
IL PERCORSO CONDIVISO

*La vita non sempre ti dà,
e non sempre ti toglie, non è come sembra,
come la sogni, come la vorresti...*



A cura di
Aurora Presti

A cura di



Giubileo Srl 2018

Sede legale

Circonvallazione Clodia, 86/A | 00198 Roma

Sede operativa

Corso Bramante, 56 | 10126 Torino

info@giubileosrl.it

www.giubileo.com

Responsabile editoriale

Dott.ssa Barbara Aimar


La presente pubblicazione in toto ed in ogni sua parte non può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione scritta dei titolari dei diritti d'autore e dell'editore.



IL PERCORSO CONDIVISO

mamme "orfane" di figli





*Tredici mamme ricordano in questo libro i
loro amati figli:*

*Alice, Andrea, Angelo, Carmen,
Davide, Giovanni, Luca, Katia,
Nico, Rosario, Simona, Stefano, Vincenzo.
Lo dedicano a loro
ed a tutti quei genitori
che la vita ha reso “orfani” di figli.*

Le mamme ringraziano Danielina e Susanna per il conforto ricevuto e per l'amorevole accompagnamento prestato nella loro missione di facilitatrici all'interno della stanza virtuale nella quale si sono conosciute.



Oggi, ognuna di queste madri potrebbe da sola scrivere un libro per descrivere il proprio dolore ed ovviamente ciascuna di esse lo farebbe in un modo unico e differente da tutte le altre.

Ma è solo grazie alla condivisione del lutto che hanno potuto trovare la forza di non morire dentro e, in qualche modo, di ricominciare a vivere. Proprio come il fiore che riesce a nascere nel deserto.

Quando si perde un figlio, nulla sembra avere più valore. Si tratta di un'esperienza devastante, che stravolge completamente l'esistenza di un genitore.

È facile pensare che non esistano parole per descrivere davvero la disperazione di una mamma privata dell'affetto più profondo, perché chi non ha provato la stessa esperienza difficilmente può comprendere il vuoto lasciato dalla prematura scomparsa di un figlio. E per questo motivo, chi subisce il lutto spesso inizia ad isolarsi e, alla fine, rimane solo.

Per venirne fuori, oltre ad un'immensa forza interiore, è necessario trovare qualcuno che possa capire quello che si prova, così da poter esprimere liberamente tutte le proprie sensazioni.

Nel libro scoprirete il percorso seguito da un gruppo di mamme che si raccontano, si ascoltano e si sostengono vicendevolmente, condividendo pensieri ed emozioni via e-mail.



Lo scopo di questa pubblicazione è trasmettere a quante più persone possibile le esperienze di condivisione che vi sono raccolte ed il messaggio di amore per la vita che portano con sè, partendo da una vita da ricostruire.



Premessa

Lo scambio di e-mail tra le madri del gruppo segue un ordine cronologico e si sviluppa in un arco di tempo compreso fra il 2012 ed il 2016.

All'interno della stanza virtuale, ciascuna mamma racconta l'evoluzione delle proprie emozioni, cercando conforto nella condivisione del dolore.

Pur nella diversità delle esperienze vissute, il confronto con altre madri in un "luogo protetto" sarà di grande aiuto per cominciare a riempire il vuoto esistenziale generato dal lutto.

Un luogo di incontro accogliente che diventerà pian piano un porto sicuro per proteggersi dalla tempesta, in attesa di poter riprendere il viaggio della propria vita.

Ogni argomento trattato nella stanza virtuale e sviluppato nei capitoli del libro trae spunto da ricerche in merito al tema del lutto svolte in rete e su testi pubblicati, oltre che – naturalmente – da riflessioni e pensieri personali.



Indice

Capitolo 1	"L'accoglienza"	11
Capitolo 2	"Il dolore"	35
Capitolo 3	"L'assenza"	64
Capitolo 4	"Le paure, la perdita di sé"	84
Capitolo 5	"L'ipersensibilità nelle relazioni"	114
Capitolo 6	"La condivisione"	138
Capitolo 7	"La ricerca di un contatto"	159
Capitolo 8	"La trasformazione del dolore"	191
Capitolo 9	"Una ricerca costante"	228





Capitolo 1

L'accoglienza

*Solitudine, ricerca di sostegno,
bisogno di raccontarsi, disponibilità all'ascolto*

All'ingresso nella stanza virtuale si viene accolti, provando insieme ad uscire ed a far uscire dalla solitudine. In questo luogo protetto alcune mamme si presentano, sfogandosi (si è evidenziato il tipo di perdita), le facilitatrici (mamme orfane di figlio, ma con più esperienza nel gruppo) e altre mamme orfane, accolgono cercando di sostenere.

L'ascolto si fonde con il bisogno di raccontarsi. In questo primo capitolo, al nome personale seguirà, aggiunto, quello del proprio figlio/a. Amiamo chiamarci tra di noi così a volte. Si sentirà il peso dei tristi racconti, di quanto successo. Il nostro dolore iniziale spaventa ed appena entrate, sembra quasi di cadere in un girone dell'inferno. Per la sofferenza che circola nei racconti di ogni mamma, qualcuna è uscita dalla stanza poco dopo esserci entrata non sopportando questa immensità di dolore, altre per motivi personali o perché hanno ritenuto concluso il proprio percorso nel gruppo. Chi è rimasto è riuscito a superare in parte, confortare, sostenere e sostenersi... e ha imparato ad elaborare meglio, il proprio lutto.





GIOVEDÌ 18 SETTEMBRE 2014

Gli altri seppelliscono in fretta quello che per loro
è il nostro passato.
Noi... naviganti fuori tempo, spazio... non distinguiamo
tra passato, presente e futuro.
La nostra barca naviga... ora in un mare calmo
ora tra vento e tempesta.
Dobbiamo ammainare le vele per non permettere che il vento
impetuoso possa stracciarle
e come una cinghiata improvvisa strapparci l'anima.
Ma restiamo unite in questa barca... verrà il momento
che passa la tempesta e insieme issiamo nuovamente le vele...
che abbiamo ammainato
mettiamoci in salvo sottocoperta... attacchiamoci l'un l'altra
in questa stanza... nessuna cadrà.

Vi voglio bene

Entra **Danielina**, mamma di Rosario (incidente di motorino)

“Ciao a tutti. Io mi chiamo Danielina, sono la mamma di Rosario che, 11 mesi fa, è andato in cielo. Aveva 17 anni. Sono stanca di ascoltare consigli da chi, pur essendo in buona fede e spinto dall'affetto, non sa di cosa sta parlando e non riesce a capire quello che succede a tutta la famiglia quando muore un figlio. Sento quindi il bisogno di avere una zona di condivisione in cui si possa essere liberi di esprimere le proprie sensazioni senza preoccuparsi di fare del male a qualcuno dicendo come ci si sente veramente, oppure fingere una serenità che non c'è.”

“Ciao Danielina cara, hai colto in pieno il senso del luogo - non luogo. Essere sé stessi, al di là delle convenzioni, dell'educazione, delle parole di rito... qui si può. Ogni emozione viene accolta, rimbalza tra di noi e si trasforma e ognuno parla di ciò che prova o non prova.”

Entra **Anna** mamma di Simona (malattia improvvisa)

“Care M.D. e voi genitori tutti, sono Anna, mamma di Simona, la nuova iscritta. Leggo quotidianamente i vostri messaggi senza tralasciarne alcuno, ma ho difficoltà a scrivere di me. Solo una volta ho risposto ad una e-mail sulla rassegnazione, ma non sono neppure certa di essere riuscita ad inviare. Mi è molto difficile intervenire, perché sono una scettica disperata e temo di far male con le mie parole troppo dure. Simona mia è morta per mancata diagnosi di un aneurisma cerebrale trattabile per via femorale. Sono trascorsi gli anni ma io mi sento, e sono al momento della sua morte e né i farmaci, né lo psichiatra e neppure i miei figli, riescono a farmi fare un passo avanti. Dalla morte di Simona, tutto, anche amare i miei tre figli viventi, mi dà dolore e mi è difficile: è come se li avessi persi tutti e quattro, perché sempre ho pensato di avere “quattro figli Unici ed insieme Uno”, perché è così che li ho sempre sentiti nel mio cuore. Quando la morte ha spezzato questa unità meravigliosa mi sono sentita tradita nell'intera mia maternità. La mia Simona, come ogni figlio, non doveva subire una sorte così cattiva. Non trovo possibile la rassegnazione, ma neppure l'accettazione di un fatto che è vero che è successo, ma è ancora più vero che non doveva, non doveva succedere, perché dover seppellire un figlio, proiezione dell'essere verso il futuro, è assolutamente la negazione della natura umana. E più ancora che il dolore di mamma, sento impossibile accettare che un figlio non debba avere la sua vita, semmai, come nel caso di Simona mia, dopo averla preparata con impegno e sacrificio. Seminare per non raccogliere! Lei, pianista concertista già affermata, una ragazza di 28 anni piena di vita, di allegria, amante di tutti e di tutte le cose, dalle più grandi, come la natura e l'arte fino alle più piccole, di cui restava sempre ammirata come una bambina! La natura con lei sembrava essere stata benevola per averle dato bellezza, forza, sensibilità, amore, talento musicale... e invece poi tutto si è rivelato un inganno, una beffa, un'atroce ingiustizia. E sento veri i versi di Euripide, che mi risuonano nella mente: “Ma il male fra tutti supremo

adesso dirò: che i figli raggiungano il fiore d'età, che siano buoni: un destino così fa sì che la morte laggiù li dilegui recandone i corpi con sé. Questo dolore che uguale non ha, per sovrappiù infliggono agli uomini i numi.”

