sono rifugiata a pensare da sola. Mi inoltro a piedi per i sentieri che l'inverno ha reso inservibili, corro inciampando tra rami e pietre, aprendomi il passo nella verde umidità di questo vasto spazio vegetale, simile ai boschi della mia infanzia, quelli che attraversai su un mulo seguendo i passi di mio nonno. Cammino con i piedi infangati e gli abiti inzuppati e l'anima che sanguina, e quando fa buio e non ne posso più di camminare e inciampare e scivolare e rialzarmi e proseguire incespicando, cado finalmente in ginocchio, mi strappo la camicetta, saltano i bottoni e con le braccia in croce e il petto nudo grido il tuo nome, figlia mia. La pioggia è un manto di buio cristallo e le nubi scure si affacciano fra le chiome dei neri alberi e il vento mi morde i seni, mi penetra nelle ossa e mi ripulisce dall'interno con i suoi stracci gelati. Affondo le mani nel fango, raccolgo mandate di terra e me la porto alla faccia, alla bocca, mastico grumi salati di melma, aspiro a boccate l'odore acido dell'humus e l'aroma medicinale degli eucalipti. Terra, accogli mia figlia, ricevila, avvolgila, dea madre terra, aiutaci, le chiedo e continuo a gemere nella notte che mi cala addosso, chiamandoti, chiamandoti. Lag-

giù in lontananza passa uno stormo di anatre selvatiche e si portano via il tuo nome verso il sud. Paula, Paula... [Allende, p. 317-318]

Come se l'enorme sofferenza per la perdita di un figlio non bastasse, la maggior parte delle coppie che ha fatto quest'esperienza entra in crisi. Maria Housden, madre di una bambina morta all'età di quattro anni scrive:

Sapevo che le statistiche ci erano contro; avevo letto che più del settanta per cento delle coppie che perdono un figlio divorziano nel giro di cinque anni. Eppure, a dispetto delle nostre difficoltà, Claude era il padre di Hannah, la sola persona al mondo che conoscesse la portata della mia perdita e condividesse il mio dolore. Avrei fatto qualunque cosa per salvare il mio matrimonio; piangere Hannah da sola era più di quanto potessi tollerare. [Housden, p.169]

Ma in effetti, il matrimonio di Maria Housden e suo marito Claude non durò. Divorziarono entro il lasso di tempo indicato dalle statistiche.

Si immaginerebbe che un evento tragico come la perdita di un figlio unisca più saldamente la coppia genitoriale, mentre in realtà questo evento di solito accresce le tensioni tra madre e padre. Ognuno dei due partner sviluppa la propria modalità di affrontare il lutto e non comprende o non accetta quella dell'altro. Di conseguenza nessuno dei due si sente aiutato dall'altro e si arriva ai rimproveri, ai litigi, all'estraniamento e, infine, alla separazione (Yalom, 1990).

Sigrid Schafer, madre di una figlia suicidatasi a ventisette anni, racconta di un accordo reciproco tra lei e suo marito per il quale l'uno rispetta pienamente lo stato d'animo e il comportamento dell'altra:

Abbiamo concordato di lasciarci molto spazio l'uno all'altro, di non prendercela l'uno con l'altro, di perdonarci tutto, per quanto, al momento, ci si possa esprimere in modo stupido, inutile o addirittura offensivo. Entrambi dobbiamo avere la libertà di vivere il nostro dolore a modo nostro, così come ne abbiamo bisogno. E questo non accade sempre in sincronia.

[...]

Una volta che tra di noi c'era qualcosa che non andava, perché non eravamo sulla stessa lunghezza d'onda, gli ho detto: "Lo sai, vero, che ti amo sopra ogni cosa al mondo, sempre" (e col pensiero ho aggiunto: per quanto strana o poco gentile possa essere). [Schtifer, pp. 44-45]

IL LUTTO NEI BAMBINI

Un bambino che perde un genitore, un fratello, una sorella o un altro membro del suo nucleo familiare stretto, ha bisogno di elaborare il lutto come chiunque altro, anche se le sue reazioni manifeste possono essere diverse da quelle degli adulti. Magari dopo aver appreso la notizia, si rimette a giocare come se niente fosse, ma ciò non vuol dire che sia rimasto indifferente. A seconda dell'età e del grado di sviluppo raggiunto, è più o meno capace di comprendere il significato della morte e delle proprie reazioni emotive. In ogni caso, deve essere aiutato ad affrontare i quattro compiti del processo di elaborazione del lutto. Purtroppo, in tali occasioni anche le figure di riferimento del bambino sono rimaste profondamente sconvolte dall'evento e spesso non sono in grado di prestare le necessarie attenzioni ai più piccoli.

Ho saputo del caso di una bambina di sei anni che aveva perso la madre. Volendola proteggere, e presumibilmente volendo proteggere anche se stessi dal suo dolore immaginato come ingestibile, i familiari le dissero che la madre era partita

per l'estero. Così, negli anni a seguire, la bambina visse in una realtà artificiale fatta di menzogne e di omissioni. Rimase intrappolata nella continua attesa del ritorno di sua madre. Era distrutta dal senso dell'abbandono, dalla paura di non essere amata e dalla convinzione di aver fatto qualcosa di molto grave che avesse provocato l'allontanamento della mamma. Sol tanto a tredici anni finalmente scoprì la verità.

Anche se cerchiamo di nascondere l'evento ai bambini, il loro caro è comunque morto e non tornerà. Si tratta di una realtà ineluttabile che deve essere in ogni caso affrontata. I bambini non possono essere protetti da una perdita che hanno già subito. L'impatto emotivo che la perdita esercita su di loro rimane inevitabile, ma il segreto impedisce di esprimere le emozioni collegate ad essa. Così, rimangono soli con la propria elaborazione del lutto e si sentono abbandonati. Le menzogne non fanno altro che aggiungere ulteriore sofferenza, perché i nostri figli sono particolarmente sensibili ai nostri stati d'animo. Si accorgono del nostro dolore e del fatto che non stiamo dicendo loro la verità. In mancanza di informazioni sviluppano fantasie catastrofiche su cosa possa essere accaduto. Tali fantasie sono più difficili da gestire che il confronto con la realtà.

Susana Roccatagliata, nel già citato libro *Un figlio non può morire* dedica molte osservazioni ai figli sopravvissuti e ammette con molta franchezza le sue mancanze nei confronti del figlio Patito:

Patito non venne ai funerali. Mi avevano sconsigliato di portarlo, e io non mi accorsi, nello stato in cui ero, che questo avrebbe reso poi molto più difficile la sua elaborazione del lutto. Lui non vide mai il fratello morto, lo lasciò un lunedì che andava a farsi un esame, d'accordo che al suo ritorno

avrebbero giocato e mangiato insieme una torta buonissima, invece non lo vide mai più. [Roccatagliata, p. 10]

Invece di facilitarlo nell'affrontare il primo compito del processo, l'accettazione della realtà della perdita, a Patito venne reso più difficile. In seguito, dimostrò il desiderio di rimanere in contatto con suo fratello.

Una mattina facemmo una gita al villaggio di Valle de Bravo. Per strada c'era un venditore di palloncini colorati e Patito chiese di comprargliene uno giallo. Dopo un po' scivolò dalle sue mani: "Patito, hai perso il palloncino!", dissi.

"No, mamma, l'ho mandato a Fran, lassù in cielo":

Ebbi l'impulso di abbracciarlo e di dirgli che gli volevo un bene dell'anima, ma non lo feci. Sentivo che una parte di me era morta con Francisco. Vivevo sospesa in una sorta di limbo, incapace di reagire, combattuta fra due forze intense e opposte: una mi spingeva ad andare avanti, a sopravvivere, a ricostruire la mia vita; l'altra a indugiare per sempre nel paese dei ricordi per non abbandonare Francisco. [Roccatagliata, p. 14]

Possiamo immaginare quanto sia stato doloroso per Patito non ricevere più dimostrazioni d'affetto spontanee da sua madre. Nel libro della Roccatagliata un padre racconta:

Le mie figlie avevano ventidue e tredici anni, e dopo la morte del fratello persi ogni interesse per loro. In un'occasione Bernardita, la più piccola, mi fece notare indignata che lei era ancora viva e, anche se io non me ne accorgevo, aveva bisogno di me. [Roccatagliata, p. 112-113]

L'idea di dover rimanere fedeli al figlio morto e di non poter dedicare attenzioni e affetto agli altri è molto diffusa tra geni-

tori in lutto, spesso anche legata alla tendenza di idealizzarlo.

Un atteggiamento decisamente deleterio ma purtroppo molto frequente nei genitori è quello di idealizzare il figlio perduto esaltando le sue qualità e dimenticandone i difetti, cosicché la vera personalità sbiadisce con il tempo e al suo posto si crea un'immagine fittizia, fatta di ricordi positivi in cui gli aspetti negativi non trovano spazio. Si dimentica che il figlio scomparso era un bambino o un giovane assolutamente "normale", e gli altri figli si sentono esseri imperfetti in confronto al fratello. [Roccatagliata, p. 198]

Susana Roccatagliata afferma anche:

Quando un figlio muore, gli altri non soltanto rimangono orfani del fratello, ma anche di padre e madre, perché questi si isolano così tanto che non riescono a reinserirsi nella sfera del quotidiano e ad affrontare esigenze e pressioni. Non sono in grado di cogliere i sentimenti di coloro che gli stanno attorno. La vita va in frantumi. [Roccatagliata, p. 14]

Cristian descrive così il comportamento dei suoi genitori nei primi cinque anni seguenti alla morte di suo fratello:

Mi diedero la libertà assoluta di fare ciò che mi passava per la testa. Lì per lì pensai che i miei fossero il massimo perché mi lasciavano libero di esprimermi; oggi, con il senno di poi, credo che tanta indipendenza sia stata deleteria, perché non ero abbastanza maturo da gestirla. [...] Fra i diciotto e i venticinque anni uscivo quasi tutte le sere, bevevo come una spugna e finivo il più delle volte ubriaco. In quel periodo entrai nel giro della cocaina, e andai avanti così per molti anni. Per fortuna sono riuscito a tirarmene fuori. [Roccatagliata, pp. 213-214]

Mentre i genitori di Cristian non furono in grado di stargli vicino, quelli di Catalina divennero iperprotettivi. Suo fratello fu ucciso durante una rapina in casa. È comprensibile che i genitori cercarono di proteggere gli altri figli da qualsiasi eventuale rischio e pericolo, ma impedirono lo sviluppo adolescenziale di Catalina e, inoltre, la ragazza iniziò a sentirsi responsabile per loro.

I miei non mi hanno reso la vita facile; erano apprensivi nei miei confronti, e io sono diventata un'adolescente ribelle. I miei voti a scuola peggioravano e ho dovuto lottare con tutte le mie forze perché mi lasciassero uscire come le mie compagne. Perfino adesso che sono cresciuta non rimango fuori fino a tardi perché mi sento in colpa; ho dei rimorsi se lascio i miei genitori da soli. Sento che sono l'unica responsabile della loro felicità: è un peso enorme da portarsi dietro. A quattordici anni mi sentivo già grande e volevo la libertà che i miei, bloccati dalle loro stesse paure, non riuscivano a concedermi. Volevo essere una ragazza normale, divertirmi come gli altri. Non sopportavo la tristezza che pesava sulla nostra casa. [Roccatagliata, pp. 205-206]

Ci sono genitori che riescono a concedere ai figli sopravvissuti lo spazio necessario alla loro espressione. Una madre racconta che il figlio adolescente fu addirittura capace di insegnarle come gestire concretamente il lutto per suo figlio:

Dopo la morte di Benjamin ero in pensiero soprattutto per Raimundo, che allora aveva diciassette anni ed era rimasto l'unico figlio maschio. Lui e Benjamin erano profondamente legati. Condividevano la stessa camera, e Raimundo ammirava il fratello maggiore perché era estroverso e tutti gli voleva un gran bene; lui invece era un ragazzo piuttosto timido e

silenzioso. Ma, contrariamente a ciò che mi sarei aspettata, Raimundo ci ha dato una lezione di maturità che non dimenticheremo mai. Un giorno, qualche mese dopo l'incidente, ha spostato i mobili e gli oggetti nella stanza: ha portato il letto e l'armadio del fratello in cantina, ma ha conservato i poster che Benjamin aveva appeso alle pareti e i suoi vestiti, che ha cominciato a indossare normalmente. Io e mio marito non avremmo mai avuto il coraggio di fare tutti quei cambiamenti, invece per Raimundo è stato un gesto naturale. Con altrettanta naturalezza ci disse anche che quello spazio adesso gli apparteneva, affrontando così con molto coraggio il dolore della perdita. [Roccatagliata, p. 191]

Volendo permettere ai bambini e ai ragazzi un'elaborazione del lutto che somigli alla naturalezza con la quale Raimundo poté affrontare la perdita del fratello, calibreremo le nostre comunicazioni rispetto al loro grado di comprensione intellettuale ed emotiva e al loro carattere.

Gli adulti che vivono intorno ai bambini e agli adolescenti che hanno subito la perdita di un familiare - genitori, nonni, zii, insegnanti ecc. - hanno la responsabilità di facilitare il loro processo di elaborazione del lutto. Bisogna che creino le condizioni per accettare la realtà della morte avvenuta, per l'espressione di tutte le emozioni connesse, per il riadattamento alla nuova strutturazione della loro vita e per la collocazione del defunto in un nuovo spazio che permetta di continuare a vivere.

IL LUTTO NEGLI ANZIANI

Nel mondo occidentale, i continui miglioramenti in campo medico hanno fatto sì che si diventi sempre più anziani mantenendo uno stato di salute fisica piuttosto buono. Ciononostante, la qualità della vita tende a calare, poiché più si avvanza con

l'età, più sono le perdite che si subiscono.

Con il pensionamento si perde il lavoro, si perdono alcune funzionalità fisiche e si cominciano a perdere i propri 'compagni di viaggio', le persone della stessa età: fratelli e sorelle, amici di lunga data, il partner, a volte anche i figli. Sono le persone con cui si sono condivisi gli eventi di una vita intera, con cui ci si capisce al volo - e la loro perdita lascia un gran vuoto. Se poi ci si trova a dover affrontare perdite multiple, di più persone in un breve lasso di tempo, ci si sente sopraffatti. Vedendo morire sempre più coetanei intorno a sé, la persona anziana non può più evitare di rendersi conto che anche la sua morte si sta avvicinando, è costretta a diventare consapevole della propria mortalità. Da questa consapevolezza può nascere una paura esistenziale, un'angoscia difficile da gestire.

La perdita del partner dopo un matrimonio durato decenni è particolarmente dura. In ogni matrimonio esiste una dipendenza reciproca. Nei matrimoni lunghi è probabile che i coniugi facessero fortemente riferimento l'uno all'altra. Più era forte la dipendenza in termini di ruoli e compiti, più sarà difficile l'adeguamento alla situazione mutata dopo l'esperienza della perdita. Molte donne anziane, per esempio, non si sono mai occupate dell'amministrazione di casa, non conoscono la propria situazione economica, oppure non hanno mai compilato un assegno bancario. Per i vedovi è difficile adattarsi a una vita senza la moglie, perché spesso non sono abituati a occuparsi della casa, della preparazione dei pasti, della spesa ecc. Imparare cose nuove in età avanzata risulta difficile e faticoso.

Oggi, molti anziani vivono per conto proprio. Il senso di solitudine può acuirsi se si continua a vivere nella casa che prima si condivideva con il partner. La soluzione potrebbe essere quella di cambiare casa per avvicinarsi ad esempio ai fi-

gli, oppure di andare a vivere in una casa di cura, ma in quel caso si aggiunge la perdita dolorosa di un contesto sociale (vicinato, quartiere) conosciuto e rassicurante.

A volte, una persona anziana deve sopportare una perdita del tutto inattesa e particolarmente dolorosa: la morte di un nipotino. Questa esperienza costituisce per i nonni una sofferenza doppia: quella della perdita, e quella di dover assistere impotentemente allo strazio del proprio figlio. La madre di Susana Roccatagliata racconta:

L'unica cosa che volevo era vedere la mia bambina, e anche se non facevo altro che pensare al nostro incontro non riuscivo a immaginare cosa le avrei detto, come l'avrei consolata, perché cosa si può dire a una mamma che ha appena perso il figlio? Non saprei dire se sono stata io a consolare lei o lei a consolare me, ma ricordo che l'abbracciai a lungo, forte forte, come per assorbire tutto il suo dolore. Abbiamo pranzato a casa mia perché la messa funebre sarebbe stata celebrata solo nel pomeriggio. Francisquito, di cui non potei vedere il corpo perché la bara era chiusa, fu vegliato da suo nonno Herndn, che non si mosse mai dal suo fianco. [Roccatagliata, p. 61]

Susana aggiunge:

Quando morì Francisco mio padre ne vegliò il corpo. Non lo lasciò mai solo, né in clinica, né in chiesa. Lo vedevo chino vicino a Fran in un raccoglimento silenzioso, e la sua veglia mi tranquillizzava. [Roccatagliata, p. 63]

Le parole di nonno Heman:

Non sono capace di esprimere i miei sentimenti, ma quando

Francisco se ne andò non riuscii a sorridere per molto tempo e il mio cuore rimase impregnato di una profonda malinconia. La morte di un nipote non si supera mai. Si impara a convivere con il dolore. [Roccatagliata, p. 65]

È comunque immaginabile che i nonni, avendo acquisito una certa esperienza nel campo dei lutti, riescano a sostenere i propri figli nella fase più critica e a trasmettere loro modalità e strategie di convivenza con il dolore.

IL LUTTO NEGATO

Per lutto negato si intende quel lutto che non può essere vissuto apertamente dal superstita, perché la sua espressione dei sentimenti non è accettata o riconosciuta nel suo contesto sociale. Le situazioni possono essere ad esempio:

Si è l'amante di un uomo sposato o di una donna sposata, e quindi a causa della clandestinità della relazione non è possibile esternare il proprio vissuto.