Non so se esiste un dio, non so neppure se sia il caso di sperarlo, so soltanto che a Simona ho dato questa vita, so nella mia logica di madre che se si nasce si dovrebbe vivere una vita intera, soprattutto so che noi genitori soffriamo, ma che le prime vere vittime innocenti sono i nostri figli. E così ora nel mio cuore, vissuto in simbiosi col suo, mia primogenita, mia figlia unica, sorella, madre ed amica, non c'è che la morte. Come si può reggere a tanto? Leggervi tutti i giorni mi tiene idealmente unita a voi e mi fa partecipare delle vostre riflessioni e delle vostre storie. Vi saluto, commossa per quanto riuscite a trasmettere.”

“Cara Anna ciao, sono Danielina, scrivi liberamente tutto quello che pensi e non preoccuparti di sembrare dura o di fare del male. Certi pensieri non ci sono sconosciuti e quindi possiamo capirli. Non sempre ci sono risposte ai messaggi nel gruppo. Questo accade non per poca considerazione ma perché le parole lette a volte ci toccano in modo particolare, mettendo in moto emozioni e ricordi; occorre quindi del tempo per assorbirle e non sempre si riesce a scrivere. Attraversare il dolore però è sicuramente meno dannoso del tenerlo ben chiuso dentro di noi, quindi parla, parla e parla tutte le volte che vuoi. Da quanto tempo Simona non è più con voi? So che avete donato i suoi organi, come ho fatto io con Rosario. Se vuoi parlare sono qui, una mamma come te. Ascolto.”

Entra **L.** mamma di Carmen (lunga malattia),
"orfana di figlia unica" che disperata si racconta.

"Buongiorno, sono una mamma disperata perché tre mesi fa ho perso la mia unica figlia. Si chiamava Carmen e aveva soltanto 27 anni. Gli ultimi quindici anni della sua vita sono stati un vero calvario. Tante gioie ma anche molti dolori, grossi sacrifici, pesanti rinunce e anche qualche umiliazione. Aveva dodici anni quando si è ammalata di leucemia e a seguito di questa malattia ha perso quasi completamente la vista. Ha passato gli ultimi quattro mesi della sua vita sempre in ospedale e gli ultimi venti giorni in terapia intensiva intubata e sedata. La nostra unica consolazione è sapere che le sue sofferenze sono terminate ma noi, che l'abbiamo tanto amata, stiamo e staremo sempre tanto male. Io sono distrutta perché più passano i giorni e più sento il desiderio di poterla riabbracciare. Lei era tutto per me: la sorella che non ho mai avuto, la mamma che ho perso già da tanti anni, l'amica fidata e la figlia capace di darmi tanto amore. Sono tormentata dal ricordo degli ultimi mesi prima della sua morte. In particolare, non riesco ad accettare due cose che avrei voluto tanto non succedessero. Nelle mie preghiere non chiedevo tanto il miracolo, quanto di poterle stare vicino fino alla fine, così come avevo sempre fatto. Chiedevo un po' di serenità per lei almeno nell'ultimo periodo della sua vita. Invece è successo esattamente il contrario. Ha passato l'ultimo compleanno, l'ultimo Natale in ospedale senza poter neanche vedere i regali ricevuti perché aveva perso del tutto la vista. Alla vigilia di Capodanno è stata ricoverata in terapia intensiva. La sera sono stata costretta a lasciarla perché in quel reparto era possibile rimanere solo alcune ore del pomeriggio, non avevo mai provato prima un dolore così grande. Purtroppo il destino ha voluto che proprio quella notte lei avesse una grave crisi respiratoria che costrinse i medici a sedarla e intubarla. Da allora io non ho potuto più parlarle e, dopo venti giorni, è passata direttamente dalla vita alla morte.

Impazzisco se penso a quel suo sguardo rassegnato e allo stesso tempo sperduto quando, io e il padre, le abbiamo comunicato che ci costringevano ad andare via. Ho saputo che mi cercava, chissà come si sarà sentita spaesata senza di me, tra gente a lei sconosciuta, in un ambiente nuovo e al buio. Questo ricordo mi accompagna e mi distrugge, giorno e notte. Da quando non c'è più, l'ho sognata solo tre volte e sempre in un letto di ospedale, sofferente e piangente e due volte su tre io non ero con lei. Adesso smetto perché non riesco a parlare di questo senza piangere e disperarmi. Scusatemi.”



Entra **Aurora** mamma di Vincenzo e racconta
la storia del suo amato figlio (era presente al suicidio)

“Vincenzo? Un figlio molto amato e desiderato. Quando ho chiesto al buon Dio un figlio maschio, visto che non arrivava, Lo ho pregato: mandalo, purché sia maschio!... I desideri delle donne, di avere anche l'altro sesso...

Ero giovane, avevo una splendida bambina di 2 anni. Eravamo una famiglia felice (stavamo in sud America, dove ci eravamo trasferiti insieme a mio marito, questa è una lunga storia). Enzo, anzi Vincenzo è nato fra le grida di gioia del suo papà: “Maschio! Maschio!”. Enzo cresceva a meraviglia, solo che all'improvviso, all'età di tre anni parlava poco. Furono fatti dei test medici risultati tutti ok, allora si va dalla psicologa ed Enzo descrive nei disegni fatti la sorella altissima, me normale, il papà piccolo, piccolo. Ecco, disse la psicologa, ha bisogno dell'attenzione del padre (cosa che gli è stata in seguito data con tanto amore). Fonoaudiologa, per aiutarlo nel vocabolario mancante (portoghese) e via. Vincenzo cammina e parla bene in questo mondo. Solo una piccola frase da parte della psicologa: signora, suo figlio ha un piccolissimo problemino, più in là le insegnerò come gestirlo, non lasciatelo mai in mano agli psicologi, ne creerebbe una dipendenza, è una cosa che potete gestire voi. Bene, eravamo giovani, il tempo è passato, Vincenzo ha superato tanti piccoli problemi e disagi dell'infanzia, io avevo dimenticato quanto mi era stato detto... totalmente rimosso, perché pensavo superato. Dopo un anno dalla morte del papà, avvenuta per leucemia mieloide cronica, Vincenzo che ha partecipato e aiutato nei quattro anni terribili della sofferenza del padre, accompagnandolo nei vari ospedali, (cosa che facevamo a turno stretti in famiglia) mentre studiava (si era iscritto alla facoltà di farmacia, aveva dato già due esami, fisica e inglese e stava preparando l'esame di chimica) è entrato in crisi. Non aveva accettato la perdita e siamo finiti in psichiatria. Sono stati 12 anni di cure e lotte affrontate insieme, anni in cui molti parenti e amici sono spariti,

impoverendo la sua vita. Vincenzo si è suicidato il 15 marzo 2012 in mia presenza... Ho lottato con lui, nella prima finestra, ma lui è corso nell'altra stanza, dove era aperta. Gli sono corsa dietro, non ci sono arrivata, mi sono sporta fuori gridando e piangendo per cercare di afferrarlo, ma son riuscita solo a sfiorare con la mia mano il suo maglione (era una bella giornata di sole, tutto sembrava sereno, dopo la crisi fatta la sera prima, nessuno nemmeno il suo psichiatra se lo aspettava). Vi scrivo il mio sfogo, ho scritto una poesia, che vi parla dell'accaduto (non riesco a dimenticare, ma vivo la vita che lui non ha voluto o potuto avere); da mia figlia ho una bella nipotina, in quel terribile giorno, abbracciate ci siamo fatte una promessa: vivere..."