Abbiamo perso un bambino durante la gravidanza.

È morta la nonna dopo una lunga malattia. È morto un fratello handicappato. Le persone intorno a noi cercano di convincerci che sia 'meglio così'.

Abbiamo scelto l'interruzione volontaria della gravidanza, ma nessuno si rende conto che siamo in lutto per questo.

Siamo 'soltanto' colleghi, vicini di casa, ex-fidanzati, parenti non-consanguinei, personale sanitario della persona defunta e non esiste uno spazio per il nostro dolore.

Siamo bambini e, per 'proteggerci' o per incapacità di confrontarsi con la nostra reazione, gli adulti non considerano il nostro lutto.

La persona è morta per overdose, per un incidente in stato di ubriachezza, per l'Aids, per suicidio o ha trovato un altro tipo di morte socialmente stigmatizzata.

La nostra modalità di vivere il lutto (urlando, senza lacrime, prolungata nel tempo ecc.) risulta incomprensibile agli altri. Le persone intorno a noi sono imbarazzate, scandalizzate e non comprendono la nostra reazione, per cui rischiamo di rimanere isolati in una situazione già di per sé particolarmente difficile.

Il paradosso in questa situazione è il seguente: il fatto che il lutto venga negato, non fa altro che renderlo ancora più profondo. Inoltre, il rischio di sviluppare una reazione luttuosa 'aggravata' (vedi Capitolo 10) è alto.

CAPITOLO NOVE

La durata del lutto

Per la maggior parte della gente il tempo trascorre in fretta; in un processo di lutto, però, è molto lento. Ogni minuto lacera l'anima; non c'è medicina al mondo che possa lenire il dolore. [Roccatagliata, p. 17]

"Ma quando finisce?!" è la domanda che ci poniamo più e più volte durante il processo del lutto. Resteremo per sempre inconsolabili, come suggeriva Freud? Porteremo a termine tutti e quattro i compiti del lutto e potremo allora ritenere concluso il processo, come afferma Worden?

Sicuramente arriverà un momento in cui il ricordo del defunto, invece di farci precipitare in un abisso di dolore, ci procurerà semplicemente tristezza. Arriverà il momento in cui ci accorgeremo di godere nuovamente della vita. Ma fortunatamente non arriverà mai il momento in cui il pensiero della persona amata ci lascerà indifferente.

Il nostro rapporto con le persone defunte potrà evolvere in quelli che Klass et al. (1996) chiamano "legami continuati". Nell'immaginario, il defunto continuerà a far parte del contesto sociale in cui ha vissuto e chi gli ha voluto bene manterrà vivo il legame nonostante la morte. Il processo di elaborazione del lutto e i successivi passi nello sviluppo personale modificheranno il legame che verrà rivalutato e ridefinito più di una volta nel corso del tempo. Ma il legame in sé continuerà a

esistere per tutta la nostra vita.

Molti figli mantengono la relazione con i genitori defunti attraverso sogni, dialoghi con essi, la sensazione che li stiano osservando, la conservazione di oggetti che appartenevano al genitore, attraverso visite alla tomba. Molti genitori riferiscono di percepire la presenza del figlio defunto, di sentire la sua voce e la sua influenza sui propri pensieri o sugli eventi della propria vita. Secondo Klass et al. (1996), questi comportamenti sono da considerare normali, poiché si sono dimostrati d'aiuto a molte persone in lutto nell'affrontare rafforzati la propria nuova vita.

Un esempio di legami continuati con i familiari morti è costituito da quanto ha sperimentato Hendrik Rehrer:

In fondo, sono sempre stati i miei genitori i miei educatori. Perché con loro ho parlato delle mie paure, delle mie emozioni e delle mie scelte. Questi discorsi fatti con la mia famiglia sono stati per me sempre più importanti delle parole espresse da un educatore o da un insegnante. [Rehrer, 2001, p. 307]

Nelle proprie ricerche, Klass et al. (1996) osservarono che i figli che avevano perso un genitore non mantennero la relazione immutata, ma la rielaborarono passo passo in corrispondenza con la propria maturazione. Molti, da adulti sentirono il bisogno di sapere di più dei propri genitori dalla prospettiva che avevano ora, da grandi. In questo modo, la relazione venne nuovamente riadattata alle condizioni mutate. Di solito infatti, i bambini e gli adolescenti non sono molto interessati alla vita dei propri genitori prima che loro nascessero, ma cambiano atteggiamento quando diventano adulti.

Le relazioni continuate ci sono d'aiuto perché ci consolano, ci tranquillizzano e ci sostengono facilitando il collegamento tra il passato e il futuro.

Il lutto aggravato

Esistono reazioni alla perdita che dagli studiosi vengono definite come "lutto complicato" o addirittura "lutto patologico". Poiché questi termini hanno un'accezione negativa e sottintendono un giudizio sulla persona in lutto, preferisco parlare di "lutto aggravato". Quello che si profila come grave è il vissuto della persona, non la persona stessa.

Il lutto aggravato è quella condizione in cui non vi è movimento, non si osserva un'evoluzione e la persona in lutto non riesce a sviluppare qualcosa di nuovo. Si possono distinguere quattro tipi di lutto aggravato.

LUTTO ESAGERATO

La reazione di lutto in seguito alla perdita viene percepita dallo stesso superstite come troppo forte. Le paure suscitate dalla perdita si ingrandiscono e diventano fobie, spesso fobie della morte e di tutte le circostanze che si percepiscono come legate ad essa. Nel caso di una morte per malattia si potrebbe sviluppare una fobia degli ospedali, nel caso di un incidente una fobia per le macchine ecc. Anche altri sentimenti vengono esasperati. La sofferenza e la tristezza evolvono in una disperazione universale che, invece di attenuarsi, col tempo si accentua sempre di più. Si ha l'impressione di non essere assolutamente in grado di sopravvivere senza la persona mancata. In queste situazioni il rischio di suicidio è piuttosto alto.

LUTTO PERENNE

Come indica la parola è un lutto che dura estremamente a lungo, anche diversi anni. Chi ne soffre è consapevole della propria condizione e ha la sensazione di non essere in grado di uscirne con le proprie forze.

Volkan (1993) elenca alcuni atteggiamenti che possono essere indicatori della reazione luttuosa cronica: i superstiti parlano per esempio del defunto al presente ("Mio marito odia i broccoli"), oppure tengono una sorta di altare in casa o hanno la sensazione che il defunto stia loro costantemente accanto. L'autore riferisce il caso di un suo paziente che tenne la vecchia automobile di suo padre. Spese molto denaro per la manutenzione di questa macchina, ma non inserì mai la chiave per farsi un giro.

Spesso le persone che portano avanti il lutto 'a oltranza' nutrono un interesse particolare per la reincarnazione, le sessioni spiritiche o la parapsicologia.

LUTTO RITARDATO

Il lutto ritardato può verificarsi quando la reazione emotiva al momento della perdita non è stata sufficiente. Accade così che una successiva perdita, anche di entità minore e a distanza di tempo, faccia emergere quanto è stato represso in precedenza. La perdita attuale non sembra giustificare l'intensità delle emozioni sperimentate, se non vengono messe in collegamento con la prima perdita avvenuta in passato. Il vissuto di Helga (vedi Capitolo 3), può essere considerato come un lutto ritardato: il dolore provato per la parziale perdita della funzionalità organica risvegliò in lei un lutto risalente a oltre vent'anni prima: quello per il padre.

Forse la commossa partecipazione di un gran numero di persone a eventi come la morte di Lady Diana o di Papa Giovanni Paolo II sono in parte spiegabili con questa reazione ri-

tardata: la perdita del personaggio pubblico potrebbe far riemergere le perdite che abbiamo sperimentato nella nostra vita e trovare poi espressione in un secondo momento, rafforzate da un movimento delle masse che è capace di contenerci e di farci sentire meno soli.

LUTTO MASCHERATO

Le persone che hanno subito una perdita possono non sperimentare la valanga di emozioni che ci si aspetterebbe, mettendo in atto meccanismi di difesa per proteggersi dalle emozioni e impedendo qualsiasi loro espressione.

Sulla base di alcune ricerche, Worden (2002) ipotizza che lo sviluppo di sintomi fisici, psicosomatici o psichiatrici e l'insorgenza di alcuni comportamenti come la delinquenza possano essere ricondotti a una reazione luttuosa mancata in seguito a una perdita significativa.

Cancrini e Mazzoni (1991) identificano nel trauma del lutto l'origine di una parte consistente di casi di tossicodipendenza. In un campione di 354 soggetti tossicodipendenti, questo quadro è emerso nell'esperienza di un 12,15 per cento di persone. Secondo gli autori, l'uso di sostanze stupefacenti ha in questi casi uno scopo 'terapeutico'; il soggetto le usa per dimenticare, per non pensare e non sentire il dolore della perdita.

Volkan (1993) sottolinea che la chiusura alle emozioni collegate al lutto può comportare un atteggiamento di indifferenza generalizzata: la persona non è più capace di provare sentimenti in alcun campo della propria vita. La negazione ha quindi un costo molto alto e può sfociare nella depressione.

DEPRESSIONE

La depressione può avere come con-cause tantissimi fattori diversi, tra i quali figura anche un lutto non elaborato. La per-

sona depressa ha come 'inghiottito' il suo lutto e non è consapevole che la sua condizione attuale di profondo malessere potrebbe essere connessa alla perdita subita molto tempo prima.

Un esempio di lutto sfociato in depressione è riportato dall'attrice Charlotte Rampling. Lei stessa individua un legame tra la sua depressione e il lutto negato per sua sorella:

C'è un lato fragile in Charlotte. Per anni ha sofferto di depressione, cosa che lei imputa alla morte della sorella maggiore Sarah, nel 1966. All'epoca si disse che se ne fosse andata per un'emorragia cerebrale. In realtà Sarah si suicidò. La cosa, però è diventata pubblica solo dopo la morte della madre, tre anni fa, e proprio questa impossibilità di piangere apertamente la sorella è stata per lei un'enorme sofferenza. Il dolore straziante della rabbia e dell'angoscia repressi.
[Brooks, p. 286]

Se ci è stata diagnosticata una depressione potrà essere utile chiederci se nella nostra vita passata, anche molto lontana nel tempo, abbiamo subito un lutto e che influenza esso possa aver avuto sulla nostra vita.

È opinione condivisa dagli studiosi del lutto che le persone inquadrabili nella situazione di 'lutto aggravato' avrebbero bisogno di un aiuto professionale (vedi Capitolo 14).

PARTE III

FARE

AIUTI NEL LUTTO

Introduzione alla terza parte

Andare avanti è l'unica opzione che abbiamo, ma sta a noi scegliere la strada. Possiamo isolarci nel dolore o rompere il guscio e uscirne. Possiamo scolpire la pietra, quell'enorme fardello che portiamo sulle spalle, e farla diventare scultura, oppure trascinarcela dietro pesante e intatta. [Roccatagliata, p. 218]

Per facilitarci nel processo di elaborazione del lutto, per scolpire la pietra, possiamo fare diverse cose. I quattro compiti - accettare la realtà della perdita, attraversare i sentimenti del lutto, adattarsi a una vita senza il defunto, collocare il defunto in uno spazio nuovo e continuare a vivere - possono essere affrontati attraverso azioni concrete che potranno farci sentire meno impotenti.

Il lutto, concepito come processo attivo invece che passivo, offre centinaia di opzioni fra le quali possiamo e dobbiamo scegliere: vedere o non vedere il corpo, dare o meno l'ultimo addio, conservare o regalare gli oggetti di chi è morto, parlare del proprio caro e di quanto è successo oppure isolarsi nel silenzio; accettare aiuto e conforto o assumere l'atteggiamento orgoglioso di chi non ne ha bisogno, condividere con i bambini e la famiglia il proprio dolore oppure emarginarli, cercare o meno di farsene una ragione, provare ad andare avanti e a ricostruirsi una scala di valori in funzione di una nuova identità o scegliere di indugiare per sempre nel mondo del "non ci riesco", sopravvivere oppure... morire psicologicamente. [Roccatagliata, p. 35]

Naturalmente ognuno di noi ha preferenze su come, con l'aiuto di quali mezzi e insieme a che tipo di persona vorrà realiz-

zare il suo percorso personale attraverso il lutto. Le attività elencate in questa terza parte sono quindi da considerare come proposte, tra cui ognuno sceglierà quelle che gli sembreranno più adeguate a sé. Sceglieremo quelle che sentiamo utili per noi, senza farci influenzare troppo da usanze, tradizioni o giudizi altrui. Soltanto un pensiero ci guiderà: abbiamo il dovere di stare bene!

Potrà arrivare un momento in cui tutta questa esperienza ci apparirà come un regalo perché ci avrà costretti a riflettere su di noi, i nostri legami e i nostri valori, perché avremo realizzato una crescita personale, ci sentiremo arricchiti e probabilmente avremo imparato anche a vivere più intensamente. Ma avremo pagato a caro prezzo questo nuovo benessere. Sarà pure un regalo, ma un regalo crudele.

'''

Prima della morte

Quando una persona a cui vogliamo bene sta morendo, ci troviamo in una situazione che a tratti ci sembra insostenibile. Siamo impotenti quando i medici emettono l'ultima sentenza: "Ormai non c'è più niente da fare...". Invece, non è affatto vero che non si possa più fare niente. Il medico farebbe bene a continuare la sua frase: "... per curare la malattia e cercare di salvare la vita a questa persona". Quindi, vi è ancora parecchio che si può fare per mantenere alta la qualità della vita fino al momento in cui finirà. Anche i medici possono fare ancora molto: in primo luogo alleviare i dolori.

Nel campo delle cure palliative sono cambiate molte cose, soprattutto nell'ultimo decennio. Il Servizio Sanitario Nazionale si è accorto che le cure ospedaliere per un paziente terminale sono il più delle volte non necessarie e che il ricovero in hospice o l'assistenza domiciliare sono meno costosi. Allora è iniziata la promozione di tali opzioni per l'assistenza al malato. Il medico di base è autorizzato a prescrivere la morfina, sempre più medici si stanno specializzando nelle cure palliative.

Una volta tanto, le esigenze di risparmio dello Stato incontrano anche le esigenze dei malati: varie ricerche confermano che circa il novanta per cento della popolazione italiana immagina di voler morire a casa propria, tra le mura domestiche, contornato dagli oggetti familiari e dalle persone a

cui tiene di più.

La famosa psichiatra Elisabeth Ktiber-Ross che ha dedicato la sua vita all'accompagnamento dei morenti, racconta nella sua autobiografia l'agonia di suo padre.

Mio padre però minacciava di suicidarsi se non l'avessero lasciato morire nella pace della sua casa. Mia madre era a tal punto provata e sconvolta da far temere per la sua salute mentale. Conoscevo la storia di cui nessuno faceva parola. Il padre di mio padre, che si era fratturato la spina dorsale, era morto in una casa di cura. Il suo ultimo desiderio era stato di venire riportato a casa, ma suo figlio, cioè mio padre, aveva rifiutato, accettando il parere dei medici. E adesso si trovava nell'identica situazione.

Nessuno in ospedale si curò del fatto che io fossi un medico, e mi fu detto che avrei potuto portarlo a casa purché firmassi una dichiarazione che li sollevava da ogni responsabilità.

"E probabilmente il viaggio lo ucciderà", mi avvertì un dottore. [Kibler-Ross, pp. 123-124]

Firmai la dichiarazione. [...]

Una volta attrezzata la sua camera, lo riportammo a casa. Nell'ambulanza sedetti accanto a lui, e non potei fare a meno di notare che a mano a mano che ci avvicinavamo a casa il suo umore migliorava. Di tanto in tanto mi stringeva la mano per farmi capire quanto apprezzasse il mio sforzo. Mentre l'équipe dell'ambulanza lo trasportava in camera, mi resi conto di come si fosse ridotto il suo fisico un tempo possente. Nonostante tutto continuò a impartire ordini finché non fu finalmente sistemato nel suo letto, e allora sussurrò: "Finalmente a casa".

Nei due giorni successivi sonnecchiò tranquillo. [Kibler-Ross, p. 124]

Avvicinandosi alla fine, mio padre rifiutò il cibo, perché gU

costava troppo dolore, ma chiese diverse bottiglie di vino della sua cantina. Per non smentirsi.

La notte prima che morisse ebbe dei dolori terribi, tanto che a un certo punto dovetti praticargli un'iniezione di morfina. Ma il pomeriggio dopo accadde un fatto straordinario: mio padre si svegliò dal suo sonno agitato e mi chiese di aprire la finestra per potere udire meglio le campane della chiesa. Per qualche istante rimanemmo ad ascoltare i familiari rintocchi della Kreuzkirche, poi mio padre cominciò a parlare con suo padre, scusandosi per averlo lasciato morire in quello spaventoso ospedale.

"Forse ho pagato il mio errore con tutta questa sofferenza", disse, e quindi gli promise di andare a trovarlo presto.

Nel bel mezzo del discorso, mio padre si era voltato verso di me chiedendomi un bicchiere d'acqua. Mi stupii che fosse così lucido e in grado di passare da un argomento all'altro. Naturalmente io non vedevo né udivo mio nonno. Apparentemente, mio padre era impegnato a portare a termine i compiti non finiti. A tarda notte si indebolì visibilmente. Io dormii su una branda accanto a lui. Al mattino mi accertai che fosse comodo, lo baciai sulla fronte tiepida, gli strinsi la mano e sgattaiolai in cucina per una tazza di caffè. Rimasi via due minuti. Quando tornai, mio padre era morto. [Kibler-Ross, pp. 124-125]

Per i "compiti non finiti" che suo padre dovette risolvere prima di potersi lasciar andare alla morte, Elisabeth Kibler-Ross ha coniato il termine "unfinished businesses", che di solito viene tradotto con "questioni non risolte".