"RIVEDERTI"

Ricordo ancora il tuo pensiero,
fermo mentre ti tormentava quell'uomo nero.
Quell'essere profondo che era in te oscurava la tua luce,
lasciando insicuro il tuo cammino.
Quale forza avevi dentro per strapparti dall'anima mia, tu che mi amavi,
più della tua stessa vita!
Quale forza per ancora guardarmi e non ascoltare il mio disperato
sguardo!
A te tese le mie braccia, piangente in quell'ultimo istante,
lottando e ancora
lottando per quel tuo ultimo soffio e speranza di vita!
Insieme siamo andati... ci siamo amati,
come hai potuto spezzare dentro di te, quel mio legame per te,
spiccando verso l'alto quel tuo triste volo...
con le braccia aperte, verso il cielo e il tuo universo, nero!
Che forza hai avuto mentre mi guardavi e i tuoi occhi rossi, impressi mi
lasciavi,
dopo avermi debolmente detto... preferivo che non c'eri...
mi spezzo...
ma c'ero! E l'hai fatto, senza pietà per me che non voglio e posso spezzare
quelle catene, che mi legano a te!
E piove, piove sul mio universo nero...
e vi vedo cadere ceneri illuminate, e copiose piovvere a cortina
davanti ai miei occhi.
Mentre sogno di volare verso te, io ti abbraccio e in silenzio spero
Il mio messaggio per te, è che la luce riesca a trovarti,
anche nel buio più profondo e riportarti a me...
anche se alla fine del mondo... sorridente rivederti.

Ti voglio bene Vincenzo

“Aurora cara ti do il benvenuto nella nostra stanza, sono Marina la mamma di Luca. Mio figlio mi ha lasciata il 3 aprile 2012 dopo circa due anni di grande sofferenza psicologica che lo aveva completamente trasformato e logorato nella mente e nell’anima. Ha scelto di andarsene lontano da casa ingerendo una forte quantità di barbiturico. Lui lo ha acquistato tramite internet spedito a un mail box senza alcun tipo di controllo e per una somma di denaro accessibilissima. Penso ai giovani d’oggi così fragili e sono sgomenta! Quanti ragazzi come Luca in momenti di smarrimento possano servirsene procurandosi la morte con la massima semplicità... Sono veramente senza forze, stremata, ma volevo darti il mio benvenuto e dirti che ti sono vicina e come puoi immaginare ciò che ci unisce va un po’oltre. Ti abbraccio...”

“Ciao Aurora, sono la mamma di Giovanni, che mi ha lasciata nel 2011 per la rottura di un aneurisma cerebrale, dopo sette giorni di coma... Eravamo una famiglia felice (ho altri tre figli). Ora tanti entusiasmi e tante gioie sono un lontano ricordo, mi arrampico sugli specchi per dare una parvenza di normalità soprattutto per il più giovane dei miei figli, ma è dura e comunque cammino in questa nuova vita e spesso mi diverto ad immaginare come sarà bello quando lo potrò nuovamente incontrare il mio Giovanni, per poter mettere di nuovo le mani nei suoi ricci. Ah, lo riempirei di baci se solo fosse qua per un momento

“Intanto stasera ho sentito una mamma che ha il figlio in coma profondo da un anno e mezzo (anche lui aneurisma cerebrale). Mi ha detto che da allora non si stacca mai da lui, che è contenta quando gli infermieri le danno il permesso di lavarlo un po' e le consentono di stargli vicino più tempo del previsto. Ci siamo sentite così vicine, anche se per telefono, ho rivissuto giorni del coma di Giovanni e la gioia intensa che provavo quando mi permettevano di entrare, un'ora al giorno, e poterlo toccare, e accarezzare, e baciarlo e dirgli che gli volevo bene, e che avremmo fatto tante cose al suo ritorno, anche regalato il camper che lui adorava, e poi, e poi, e poi... tutto finito. Mi è venuta una nostalgia tremenda del suo corpo anche in quello stato, almeno poter sentire la sua pelle, il suo respiro e invece niente...”

“Io cerco un modo per scacciare un dolore che non può essere scacciato, esso c’è e niente e nessuno me lo potrà mai togliere dopo aver capito la domanda che è: come fare a continuare a vivere? Dove e come posso trovare un’ancora di salvezza? Sì è vero ci sono mio figlio, mio marito, ma io dove sono? Chi sono? Mi sento ripetere continuamente è presto, datti tempo, ma il tempo finora trascorso è servito solo a farmi stare più male e allora?”

«Eccomi mi riaffaccio molto timidamente a voi. Questo è il momento per me del silenzio. Non trovo il modo per poter tirar fuori quello che tanto confusamente vaga nella mia mente e nel mio cuore. Tutto ciò che potrei dire mi sembra banale ed inutile. Mi riconosco in ciò che molte di voi riescono ad esprimere e solo leggendo mi rendo conto che è proprio quello che sto provando, ma se dovessi esprimerlo non ci riuscirei. Non so se questo sia normale, forse sì, ma è un continuare a non riconoscermi, è come se fossi un’altra persona tutta da ricostruire, ma non ho né i mezzi né la capacità e tanto meno la forza per farlo. È una lotta continua contro i mulini a vento. Riesco ad andare a lavorare, a volte a cucinare o sistemare le faccende domestiche, ma faccio tutto inserendo un pilota automatico. Non stacco mai, il pensiero qualsiasi cosa faccia è sempre inchiodato in un punto, quel punto, e niente riesce a staccarlo neanche per un minuto, come si può pensare ad andare avanti così? In ufficio devo mantenere un certo contegno, non posso lasciarmi andare o meglio non voglio lasciarmi andare, almeno in questo vorrei non dipendere dalla compassione altrui e quindi cerco di fare tutto come prima, ma con molta più fatica anche fisica oltre che mentale. A casa mio marito vive il suo dolore in maniera diversa. Non riesce a vedermi piangere e anche qui devo mostrare una forza che non ho. Con mio figlio non posso lasciarmi andare, mi accorgo che sta combattendo una battaglia più grande di lui e che cerca di arrangiarsi come può ed io debbo

aiutarlo. Tutto questo mi porta, quelle poche volte che ne ho le possibilità, ad un'esplosione incontrollabile di dolore che mi spaventa! Tutte noi ci portiamo dentro questo enorme fardello e se qualcuna riesce a trovare una strada, quale che sia, che dia un po'di sollievo, ben venga! Non sempre ci si riesce quando si combattono battaglie così dure, quindi per quel che mi riguarda cerco di prendere quello che per me è utile e metto da parte quello che potrebbe essere per me dannoso ma principalmente vorrei che ognuna di noi si sentisse libera di esprimere in questa stanza liberamente i propri pensieri, anche se qualche volta non volendo si rischia di dire cose che possono in qualche modo infastidire, chiarire va bene ed è giusto.”

21 DICEMBRE 2012

Susanna (suicidio, 4° piano)

*“Condivido una parte di uno scritto di
Ermanno Capriotti in “La fine del mondo”*

“Vivere la morte di un Figlio è la più dolorosa esperienza che un essere umano possa fare... Quando muore un figlio, unico o no... è finita!”

Noi l'abbiamo già vissuta la nostra personale fine del mondo. Non mi sarebbe dispiaciuto se questa storia della fine del mondo fosse stata vera. E invece siamo ancora qui.”



“Ciao! Grazie di accogliermi nel vostro gruppo. Mi chiamo Giulia, ho 57 anni e lavoro come insegnante. Mio marito si chiama Roberto e abbiamo tre figli, Luca di 33 anni, Fabrizio di 31 e Davide che ne avrebbe 25, ma abbiamo dovuto accettare di non averlo più fisicamente con noi dal 15 settembre 2012. Era il nostro “piccolino” adorato in modo particolare da tutta la famiglia fratelli compresi, sia perché era il più piccolo, sia perché aveva una forza umana straordinaria. Voleva diventare medico e stava frequentando il secondo anno di medicina quando si è ammalato, o perlomeno sono emersi i primi sintomi di una malattia che è stata diagnosticata con molte difficoltà, ma che poi, attraverso la prima operazione, è stata riconosciuta come glioblastoma cerebrale. La storia del percorso di malattia è lunga e dolorosa, ma Davide non ha mai desistito dal suo obiettivo, e ha continuato, pur nelle difficoltà, a cercare di studiare, superando esami fino all’ultima operazione del gennaio 2012.

Il sacerdote che lo veniva a trovare durante gli ultimi mesi di malattia è rimasto talmente colpito dalla forte volontà di Davide che ha deciso di avviare un progetto nella nostra diocesi per aiutare i giovani a inserirsi nel mondo del lavoro, secondo i loro interessi e le loro passioni. In questa sede credo di affermare una cosa nota, il dolore per la morte di un figlio è “oltre” il dolore umano, fa intravedere l’annientamento, forse la pazzia, ma devo dire che questa terribile esperienza mi ha regalato anche momenti dolcissimi, perché in queste situazioni non c’è più il pudore dei sentimenti, l’ottundimento della vita cosiddetta normale, e l’amore emerge e si manifesta nelle sue forme più intense e più alte. Devo ringraziare Davide anche di questo. Il senso della vita e la visione del mondo sono cambiati radicalmente. Il lavoro mi piace, mi ha anche aiutato molto lo stare in mezzo ai ragazzi, ma adesso ho come la sensazione che si debba aprire una nuova fase della mia vita. Ho fatto da pochi giorni la domanda di pensionamento con l’opzione donna. Dal punto di vista economico sarò molto penalizzata, ma

sento di dover imboccare una strada in cui possa mettere a frutto ciò che ho imparato da questa esperienza di dolore. Non so come dire, è come se avessi bisogno che il sacrificio di Davide non fosse inutile, e devo fare qualcosa di nuovo.

Per ora mi fermo qui. Voglio continuare a leggere un po' di voi, compagne care di viaggio."

“A noi è rimasto solo l’immenso vuoto di una ragazza buona e sensibile, solare e sempre allegra. Fin da piccola ha dimostrato di essere sempre più grande della sua età, una piccola donna seria e compunta, molto espansiva e sempre disposta ad aiutare tutti. Dopo il liceo ha deciso che voleva fare la poliziotta, ma alla visita l’hanno scartata per due centimetri di altezza. È stata una feroce delusione, per cui ha deciso, come ripiego, di fare la guardia giurata. Nell’aprile del 2010, dopo due anni di incarico a tempo determinato, conquista il contratto a tempo indeterminato con lettera di elogio per il servizio prestato. Sul lavoro conosce un uomo, anche lui guardia giurata e lascia il fidanzato che aveva da anni per andare a convivere a Milano, più vicina al lavoro. Questa relazione non è mai piaciuta a nessuno, in quanto lui non solo era più grande, ma veniva da un matrimonio fallito con un figlio ed un’altra convivenza con un altro figlio. Il 9 maggio festa della mamma, Katia viene a trovarci e passiamo tutta la giornata insieme. Allegra e sorridente come sempre. Il 12 maggio alle 20 la sento per telefono, come tutte le sere e ridiamo e scherziamo insieme sulle sue ‘abilità culinarie’. Il 13 maggio alle 17 circa mi chiama mia suocera, contattata dal convivente, allarmata perché Katia si è chiusa in casa e non vuole aprire la porta. Insospettite perché lui era in lacrime, partiamo andando dove abitava Katia, io, mia figlia Federica e mia suocera. Arrivate nella via vediamo una decina di Carabinieri, ci impediscono di entrare, ma per ore nessuno ci dice nulla... Alle 17 Katia si è tolta la vita sparandosi alla tempia con la sua arma di servizio. A noi è rimasto solo l’immenso vuoto lasciato da una ragazza buona e sensibile, solare e sempre allegra.”

Carmela mamma di Stefano, sfoga il suo dolore
(incidente, il figlio ascoltava la musica e non ha sentito arrivare il treno).

“Sì è vero mi sento un’aliena”. Ciao a tutti, buon pomeriggio sono Carmela. Sento un nodo alla gola e tanta voglia di piangere, è questa l’emozione che provo ad entrare nel gruppo. Grazie Aurora per le belle parole, che rispecchiano quello che sento e grazie D. di Rosario, grazie per avermi accolta ed ascoltata. Sì è vero mi sento un’aliena come se avessi già vissuto e di tutto quello che verrà o sarà non avrò mai più il mio tempo, perché ho già vissuto.”

Susanna mamma di Nico la accoglie e la indirizza su come meglio fare per scrivere nella stanza alle altre numerose mamme.

“Ciao Carmela, eccoti, ti aspettavamo. Non lasciarti spaventare, all’inizio si fa confusione tra i nomi, le storie anche perché oltre a noi ed ai nostri figli, entrano anche i mariti, gli altri figli e insomma un po’ di tutto. Io sono Susanna la mamma di Nico, che se n’è andato 7 anni fa a 24 anni ma non potrei lasciare questo gruppo per i legami che sento si sono creati fra noi.”

Carmela pensa e ricorda con angoscia l'accaduto e si pone domande quando sente il fischio del treno.

“Cosa devo fare? È un tormento dell'anima. Lo so, è stupido, ma se solo il treno avesse fischiato come lo sento ora, chissà forse Stefano lo avrebbe sentito. Mio figlio ha perso la sua vita per colpa di uno spostamento d'aria dovuto all'arrivo del treno che lui non ha sentito, che gli ha fatto battere la testa. La mia casa è costruita vicino allo scalo ferroviario e molto spesso nel corso della giornata sento forte il fischio del treno. Che devo fare? A volte è un tormento dell'anima, a volte penso che sia lui a chiamarmi. A volte penso di essere pazza.

Ho una specie di muro protettivo intorno al cuore. Dove potrà crescere il grano, con tanta cementificazione? Prima o poi tutti devono affrontare la tentazione di erigere un muro intorno al loro cuore, destinato a proteggerlo dalle ferite della vita, dalle delusioni, dalle amarezze. Prima o poi ciascuno di noi è deluso fino a quel punto da un amore, da un'amicizia, da un giudizio pronunciato su di lui, da limiti delle sue possibilità, dai suoi insuccessi con le persone o sul lavoro, deluso semplicemente da sé stesso, così che quello che desidera di più è ritirarsi. Ma dove? In sé stesso, dove se ne sta più tranquillo, dove non viene deluso né tradito, nel buio protettivo dietro il muro che vuole erigere intorno al cuore. È vero: se ciascuno vedesse davanti a sé ciò che lo aspetta nel futuro della sua vita, tutte le gioie e le seccature, tutti i successi e i fallimenti, tutti i tentativi da intraprendere, tutti gli insuccessi che patirà, tutte le rinunce che gli saranno imposte, tutta la felicità e tutte le perdite, tutte le sue speranze e le sue delusioni, griderebbe spaventato: “No, troppo, questo per me è troppo, il mio cuore non è così grande e forte. Non posso lasciare che tutto ciò mi si avvicini. Mi costruisco un muro intorno al cuore!”. Forse chi non rischia niente non viene nemmeno deluso. Ma impercettibilmente tutta la sua vita diventa una delusione: non siamo in grado, infatti, di erigere un muro intorno al nostro cuore che ci

protegga solo dalle cose brutte. Siamo capaci soltanto di costruirne uno che tiene lontano da noi ogni cosa: con il dolore anche la gioia, con le antipatie anche tutte le simpatie, con le delusioni anche tutte le speranze, con i patimenti anche il piacere! Che prezzo da pagare! Senza il torchio non c'è nemmeno il vino. Siamo tristi quando la vita ci butta nel torchio, ma senza torchio diventiamo secchi come grappoli dimenticati. E questa tristezza è definitiva. Se voglio evitare tutte le erbacce, devo cementificare il campo. Ma allora dove potrà crescere il grano? Qualcuno ha scritto: "Quanto più ricca è una vita, tanto più grande è la sua vulnerabilità". Quanto conforto c'è in questa intuizione per chi vede la propria vulnerabilità. Non sentire solo la vulnerabilità ma, con essa, anche la ricchezza della vita. Scusate la lunghezza, ma mi sembrava bello inviarlo, visto che stasera avevo un po' di tempo per me. Bacio per tutte..."

“Faremo di questo muro un recinto protetto, dove entreranno i nostri affetti”.