Così come la persona morente ha bisogno di concludere le questioni che sono rimaste aperte, lo stesso vale per chi vuole bene ad essa. Se riusciamo a concludere le nostre questioni con la persona direttamente interessata, sarà meno difficile lasciarla andare e, in seguito, avviare il processo del lutto.

Sarà buono per tutti, il morente e noi familiari o amici, sfruttare il tempo che ci rimane assieme per chiarire malintesi, chiedere informazioni che soltanto quella persona ci può dare, esprimere quei sentimenti che ci siamo tenuti dentro da tanto tempo. Altrimenti, queste questioni non concluse rischiano di influenzare negativamente la nostra vita dopo la morte della persona cara.

Quando la persona che ora sta morendo non ci sarà più e ci renderemo conto che ormai è troppo tardi per dirle quelle cose che non abbiamo avuto il coraggio di affrontare, esse potranno diventare tormentoni interiori di cui non riusciremo più a liberarci, se non attraverso un difficile processo di rielaborazione psicoterapeutica.

Molti morenti vengono tenuti all'oscuro della gravità della propria situazione; nessuno ammette che la morte si stia avvicinando e tutti rimangono intrappolati in un circolo vizioso di mezze verità e menzogne. La psicologa Marie De Hennezel, la quale lavorando in un hospice parigino ha accompagnato un gran numero di pazienti alla morte, sostiene che gli attacchi di rabbia, la confusione mentale, il delirio, l'isolamento (girandosi verso il muro ed evitando il contatto visivo e la comunicazione con i parenti) e il coma che compaiono nei malati terminali siano una diretta conseguenza dell'impossibilità di dire le cose come stanno. Nell'esperienza della De Hennezel, la maggior parte dei morenti percepisce l'avvicinarsi della fine e vorrebbe poterne parlare, poter diventare protagonista della propria vita e della propria morte, esprimere i propri ultimi desideri e potersi lasciare andare. (De Hennezel, 1998)

Ursula Markham (1997) conferma che i morenti spesso ci tengono a partecipare alla programmazione di quello che accadrà, una volta che non ci saranno più.

Per la maggior parte era importante avere l'opportunità di esprimere quello che avrebbero voluto che si facesse dopo la loro morte: il tipo di funerale o chi doveva ereditare i loro beni. Troppo spesso i familiari, per affetto e per angoscia, cercano di sviare questo tipo di discorso, dicendo: "C'è ancora tanto tempo per parlare di queste cose": Ma il malato sa che non è così e sente il bisogno di sistemare il maggior numero di faccende prima che sia troppo tardi.

Se vi trovate in questa situazione ricordate che, anche se affrontate questi argomenti, non affretterete la morte, così come redigere un testamento non causerà la malattia e la morte di una persona sana. [...]

Un'altra cosa di cui forse il malato vorrà discutere sono i vostri progetti per il futuro. Sarebbe facile pensare che non voglia sapere che cosa accadrà nel mondo dopo che se ne sarà andato, ma non succede quasi mai. Sapere che coloro che restano hanno delle speranze, dei progetti e dei sogni per il futuro aiuta a dare un significato e un senso di continuità alla vita in generale. [Markham, pp. 112-113]

Nello stesso momento in cui il morente è consapevole dell'avvicinarsi della propria fine, può avere momenti di euforia in cui fa dei progetti per il proprio futuro. Secondo Marie De Hennezel (1998), non è il caso di contraddirlo.

Molti morenti sentono anche il bisogno di guardarsi indietro, di fare un bilancio della propria vita, di dare un senso alla propria esistenza e di comunicarlo a qualcuno. Possiamo cercare di facilitare questo racconto parlando di ricordi comuni o facendo domande sul passato.

Maria Housden ci racconta il momento della morte di sua figlia, straziante per i genitori e, nello stesso tempo, esemplare - anche nel modo in cui viene coinvolto il fratello della piccola morente.

La casa era silenziosa e sapeva di ghiaccioli. Io scrivevo il mio diario e guardavo Hannah respirare. Erano passate solo tre settimane da quando [Claude l'aveva portata di sopra, ma sembrava che fosse in agonia da sempre. Lanciai un'occhiata all'orologio: le due. Will era andato a casa di un amico e Margaret dormiva in un angolo del letto. Logorata da troppe notti insonni, chiusi gli occhi e posai la testa sullo schienale della sedia.

Improvvisamente Hannah gemette. Spalancai gli occhi e la vidi che mi tendeva le braccia. Saltai in piedi e controllai il dosatore della morfina e il Brovias, per essere sicura che tutto funzionasse regolarmente.

"Senti male, tesoro?", mormorai accarezzandole la testa. "Devo premere il pulsante e darti un altro po' di morfina?":

Lei annui, senza smettere di gemere e di tendermi le braccia. Pigiiai il pulsante che regolava il flusso del farmaco. Cominciavo ad avere paura. Benché le condizioni di Hannah fossero apparse stabili quando il dottor Kamalaker era venuto a vederla, il giorno prima, era chiaro che qualcosa era cambiato. Non sapendo che cosa fare, decisi di prenderla in braccio. Seduta sul bordo del letto, misi un cuscino morbido tra la sua testa e il mio braccio e la coprii con la coperta rosa. Smise di gemere. Il suo respiro era leggero e accelerato, ma aveva gli occhi aperti e fissi su di me. Allungai la mano verso il telefono e chiamai Claude.

"Credo che faresti meglio a venire subito", dissi.

Lui sospirò, esasperato. Non era la prima volta che gli facevo una telefonata del genere. Mi sentivo un po' come una donna incinta che scambiò ogni doloretto per le doglie.

"Va bene, arrivo appena finito qui;", mi rispose.

Feci altre due telefonate: una a Pat e l'altra alla mia amica Kate. In quell'ultimo anno, Kate si era dimostrata un dono del cielo. Aveva fatto praticamente tutto: recapitato pasti caldi, badato ai bambini, cercato una domestica, lavato e

piegato la nostra biancheria e falciato il prato. Pochi minuti dopo la sentii correre su per le scale. Non appena aprì la porta e vide Hannah sulle mie ginocchia, Kate scoppiò in lacrime.

"Ci siamo?", sussurrò.

"Non lo so". Lei prese in braccio Margaret.

"Noi aspettiamo di sotto", disse.

"Potresti farmi un altro favore?", la fermai. "Will è a casa di Lily con Philippe. Chiamalo, per favore, digli di venire a casa e, non appena arriva, mandalo su".

Kate uscì chiudendo la porta dietro di sé. Hannah aveva gli occhi aperti e mi guardava. Il respiro si era fatto ancora più affannoso e irregolare. Cominciai a piangere poi, sentendomi impotente, attaccai a pregare e a cantare. Mi salirono alle labbra le parole di inni che non sentivo dai tempi della mia infanzia, del Padre nostro e del Ventitreesimo Salmo.

La porta si aprì ed entrò Pat. I nostri occhi si incontrarono, ma nessuna delle due parlò. Si inginocchiò davanti a me e con gentilezza esaminò il corpicino di Hannah, ora scosso da brividi intermittenti. Quando rialzò la testa, vidi che aveva gli occhi pieni di lacrime e allora compresi. Lei chiamò il dottor Kamalaker, gli spiegò quello che stava succedendo, ascoltò un istante, poi annuì e riappese. Ci fu un colpo esitante alla porta e Will entrò. Guardò Hannah, poi me.

"È ora, mamma?", bisbigliò.

"Sì, tesoro".

Lui si chinò ad accarezzare i capelli della sorella, a baciarla sul capo. "Ti voglio bene, Hannah". Gli occhi della bambina si posarono su di lui. Si guardarono un istante, poi Will si rivolse a me. "Voglio aspettare di sotto, ma chiamaminon appena Hannah sarà morta, va bene?".

Annuii e lui badò un'altra volta la sorella. "Ricordati che ti voglio bene", disse prima di uscire.

Alle tre meno dieci, l'auto di Claude entrò nel vialetto.

Sentii la porta sbattere e poi i suoi passi su per le scale. La porta si spalancò.

"Che succede?", chiese [laude a Pat, che era ancora seduta per terra.

"Hannah sta morendo", dissi io, più calma di quanto avessi creduto di poter essere. "Ti stava aspettando. Devi dirle che ora può andare".

Con un gemito sordo, lui cadde in ginocchio. Alzò la testa, si chinò a baciare la figlia.

"È ora che tu vada, signorinella", mormorò. "Non preoccuparti per noi. Ti vogliamo bene, e ce la caveremo".

Benché Hannah continuasse a combattere per altri venti minuti, una parte di lei era già libera. Poi, un istante era viva e respirava, e un attimo dopo non c'era più. Non mi sembrava possibile che fosse accaduto davvero. Guardai i suoi occhi. Nient'altro che l'azzurro. La stanza era piena di un'immobilità quasi palpabile che ci avvolgeva nella sua pace densa e bianca. [Housden, pp. 154-157]

Cerimonie d'addio

Le prime ore dopo il decesso della persona a noi cara possono essere determinanti per il nostro processo di elaborazione del lutto. Il nostro comportamento in seguito alla morte può esserci di notevole aiuto soprattutto nell'affrontare il primo compito del processo, l'accettazione della realtà della perdita.

Le persone intorno a noi possono pensare che sia troppo sconvolgente provare tutte le emozioni che ora emergono:

Ricordo appena i minuti che seguirono; so soltanto che qualcuno, forse un'infermiera, cercò di darmi dei tranquillanti che gettai via. Mio figlio era morto e io volevo rimanere ben sveglia. Sono sempre stata contraria ai farmaci, e provai disgusto all'idea che volessero sedarmi, allontanarmi da ciò che stava accadendo, da Francisco. [Roccatagliata, pp. 4-5]

La tentazione di intorpidirsi con farmaci, alcol o altre droghe può diventare forte. Ma il rischio è quello di impedire il processo di elaborazione del lutto che comunque dovrà prima o poi prendere il suo corso. Tanto vale avviarlo subito e attivamente. La negazione dell'evento morte diventerà praticamente impossibile, se permettiamo al nostro organismo di percepirla sensorialmente e, per esempio, osserviamo la trasformazione del corpo, lo tocchiamo, lo laviamo o lo vestiamo (vedi Capitolo 4). Vivendo l'esperienza nel qui e ora, rendiamo l'av-

venimento reale anche per la nostra psiche.

Può darsi che sentiamo delle remore all'idea di confrontarci direttamente con la salma. Nel caso di morte violenta, è possibile che ci troveremo di fronte a un viso e un corpo completamente sfigurati, irriconoscibili. Possiamo pensare: "Non voglio vedere la salma. Preferisco ricordare questa persona da viva". Il nostro timore è che il ricordo della persona da morta possa sovrapporsi a tutti gli altri ricordi che conserviamo di essa. Ma è poco probabile che succeda. Presumibilmente il ricordo delle nostre ultime cure e attenzioni al corpo della persona cara diventerà soltanto un ricordo in più che si va ad aggiungere agli altri che custodiamo dentro di noi. Nel caso del corpo sfigurato da un incidente o simili, il rischio è piuttosto che, non avendolo visto, ci creeremo fantasie terrificanti sul suo aspetto - e purtroppo la fantasia è molto più potente della realtà.

Se il decesso è avvenuto in casa, possiamo tenere il nostro familiare con noi per almeno ventiquattro ore, possiamo vegliarlo e dare a parenti, amici, bambini la possibilità di vederlo e rendere reale la sua morte anche per loro. L'atmosfera di casa aiuta a togliere una buona parte della paura della morte che proviamo in questa società che fa di tutto per eliminarla dalla nostra vista.

In ospedale, il nostro familiare viene portato in un 'deposito d'osservazione', ove viene, appunto, osservato allo scopo di escludere la morte apparente durante le seguenti ventiquattro ore prima di essere collocato nel feretro. Purtroppo, in Italia non è permesso portare la salma a casa, nel caso in cui il decesso sia avvenuto altrove. Dobbiamo quindi arrangiarci nei locali che ci vengono messi a disposizione per creare le condizioni adatte al nostro personale addio.

Nella nostra società, nonostante negli ultimi decenni si sia

liberata di svariate tradizioni secolari, persistono rigidi schemi comportamentali nel caso della morte. Se abbiamo intenzione di proporre azioni che escano dai canoni, dobbiamo prepararci a incontrare notevoli resistenze.

Claudia Marschner ha aperto un'impresa funebre 'a colori' nella progressista Berlino, ma incontra ancora molta diffidenza sia da parte della gente che dei media. Sulle pareti della sua agenzia sono dipinti murali, le bare disponibili possono essere ricoperte di pelouche o addirittura di erba del prato. Le urne sono anch'esse colorate, una perfino a formadi fragola. Claudia Marschner stimola i suoi clienti a rendere intima la cerimonia funebre e a occuparsi personalmente dei vari passi da compiere. Anche lei è convinta che questi siano i primi momenti importanti per l'elaborazione del lutto.

In un libro *L'impresaria funebre* (Marschner, 2002) ricostruisce il percorso personale che l'ha portata a fare questo mestiere: l'inizio fu il traumatico suicidio di sua madre, l'altrettanto traumatica cerimonia funebre che seguì e l'impossibilità di elaborare questa perdita. Oggi, Claudia Marschner cerca di dare il suo contributo affinché altri non debbano subire quello che subì lei: un lutto mascherato (vedi Capitolo 10) che l'accompagnò per ben diciassette anni.

Un giorno, nella sua agenzia funebre di Kreuzberg si presentò un'assistente sociale per organizzare la sepoltura di un uomo quarantenne morto di cancro che aveva seguito durante una permanenza in carcere. Il figlio di quest'uomo, Nicolas di sette anni, ora si trovava sotto la sua custodia, poiché la madre non era rintracciabile. L'assistente sociale chiese a Claudia Marschner di aiutarla a rendere la morte del padre il meno traumatico possibile per il bambino. La soluzione sulla quale le due donne si accordarono fu che l'assistente sociale e il bambino avrebbero dipinto la bara.

Appena entrato nell'agenzia funebre, Nicolas si dimostrò

timido e chiuso, ma il cagnolino di Claudia Marschner gli saltò subito addosso e lo salutò calorosamente. I due iniziarono un gioco libero in mezzo ai feretri della sala espositiva.

Nel retrobottega Claudia Marschner aveva preparato la bara, i colori e i pennelli. Nicolas non mostrò nessun segno di angoscia quando la sua tutrice lo invitò a iniziare l'opera; anzi, molto deciso prese un pennello e dette uno sfondo verde al suo lato del feretro.

L'assistente sociale invece era in difficoltà, si sentiva impacciata e non sapeva da dove cominciare. Il bambino, intanto, continuava a dipingere completamente assorbito dal suo lavoro. Sul suo lato della bara comparvero alcune linee verticali e una finestra con dentro il sole. Spiegò che rappresentavano l'esperienza carceraria del padre. Sul coperchio dipinse molti fiori colorati e disse che quello era il posto in cui suo padre avrebbe vissuto ora: un prato pieno di fiori. Aveva colto l'occasione per raccontare la storia di vita di suo padre [Marschner, 2002].

L'esperienza di Nicolas ci ricorda ancora una volta che i bambini dispongono di risorse interiori inattese e di quanto sia importante per loro sentirsi coinvolti a pieno diritto nelle cerimonie permettendo loro di lasciar andare la persona, di accettare la sua morte.

Per i genitori che hanno perso il proprio bambino durante la gravidanza o il parto, questo momento immediatamente dopo la morte assume un'importanza ancora maggiore. È l'unica occasione in cui il legame creatosi durante i mesi di gestazione può trovare un'espressione concreta (vedi Capitolo 7).

È importante rendere il bambino reale anche per gli altri. Rifletteremo su chi vogliamo conosca il nostro bambino per esperienza diretta e inviteremo queste persone a venire a vederlo. Per tutti gli altri e per noi stessi sarà d'aiuto creare "prove dell'esistenza" del bambino - altrimenti rischia di restare un'entità astratta la cui importanza potrà non essere evidente a tutti.

Possiamo scattare foto del bambino, tagliare una ciocca dei suoi capelli, prendere l'impronta del suo piedino o della mano, fare un ricalco in gesso del suo viso, farci consegnare il suo braccialetto di riconoscimento o il panno in cui è stato avvolto. Possiamo cercare un nome per il bambino e trovare qualcuno che lo benedica (il battesimo è precluso ai morti).

Per poter seppellire i bambini che sono morti prima della data del parto calcolata in precedenza, bisogna fare domanda all'autorità sanitaria territoriale di competenza entro ventiquattro ore dall'espulsione o estrazione del feto.

Possiamo riflettere e valutare insieme agli altri familiari su come passare queste ultime ore con la persona amata, in parte andata via, in parte ancora presente.

In questi momenti, seguendo il nostro istinto e creando rituali, azioni che ci fanno bene, preveniamo rimpianti che potremmo portarci appresso per sempre.

Che cosa possiamo fare? Non ci sono limiti da porre alla nostra creatività: possiamo accendere delle candele, disporre fiori, mettere in mostra fotografie, oppure scattare fotografie, pregare, cantare, leggere brani, ascoltare le musiche preferite della persona morta, raccontarci i nostri ricordi, bere champagne, fare merenda, sdraiarsi per l'ultima volta accanto alla persona amata... Le possibilità sono infinite, se ci permettiamo di esprimerci veramente e di non lasciarci influenzare dai preconcetti su 'quello che si fa' e 'quello che non si fa'. In questi momenti quello che conta è 'quello che mi sento di voler fare'.