Carissima Carmela di Stefano, mia e non solo mia. Questa tua e-mail esprime tutta la tua nobiltà d'animo. Il tuo profondo scavato e portato a galla. Qui i se e i ma li possiamo scrivere, e tutte lo abbiamo fatto, ma è semplicemente uno sfogo, fine a sé stesso e tu lo hai già capito. Ma loro, i se e i ma, continuano a danzare nei nostri pensieri, alternandosi anche al ritmo dei nostri umori. Spesso ci sentiamo appiattiti e sembriamo aver alzato un muro, è vero, questa sensazione ce l'ho anch'io; ma questo muro è spesso alzato a difesa della nostra integrità di pensiero, che non vogliamo più attaccata o modellata da nessuno tranne da chi ha patito una uguale sofferenza. Siamo disposte ad ascoltarci, perché sentiamo che stiamo ballando la stessa musica, che spesso è monotona, triste, greve o stridula. Quasi non ci appartenesse questa nuova vita che sappiamo molto bene essere diventata la nostra!

Cara, carissima C. di Stefano, vorrei semplicemente stringerti a me, senza più parole. I sentimenti che proviamo sono gli stessi, anche se applicati a diverse situazioni di sofferenza vissuta. Ti voglio bene amica mia, anche tu, per essere qui, sei guerriera. In battaglie che non sempre sono le nostre le abbiamo trovato queste guerre da combattere. Una cosa sappiamo: che non possiamo cambiare ciò che è stato ma migliorare ciò che momento per momento viviamo nel nostro oggi, con tanto sforzo per andare avanti. Tutto ciò comporta il rivedere tutto sotto una nuova luce affrontando quello che ci si presenta davanti, dando una diversa interpretazione. E non ci sono risposte che ci possano soddisfare in pieno, sappiamo che mai riusciremo a capire. Ma ci proviamo, e questo è il nostro coraggio di vivere. E qui, in questa stanza, ci misuriamo con noi stesse e cerchiamo di abbattere questo muro che abbiamo con fatica alzato con il resto del mondo ed impariamo che è un recinto dove, poco a poco, aggiungiamo pezzi (affetti) importanti per la nostra e altrui vita.”

“Cara Carmela, vorrei ancora dire qualcosa. La sera è più pesante del giorno. È come se quando il sole va via (e di giorno ci fa male anche quello i primi mesi) prendesse il sopravvento tutto il nostro rimuginare, il nostro malessere, il buio. Sai cosa facevo i primi tempi? Gli scrivevo lettere raccontandogli tutto quello che era passato senza più la sua presenza, come se non lo sapesse. Col tempo ho imparato a portarmelo appresso, come se fosse presente in ogni cosa che faccio e questo mi fa stare meno male adesso. Tu riesci a dormire? Mangi normalmente? Sei occupata durante la giornata, senti dei sensi di colpa? Intanto, quando vuoi accomodati nella stanza, ascolta il calore e l'affetto che ci unisce e unisciti a noi, senza paura di rispondere ad ognuna di noi necessariamente. Puoi sempre parlare in generale, che tutte ci sentiamo comunque menzionate, anche se non ci scrivi nei nomi. A poco a poco, tutto ti diventerà familiare. Mi metto vicina a te.”

QUALCHE ANNO DOPO...

9 marzo 2016

Susanna

“Carissime sorelline più uniche che rare, vi ho detto qualcosa del concerto di Antonio? Al concerto ho pensato anche a noi mamme orfane perché il papà Antonio ha fatto una ricerca linguistica e gli risulta che solo in una lingua africana ci sia un termine per definire chi ha perso un figlio, e in greco c'è una parola che tradotta, più o meno, significa “bruciato dal dolore” perché è un concetto che non si può esprimere, è indicibile”

Marina

“Bruciate dal dolore, carbonizzate, ridotte in polvere e che altro aggiungere, non ci sono parole per descrivere ciò che siamo diventate, ma la fatica più grande è risorgere da queste ceneri. Sarà mai possibile?”



Capitolo 2

Il dolore

Ricordo, rabbia, malessere

Tra i sentimenti che sconvolgono e ammutoliscono e rendono, specie all'inizio dell'accaduto praticamente paralizzati, c'è il dolore. Esso occupa l'esistenza del "dopo", invadendo immediatamente tutta la persona (corpo e spirito), sia di giorno che di notte.

Tutto viene coinvolto e avvolto in un unico sentire: dolore.

Ci si sente vittime sacrificali, insieme ai propri figli, di qualcosa che difficilmente si riesce a capire e non si trovano le profonde motivazioni che regolano l'evento, se ce ne sono. Inizialmente si subisce, manca la voglia per tutto. Segue la rabbia, come reazione al fatto di non poter giustificare né accettare quanto di innaturale è successo. Dopo, ad ondate, potrebbero seguire fasi depressive e di chiusura al resto del mondo che gira intorno, continuando a vivere come se nulla fosse accaduto, e ci si chiede: "Com'è possibile? Perché a me?". Si resta nel proprio isolamento interiore, quando invece si desidererebbe urlare e tirar fuori a gran voce la rabbia. All'iniziale trauma si innesta la ferita che continua a sanguinare appena venga anche solo sfiorata. Dal dolore non si guarisce, anche se si attutisce nel tempo.

La ferita forma una profonda cicatrice, quando non si infetta per i nostri stessi tristi pensieri che possono diventare tossici se si tramutano in ossessioni ripetitive. In questo caso si sprofonda sempre di più nel dolore stesso. È come avvatarsi, ripiegandosi su sé stessi, senza aver le forze per reagire.

Si stenta a trovare un nuovo equilibrio ed è spesso necessario un valido supporto e aiuto, anche psicologico e psichiatrico, se il malessere persiste nel tempo con conseguenze corporali e spirituali (malattie, depressione).

Il dolore può essere talmente potente da annullare qualsiasi altra sensazione e in quel momento inizi a credere di essere sul punto di impazzire.



*“Date parole al dolore, il dolore che non parla,
sussurra al cuore oppresso e gli chiede di spezzarsi”*

W. Shakespeare



Scrive la mamma di Vincenzo,
un anno dopo la perdita, sentendo tutto il peso della solitudine.

Quel silenzio...

Quel silenzio... solo me stessa e... il silenzio
nessuno può capire... fate silenzio.
Solo io, con il mio pianto e quel silenzio
fuori dal tempo, mi gira intorno lo spazio
e... quel silenzio

La gente parla, vive... non vede...
non sente il mio urlo soffocato...
solo mio... non sfugge quel silenzio
non lascia vita... quel silenzio
mi gela dentro... quel silenzio
c'è solo buio in quel silenzio
c'è tutta la mia vita

Mi stringe il petto e quel silenzio
non ho un perché, ci sono solo se... ma...
e... il mio silenzio
Lasciatemi... piangere... in silenzio

“Il dolore riesce a sopraffare tutto”...

Se io stessi per morire, chiederei ai miei figli (che sono abbastanza grandi, ma non indipendenti) di non versare una sola lacrima per me, ma li pregherei anche di non dimenticare mai Simona, di non trascurarla là dov'è nella sua piccola cappella che ho voluto a forma di casetta.

Come è stato, e come continua ad essere difficile, far sì che i figli viventi non si sentano defraudati del mio amore, non lo avvertano scippato dalla morte della sorella.

Quanta fatica, quanto coraggio mi è occorso per vedere il loro dolore, la loro esigenza di vicinanza.

I bisogni dei miei figli, che non mi fanno sconti, mi trascinano nella realtà e ora so di essere una persona spezzata tra la vita e la morte. Le amo di amore infinito tutte e quattro le mie creature: Simona la amo morta così come può essere ora, gli altri con tutte le ansie, le paure, le fatiche che la maternità comporta. Quello che manca alla mia vita, al mio rapporto con i miei ragazzi è la gioia. Non l'amore e la presenza, la quale però credo di non doverla solo ai vivi, come in tanti, psichiatra compreso, quasi a mo' di rimprovero mi suggeriscono, ma di doverla inevitabilmente anche a lei.

Non riesco a mettere su due piani diversi i miei figli, vivi i tre maschi, morta lei la mia primogenita, figlia, sorella, madre ed amica. Spesso mi capita di fermarmi sullo stipite della sua stanza e di restarvi immobile e assente a lungo, incapace di agire e di pensare. Io non so se in una qualche forma Simona ancora ci sia, non so se la mia umana condizione la faccia soffrire, non so se è, invece, al di sopra di tutte le mie miserie.

Trascorro buona parte della giornata a mettere in ordine le sue foto che sono tantissime, perché lei è stata pianista e concertista; inoltre si è divertita a fare da modella per un parrucchiere e da indossatrice; giro tra le sue foto, ma non riesco a riascoltare i suoi Concerti e a vederne i filmati. Li tengo per quando sarò un po' più forte. Ricordo il giorno in cui suonò per un pubblico di Tedeschi a Ravello in occasione del Festival Internazionale di

Musica Classica, che si tiene ogni anno in quella cittadina. Fu un concerto meraviglioso non solo per la scelta dei brani e per l'ottima esecuzione, ma anche per la competenza musicale e l'educazione degli ascoltatori. Dovrebbe essere questo un bel ricordo ed invece mi si stringe il cuore al pensiero che quanto è stato non sarà mai più, al pensiero che la morte ha tolto senso a tutti i sacrifici fatti, all'innato talento, alla passione e alla gioia che le dava suonare. Il dolore riesce a sopraffare tutto. È una condizione dalla quale necessita uscire, soprattutto per la vita che mi fiorisce intorno nei figli e nei nipotini, e averne preso coscienza è già un passo avanti, anche se poi la sensazione è quella di tradire Simona mia, alla quale ho promesso che sarei stata per sempre dalla parte sua... nella morte.

Per me sarebbe stato naturale seguire il primo istinto: chiudermi nella sua stanza e lasciarmi morire, ma sarebbe stato come dirle: "Vedi, Simona, la vita non vale niente, cosa conta che sei morta?". Ed avrei offeso il suo sconfinato amore per la vita.

“Io mi trovo sempre più a vedere il mondo con i suoi occhi, come se i miei prima fossero ciechi. Non dovrei, così mi faccio male lo so, ma quello che è giusto che sia non corrisponde a quello che irrompe senza preavviso nel cuore.

“Non tutto è finito. Loro saranno da qualche parte”.

Cara Marina, è vero tutto arriva all'improvviso... ma dobbiamo riconoscere che è tutto preannunciato. La nostra volontà ha la sua notevole importanza.

A volte sembriamo coltivare il nostro dolore, quasi con muto compiacimento. Come se il nostro soffrire fosse la più alta espressione d'amore. Ma sappiamo bene che non è così, è la via più facile quella del martirio; come se dovessimo fare penitenza, ma da cosa? da chi?

Questa sofferenza fa parte del nostro nuovo essere; abbiamo visto che si riesce a godere a metà anche degli affetti che abbiamo vicino, che sono la manifestazione più bella di ciò che ci è rimasto in questa terra. Spero solo che sia perché è troppo fresca la nostra ferita, e come bambini che ricominciano a camminare, dobbiamo con forza di volontà intraprendere il nostro nuovo cammino. Come bambini, riscoprire e vedere ciò che ci è rimasto di bello intorno, saper guardare, non come vecchi stanchi che devono lasciare questo mondo e non hanno più gioia in niente perché abbandonati dai loro figli. Noi non siamo stati abbandonati. Loro saranno da qualche parte, ci penseranno con amore, spero, come noi li pensiamo. Non è tutto finito! Come non è finito per noi l'amore su questa terra, basta volerlo. Sarà una gioia diversa, ma dobbiamo cercarla.

“Sono d'accordo, il dolore è sempre dolore e non ci sono risposte, a mio parere. Sinceramente credo che ci potrebbero essere tante altre strade, decisamente più piacevoli, per evolversi. A noi è toccato questo in sorte.

Aurora

“Cara Vita, ci è toccato e senza più chiederci ma e se, cerchiamo di andare avanti. Io ormai piango raramente da sola.

Cerco ancora il conforto di una mano amica, di uno sguardo di condivisione e svuoto il mio malessere, e piango, ma senza disperazione.

Mi affido anche ad un apparente estraneo in quel momento se ne sento il contatto umano; se mi chiedono quanti figli ho, rispondo due, e che purtroppo uno l'ho perso.

Qualcuno evita di farmi altre domande, altri cercano di indagare, ed io dò sommarie risposte succinte e conclusive per tagliare l'argomento. Ma non mi nascondo, non me ne vergogno, cosa c'è poi da vergognarsi. Parlo della mia fede che mi aiuta e del percorso con tutte voi.

Qualcuna direbbe: mette in piazza i suoi problemi e la sua vita ma non m'importa di essere giudicata.

Quando arriva il mio dolore mi isolo. In quel momento se c'è allegria intorno a me, non voglio rovinarla agli altri, ma sempre mostro la mia fragilità; cerco di non trattenerlo dentro questo dolore, per non scoppiare. Lo gestisco come meglio posso, nella maniera più naturale possibile perché tu sai meglio di me come ci accompagni costantemente questo profondo malessere.

Aurora riflette sulla poesia inviata da Susanna "Non ci sono i morti" ricordando il figlio e cerca di ripartire dal dolore dell'ultimo contatto con lui avuto

“Poi sempre percorrendo le strade di Roma, vicino casa, un lungo viale alberato, i miei ricordi mi riportano ad Enzo, stretto stretto a passeggio con me e la sua ansia.

Non era ansioso, però, gli ultimi istanti della sua vita dove aveva deciso, senza più chiedere, come spesso soleva fare: “Va bene così, non sbaglio a fare così?” L'ultima volta, prima di andarsene mi ha detto: “Lo sai che ti voglio bene mamma...”.

Questo era il mio Enzo, quando la sua malattia non aveva il sopravvento. La morte, la vita, due facce della stessa medaglia che gira e si ferma. Siamo nati, entrambe ci appartengono e con il nostro pensiero possiamo cambiare parte dei nostri eventi. Il pensiero, la scelta, che ci appartiene.

Se tutti facessimo solo il nostro dovere, e con piacere, riusciremmo a vivere in modo migliore. Capire che vivere non è solo morire un po' per giorno, dove parte di noi se ne va. Se ne va con le nostre perdite affettive, se ne va con i nostri cambiamenti e stili di vita, se ne va, ma resta anche, negli altri che ci amano e in quelli che amiamo. Sopravvive nel tempo con l'arte, la poesia, la storia, la filosofia, la scienza, la nostra civiltà umana.

È vero, non so parlare coi morti. Non ci sono... i morti.

A volte si aprono i profili lasciati (se ci sono) su Facebook dei propri figli per ritrovare i loro pensieri, e questo ci provoca angoscia e dolore. È visitare un passato che ci fa male, perché non c'è futuro...

2 GIUGNO 2013

Marina mamma di Luca

“Come andare avanti? E dove?”

È quanto mio figlio si chiedeva e scriveva su facebook un mese prima che se ne andasse. Ed io?

“Inquieto il mio spirito ancora vaga in me

e io non ho più nulla a che fare con lui.

Le radici nell'intimo sono nuovamente morte.

Ed io? Sono ancora all'interno della vita.

Bisogna andare avanti, sì, ma dove?”



“Anche a me capita spesso di non avere voglia di fare nulla, altre volte di vivere la mia giornata in maniera quasi normale e poi passare le nottate (fino alle 2, 3) a guardare la tv o a piangere disperatamente. Questo mi succede, in particolare, quando non riesco ad allontanare i bruttissimi ricordi legati al sofferto vissuto della mia adorata Carmen. Lei, come tuo figlio, avrebbe tanto voluto laurearsi ma ha dovuto rinunciare anche a questo. Ogni volta che si iscriveva all’Università c’era la recidiva della malattia e quindi ricoveri più o meno lunghi, terapie varie, chemio, ecc.

La nostra sfortunata figlia, un paio di mesi prima di andarsene per sempre, piangendo mi ha sussurrato: “Sei una mamma bravissima, la più brava del mondo”. Non trovo le parole per esprimere quello che ho provato in quel momento. L’ho ringraziata e baciandole le mani le ho detto che lei era la figlia meravigliosa che ogni genitore avrebbe voluto avere.

È arrivata dopo tre anni di attesa, l’abbiamo tanto desiderata, è stata la nostra gioia, il nostro orgoglio. Le ho dedicato, felice di averlo fatto, la mia vita. Pronta a soddisfare ogni sua richiesta, nel limite delle mie possibilità, sempre al suo fianco, giorno e notte. Eppure anche io ho qualcosa da rimproverarmi. Credo che sia normale, siamo esseri umani e la perfezione non è di questo mondo.