Possiamo iniziare a valutare che tipo di cerimonia funebre vogliamo realizzare. Il defunto ha lasciato disposizioni? Vogliamo eseguirle alla lettera, oppure vogliamo apporre modifiche che corrispondono di più alle nostre esigenze? Vogliamo una cerimonia religiosa? Che cosa vogliamo che dica il prete della

persona che è morta? Vogliamo contribuire alla cerimonia con una lettura? Che cosa vogliamo leggere: un testo esistente o vogliamo scrivere qualcosa noi? C'è qualcun altro che ha intenzione di parlare? Che cosa dirà? Vogliamo realizzare una cerimonia laica? Come ce la immaginiamo? Vogliamo che si parli soltanto bene della persona defunta o vogliamo dedicare qualche parola anche ai suoi lati meno piacevoli? Esiste un luogo dove possiamo tenere la nostra cerimonia (a Roma, ad esempio, il Comune ha messo a disposizione una sala presso il Cimitero del Verano)? Chi può aiutarci nei preparativi? Chi può fare da "cerimoniere"? Quanto tempo ci serve per i preparativi? Teniamo alla presenza di parenti che vivono lontani? Quando potrebbero essere presenti? Chiediamo all'impresa funebre se è possibile ritardare la cerimonia di uno o più giorni?

Purtroppo, la cerimonia funebre viene solitamente programmata pochissimo tempo dopo la morte avvenuta. Molti familiari si trovano ancora sotto shock e non sono in grado di beneficiare dell'effetto psicologico positivo che la celebrazione della persona cara potrebbe avere su di loro.

La messa o la cerimonia laica possono rappresentare una tappa fondamentale nel nostro processo elaborativo, rafforzando l'accettazione della realtà della morte (primo compito) e avviando l'espressione emotiva (secondo compito). Più contribuiamo a rendere significativa la cerimonia funebre, più ci sentiamo emotivamente coinvolti e portiamo avanti il processo. I ricordi, pensieri e sentimenti legati alla persona defunta possono trovare espressione, la sua vita può essere ripercorsa. Nel contesto della commemorazione possiamo sentirci contenuti e sostenuti dalle persone che sono venute a condividere la nostra sofferenza. La loro presenza ci rassicura, inoltre, sul fatto che anche in seguito non ci ritroveremo completamente soli, che disponiamo di una rete sociale attenta ai nostri bisogni.

Nonostante l'esistenza di leggi, norme e disposizioni restrittive, possiamo inserirci con gesti piccoli ma densi di senso - pensiamo soltanto alla solennità che trasmetteva la semplice bara di legno chiaro con sopra il libro delle Sacre Scritture sfogliato dal vento durante la cerimonia funebre per Papa Giovanni Paolo II nel 2005.

Racconta una madre la cui figlia si è suicidata:

Il giorno dei suoi funerali i colleghi della banca si presentarono con fiori gialli e cosparsero la sua tomba di una pioggia di petali. Non capii quel gesto finché uno di loro non mi raccontò che Maria Alejandra aveva detto ai colleghi, due giorni prima del suicidio, che se fosse morta le sarebbe piaciuto che tutti portassero dei fiori gialli e ricoprissero di petali la sua tomba. [Roccatagliata, p. 161]

Concentrandoci sulla persona e su ciò che le piaceva e lasciando spazio alla nostra creatività non ci sarà difficile trovare riti da svolgere durante la cerimonia o la sepoltura.

Può darsi che immediatamente dopo la morte, per via del nostro stordimento, non siamo stati in grado di partecipare attivamente all'organizzazione della cerimonia. Rimane sempre la possibilità di rendere significativo l'aspetto della tomba, lasciarcisi degli oggetti particolari, una lettera. Possiamo anche recuperare organizzando una cerimonia commemorativa in occasione di un anniversario o un compleanno.

Derek ed Elaine erano sposati solo da cinque anni quando Elaine morì in un incidente stradale. Naturalmente, il marito ne fu molto scosso e attraversò tutte le diverse fasi del dolore. Lo stesso accadde ai numerosi amici e ai familiari di Elaine. Furono quindi molto sorpresi quando, in occasione di quello che sarebbe stato il compleanno di Elaine, ricevettero un invi-

to da Derek per festeggiare la sua vita.

La festa fu allegra e gioiosa con buona musica, buon cibo e vino. Naturalmente tutti i presenti parlarono di Elaine senza però quel tono sussurrato e rispettoso che di solito si usa per parlare di qualcuno morto solo qualche mese prima. C'erano gioia e felicità nel ricordare la sua allegria e il suo atteggiamento positivo nei confronti della vita. C'erano tanti episodi che testimoniavano la sua generosità e la sua disponibilità ad aiutare tante persone come meglio poteva. Furono tirate fuori vecchie fotografie, che passarono di mano in mano: Elaine bambina, Elaine a scuola, Elaine all'università, Elaine sposa. Alla fine della serata, si era creata una bella atmosfera nella casa che Derek ed Elaine avevano condiviso durante la loro breve vita matrimoniale. Tutti lasciarono la festa con il sorriso sulle labbra, ricordando con affetto e felicità la simpatica donna che avevano conosciuto.

Quando più tardi raccontò i motivi per cui aveva deciso di fare quella festa, Derek disse che non voleva che il compleanno di Elaine passasse nel silenzio ma, nello stesso tempo, sapeva che Elaine non avrebbe voluto che le persone, ricordandola, si sentissero tristi. Si era chiesto che cosa le sarebbe piaciuto se fosse stata viva e aveva fatto quello che sapeva che lei avrebbe voluto. Era contento di essere riuscito a rendere felici i suoi ospiti, di essere stato anche lui felice e, soprattutto, di aver reso felice Elaine. Non aveva certezze rispetto alla vita dopo la morte, ma sapeva che Elaine era "da qualche parte" e che, da quel luogo, aveva visto tutti i suoi amici e familiari ricordarla con amore e gioia. [Markham, pp. 120-121]

Non è mai troppo tardi per esprimere quello che ha bisogno di essere espresso.

Attività e rituali per il lutto

Ci sono diverse attività che possono facilitare il fluire delle emozioni e aiutarci a portare avanti il processo di elaborazione del lutto. Ognuno di noi dovrà testare diversi metodi prima di trovare quelli che gli sono più consoni. Svolgeremo alcune attività da soli e altre in compagnia. Dovendo comunque portare avanti i compiti giornalieri della nostra vita, potrà esserci d'aiuto dedicare degli spazi e dei tempi definiti al lutto, in modo da esserne relativamente liberi durante lo svolgimento di altre funzioni.

RIDERE

Abbiamo bisogno di prenderci alcune pause dal lutto, di ridere o sorridere. Anche se inizialmente ci può sembrare uno sforzo, sarà utile allenarci, iniziare a ridere 'per finta' per re-imparare a ridere 'veramente' (Lothrop, 1998). Una madre afferma la propria convinzione che ridendo rende onore al figlio defunto:

Ogni volta che rido, che canto o sono contenta, penso che sto onorando la sua memoria. Anche se non posso più prendermi cura di lui, né baciare e abbracciarlo, posso tuttavia onorare il suo ricordo cercando di essere felice per quel che mi rimane da vivere. E se c'è qualcosa di cui sono certa è che mio figlio voleva più di ogni cosa che Oscar [il marito] e io fossimo felici e restassimo uniti per sempre. Lui mi dà la forza per

continuare, e io non posso deluderlo. [Roccatagliata, p. 177]

PRENDERSI DEL TEMPO PER SÉ

Possiamo staccare il citofono e il telefono, mettere in funzione la segreteria telefonica, e prenderci del tempo per noi stessi. Possiamo accendere una candela o posare davanti a noi una fotografia, un fiore o un altro simbolo della persona defunta per concentrarci su di essa, stare con lei, pensare al tempo passato insieme, renderle onore. Possiamo crearci un angolo della casa che dedichiamo esclusivamente a questo tipo di attività.

Se, invece, stare fermi e raccolti non fa per noi, possiamo pensare alla persona defunta mentre camminiamo su e giù, oppure fuori nella natura che di solito ha un effetto benefico sull'umore.

VIVERE IN MANIERA SANA

Nella fase acuta del lutto siamo talmente assorbiti dalla nostra vita interiore da non dare nessun peso ai nostri bisogni primari, come nutrirci o dormire, ma anzi, tendiamo ad abitudini nocive come il fumo eccessivo, il consumo o l'abuso di alcol o psicofarmaci. Mantenere un ritmo sano ed equilibrato però ci aiuta anche ad attraversare meglio la crisi. Possiamo quindi chiedere a persone vicine di aiutarci a fare una vita regolare, per esempio cucinando per noi.

CONTATTO FISICO

Mentre in certi momenti possiamo sentire l'esigenza di concentrarci su noi stessi in solitudine, ci saranno anche momenti in cui avremo bisogno di sentirci in contatto con gli altri, di essere abbracciati, cullati, massaggiati. Il lutto ci riporta, in un certo senso, indietro nel tempo ai nostri bisogni infantili e pos-

siamo sentirci a disagio per questo. Va, dunque, valutato bene a chi e in quale momento chiedere di sostenerci attraverso il contatto fisico.

SESSUALITÀ

Un padre racconta:

Quando perdi un figlio è difficile tornare ad avere un rapporto sessuale con il partner. Ricordo che, in molti mesi, Katy e io ci siamo avvicinati soltanto una volta, e lei rimase incinta. Partecipando alle riunioni di Renacer [vedi più avanti in questo capitolo] mi sono reso conto che questo è un tema tabù; gli uomini provano ancora lo stimolo sessuale, ma è difficile avvicinarsi alla donna. Katy non sentiva nessun desiderio e io la rispettavvo. Ma ero convinto che un giorno sarebbe stato diverso, che al momento dovevo accettare quelle condizioni perché non sarebbe stato giusto fare altrimenti. Katy si sentiva colpevole di provare piacere: per lei in quel momento doveva esserci soltanto il dolore. [Roccatagliata, pp. 124-125]

Possiamo chiederci: che cosa ricaviamo dal rifiuto del sesso se non altro dolore? È proprio vero che onoriamo la memoria della persona defunta soffrendo e non piuttosto godendo dei piaceri della vita?

La sessualità e la vicinanza fisica sono bisogni biologici che necessitano di un equilibrio. L'orgasmo, anche quello procurato tramite l'automanipolazione, può far sì, che il respiro torni a fluire, che si sciolgano le contrazioni nella muscolatura corporea contribuendo al nostro benessere.

CONSERVAZIONE DI OGGETTI

Prima o poi ci decideremo a fare una selezione degli oggetti

appartenuti alla persona defunta. Ursula Markham dà indicazioni su come ci si possa comportare per evitare di farli diventare 'oggetti di collegamento' (vedi Capitolo 7).

Il reliquiario più grande ed elaborato non vi farà pensare con maggior amore o più spesso alla persona che avete perso. Probabilmente la cosa migliore è selezionare uno o due oggetti di valore affettivo che volete conservare - consentendo alle altre persone che avevano un legame con la persona in questione di fare lo stesso - e di disporre delle cose rimaste nel modo che vi sembra più semplice. Nella mia casa attuale ho un barattolo e una ciotola di porcellana che appartenevano a mia nonna, un libro di Shakespeare rilegato in pelle e un tagliacarte di mio padre, un tavolino di tasso di mio marito, e i biglietti che mi aveva spedito per i miei compleanni e per gli anniversari. Ho anche numerose fotografie e una moltitudine di cari e felici ricordi che neppure tutti i tesori di questo mondo potrebbero sostituire. [Markham, 1997, p. 124]

CREATIVITÀ

Cerchiamo di ricordare quali attività creative ci piacevano in passato. Chiediamoci che cosa ci piacerebbe fare ora e quali questioni o argomenti vogliamo affrontare attraverso la creatività. Possiamo dipingere, scrivere, suonare uno strumento, cantare, scattare foto, fare lavori di cucito, lavori a maglia o all'uncinetto, il ricamo, lavorare il legno, creare oggetti di ogni genere.

Molti artisti hanno elaborato il lutto attraverso le loro opere. Volkan (1993) riporta l'esempio della pittrice Judy Jashinsky, la quale non riuscendo a dipingere figure umane complete, a trentasette anni andò in psicoterapia. Insieme alla terapeuta si concentrò presto sulla perdita di suo padre.

Aveva dodici anni quando era morto in un incidente. Era

stato un uomo affascinante che non trovava mai pace e costringeva la famiglia a traslocare ogni sette-otto mesi e a vivere alla giornata. Judy Jashinsky era la figlia preferita di suo padre. L'incidente lo aveva sfigurato e lei non vide mai la salma. Da allora, ebbe sogni in cui il padre non era affatto morto. La famiglia lo aveva magnificato come un eroe ignorando completamente il suo comportamento irresponsabile. Nel corso della psicoterapia, la terapeuta invitò Judy Jashinsky a scrivere una lettera al padre. Per farlo, lei si recò in uno dei suoi posti preferiti nella National Gallery di Washington. Nella sua lettera raccontò al padre del suo percorso di crescita, del suo lavoro e dei suoi sensi di colpa basati sulla convinzione che la morte del padre le avesse aperto occasioni che altrimenti non avrebbe potuto avere. Infatti, la vita familiare più stabile dopo la morte del padre le aveva permesso di studiare pittura e di ottenere una borsa di studio per il college. La lettera era anche piena di rimproveri verso il padre poco responsabile e permise a Judy Jashinsky di esprimere la rabbia negata per anni.

La mattina seguente, vide in televisione un servizio su un giovane marinaio, John Torrington, il quale era morto in mare nel 1842. Il suo cadavere era stato esumato negli anni Ottanta su un'isola del Canada e poiché era rimasto sepolto nel ghiaccio eterno, il corpo era perfettamente conservato. Judy Jashinsky si procurò una fotografia, raccolse altre informazioni sull'evento e, all'improvviso, si rese conto che avrebbe dipinto questo giovane marinaio.

Dipinse la figura a grandezza naturale in una sorta di trincea creativa che durò un mese. Nei seguenti cinque mesi aggiunse dettagli. Per altri quattro mesi, Judy Jashinsky cercò di ignorare la sensazione che l'opera non fosse ancora completa. Poi aggiunse alcune linee laterali, foglie, acqua, fumo e fuoco rendendo l'opera più solenne. Le ci volle un altro anno per questo. Alla fine chiamò il dipinto *Sleeping Beauty* - Il bello addormentato - e si accorse che i sogni ricorrenti sul padre

erano cessati.

La storia di Torrington, un uomo giovane morto da tanto tempo, la cui salma era conservata come se la morte fosse avvenuta il giorno prima, costituì un veicolo perfetto per l'elaborazione della morte del padre di Judy Jashinsky: questa perdita era anch'essa rimasta congelata nella sua anima, come se fosse appena accaduta.

In seguito, Judy Jashinsky iniziò a dipingere un altro marinaio, Cristoforo Colombo, con tutto il suo equipaggio su una tela gigantesca. La sua difficoltà di dipingere figure umane era definitivamente superata.

RACCONTARE LA NOSTRA STORIA

Raccontare non una, ma diverse volte quello che ci è accaduto, essere ascoltati e consolati dagli altri, può aiutarci a elaborare l'evento. La condivisione con gli altri riesce a farci sentire contenuti e meno soli. Abbiamo bisogno di persone che non si spaventino delle nostre lacrime e che siano disposte a ripercorrere insieme a noi la nostra vita vissuta con il defunto.

Ogni volta che parliamo di quello che è accaduto, aiutiamo noi stessi a portare avanti il processo e col tempo ci accorgiamo che la storia che raccontiamo sta cambiando, sta evolvendo - e noi con essa.

SCRIVERE UNA BIOGRAFIA

Per scrivere una biografia della persona defunta ci muoveremo alla stessa maniera dei biografi di personaggi noti. Per prima cosa raccoglieremo più materiale possibile: foto, filmati, lettere, altri scritti ecc. Intervisteremo persone che hanno conosciuto il nostro caro e ci faremo raccontare la natura del loro rapporto, alcuni aneddoti, momenti che hanno rivestito particolare importanza per l'uno o per l'altro o semplicemente qual-

cosa della vita quotidiana.

Quando avremo raccolto materiale sufficiente cercheremo di dargli una forma. Potranno emergere temi ricorrenti, come per esempio tratti del carattere, o un filo conduttore lungo il quale sviluppare i singoli capitoli, oppure potremo scegliere la classica forma cronologica.

Una volta completata l'opera, valuteremo se il lavoro svolto aveva significato soltanto per noi o se potrebbe avere una qualche importanza anche per altri. Magari vorremo distribuirlo a chi ha dato il suo contributo. O forse può interessare anche un pubblico più ampio. In tal caso contatteremo qualche editore o creeremo una pagina web accessibile agli utenti di Internet.

SPIRITUALITÀ

Una fede profonda può consolarci e darci sostegno in un periodo difficile.

Credo che per l'uomo di fede sfo meno diffidle trovare un senso alla sofferenza. Di fronte alla morte, la fede ci dke che il senso della vita va oltre, che il compito di questa vita di passaggio è conoscere Dio Padre. È molto confortante vivere nella speranza di ritrovare nella vita eterna coloro che abbia- mo amato su questa terra. Cristo ci ha rivelato la trascenden- za dell'uomo. [RoccatagHata, p. 189]

Molte persone però cominciano a dubitare di Dio proprio in questi momenti particolarmente duri. Fanno la dolorosa esperienza che la fede nell'esistenza di Dio, che finora li sosteneva, proprio adesso non riesce a consolarli. Una madre che ha perso il figlio racconta:

Ricordo che un'amica venne da me, e senz'altro con le migliori delle intenzioni, mi disse: Cara, adesso hai un angioletto in

cielo. Dio ti ha inviato questa prova perché ti ama molto, lo sai?': "Senti", le dissi, "di' a Dio che scelga uno dei tuoi quattro bambini per dimostrarti tutto l'amore che ha per te", e me ne andai. [Roccatagliata, p. 88]

Altri non sono credenti. In ogni caso, dopo la morte di una persona cara siamo chiamati a rielaborare la nostra spiritualità, poiché abbiamo a che fare con il centro della vita, con l' accettazione della transitorietà e, contemporaneamente, con la pienezza della vita, con cambiamenti esistenziali. Bisogna riflettere e meditare, dare il nostro personale senso a questa esperienza.