La fede? Beato chi ce l’ha perché aiuta, io la sto perdendo. Mio marito va tutte le domeniche a Messa ed è convinto che Carmen ora è felice, che un giorno la ritroveremo e saremo felici insieme per sempre. Purtroppo io non ho questa certezza. Per il momento ho solo tanta rabbia dentro perché il Dio a cui mia figlia si era sempre affidata senza mai un attimo di ribellione, nonostante gli ultimi 15 anni di calvario, soprattutto nell’ultimo periodo della sua sfortunata esistenza, non le ha risparmiato nulla. Neanche il ricovero in terapia intensiva il pomeriggio del 31 dicembre 2011. Quando penso a quella notte non riesco a trattenere le lacrime e, penso, che questa cosa non riuscirò mai a perdonarla. Dovermi staccare da

lei, che stava così male è stato un incubo da cui non ne verrò mai fuori, la prima più grande pena della mia vita.

Qualche sera fa un nostro amico prete mi ha consigliato di dimenticare perché loro stanno benissimo e non hanno ricordi. Loro no, forse, non lo credo, ma noi sì e finché vivremo. Tra l'altro io non voglio dimenticare, perché dovrei? Non ci penso proprio, non potrei. Il nostro dolore si può paragonare ad una malattia che non ti fa morire ma da cui non si guarisce mai. Vivo alla giornata, nella speranza di potermi ricongiungere a lei.



“Ho scritto una poesia “perdermi” nella quale si parla di un burattinaio. Mi sento come in balia di qualcuno che dirige la mia vita, o che la intralcia. Anche Anna dieci mesi fa aveva già espresso questo pensiero nella mail in cui nomina il ‘puparo’ e probabilmente mi ha influenzata. In tutto il lavoro del subconscio, dei sentimenti e scambio di percezioni, si assorbono i pensieri e i concetti delle altre che, rielaborati coscientemente o inconsciamente, riaffiorano poi, successivamente, come pensieri ormai fatti propri e, a distanza di tempo, si concretizzano nella condivisione, espressione dello stesso sentire... lo stesso dolore...”

A novembre si visitano i cimiteri. Si affronta l’argomento delle date, quelle che hanno a che fare con la parola morte; le ricorrenze, che ci creano numerose difficoltà, in quanto si rivive il dolore, il ricordo di quei giorni. Questo è uno di quei giorni particolari che segna il dolore. È il giorno dedicato ai morti, ed il pensiero della presenza dei propri amati figli tra i morti da visitare crea aggiunta di sofferenza (benché alcune mamme giornalmente visitino al cimitero i propri figli, a distanza di molti anni della loro perdita, quel giorno, pesa facendo sentire maggiormente il proprio malessere).”

2 NOVEMBRE 2013

L mamma di Carmen

“Leggere al cimitero sull’elenco dei deceduti del 2012 il nome di Carmen è stato, non riesco a trovare il termine adatto ad esprimere quello che ho provato. Ho pianto tanto”.

Marina

“Rabbia, rabbia, rabbia vorrei gridare la mia sofferenza al mondo, vorrei poter urlare contro questo schifo di vita che ci ha costretti a provare tutto questo dolore, vorrei gridare contro me stessa che non sono riuscita a trattenerlo, rabbia contro Luca che è stato capace di farmi questo, rabbia contro Dio che ha permesso che questo accadesse, rabbia contro i cosiddetti normali che oggi non devono portare un fiore sulla tomba del figlio e che pensano di capirti, ma non sanno neanche di cosa parlano. No, no, no non posso pensare che oggi debbo ricordare, pensarlo perché lui non c’è più.

È terribile e disumano tutto tutto questo! Scusate ma voi potete capirmi”.

Carmela

“E non passa... ciao tutte, come dicevo, non passa, non passa questo senso di stordimento, questo non appartenere alla vita, è come se avessi avuto la possibilità di guardare la vita da un’altra dimensione, è strano come la quotidianità acquisti un altro “sentire”, qualcosa che non avrei mai detto. È come se fossi stata trasferita a vivere in un altro continente, dove le priorità sono cambiate, dove quello che conta è diverso dal comune sentire; dove conta solo “esserci” e non tutto quello che si inventa intorno. Sono stata a Roma per la tesi di laurea della figlia di mia sorella, potete immaginare

la mia 'atmosfera'... vedere mio cognato e mia sorella piangere di felicità (cosa ormai per me impossibile), vedere tanti ragazzi raggiungere i loro obiettivi, entrare in un mondo che ormai non mi appartiene. Io non so se Stefano si sarebbe mai laureato, anzi non credo proprio, ma sentivo che non aveva importanza. Sentivo che per gli altri la vita andava avanti, la vedevo sotto i miei occhi, io ne ero fuori... eppure sembro normale, e faccio le cose da persona normale, ma so che solo voi potete capire.

Aurora

“Care le mie sorelle come me, diseredate da quei nostri semplici, normalissimi sogni di veder crescere e prosperare tutto ciò che di più caro avevamo costruito con gioia e fatica: una bella famiglia completa. Ormai siamo altro da una bella famiglia completa. C'è chi questo investimento non lo ha mai realizzato eppure vive d'altro. Il nostro modo di concepire deve cambiare se non vogliamo soccombere sotto il peso del nostro stesso rimuginare su un passato che tale resta di nome e di fatto. Mi è capitato tra le mani uno dei classici del pensiero libero scritto da Simone Weil “Riflessioni sulle cause della libertà e dell'oppressione sociale”.

L'argomento è la critica all'oppressione dell'uomo che viene sottomesso quasi per natura al lavoro,

ma la Weil non sembra trovare soluzioni valide che non siano più distruttive della stessa oppressione e sottomissione del lavoratore costretto da un bisogno diciamo "sociale". La società impone dei modelli per vivere e tentare di prosperare nello stesso ambito in un vortice quasi senza ritorno che finisce per schiacciare l'uomo stesso e il modello sociale in cui vive. Ma alla fine cosa scrive come soluzione?

“L'individuo deve stringere per conto proprio, al di sopra dell'idolo sociale, il patto originario dello spirito con l'universo”.

Un po' come ci sollecita Spinoza: cercare di allontanare dalla mente le pro-

prie necessità, anche affettive. Ne abbiamo un estremo bisogno di averli ancora questi nostri figli.

Cosa c'entra il discorso dell'individuo oppresso dal sistema in una collettività concentrata sui bisogni materiali, con la nostra mancanza? C'entra in quanto ci manca la parte strettamente materiale del loro corpo e ne abbiamo fatto un bisogno inevitabilmente irraggiungibile, che è l'unica fonte della nostra attuale infelicità senza soluzione. È solo separandoci da questo nostro idolo che possiamo ritrovare la nostra pace sfuggendo alla nostra stessa follia, stringendo di nuovo, ognuna per conto proprio, quel patto originario dello spirito con l'universo.

Vi voglio bene.”

2 NOVEMBRE 2015

Giulia mamma di Davide

“Non passerà più. Come ben dici siamo ormai in una dimensione diversa, in cui il senso del prima è diventato " non senso ".

Viaggiamo in un mondo parallelo. Io credo che con il tempo il dolore possa cambiare forma e diventare meno invalidante, ma ormai il nostro sguardo sulla vita è cambiato. Dobbiamo accettare questa vista più acuta, abbandonare la zavorra di tutte quelle inutilità che i normali inseguono, e cercare di imparare a vivere. Lo dobbiamo anche ai nostri figli. E ogni tanto un bel vaff... lo a qualcuno ce lo possiamo anche permettere!”

Nicoletta

“Aurora... ho mal di testa... Ah ah ah sto scherzando, ma alla fine siamo schiavi della materia e del tempo. Siamo fatti di atomi, un nucleo con elettroni che ci girano intorno come la terra e i pianeti intorno al sole. Tutto è rotondo e tutto gira per tornare all’inizio.

I grandi fisici dicono che in natura tutto si crea e nulla si distrugge. Ma tutto cambia. Ed è così che voglio pensare... Katia c'è. Solo che è diversa ai miei occhi, abituati solo a vedere la materia ed il mio cervello, abituato a ragionare nel tempo con un prima e un dopo, non riescono a percepirla. Ma il mio cuore e la mia anima, anche se imprigionati in questo corpo materiale, la possono sentire e percepire. Io voglio credere che sia così. Un filosofico abbraccio a tutte.”

L.di Carmen

“Sì che c'è, sono tutti lì dall'altra parte dove anche noi andremo e vengono da noi per rincuorarci.”

C. di Angelo

“Cara Aurora, io vorrei essere schiava, schiava di tutto ciò che è materiale, schiava nel corpo, pur di riavere mio figlio. So che sembra assurdo ma anche il nostro dolore lo è, e per liberarmene, anche per abbracciarlo solo per poco, venderei l’anima al diavolo.