I rituali della chiesa e le attività della comunità religiosa possono esserci d'aiuto. Possiamo fare un ritiro spirituale.

Possiamo trovare nostre modalità meditative con l' accompagnamento di musica, in un gruppo o scegliendo ogni giorno una carta dei tarocchi.

DARE UN SENSO

Nonostante la nostra esistenza e la morte della persona a noi cara siano eventi assolutamente casuali nell'arbitrarietà dell'andamento cosmico, possiamo cercare di dare un nostro senso specifico alla nostra esperienza.

Capii che il dolore celava un'occasione di crescita, che la vita si aspettava qualcosa da me, e che sebbene essa abbia un significato diverso per ogni persona, la sofferenza ha una ragion d'essere soltanto se riusciamo a ricavarne un senso. [Roccatagliata, p. 37]

Susana Roccatagliata ha dato un senso alla morte di suo figlio scrivendo un libro, contribuendo alla nascita e alla divulgazione della Fundación Renacer in Cile. Tale fondazione sostiene i genitori che hanno perso un figlio e s'impegna

anche a livello politico promuovendo leggi più rispettose verso i lavoratori in lutto.

Un padre racconta:

La morte di mio figlio mi ha cambiato in meglio. Tutto mi commuove; sono più sensibile al dolore degli altri. Spesso esco la sera a distribuire caffè e pane ai barboni che dormono sui vagoni dei treni. È lì, che ti rendi conto di quanta gente bisognosa ci sta al mondo. [Roccatagliata, pp. 127-128]

Sono molte le persone che decidono di dedicarsi al volontariato, di dare il proprio contributo affinché le sofferenze di altre persone vengano alleviate. Altri, rendendosi conto che anche la propria vita non è interminabile, possono decidere di iniziare a realizzare i propri sogni, di coltivare un proprio interesse, di instaurare dei rapporti intimi e significativi ecc. Ognuno di noi troverà il suo personale e unico senso che gli darà modo di condurre una vita forse più ricca e più intensa di prima.

RITUALI

La maggior parte delle conoscenze che abbiamo sulle culture esistite migliaia di anni fa, le abbiamo potute acquisire grazie alle tombe che si sono conservate fino a oggi. Possiamo dedurre che già i popoli antichi svolgessero attività rituali per i propri morti. Tali rituali hanno dunque una tradizione antichissima che esercita la sua influenza fino ai giorni nostri.

Ancora oggi le religioni, le culture e le norme sociali dispensano prescrizioni più o meno rigide su come ci si debba comportare in caso di lutto. Esistono regole sul vestiario, su come vanno espresse o, al contrario, represses le emozioni. Gli antropologi hanno raccolto un'infinità di informazioni su questi riti: balli, risate, pranzi sontuosi ecc.

In ogni parte del mondo, le norme sociali prevedono attività precise in tempi definiti che di solito coinvolgono direttamente i familiari e indirettamente i membri della comunità. In questo modo, la persona in lutto si trova all'interno di un contesto ben strutturato ed è sostenuta dalla sua rete sociale. Il caos emotivo rimane circoscritto in termini di spazio e tempo, e il rituale conferisce un senso all'esperienza esercitando una forza curativa.

La nostra società occidentale ha eliminato dalla nostra vita gran parte dei rituali intorno al lutto diminuendo la possibilità di trovarci in questo spazio protetto, di ricevere sostegno e aiuto dalla collettività.

Dall'altro canto, tali prescrizioni culturali e societarie possono risultare limitative alla persona in lutto, poiché lasciano poco spazio al vissuto e alla gestione individuale del lutto. Ci si apre quindi l'opportunità di creare rituali nuovi e forse più personali, più adeguati alle nostre esigenze. Più un rituale è per noi sensato, ci corrisponde e ci tocca in profondità, più ci aiuterà nel nostro percorso.

Quali caratteristiche dovrà avere il nostro rituale per essere definito tale? L'elemento principale del rituale è l'azione. Esso non si limita al pensare o esprimere formule precise, ma include sempre un'attività che riveste una grande importanza. Può trattarsi di attività anche quotidiane che attraverso uno stile di presentazione solenne acquisiscono un significato simbolico. A volte, le azioni ritualistiche potrebbero apparire assurde, se non si riuscisse a comprenderne il simbolismo sottostante:

Il 9 ottobre, dieci giorni dopo la sua morte, Francisco avrebbe compiuto cinque anni. Gli feci una torta millefoglie, misi cinque candeline e andai in giardino. Accesi le candele, cantai "tanti auguri a te" e poi sotterrai la torta. [Roccatagliata, p.12]

Per gli atti ritualistici sono tipici e importanti un inizio e una fine chiaramente definiti che racchiudano uno spazio in cui è possibile esprimere creatività, spontaneità e gioco. Una tale cornice definita conferisce ordine, permette di sentirsi rassicurati e contenuti, mentre si compiono atti apparentemente folli, o perlomeno strani.

Un uomo, la cui moglie era morta di cancro, piantò un intero rosaio e lo dedicò alla sua memoria. Poiché lei aveva amato le rose ed erano abbastanza fortunati da avere un grande giardino, in un punto caldo e soleggiato piantò una dozzina di rose profumate tra le quali mise una panchina di legno. A volte, quando sentiva il bisogno di essere nuovamente visto all'amata moglie, si sedeva sulla panchina e in silenzio le raccontava la sua giornata. Gli altri avevano l'impressione che gli piacesse semplicemente stare in mezzo ai fiori. Tutte le volte che si sedeva su quella panchina fra le rose in fiore si sentiva in pace. [Markham, 1997, p. 122]

Spesso, ma non necessariamente, i rituali vengono ripetuti nel tempo, per esempio a scadenza regolare o in concomitanza di anniversari o altri momenti significativi.

Di solito, il rituale ha anche una dimensione collettiva: mettendolo in scena in un contesto di gruppo acquisisce un significato sociale più ampio aumentando il senso di appartenenza e diminuendo la sensazione di solitudine.

CAPITOLO QUATTORDICI

Autovalutazione

Può darsi che dopo un po' di tempo ci accorgiamo che l'elaborazione del lutto che abbiamo tentato di realizzare da soli o all'interno della cerchia del gruppo familiare o amicale, non sia stata sufficientemente soddisfacente per noi.

A quel punto, ci possiamo chiedere se non abbiamo bisogno di un aiuto esterno. Per facilitare la decisione se rivolgerci a un professionista della relazione d'aiuto, possiamo valutare la nostra situazione compilando le seguenti schede.

Se la morte del nostro caro risale a meno di sei mesi fa, compiliamo:

I) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita recente.

Se la morte del nostro caro è accaduta oltre sei mesi fa, compiliamo:

II) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita del passato.

In ambedue i casi completiamo la nostra autovalutazione compilando infine:

III) Scheda di autovalutazione: motivazione alla psicoterapia.

**I) SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE!
DOPO UNA PERDITA RECENTE**

- 1) Ho subito più di una perdita in un breve periodo di tempo. Vero: ☒ Falso: ☐
- 2) Il mio caro si è suicidato o è stato ucciso. Vero: ☒ Falso: ☐
- 3) Non ho partecipato alla cerimonia funebre. Vero: ☒ Falso: ☐
- 4) Il mio è un "lutto negato" (vedi Capitolo 8). Vero: ☒ Falso: ☐
- 5) Non sto ricevendo abbastanza sostegno da familiari o amici. Vero: ☒ Falso: ☐
- 6) Non mi sento compreso/a dai miei familiari e/o amici. Vero: ☒ Falso: ☐
- 7) Mi sono quasi completamente isolato/a dalla vita sociale. Vero: ☒ Falso: ☐
- 8) Riesco quasi sempre a trattenere le mie emozioni, quando sto in compagnia di qualcuno. Vero: ☐ Falso: ☒
- 9) Non riesco quasi mai a trattenere le mie emozioni, quando sto in compagnia di qualcuno. Vero: ☒ Falso: ☐
- 10) Da quando ho avuto questa perdita provo molta rabbia. Vero: ☐ Falso: ☐
- 11) Ho sviluppato una serie di paure o una fobia che prima non avevo. Vero: ☒ Falso: ☒

- 12) Da quando è mancata questa persona mi sento in colpa. Vero: ☐ Falso: ☒
- 13) Nel periodo dopo la perdita ho provato una sensazione euforica. Vero: ☐ Falso: ☐
- 14) Sto cambiando la mia vita in maniera radicale. Vero: ☐ Falso: ☐
- 15) Continuo a vivere come se il mio caro fosse ancora in vita. Vero: ☐ Falso: ☐
- 16) Ho perso interesse verso attività che prima svolgevo con piacere. Vero: ☐ Falso: ☐
- 17) Non riesco a svolgere adeguatamente le mie mansioni abituali (al lavoro o in casa). Vero: ☐ Falso: ☐
- 18) Penso spesso al suicidio. Vero: ☐ Falso: ☐
- 19) Ho sviluppato dei sintomi psico-fisici che prima non avevo, ad esempio: attacchi di panico, bulimia, anoressia, gravi disturbi del sonno o simili. Vero: ☐ Falso: ☐
- 20) Da quando è mancata questa persona, sto assumendo regolarmente psicofarmaci, alcol o altre sostanze psicotrope. Vero: ☐ Falso: ☐

Totale: Vero: Falso:

Se abbiamo risposto 'vero' a più di cinque delle affermazioni, la nostra elaborazione del lutto potrebbe prospettarsi difficoltosa. Vi è il rischio di sviluppare una reazione di 'lutto aggravato' (vedi Capitolo 10).

Con alcune sedute di consulenza psicologica o una psicoterapia breve potremmo prevenire un aggravamento della nostra situazione.

11) SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE!**DOPO UNA PERDITA DEL PASSATO**

- 1) Ho subito più di una perdita in un breve periodo di tempo. Vero: ☐ Falso: ☐
- 2) Il mio caro si è suicidato o è stato ucciso. Vero: ☐ Falso: ☐
- 3) Ho evitato o mi è stato impedito di partecipare al rito funebre. Vero: ☐ Falso: ☒
- 4) Il mio è un "lutto negato" (vedi Capitolo 8). Vero: ☐ Falso: ☒
- 5) Nel periodo dopo la perdita non ho ricevuto sostegno da familiari o amici. Vero: ☒ Falso: ☐
- 6) Dopo la perdita mi sono isolato/a dalla vita sociale. Vero: ☐ Falso: ☒
- 7) In una relazione confidenziale con un amico o un'amica, parlo spesso di perdite di vario tipo. Vero: ☒ Falso: ☐
- 8) Non mi è possibile parlare della persona defunta senza sperimentare nuovamente la perdita in maniera intensa e come se fosse accaduta da poco, anche se è passato già diverso tempo. Vero: ☒ Falso: ☐
- 9) Un evento doloroso, ma non particolarmente significativo per la mia vita è comunque capace di suscitare una forte reazione luttuosa. Vero: ☒ Falso: ☐
- 10) Da quando è mancata questa persona mi sento depresso/a. Vero: ☒ Falso: ☐

- 11) Mi accade di essere profondamente triste in un certo periodo dell'anno o in vicinanza di anniversari o in concomitanza con le vacanze e le feste. Vero: ☒ Falso: ☐
- 12) Da quando è mancata questa persona mi sento in colpa. Vero: ☐ Falso: ☐
- 13) Nel periodo dopo la perdita ho provato una sensazione euforica. Vero: ☒ Falso: ☐
- 14) Ho sviluppato una fobia per la malattia della persona cara o per qualcosa legato alle circostanze della sua morte.
- 15) Ho paura di andare al cimitero.
- 16) Da quando è mancata questa persona ho una bassa stima di me. Vero: ☒ Falso: ☒
- 17) Sperimento di dover per forza imitare atteggiamenti della persona mancata. Vero: ☐ Falso: ☒
- 18) Dopo la perdita non ho più voluto svolgere delle attività per me connesse alla persona mancata. Vero: ☒ Falso: ☒
- 19) Non me la sento di introdurre delle modifiche nella stanza della persona defunta. Vero: ☒ Falso: ☒
- 20) Non me la sento di disfarmi degli averi della persona defunta che a me non servono. Vero: ☐ Falso: ☒
- 21) Dopo la perdita ho cambiato radicalmente la mia vita. Vero: ☒ Falso: ☐

22) Penso spesso al suicidio. Vero: ☐ Falso: ☐

23) Mi rendo conto di avere degli impulsi autodistruttivi come, ad esempio, un certo numero di piccoli incidenti domestici, una guida pericolosa o la conduzione di uno stile di vita poco salutare. Vero: ☐ Falso: ☐

24) Ho sviluppato dei sintomi fisici simili a quelli che aveva la persona defunta prima di morire.
Oppure: Ho sviluppato dei sintomi psico-fisici che prima non avevo, per esempio: attacchi di panico, bulimia, anoressia, gravi disturbi del sonno o simili.
Vero: ☐ Falso: ☐

Totale: Vero: Falso:

Se abbiamo risposto "vero" a più di sette delle affermazioni è possibile che stiamo sperimentando una situazione di 'lutto aggravato'.

Rileggiamo le descrizioni dei quattro tipi: lutto esagerato, lutto perenne, lutto ritardato e lutto mascherato (vedi Capitolo 10). Il nostro vissuto è inquadrabile in uno di essi? Se sì, è da molto tempo che stiamo vivendo un profondo malessere ed è poco probabile che riusciremo ad affrontarlo senza un intervento esterno.

III) SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE: MOTIVAZIONE ALLA PSICOTERAPIA

1) Voglio stare meglio di come sto attualmente. Vero: ☐ Falso: ☐

2) Ho diritto di vivere una vita soddisfacente nonostante la perdita. Vero: ☐ Falso: ☐

3) Forse potrei anche farcela da solo/a, ma se accetto un aiuto professionale molto probabilmente sarà più facile.
Vero: ☐ Falso: ☐

Totale: Vero: Falso:

Se abbiamo risposto "vero" a tutte le affermazioni, siamo pronti a cercare un professionista che ci aiuterà a elaborare la nostra perdita.

Trovare aiuto

Possiamo essere confusi dalle varie figure esistenti nel campo dell'aiuto professionale e non sapere bene a chi rivolgerci.

Vediamo allora quali sono le caratteristiche dei vari professionisti della relazione d'aiuto e quello che potrebbero offrirci.

LO PSICHIATRA

Lo psichiatra è un medico che, dopo la sua formazione di base, ha scelto tra le possibili specializzazioni (come ad esempio cardiologia od ortopedia) quella di psichiatria.

Essendo medico sarà incline a prescrivere farmaci nel tentativo di alleviare le sofferenze della persona in lutto, come antidepressivi o tranquillanti. Nonostante il sollievo temporaneo che tali farmaci possono concedere a una persona che ha subito la perdita di un proprio caro, è opinione condivisa dai vari autori (ad es. Lothrop, 1998, Worden, 2003) che l'assunzione di tali sostanze sia piuttosto un impedimento che un aiuto al processo di elaborazione del lutto. Il processo si blocca e appena l'assunzione del farmaco viene sospesa, i sentimenti e pensieri legati al lutto riaffiorano con la stessa intensità di prima. Proprio per questo motivo vi è insito il rischio della farmaco-dipendenza.

Possiamo scegliere di assumere farmaci se siamo convinti di poter affrontare la vita pratica, le esigenze del lavoro e della

famiglia soltanto con l'aiuto di essi. Ma nello stesso momento dovremo essere sostenuti da un percorso psicologico verso l'elaborazione che, nel breve o medio periodo, ci permetta di affrontare le conseguenze dell'evento luttuoso senza stordirci con i medicinali. Purtroppo, la maggior parte degli psichiatri non prevede l'accompagnamento del paziente anche in questo senso.

LO PSICOLOGO

Si diventa psicologi attraverso lo studio universitario della psicologia e si ottiene l'abilitazione alla professione dopo un tirocinio di un anno e l'esame di Stato. Dopodiché ci si iscrive all'Ordine degli Psicologi della propria regione i cui albi contengono i nomi di tutti gli iscritti. Sono consultabili dagli utenti.

Gli psicologi possono prendere in cura clienti offrendo una consulenza psicologica che sia limitata nel tempo e mirata alla risoluzione di un problema specifico; l'elaborazione del lutto potrebbe essere considerato tale.

LO PSICOTERAPEUTA

Sia i medici sia gli psicologi possono specializzarsi ulteriormente presso varie scuole riconosciute dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) diventando psicoterapeuti. Hanno dunque acquisito tecniche e strumenti che mirano a un cambiamento profondo del cliente, a modifiche che incideranno sulla qualità della vita nel suo complesso. Il percorso psicoterapeutico è un percorso di crescita personale, quindi non ha una durata definita. L'elaborazione del lutto viene dunque affrontata in un contesto più ampio e la psicoterapia include tutti gli aspetti vitali del cliente.

Esistono diversi tipi di approcci nella psicoterapia: la Psicoanalisi (Freud, Jung, Reich), l'Approccio Centrato sul Cliente (Rogers), la Terapia Familiare o Sistemico-Relazionale, l'Ap-

proccio Cognitivo-Comportamentista, l'Ipnoterapia (Erickson), lo Psicodramma Classico (Moreno), la Terapia della Gestalt (Perls) e altre ancora. La maggior parte delle psicoterapie possono svolgersi sia a livello individuale, sia in gruppo.

Psichiatri, psicologi e psicoterapeuti sono dunque laureati e riconoscibili dal titolo di "dottore" o "dottoressa". Chi si autodefinisce in altro modo - ad esempio "operatore", "consulente", "coach", "counsellor" - evidentemente è privo della laurea e delle basi scientifiche che l'università permette di acquisire.

Come fare allora a scegliere il professionista adatto a noi? Non sarà facile, bisogna prepararsi a fare diversi tentativi prima di trovare la persona 'giusta'. Più della specifica preparazione professionale e più dell'approccio terapeutico adottato, infatti, il fattore determinante per la scelta è la relazione che si instaura tra noi e il professionista. Se già il primo impatto non è positivo, se già durante il primo colloquio ci sentiamo a disagio, non compresi o non accolti, allora sarà poco utile continuare. Se invece ci troviamo abbastanza bene, allora dopo alcune sedute possiamo cercare di immaginare se un giorno potremmo raccontare a questa persona anche i nostri segreti più intimi e vergognosi. Ci è possibile immaginarlo? Allora abbiamo trovato la persona 'giusta'.

Poiché stiamo cercando un professionista che dovrà aiutarci principalmente con l'elaborazione del nostro lutto, possiamo anche tastargli un po' il polso sulla sua preparazione riguardo a questo argomento. Ne dovrebbe sapere almeno quanto noi dopo aver letto questo libro.

Un altro aspetto su cui riflettere è: preferiamo un rapporto individuale con il professionista o vogliamo partecipare a un gruppo?

IL GRUPPO PSICOTERAPEUTICO

Il gruppo psicoterapeutico viene offerto da uno psicoterapeuta che ritiene positivo il confronto tra i suoi clienti, anche se si fossero rivolti a lui a causa delle problematiche più svariate.

I motivi per cui l'esperienza terapeutica di gruppo si prospetta più valida delle sedute individuali sono molteplici (Yalom, 1997).

In primo luogo, come membri del gruppo scopriamo presto che le nostre preoccupazioni, i nostri problemi e dolori non sono unici ma, anzi, condivisi dagli altri partecipanti. La scoperta dell'universalità, di essere tutti sulla stessa barca, è fonte di sollievo e ci fa sentire meno soli. Mentre nella seduta individuale è possibile condividere soltanto con il terapeuta, in un gruppo questa esperienza si moltiplica per il numero dei partecipanti.

Nel corso delle sedute, lo psicoterapeuta trasmetterà informazioni importanti sulle dinamiche psichiche e relazionali che risulteranno rassicuranti, poiché smettiamo di vagare nel buio dell'incertezza. Il gruppo aggiunge un altro tipo di informazioni: consigli diretti su come comportarsi o alternative su come raggiungere un obiettivo.

I membri del gruppo raccontano le proprie problematiche e come le stanno affrontando. Ascoltando e osservandoli, possiamo scegliere dei modelli di comportamento da imitare nel fronteggiamento delle nostre difficoltà.

Mentre lo psicoterapeuta viene pagato per le sue attenzioni, è quindi 'costretto' ad accettarci, l'accettazione da parte del gruppo non è affatto scontata e, quando si riesce a ottenerla, assume un notevole significato.

Il gruppo psicoterapeutico è un microcosmo sociale, rappresenta cioè in piccolo la rete delle nostre relazioni. Attraverso le osservazioni che gli altri faranno su di noi e attraverso l'auto-osservazione, diventiamo consapevoli degli scherni che utilizziamo abitualmente nei rapporti con gli altri e della rea-

zione che ciò suscita nei membri del gruppo. Ci accorgiamo di limitazioni, punti di forza e distorsioni. Diventiamo consapevoli di avere una responsabilità personale nell'instaurarsi di un certo tipo di relazioni. Ma scopriamo anche che, essendone autori, vi è la possibilità di cambiare il nostro modo di agire con gli altri. Possiamo gradualmente modificare le nostre modalità relazionali e tentare strade diverse nell'ambiente protetto del gruppo. Sperimentiamo così che i nostri nuovi comportamenti non provocano gli eventi disastrosi che immaginavamo. Quindi, ci possiamo arrischiare a metterli in atto anche al di fuori del gruppo. Ottenendo anche all'esterno risposte positive, si mette in moto una spirale adattiva:

Diminuendo le distorsioni interpersonali del paziente, aumenta la sua capacità di instaurare relazioni gratificanti. Diminuisce l'angoscia sociale, aumenta l'autostima e cessa il bisogno di nascondersi; gli altri trovano piacevole questo comportamento e mostrano maggiore approvazione e accettazione nei confronti del paziente, il quale accresce ulteriormente l'autostima e intensifica i cambiamenti. [Yalom, 1997, p. 63]

I gruppi più utili per i partecipanti sono gruppi coesi. Vi è coesione in un gruppo che ci fa sentire accettati dagli altri - anche se siamo convinti di non meritare le loro attenzioni benevole. È un gruppo che per i suoi membri è importante e, quindi, essi non provano alcun desiderio di abbandonarlo. Questa atmosfera di accettazione ci porta con il tempo a essere più accettanti anche verso noi stessi, ed è dunque di per sé terapeutica.

Riassumendo, si può constatare che la terapia di gruppo comporta notevoli vantaggi nei confronti della terapia individuale, salvo il fatto che lo psicoterapeuta che lo conduce sia in grado di creare le condizioni necessarie a una crescita perso-

nale di ogni membro.

Lo svantaggio principale per chi sta elaborando un lutto è che i membri del gruppo psicoterapeutico verosimilmente presenteranno problematiche diverse dalle sue e quindi non sarà possibile ottenere una condivisione specifica sull'argomento.

IL GRUPPO DI AUTOAIUTO

Di solito, un gruppo di autoaiuto viene fondato da una persona che sente l'esigenza di condividere una sua determinata problematica con altre persone, allo scopo di assicurare un sostegno reciproco. Il gruppo è quindi formato da pari che possono decidere di far condurre le riunioni da un membro del gruppo (che avrà eventualmente seguito una breve formazione a tale scopo), oppure la conduzione può essere affidata a turno a ognuno. In questi incontri, ogni membro avrà la possibilità di raccontare la propria esperienza passata e attuale, ricevere il sostegno degli altri, dare sostegno e scambiare informazioni, consigli e aiuti concreti. Spesso i partecipanti del gruppo diventano punti di riferimento anche nella vita di tutti i giorni, al di fuori degli incontri formali.

Susana Roccatagliata descrive quello che accade nei gruppi di autoaiuto per genitori che hanno perso i propri figli:

Qui scatta l'identificazione con l'altro, ed è per questo che i gruppi di sostegno possono rivelarsi uno strumento molto utile nell'elaborazione del lutto. Frequentandoli e ascoltando le esperienze degli altri, i genitori che hanno già superato le prime fasi del processo hanno l'opportunità di capire ciò che verrà più avanti, di riscoprire il senso della vita e diventare persone più attive, abbandonando così l'atteggiamento di vittima passiva del lutto subito. [Roccatagliata, p. 41]

Un padre racconta:

Un giorno mia moglie mi disse che aveva contattato il gruppo Renacer, del quale aveva sentito parlare in un programma televisivo. Andammo al primo incontro e fu come tornare a vedere la luce. Quella gente ci salvò. All'inizio Katy e io non facevamo altro che piangere, non riuscivamo a parlare; il dolore ci trafiggeva il cuore ogni volta che provavamo a raccontare quello che era successo. Oggi, dopo sette anni, posso parlare di me stesso e sono persino in grado di aiutare gli altri. A Renacer abbiamo conosciuto persone che parlavano la nostra stessa lingua, che ci capivano, che potevano darci delle risposte e confortarci, perché anche loro avevano perso un figlio. Capire che non siamo soli è una bella cosa. [Roccatagliata, p.124]

Mentre i gruppi di autoaiuto hanno una lunga tradizione in altri paesi europei e negli Stati Uniti, in Italia sono ancora piuttosto rari. Ultimamente, il movimento delle cure palliative, in particolare gli hospice che hanno assistito un paziente terminale, forniscono spazi e supporto tecnico per la formazione di un gruppo di familiari sopravvissuti. A volte, in questi gruppi vengono ammesse anche persone esterne.

Purtroppo, i gruppi di autoaiuto presentano alcuni limiti.

Quello che manca al gruppo di autoaiuto è l'intervento di una persona esperta dei processi psichici (in particolare del lutto) e delle dinamiche del gruppo. Il conduttore o facilitatore si limita a gestire la comunicazione, ma non è in grado di aiutare i partecipanti a lavorare sulle proprie problematiche, né di intervenire nelle dinamiche a volte pesanti e nocive che si possono instaurare tra i partecipanti, come la creazione di sottogruppi che escludono gli altri, la designazione di un capro espiatorio, la cattiva gestione dell'aggressività ecc.

Poiché il conduttore del gruppo non dispone degli strumenti necessari per attuare un intervento psicoterapeutico né sul singolo, né sul gruppo, i partecipanti rischiano dunque di non ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno per portare avanti il proprio processo elaborativo, anzi, rischiano di sviluppare ulteriori problematiche.

IL GRUPPO PSICOTERAPEUTICO PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il gruppo che permetterà l'esperienza terapeutica più completa e fruttuosa per la persona in lutto sarà dunque il gruppo psicoterapeutico per l'elaborazione del lutto. Ponendosi questo obiettivo specifico ed essendo condotto da uno psicoterapeuta esperto in dinamiche di gruppo riesce a combinare i vantaggi del gruppo di autoaiuto a tema con quelli del gruppo psicoterapeutico.

Purtroppo, finora questo tipo di gruppo non è molto diffuso in Italia. Possiamo allora attivarci per radunare almeno cinque, sei persone interessate alla fondazione del gruppo. I mezzi per rintracciarle sono molteplici: il passaparola nella propria rete sociale, annunci sui giornali, manifestini (affissi ad esempio nel quartiere o nello studio dei medici di base), tramite Internet ecc.

Una volta raggiunto il numero minimo di partecipanti, si inviterà uno psicoterapeuta alla conduzione del gruppo. Il terapeuta realizzerà colloqui preliminari con tutti gli aspiranti membri del gruppo per valutare insieme a loro l'opportunità di partecipare o meno.

Il gruppo si svolgerà solitamente una volta a settimana in un luogo accogliente; ogni incontro durerà circa due ore.

Il gruppo dovrebbe essere 'aperto', e cioè permettere a nuovi membri di entrare in qualsiasi momento e ai 'vecchi' di uscire quando non ne sentono più il bisogno. In questo modo, il gruppo manterrà una continuità nel tempo, anche se i membri

cambieranno.

In fondo a questo libro è inserito un indirizzario che contiene una serie di siti Internet attraverso i quali individuare le iniziative esistenti in Italia.

Un motivo per cui possiamo esitare a cercare un aiuto professionale è quello economico. Mentre il gruppo di autoaiuto ha il vantaggio della gratuità, esistono notevoli differenze tra i prezzi richiesti dai vari professionisti per una seduta. Di solito, le sedute psicoterapeutiche di gruppo sono più economiche di quelle individuali. In ogni caso, possiamo detrarre il totale annuale dalle tasse consegnando le fatture insieme alla dichiarazione dei redditi. Alcune compagnie assicurative sulla salute coprono i costi della psicoterapia.

Esempi dalla psicoterapia sul lutto

Per dare un'idea di come possa svolgersi una psicoterapia sul lutto, di seguito vengono riportate alcune descrizioni esemplificatorie.

(ANAKAKIS: PER SEMPRE INCONSOLABILI - GENITORI ORFANI)

"Il papà era orgoglioso del suo figlioletto; il piccolo era come una parte di lui", piagnucola Helga davanti ai partecipanti del seminario che la ascoltano attenti e in silenzio. Questo seminario che durerà tre week-end, intende aiutare i presenti a lavorare insieme per affrontare il proprio lutto senza paura e senza pressioni.

Durante il primo week-end, Helga mette in atto un comportamento piagnucoloso che non trova fine. "È come se avessi perso una parte di me", ci assicura. "Sono diventata una mezza persona. Non posso vivere così. La vita non ha più senso": La sua voce ha un tono passivo, stanco e privo di energia. Da un anno, da quando è successo, non riesce più a smettere di piangere. Non è nemmeno un pianto, piuttosto un gemito o lamento, che ricorda un bambino infelice.

Il bambino morì a sei anni, poco dopo il ricovero in ospedale. La causa della morte fu una meningite scoperta troppo tardi. Helga, suo marito e il bambino stavano tornando in

macchina da una vacanza in Spagna. Stavolta vollero passare qualche altro giorno in Francia. Erano giorni caldi d'agosto e non era affatto piacevole stare in macchina sulle strade secondarie. Già alcuni giorni prima del viaggio di ritorno, il piccolo aveva mostrato un comportamento da malato. Probabilmente aveva anche avuto la febbre, ma non era una cosa insolita, vista la sua tendenza alle tonsilliti.

"Anche quando la febbre si alzò, cosa difficilmente rilevabile a causa del caldo, non ci preoccupammo. Da qualche parte in Francia eravamo andati da un medico che ci aveva rassicurati che sicuramente si trattava di un'infezione febbrile estiva. Ogni volta che ci fermammo rimasi in albergo con il piccolo. Soltanto alla frontiera tedesca ci rendemmo conto della gravità della situazione. Da lì volemmo correre verso casa e portarlo nell'ospedale della nostra città. Quelle ore del ritorno furono interminabili. Trattenni il fiato e desiderai di saper volare. Due giorni dopo, le condizioni di mio figlio peggiorarono. Mentre ero al lavoro in ufficio arrivò la telefonata. All'improvviso sentii una paura mortale. Telefonai a mio marito e andai a prenderlo in ufficio. Ci avevano detto di sbrigarci, perché il bambino stava peggio. In ospedale, il medico non poteva fare altro che comunicarci la morte di nostro figlio':

Helga torna a calmarsi, soltanto il suo viso è teso, gli occhi lacrimano un po'. Poi è di nuovo piagnucolosa come il giorno precedente.

Ero colpito dal modo in cui si conteneva, mentre descriveva quegli eventi drammatici. Il suo organismo era in grado di controllare alla perfezione lo scoppio delle emozioni. Le dissi di scrivere una lettera a suo figlio e di dirgli tutte le cose non dette.

Mentre legge la sua lettera la settimana seguente, inizialmente si mostra molto controllata, calma e superiore. All'in-

circa a metà della lettera di tre pagine, mentre descrive la situazione della vacanza, le succede qualcosa che lei stessa non si aspettava. "Non sapevo che eri gravemente ammalato, bambino mio, non potevo saperlo. Avrei potuto fare tante cose per te. Ho fatto il mio meglio, ma avrei potuto fare di più per salvarti...': All'improvviso appare spaventata. Sembra avere difficoltà a respirare, e un dolore straziante riempie la stanza. È l'urlo di un animale ferito, tanto forte e spaventoso appare alle nostre orecchie. "No, no, non ce la faccio più... Sto soffocando... Non riesco a respirare': Mi avvicino a lei e le chiedo: "Quali pensieri ti stanno togliendo il respiro? Sfogati, altrimenti soffochi': Piangendo forte risponde: "Io ho ucciso mio figlio. La sua morte è colpa mia. Il primo giorno, quando mi sono accorta che aveva la febbre, avrei dovuto portarlo in ospedale':

In quel momento, Helga esprime davanti a noi tutti i suoi dubbi, il suo rimuginare, i suoi sensi di colpa, la sua disperazione e il suo dolore. Segue un incontro tra lei e suo figlio nella fantasia e nel dialogo con lui si arriva a una riappacificazione - una riappacificazione con se stessa e con il bambino deceduto. Dopo lo scioglimento del blocco, il dolore inizia a fluire liberamente e indisturbato. Ora, Helga ha se stessa, noi e uno spazio psichico adeguato per dedicarsi pienamente al suo lutto.

Nell'ultimo week-end, leggendo la sua "ultima lettera" a suo figlio, completa il suo lutto. Scrive che ora vuole lasciarlo andare in modo che anche lui trovi pace. Vuole che in quella dimensione nella quale forse continua a esistere, possa vivere senza essere trattenuto da lei, come aveva fatto negli ultimi anni quando dentro di lei continuava a vivere. Ora vuole tenere nel suo cuore i ricordi belli e lasciar fluire l'amore in tutto il suo corpo. Porta anche l'immagine di un cespuglio di rose. Dice che nel posto in cui il lutto era bloccato, fisso come il

cemento, le lacrime hanno ammorbido il terreno ed è potuto crescere un cespuglio di rose che simboleggia una nuova vita: la Ota d; Helga - e quella del bambino che avrebbe avuto un anno dopo, come ho saputo in seguito. [Canacalds, pp. 182-184]

"WINSTON'S WISH": UN SERVIZIO PER BAMBINI IN LUTTO IN GRAN BRETAGNA

In Gran Bretagna si lavora da diversi anni sull'elaborazione del lutto di adulti e bambini. 'Winston's Wish' è un progetto che opera in tutta la nazione proponendo un'ampia gamma di servizi. Mentre di solito i bambini in lutto ricevono un'offerta d'aiuto soltanto dopo che si siano fatti notare attraverso problemi emotivi e caratteriali, nel Gloucestershire, gli operatori di 'Winston's Wish' vengono informati di tutti i ragazzi che hanno subito la perdita di un genitore o di un fratello o una sorella. Quindi, contattano la famiglia e avviano una consulenza che ha l'obiettivo di favorire l'espressione dei sentimenti e lo sviluppo di capacità e strategie per affrontare la propria vita irrimediabilmente cambiata dall'evento. Viene così realizzato uno straordinario intervento di prevenzione che evita ai ragazzi il disagio psichico o lo sviluppo di sintomi psicomatici in seguito alla perdita.

I servizi che 'Winston's Wish' offre ai suoi utenti sono:

- un'attenta analisi dei bisogni di ogni famiglia a domicilio;
- 'Camp Winston', un week-end con pernottamento per ragazzi tra i 5 e i 16 anni;
- 'Camp Winston' per i genitori;
- un programma d'aiuto per le scuole;
- sostegno individuale in caso di un lutto aggravato;
- week-end con pernottamento per chi è a rischio di suicidio;

- attività sociali per mantenere le amicizie;
- serate informative e gite per genitori;
- consulenza telefonica accompagnata da libri e dépliant informativi;
- aiuti per i bambini mentre un familiare stretto sta morendo;
- consulenza per la partecipazione attiva dei bambini a cerimonie funebri e sepolture.

Durante i week-end per i bambini e i ragazzi, un'ora viene dedicata all'incontro con un medico. I ragazzi sono invitati a scrivere su bigliettini anonimi le domande che vogliono porgli. Nell'incontro, le domande vengono lette ad alta voce e ricevono una risposta dal medico, a volte anche con la partecipazione dei ragazzi. Il conduttore del gruppo e gli operatori fanno da tramite e da facilitatori della comunicazione.

Vediamo alcune delle domande poste, raggruppate secondo gli argomenti che trattano.

Causa di morte, malattia: "È colpa mia se mio padre è morto?", "Che cos'è l'angina?", "Perché gli attacchi di cuore arrivano così all'improvviso?", "Quanto può diventare grave l'asma?", "Uno che ha l'asma muore prima?", "Si può morire per uno svenimento?", "Che cos'è una depressione? Come si differenzia dalla tristezza?", "L'epatite è mortale?", "Per favore, dimmi che cosa è successo a mia madre quando è morta!", "Come si prende il cancro?", "Se il cancro è ereditario, allora è contagioso?", "Che cosa potrebbe aver scatenato l'attacco cardiaco? Mio padre non fumava, non era esattamente sovrappeso; e comunque aveva disturbi cardiaci, perché?", "Che cosa è la chemioterapia?", "Perché le persone si uccidono?".

Età, morte: "Che cosa accade al cervello quando si muore?",

"Perché mio padre è morto tanto lentamente?", "Un attacco cardiaco fa male?", "Come si invecchia?", "Perché si deve morire?", "Mio fratello è morto in un incidente stradale. Le altre persone in macchina sono vive. Perché mio fratello è dovuto morire?".

Medici: "Perché i medici non sono capaci di aiutare tutta la gente a stare meglio?", "Che cosa fai se un paziente piange?".

Il corpo morto (la salma): "Esamini i morti?", "Che cosa succede con il corpo prima che viene sepolto?".

Sentimenti luttuosi: "Perché gli altri a scuola ti prendono in giro quando ti è morto qualcuno?".

Non è difficile immaginare i sentimenti nascosti dietro a queste domande, l'angoscia, la preoccupazione per se stessi e la persona morta, la paura della morte, il senso di impotenza, la curiosità e, soprattutto, l'infinito bisogno di ottenere risposte. Nel contesto del programma 'Winston's Wish', i bambini vengono aiutati a esprimere i propri dubbi e le proprie emozioni e ricevono accettazione, informazione, condivisione, un aiuto complesso e articolato che facilita la loro vita dopo la perdita.

BAIOCCHI: LINA PROCEDURA DELL'ELABORAZIONE DELLE PERDITE
Paolo Baiocchi, psicoterapeuta della gestalt e direttore dell'Istituto Gestalt Trieste, ha sviluppato una procedura per l'elaborazione delle perdite consistente in sei fasi che possono essere attraversate sia con l'aiuto di una persona amica, sia di uno psicoterapeuta. (Baiocchi, 2003)

Fase 1: Rituale di separazione

Il primo momento della procedura per l'elaborazione delle perdite prevede che si compiano alcune azioni al fine di dichiarare e attualizzare la separazione. Si comunica con la persona defunta attraverso una visita alla tomba, una lettera o di fronte alla 'sedia calda'. Lo scopo di queste attività è quello di segnalare a noi stessi la chiusura definitiva della relazione per troncane ogni fantasia di recupero di essa. Le parole che dovrebbero essere utilizzate sono:

"Chiudo la relazione".

"Mi separo da te per sempre".

"Ti lascio andare".

Fase 2: Espressione delle emozioni e chiusura di cose sospese
Nella seconda fase, esprimiamo emozioni, pensieri, intenzioni, ricordi, eventi e le nostre reazioni a essi che sono rimasti inespressi. Questa è l'occasione per parlare di momenti in cui, anche non volendo, abbiamo ferito e deluso l'altro con i nostri comportamenti. Lo scopo è quello di fare 'piazza pulita', di liberarci dalla negatività, di congedarci senza tenerci dei pesi addosso. Frasi utili possono essere:

"Quello che non ti ho mai detto...".

"Mi dispiace molto di averti fatto... detto... di non aver fatto... detto...".

"Ho sofferto quando tu...".

Fase 3: Ringraziamento all'altro

Si ringrazia l'altro per i bei momenti vissuti insieme, si celebra il passato e il rapporto d'amore che ci ha nutriti per un periodo permettendo di arricchirci, di apprendere delle cose e di rinforzare le nostre risorse interiori. Le frasi tipiche di questa fase sono:

"Sei stato molto importante per me perché...".

"Grazie a te ho potuto...".

"Senza di te non avrei mai capito... imparato a... scoperto

che...". "Ricordo come se fosse oggi il momento...".

Fase 4: Scoperta del proprio tesoro interiore

La quarta è la fase principale dell'intero processo. Quando amiamo vediamo il mondo con altri occhi, abbiamo una percezione particolare che Baiocchi chiama "magia percettiva" e sentiamo una forza interiore che ci permette di prenderci rischi che altrimenti non affronteremmo, definita da Baiocchi come "forza vitale". Siamo convinti che questi due fenomeni siano legati alla persona amata e quando la perdiamo crediamo di perdere con essa anche la magia percettiva e la forza vitale. Scopo della quarta fase diventa quindi renderci conto che si tratti di un'illusione, che ambedue sono la conseguenza di una particolare connessione con noi stessi che la relazione con la persona amata ha soltanto facilitato, ma che sono qualità interiori comunque presenti in noi. Queste qualità profonde, queste risorse non razionali vanno valorizzate e ci si potrà rendere conto che sono un tesoro interiore, inalienabile, sempre vivo. Ci possiamo riappropriare di queste qualità che avevamo proiettato all'esterno (sulla relazione con la persona amata). Per scoprire le nostre qualità ci porremo le seguenti domande pensando a un momento di magia percettiva vissuto con la persona perduta nel passato:

"Come vedevo me stesso/stessa?".

"Come vedevo il mondo?".

"Come vedevo la persona amata?".

"Come vedevo gli altri?".

"Cosa ero in grado di fare?".

"Cosa sentivo possibile, quale progetto o sogno?".

"Cosa in me, quale qualità o risorsa, rendeva possibile realizzare tale progetto o sogno?".

Fase 5: Uso individuale del proprio tesoro interiore

L'arricchimento esistenziale che abbiamo ottenuto dalla relazione con la persona amata e le qualità scoperte dentro di noi, ora possono essere utilizzate per affrontare nuove sfide, per evolvere, svilupparsi, conquistare nuove affascinanti ed eccitanti dimensioni. Le stesse attitudini, comportamenti, qualità e significati che avevano caratterizzato la relazione con la persona amata potranno ora gradualmente essere inseriti nella vita attuale per colorarla. Il tesoro scoperto ci aiuterà a prendere decisioni, a seguire intenzioni e fare scelte in autonomia. Per orientare l'uso del nostro tesoro ci porremo le seguenti domande:

"Come posso far vivere la qualità... nella mia giornata?".

"Come posso creare... nel mio quotidiano?".

"Quali azioni mi permetterebbero di vivere... nella mia vita oggi?".

"Quali scelte farei se usassi la qualità... oggi?".

Fase 6: Uso relazionale del tesoro interiore

Nell'ultima fase, le qualità scoperte vengono utilizzate come dono da fare ad altre persone. Contribuiranno così alla coltivazione di relazioni affettive di qualità. Le domande saranno queste:

"Come posso far vivere la qualità... nella relazione con... (amico, figlio, partner ecc.)?"

"In che modo posso dare qualcosa della qualità... a... (amico, figlio, partner ecc.)?"

"Che comportamento sceglierei con... (amico, figlio, partner ecc.) se usassi la qualità...?".

Baiocchi termina il suo articolo riportando la propria esperienza personale.

Per concludere voglio dire quello che ha prodotto in me [la procedura in sei fasi,] da quando la utilizzo nella mia vita per

le tante piccole e grandi perdite che vivo: la sensazione più bella è la leggerezza del cuore nelle relazioni, derivante dal fatto che mi sembra possibile amare senza paura. Nella mia coscienza oggi come oggi non vedo più possibile perdere nulla amando, in quanto ogni piccolo o grande amore non possono far altro che aiutarmi a evolvere il mio tesoro interiore e quindi il dolore della perdita, qualora si verificasse, e a volte questo accade, risulta una piccola cosa rispetto al valore di ciò che acquisisco dalle persone che mi hanno permesso di vivere una relazione così meravigliosa. [Baiocchi, 2003, p. 120]

LO PSICODRAMMA CLASSICO DI J. L. MORENO

Agli inizi del Novecento tra Vienna e New York, lo psichiatra e sociologo Jacob Levi Moreno ideò lo psicodramma. Si tratta di un metodo psicoterapeutico di azione che si basa sulla rappresentazione scenica che ci permette di sperimentare dal vivo le nostre difficoltà e di trovare alternative comportamentali all'interno di un contesto protetto: in un gruppo o nella seduta individuale.

Lo strumento psicodrammatico è straordinariamente flessibile e offre mille occasioni. Non conoscendo vincoli né temporali, né geografici, né di altro ordine razionale, è possibile lavorare a livello psicoterapeutico sull'elaborazione del lutto.

In breve, molte emozioni sentite dai superstiti verso la persona morta rimangono spesso non risolte e richiedono di essere espresse e chiarificate psicodrammaticamente. [...] anche una sola messa in scena con un ego ausiliario nel ruolo del defunto allevia il senso di colpa o frustrazione del protagonista. [Yablonsky, p. 77]

Possiamo reincontrare la persona defunta e riuscire in una realizzazione simbolica a chiudere quelle situazioni rimaste aper-

te che continuavano a tormentarci. Rivivere certi momenti legati al lutto ci permette di reagire come avremmo veramente voluto - esprimendo finalmente quei sentimenti che realmente provavamo, quei pensieri che avevamo - e di compiere quelle azioni che non erano state realizzate.

Oltre a permettere una rivisitazione del vissuto passato, lo psicodramma mette anche a disposizione una 'palestra della vita' in cui immaginare, progettare, sperimentare e valutare scelte o attività future. Possiamo 'fare le prove' per l'assunzione di ruoli che finora competevano alla persona defunta simulando, ad esempio, un colloquio di lavoro che ci farà trovare più preparati nel momento in cui avverrà veramente.

Le esperienze acquisite durante la messinscena potranno in seguito essere trasferite nella vita quotidiana.

Nonostante mi renda conto di quanto sia difficile leggere un lavoro psicodrammatico e provare a immaginare il suo svolgimento senza poterlo vedere e prendervi parte attivamente, in seguito presento due messe in scena il cui tema centrale è il lutto.

Yablonsky: "Fu un incidente, non suicidio":

In una tipica seduta su questo argomento, una donna, Mary, si fece avanti e disse che la sua vita era diventata un inferno dal giorno in cui il marito era morto in uno scontro automobilistico. Erano sposati da dieci anni. Ella aprì la seduta sulla morte del marito dicendo che avevano litigato giusto prima che egli partisse di casa per quel fatale viaggio in automobile. Mary entrò psicodrammaticamente nella scena. Fu la sera della sua morte. Litigavano su qualcosa, ma non ricordava neppure su che cosa. Lui uscì di casa inviperito. Lei non cercò di fermarlo.

Mary (ora sola con il proprio doppio): *Se ne è andato, ma tornerà.* [Yablonsky, p. 77}

Il doppio è un membro del gruppo che lo psicoterapeuta può affiancare alla persona che mette in scena il proprio problema (il protagonista) allo scopo di dare un sostegno emotivo. A volte, il doppio si sostituisce al protagonista per esprimere qualcosa che esso/essa non è in grado di esprimere.

Doppio di Mary: *Perché comincio ad agitarmi? Io amo veramente Joe.*

Mary: *Sì, lo amo. Ma sono anni che non sono capace di dirglielo. Siamo sempre come cane e gatto.*

Doppio di Mary: *Questa nostra guerra è soprattutto colpa mia. Ho paura dell'amore e della dipendenza.*

Mary: *È vero. Sembra quasi che io voglia gettare olio sul fuoco e tenere il nostro rapporto sull'orlo del disastro. Mi odio per questo, perché Joe è la persona più adorabile del mondo. Il mio unico e migliore amico.*

Squilla il telefono. Mary alza il ricevitore.

Mary (a me): *Non posso farlo.*

L.Y. [Lewis Yablonsky]: *Penso che devi passare attraverso questa esperienza, Mary. Forse potremo esorcizzare il tuo dolore.*

Mary (continuando) *Pronto?*

Voce: *Mary Rhodes?*

Mary: *Sì.*

Voce: *Qui è la polizia. Mi rincresce informarvi che vostro marito è morto in un incidente d'auto.*

Mary scoppia in profondi singhiozzi. IL suo doppio l'abbraccia. Ella singhiozza per parecchi minuti, poi sembra calmarsi.

L.Y.: *Esprimi in soliloquio i tuoi sentimenti, Mary!* [Yablonsky, pp. 77-78}

Il soliloquio consiste nell'espressione ad alta voce dei pensieri e delle sensazioni che accompagnano l'esperienza.

Mary: *Oh, mfo Dio! Perché mi è accaduto questo? Io so che, se fossi stata più gentile e avessi fatto sapere a Joe quanto l'amavo, questo non sarebbe mai accaduto. È colpa mia! È colpa mia!*

Metto su la scena successiva, nella quale essa parla con il marito morto. Mary fra il pianto e il riso afferma che la scena dovrebbe aver luogo in cielo.

Mary: *Joe, so che staremmo ancora insieme, se non fossi quella donnaccia che sono.*

Joe: *Come puoi incolparti così? Sarebbe accaduto a chiunque, in qualunque momento.*

Mary: *No. IN CUOR MIO so CHE NON FU UN INCIDENTE. Fu SUICIDIO. VOLESTI MORIRE PER COLPA DELLA MIA CRUDELTÀ.*

Mary comincia a singhiozzare di nuovo. Rivela che non aveva mai consciamente pensato che fosse suicidio prima di esprimerlo nello psicodramma. Continua con Joe.

Joe: *Mary, perché ti tormenti con questo senso di colpa? Non fu suicidio, fu un incidente.*

Mary: *Se solo potessi crederlo!*

Faccio gridare in coro al gruppo parecchie volte: "Fu un incidente, non suicidio".

Mary: *Qualunque cosa sia accaduta, Joe, voglio che tu sappia che ti amo e ho bellissimi ricordi della nostra vita insieme.*

Si abbracciano e Joe, anche lui, dice a Mary che l'ha sempre amata.

Joe: *Ora devo abbandonarti. Mettimi nel passato al quale appartengo. Sei ancora giovane e bella. Puoi rifarti una vita.*

Mary: *È difficile abbandonarsi. Non ho pensato che a te da quando sé morto. Ma cercherò.*

Joe: *Perdonati. Non hai fatto nulla di male.*

Nelle sedute seguenti, Mary si "perdonò" e in seguito sapemmo che rinunciò al passato. Cominciò a frequentare amicizie maschili e alla fine si risposò.

Nel dibattito che seguì alla seduta di Mary, parecchi 'fecero pace' con le persone morte della loro vita. Un giovane baciò sua "madre" e le disse quanto l'amava. Una giovane donna nel suo incontro con il padre morto, gli gridò furiosamente quanto l'odiava. Dopo aver espresso la propria ostilità, lo perdonò per non essere stato un buon padre. La risoluzione di questi sentimenti spesso inespressi produce invariabilmente un senso di serenità in coloro che esauriscono queste complesse emozioni sulla morte mediante lo psicodramma. [Yablonsky, p. 78]

KRULL: LJNA 'PRESENZA' NELLA STANZA BUIA

Il lavoro di psicodramma che presento qui di seguito si è svolto con un gruppo in una comunità terapeutica per il recupero di tossicodipendenti e aveva come tema 'la famiglia'.

"Allora ragazzi, qualcuno ha sognato stanotte?"

Mentre i membri del gruppo cercano una spiegazione al fatto che non ricordano i propri sogni, gli occhi di Francesco trovano i miei.

"Sai, non è che l'ho sognato stanotte, ma c'è un incubo che ho fatto molto spesso. Mi ha sempre spaventato, perché mi ritrovo completamente paralizzato".

"Ti va di metterlo in scena?"

"Sì, possiamo provare. La cosa strana è che nel sogno mi trovo nel mio letto, nella mia stanza, al buio".

Faccio chiudere le persiane e le luci vengono abbassate. Gli altri ragazzi dispongono le loro sedie in semicerchio. Met-

tiamo **un** paio di materassini sul pavimento. Francesco si sdraia a pancia sotto.

"Ecco, è come se mi svegliassi durante la notte. Vorrei accendere la luce, ma sono paralizzato e non ci riesco. Ho paura. C'è qualcosa che non va. Avverto una presenza nella stanza, ma non mi posso girare per guardare".

"Ragazzi, credo che ci sia bisogno di qualcuno che impersoni questa presenza. Chi sarebbe disponibile a entrare in questo ruolo?"

Si alza Carlo, amico di Francesco, e rimane in piedi vicino al letto. Francesco non lo vede.

"Sì, c'è questa presenza e io non posso fare niente".

"Cosa senti in questo momento?"

"Ho tanta paura. Mi sembra che la presenza mi venga addosso".

Carlo si avvicina e lo faccio sdraiare sul corpo immobile di Francesco.

"E ora come ti senti?"

"Vorrei liberarmi, è angosciante".

"Adesso faccio una piccola magia. Mettendoti la mano qui sulla spalla, ti tolgo la paralisi. Ora ti puoi muovere".

Francesco agisce senza esitazioni e butta giù Carlo, il quale prima si rotola e poi rimane seduto sul pavimento a una debita distanza. Francesco, però, non si gira per guardare la 'presenza'.

"Visto che ora non sei più paralizzato, potresti anche accendere la luce e provare a vedere di che cosa si tratta".

Mentre Francesco spinge un interruttore immaginario, i ragazzi del gruppo alzano le luci. Piano piano Francesco si gira verso Carlo. Lo guarda intensamente.

"La riconosci, la presenza? Chi potrebbe essere?"

La risposta è immediata: "È mio padre".

Il padre di Francesco è morto sei anni fa, improvvisamente.

"Mio padre sapeva che mi drogavo ed era disperato per questo. Ed è morto così. Vorrei tanto che ci fosse ora per fargli vedere che ne sto uscendo, che sono andato in comunità. E vorrei dirgli che gli voglio bene".

Ci sono esempi in cui una persona morta può diventare più importante nella coscienza di un individuo, delle persone che sono vive e con cui egli interagisce quotidianamente.

Ciò tende ad accadere assai spesso quando muore una persona verso la quale il protagonista prova un intenso sentimento emotivo che non è stato espresso durante la sua vita. Quel sentimento emotivo può essere forte amore o odio (talvolta entrambi) e il protagonista in vita sua non si è mai sentito capace di dire all'altra persona che cosa provasse per lei. [Yablonsky, p. 76]

Ora Francesco ha l'occasione di parlare a suo padre di tutti quei sentimenti, pensieri, dubbi che erano sempre rimasti inespresi. E il 'papà' può addirittura rispondere.

Alla fine di questo dialogo carico di emotività intervengo di nuovo: "Capisco che forse non vorresti più lasciarlo, ma sappiamo tutti che tuo padre non può restare qui. Dovrebbe tornare sulla sua nuvoletta in cielo. Potremmo accompagnarlo per un pezzo, che ne dici?". Carlo e Francesco si alzano. Mi incammino con loro verso il gruppo degli altri partecipanti.

"Se potete salutarvi ora...". Un lungo abbraccio, poi Carlo torna sulla sua sedia, la sua "nuvoletta".

Mi rivolgo a lui: "Senti papà, ora che avete parlato e vi siete chiariti, spero che non dovrai più apparire di notte come una presenza minacciosa. Potresti allora diventare una presenza positiva, un angelo custode, e vegliare su tuo figlio?".

"Sì, lo farò".

Caro lettore, cara lettrice,

sei arrivato/a alla fine di questo libro.

Molto probabilmente non è sempre stato facile per te andare avanti nella lettura. Immagino che a volte abbia provato fatica, che alcune storie ti abbiano suscitato emozioni spiacevoli e che in certi momenti abbia avuto voglia di scaraventare il libro contro il muro.

Ti chiedo scusa per questo. Mi dispiace non essere stata capace di scrivere un libro più piacevole. Purtroppo, non sono una di quelle rare e straordinarie persone che riescono a trattare un argomento così serio con leggerezza; sto pensando per esempio a Roberto Benigni capace di regalarci l'indimenticabile *La vita è bella*.

Comunque, spero che tu abbia trovato, se non divertimento, almeno delle parti in cui ti era possibile riconoscerti, che ti abbiano dato modo di scoprire dei nuovi punti di vista o ti abbiano stimolato a compiere una qualche azione utile per te.

Qualora fossi giunto/a alla conclusione che hai bisogno di un aiuto esterno, nelle prossime pagine trovi alcuni indirizzi a cui potrai rivolgerti.

Infine, faresti un gran piacere a me e alle persone in lutto con le quali lavoro, se volessi darti il tuo feedback su quello che hai letto. Conoscendo le tue impressioni, sapendo che cosa ha avuto senso per te e cosa no, che cosa ti è piaciuto di più e cosa di meno o cosa ti è stato particolarmente utile, potrò migliorare i miei metodi psicoterapeutici. Mi puoi scrivere all'indirizzo e-mail info@centrofarfalle.it o lasciare un messaggio sul sito web www.centrofarfalle.it.

Prima di salutarti, voglio augurarti sinceramente di riuscire a portare avanti il tuo processo di elaborazione del lutto, a trovare il *tuo* percorso individuale - e a stare nuovamente bene.

Un abbraccio di carta,
Sibylle Krull

Indirizzario di siti web

Ordine Nazionale Psicologi e Psicoterapeuti

Elenchi regionali degli abilitati alla professione
www.psy.it

AISS Associazione Italiana Sicurezza Statale Onlus

Sostegno per incidentati
www.guidopervivere.it

Centro Le Farfalle

Consulenza psicologica e psicoterapia per L'elaborazione del Lutto
Piazza Ragusa 5 - 00182 **Roma**
Referenti: Dott.ssa Sibylle KrULL, cell.: 328/5682126
Dott.ssa Evelin Alvarez, cell.: 328/1928169
e-mail: info@centrofarfalle.it
www.centrofarfalle.it

Associazione A.M.A. AutoMutuoAiuto

Elenco di gruppi di auto-mutuo-aiuto per L'elaborazione del Lutto
www.automutuoaiuto.com

Associazione Semi per la SIDS (Morte in culla)

Sostegno telefonico
www.sidsitalia.it

Figli in Cielo

Scuola di fede e di preghiera
www.figlincielo.it

Cimitero virtuale

Possibilità di creare pagine dedicate al defunto
www.cimiteronline.org

**Istituto di Tanatologia e Medicina psicologica
dell'Università di Bologna**

www.cli.nicacrisi.it

Associazione ANTEA Onlus

Hospice, assistenza domiciliare, gruppo di
automutuoaiuto per persone in lutto
www.anteahospice.org

Associazione Culturale Gruppo Eventi

Gruppo di automutuoaiuto per persone in lutto
www.gruppoeventi.it

V.I.D.A.S.

Gruppo di automutuoaiuto per persone in lutto
www.automutuoaiuto.com

Associazione Maria Bianchi

Gruppo di automutuoaiuto per persone in lutto
www.mariabianchi.it

Associazione di Volontariato "Stare bene insieme" Onlus

Gruppo di automutuoaiuto per persone in lutto
www.starebeneinsieme.it

Caritas

Angeleitete Selbsthilfegruppen fUr Trauernde
www.caritas.bz.it

Si ringraziano per la gentile concessione:

Arnoldo Mondadori Editore: Ursula Markham, *L'elaborazione del lutto* ©1997 Arnoldo Mondadori Editore, Milano

Bollati Boringhieri Editore: Sigmund Freud, *Lettere 1873-1939* (a cura di Ernst L. Freud) ©1960 Paolo Boringhieri, Torino

Sigmund Freud, *Totem e tabu e altri saggi di antropologia* (1912-1914), in: Opere ©1975 Paolo Boringhieri, Torino

Irvin D. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo* ©1997 Bollati Boringhieri Editore, Torino

Casa Editrice Astrolabio: Lewis Yablonsky, *Psicodramma - Principi e tecniche* ©1978 Casa Editrice Astrolabio, Roma

Casa Editrice Corbaccio: Maria Housden, *Il regalo di Hannah* ©2002 Casa Editrice Corbaccio s.r.l. Milano

Edizioni Borla: Anna Grete Leutz, *Rappresentare la vita - lo psicodramma* ©1987 Edizioni Borla, Roma

Edizioni Camilliane: Arnaldo Pangrazzi (a cura di), *Il suicidio. Dalla resa alla lotta per la vita* ©2004 Edizioni Camilliane, Torino

Formazione in Psicoterapia Counselling Fenomenologia: Paolo Baiocchi, "L'elaborazione del lutto. La gestione della perdita e dell'attaccamento affettivo" ©2003 Formazione in Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Roma

Giangiacomo Feltrinelli Editore s.r.l.: Isabel Allende, *Paula* ©1994
Giangiacomo Feltrinelli Editore, Milano

Kreuz Verlag: Jorgos Canacakis, *Ich sehe deine Tränen. Trauern, Klagen, Leben können* ©1987 Kreuz Verlag Stuttgart, S. 182-184

NI Syndication: Richard Brooks, "Sexy Forever" ©The Sunday Times, London

Polar Lyrik Verlag: Hendrik Rehner, *Back to the light* ©2001 Polar Lyrik Verlag, Hannover

Raffaello Cortina Editore: John Bowlby, *Costruzione e rottura dei legami affettivi* ©1982 Raffaello Cortina Editore, Milano

Sperling & Kupfer - Frassinelli: Elisabeth Kubler-Ross, *L'anello della vita* ©1998 Edizioni Frassinelli, Milano

Susana Roccatagliata, *Un figlio non può morire - L'esperienza di continuare a vivere* ©2003 Sperling & Kupfer, Milano

TEA Tascabili degli Editori Associati: Sigrid Schafer, *Vi ho amato tutti così tanto* ©2002 TEA Tascabili degli Editori Associati, Milano

Verlag C.H. Beck: Herrad Schenk, *Das Haus, das Gott und der Tod* ©1998 Verlag C.H. Beck, München

Sven Aden
Helga Blauertz-Mair

Claudia Funk

Gunther Hagen

Juliane Krull

Bibliografia

Ahern Cecilia, 2005, *P.S., I Love You*, Sonzogno, Milano

Allende Isabel, 1994, *Paula*, Feltrinelli, Milano

Allende Isabel, 1996, *Per Paula - Lettere dal mondo*, Feltrinelli, Milano

Astorre Paolo, Crescini Teresa, Maritati Raffaele, Mastromauro Cataldo, Persemoli Luca, Bacciu Olivia, Falzetta Amalia, Pelagalli Luigi, Markovic Oliviera, Rondinelli Maria Beatrice, 1999, "La difficile elaborazione del lutto", *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, Anno 10, n. 36-37, pp. 76-85

Baiocchi Paolo, 2003, "L'elaborazione del lutto. La gestione della perdita e dell'attaccamento affettivo", *Formazione in Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, Semestrale 1, N. 1/2003, pp. 104-120

Bickel Lis, Tausch-Flammer Daniela, 1998, *In meinem Herzen die Trauer - Texte für schwere Stunden*, Herder, Freiburg im Breisgau

Bowlby John, 1982, *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano

Brooks Richard, 2006, "Sexy forever", *Marie Claire*, aprile 2006, pp. 281-286, da: The Sunday Times, London

Campione Francesco, 1990, *Il deserto e la speranza. Psicologia e psicoterapia del lutto*, Armando, Roma

Campione Francesco, 2001, "IL lutto tra disperazione e crescita", *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, Anno 12, n. 43, pp. 8-13

Canacakis Jorgos, 1987, *Ich sehe deine Triinen. Trauern, Klagen, Leben können*, Kreuz-Verlag, Stuttgart

Cancrini Luigi, Mazzoni Silvia, 1991, "Le tossicomanie: una esperienza di ricerca", in: Lalli Nicola, *Manuale di psichiatria e psicoterapia*, Liguori Editore, Napoli

Ciuban Camelia, 2004, "Lo farò domattina", in: *Il suicidio. Dalla resa alla lotta per la vita*, a cura di Pangrazzi Arnoldo, Edizioni Camilliane, Torino, pp. 111-116

Coelho Paulo, 2001, *Veronika decide di morire*, Bompiani, Milano

Costantini Barbara, Marleni Caro, Corbelli Giancarlo, Crescini Maria Teresa, Creton Giovanni, De Benedetto Diletta, Diaz Maria Elena, Latini Juan Alberto, Morelli Giampiero, Obando Janet, Romano Fabio, Sierralta Anna Lucia, Tesoriere Antonino, Vinci Flavia, 2001, "IL sostegno al lutto in un'unità di cure palliative - Un modello di intervento", *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, Anno 12, n. 43, pp. 32-39

(razzoli Aite Livia (a cura di), 2001, *Sarà così lasciare la vita?*, Ed Paoline, Milano

(razzoli Aite Livia (a cura di), 2003, *Assenza più acuta presenza*, Ed. Paoline, Milano

De Hennezel Marie, 1998, *La morte amica*, Rizzali, Milano

Delle Chiaie Roberto, 2004, "IL suicidio: aspetti psicologici e clinici", in: *Il suicidio. Dalla resa alla lotta per la vita*, a cura di Pangrazzi Arnoldo, Edizioni Camilliane, Torino, pp. 23-48

Ferri Vito, "La morte nei silenzi assenti della cultura postmoderna", *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, Anno 10,

n. 36-37, pp. 68-75

Freud Sigmund, 1912-14, *Totem e tabu e altri saggi di antropologia*, in: *Opere*, Paolo Boringhieri, 1975, Torino

Freud Sigmund, 1960, *Lettere, 1873-1939*, a cura di Ernst L. Freud, Paolo Boringhieri, 1960, Torino

Hornby Nick, 2005, *Non buttiamod giù*, Guanda, Parma

Housden Maria, 2002, *Il regalo di Hannah*, Corbaccio, Milano

Kampfer Wibke, 2003, *Sternenkinder*, documentario prodotto dalla Hanfgarn Ufer Kampfer Filmproduktion su commissione del Norddeutscher Rundfunk, Hamburg

Klass Dennis, Silvermann Phyllis R., Nickmann Steven L., 2001, "Fortgesetzte Bindungen", in: *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*, a cura di Paul Chris, GUtersloher Verlagshaus, GUtersloh, pp. 182-190

Ki. ibler-Ross Elisabeth, *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi

KUbler-Ross Elisabeth, 1998, *L'anello della vita*, Edizioni Frassinelli, Milano

KrUll Marianne, 1982, *Padre e figlio. Vita familiare di Freud*, Boringhieri, Torino

Lander Hilda-Maria, Zohner Maria-Regina, 1992, *Trauer und Abschied - Ritual und Tanz für die Arbeit mit Gruppen*, Matthias GrUnewald, Mainz

Leutz Anna Grete, 1987, *Rappresentare la vita - lo psicodramma*, Borla, Roma

Levine Stephen, 1991, *Wer stirbt? Wege durch den Tod*, Context Verlag, Bielefeld

Lewis Clive S., 1999, *Über die Trauer. Der Begleiter filr schwere Stunden*, Insel, Frankfurt/Main und Leipzig

Lothrop Hannah, 1998, *Gute Hoffnung - jiihes Ende*, Kosel Verlag, MUnchen

..

Marcoli Alba, 2003, Prefazione, in: *Un figlio non può morire - L'esperienza di continuare a vivere*, Roccatagliata Susana, pp. XI-XV

Markham Ursula, 1997, *L'elaborazione del lutto*, Mondadori, Milano

Marschner Claudia, 2002, *Bunte Siirge. Eine Event-Bestatterin erziihlt*, Ullstein Taschenbuch, MUnchen

Moreno Jakob Levy, 1980, *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, ETAS Libri, Milano

Moreno Jakob Levy, 1985, *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia*, Astrolabio, Roma

Moreno Jakob Levi, 1993, *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart - New York

MUller Monika, Schnegg Matthias, 1997, *Unwiderbringlich - Vom Sinn der Trauer. Hilfen bei Verlust und Tod*, Herder, Freiburg im Breisgau

Oaklander Violet, 1999, *Il gioco che guarisce - La psicoterapia della Gestalt con bambini e adolescenti*, Edizioni Pina Catania, Italia

"

Pangrazzi Arnaldo (a cura di), 2004, *Il suicidio. Dalla resa alla lotta per la vita*, Edizioni Camilliane, Torino

Paul Chris (a cura di), 2001, *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*, GÜtersloher Verlagshaus, GÜtersloh

Perls Fritz, 1977, *L'approccio della Gestalt - Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma

Perls Fritz, 1980, *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma

Rehrer Hendrik, 2001, *Back to the light*, Polar Price Verlags- und Aktionshaus, Hannover

Roccatagliata Susana, 2003, *Un figlio non può morire - L'esperienza di continuare a vivere*, Sperling & Kupfer, Milano

Scaramuzzi Ornella, 2001, "Fuori dal buio - Gruppo di mutuo aiuto per l'elaborazione del lutto", in: *Sarà così lasciare la vita?*, a cura di Livia Crozzoli Aite, Ed. Paoline, Milano

Schafer Sigrid, 2002, *Vi ho amato tutti così tanto*, TEA, Milano

Schenk Herrad, 1998, *Das Haus, das Glilck und der Tod*, C.H. Beck, MUnchen

Specht-Tomann Monika, Tropper Doris, 1998, *Zeit des Abschieds*, Patmos Verlag, DÜsseldorf

Stokes Julie, Pennington Jodi, Monroe Barbara, Papadatou Danai, Relf Marilyn, 2001, "Angebot fUr trauernde Kinder", in: *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*, a cura di Paul Chris, GÜtersloher Verlagshaus, GÜtersloh, pp. 36-52

Styron William, 1999, *Un'oscurità trasparente*, Mondadori, Milano

Thomas Carmen, 1994, *Berilhrungsèingste? Vom Umgang mit der Leiche*, vgs verlagsgesellschaft, Koln

Thompson Francesca, Payne Sheila, 2001, "Was Trauernde Kinder con einem Arzt wissen mochten", *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*, a cura di Paul Chris, GÜtersloher Verlagshaus, GÜtersloh, pp. 52-65

Volkan Vamik D., Zintl Elizabeth, 1993, *Life After Loss: The Lessons of Grief*, Charles Scribner's Sons, New York

Voss-Eiser Mechthild, 1997, *"Noch einmal sprechen von der Wirme des Lebens..."*, Herder, Freiburg im Breisgau

Worden William J., 2002, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer Publishing Company, New York

Yablonsky Lewis, 1978, *Psicodramma - Principi e tecniche*, Astrolabio, Roma

Yalom Irvin David, 1990, *Guarire d'amore*, Rizzali, Milano

Yalom Irvin David, 1997, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino

Yalom Irvin David, 2000, *Mamma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy*, Perennial An Imprint of HarperCollins Publishers, New York

Zorza Rosemary e Vietar, 1982, *Un modo di morire*, Ed. Paoline, Roma