Daniela

“Il Dio che io conosco te ne darebbe una nuova di anima, chi di noi non lo farebbe...
È amore...”



“Amiche care, oggi a casa, al computer, ho riletto brani scritti qualche anno fa. Vorrei dividerne con voi uno, che mi ha colpito, scritto dopo la prima operazione di Davide. Spero non sia troppo lungo. Ho avuto tanto dalla vita, probabilmente mi è richiesto di pagare un pegno.

Rileggo più volte questa frase, e mi sembra una bestemmia.

Forse mi si vuole insegnare qualcosa e, siccome sono dura di comprensione, la lezione si fa sempre più severa. In ogni caso questa è la vita che mi è stata assegnata, non si scappa, e in questa devo vivere, è l'unica opportunità che posso cogliere. Ho sempre pensato che il dono di un pittore fosse connesso alle sue capacità manuali di traduzione di un'immagine, in realtà credo che queste siano il frutto di un'osservazione della realtà più attenta e profonda. Se sapessi osservare meglio riuscirei anche a descrivere meglio. Lo stesso vale per la scrittura dei propri sentimenti. Lo scrittore sa leggere in sé stesso e nelle storie degli altri, non permette che i moti violenti dell'animo svaniscano dopo averci tramortiti. Io vorrei avere questa profondità di approccio con ciò che mi circonda. Di quello che mi viene dato non voglio buttare via niente, dal respiro profondo dell'aria del mattino, quando apro le finestre, al languore doloroso e intriso di amore fino alla macerazione quando guardo Davide mentre dorme, o pensa, o ricambia lo sguardo. E quindi devo leggere la realtà con più attenzione, devo scavare e non tralasciare neanche un istante del mio vivere. Non è facile. Sono tentata di ottundere la mente e cercare ristoro nell'assenza di pensieri. Aspettando che cosa? Perdendo solo delle opportunità di stringere ciò che comunque mi sarà tolto.

Il tempo. Lo trattiamo come se fosse un elastico nudo nelle nostre mani, con cui gingillarci. Ce ne dimentichiamo quando siamo immersi in qualcosa che ci rapisce, lo detestiamo quando ci sembra non passi mai. E ci annoiamo, Dio, ci annoiamo! Buttiamo via la poca acqua che piove

dal cielo, invece di assorbirla attraverso tutti i nostri pori nelle membra disidratate. Quanto perdiamo senza sapere di perderlo? Ho appena finito di leggere “Un giorno” di Nichols, dopo aver guardato due volte il film. Ma perché sono così toccata dalla figura di Emma? Non mi assomiglia, apparentemente, ma forse c'è qualcosa che me la fa sentire vicina. Sì, è il suo sguardo verso la vita, la determinazione a fare qualcosa di buono, la fedeltà a un amore che le si cuce addosso e dà senso ai suoi giorni, ma senza romanticismo, con una freschezza e un realismo che ti sembra di bere un bicchiere d'acqua d'estate. E poi Emma muore, e questa sua morte ingiusta è forse il tratto che più mi lega alla storia. Davide ha vomitato anche questa mattina, e stare seduta lì accanto, mentre è scosso dai conati e non poter fare nulla, mi fa impazzire. Un bacio e buona serata, a voi e ai vostri cari.”

“Mi sento giù ragazze. Vorrei isolarmi e non sentire e vedere più nessuno. Il giorno del funerale, una signora si è avvicinata e mi ha detto: che brutto dolore, figlia mia, che brutto dolore.

Più passano i giorni e più sento vera quella frase dentro di me. La tristezza non mi lascia un minuto, ed anche se mi sforzo di sorridere, è sempre un sorriso amaro, non sincero: a volte odio tutti “i normali”, mi sento come se mi avessero cambiato il cervello.”

Susanna

“Carmela cara, la tristezza ci fa tristemente compagnia. Come potrebbe non essere così, questi figli che abbiamo tanto amato, come accettare che non siano più qui con noi, che ci siano stati strappati, senza sapere perché contro tutte le leggi che volevano che fossero loro a occuparsi di noi, contro le nostre speranze, i nostri sogni. Eppure ci scopriamo a respirare lo stesso, a camminare, parlare, andare avanti. Finché, credilo, se vuoi arriva un giorno in cui all'improvviso ti accorgi che ti sei addormentata senza piangere. Prendiamo con noi la tristezza, sperando di aiutarti a sopportarla.”

Vita

“Che brutto dolore. Cerchiamo di farcelo amico. Sono mamma di altri tre figli a cui cerco di dare tutta me stessa... Cara, ha detto bene quella signora: “Che brutto dolore”. È proprio vero, già la parola dolore non è bella, ma questo dolore è particolare, ti toglie il respiro, ti prende allo stomaco. Per noi mamme, o almeno per me, è come se si contraesse l'utero... per

te poi è una ferita ancora troppo fresca per non sanguinare violentemente. Non posso dirti che non devi sentirti giù, sarebbe anormale se non fosse così, ma quando ti senti giù vieni in questa stanza, sappi che a chiunque di noi tu parli non è estranea nessuna delle tue sensazioni, delle tue emozioni e anche se ti sembra a volte che si parli di cose frivole quel dolore è sempre lì, fra noi. A volte pesa come un macigno, a volte volteggia come una piuma ma non se ne va mai, ormai abbiamo capito che è il nostro compagno di viaggio e cerchiamo di “farcelo amico” in qualche modo. Dici bene che ti sembra di aver cambiato il cervello, siamo altre persone, volenti o nolenti e spesso mi piace immaginare noi tutte incinte. Sì, incinte dei nostri figli, che si sono annidati nel nostro utero, nel nostro cuore, in tutto il nostro essere e chi li sposta di lì? Spero di conoscerti meglio e anche di conoscere meglio il tuo Stefano. Io sono Vita la mamma di Giovanni che mi ha lasciata a 23 anni, a due mesi dalla laurea, per un aneurisma cerebrale, e mi manca tanto, tanto, ma sono mamma di altri 3 figli, a cui cerco di dare tutta me stessa (o almeno quel che rimane) e ho un marito, che pure cerco di continuare ad amare nonostante il dolore, o forse attraverso il dolore. Ti voglio già bene, anche se non ci conosciamo, semplicemente perché so che qualcosa di molto profondo ci unisce.”

“Carissima Carmela di Stefano, siediti qui, vicino a noi, non sei sola. Questo dolore è una brutta bestia da domare per non farci sopraffare. Detto così sembrerebbe semplice, là dove di semplice non c’è proprio nulla.

Siamo state fatte madri come la terra accoglie il proprio seme, l’acqua del cielo lo fa crescere, fiorire e dare i frutti.

I nostri cari figli hanno dato frutti ma troppo acerbi, per poterli gustare. Come una cometa passata a rischiararci il cammino, e adesso non ci sembra possibile che tutto sia come un sogno e che stiamo vivendo solo un brutto incubo. Passato lo stordimento dei primi mesi, in cui tutto sembra irreali, si prende coscienza che purtroppo è successo e niente potrà tornare come prima, ma questa fase, che per tutti è diversa nei tempi, passerà e ti ritroverai a cercarlo comunque, questo figlio tuo meraviglioso che tanto ti ha dato. Il perché, come, dove è successo, comincerà a lasciare il posto alla parte più profonda di te che continuerà a cercarlo. Ovunque:

nel passare di un giovane che in qualche modo gli somiglia e che tu inseguirai con lo sguardo, sino a quando non girerà l’angolo e sparirà dalla tua visuale; in un motorino che passa, e il ricordo del rumore del suo; nell’incontro fortuito con qualche suo amico. Tutti i santi giorni, in tutte le ore e in qualsiasi momento. L’inizio è una spada che ti attraversa l’anima, scatti di pianto e disperazione improvvisa, rabbia e ricerca del perché, del come e se io avessi fatto diversamente quel giorno.

Tutto ti riporterà all’impossibilità di modificare ciò che purtroppo è avvenuto ed a farti una ragione di ciò che viene tanto, tanto difficile, quanto “innaturale” accettare. E visto che la natura ci dice che parte di noi è andata insieme a lui, ci ritroviamo a tentare di ricostruire qualcosa che non sarà più uguale a prima e non potrebbe che essere così. Ecco che cominceremo a vivere una vita del ‘dopo’ con i nostri ricordi nel cuore del ‘prima’. Ma in tutto ciò lo cercheremo sempre, dovunque e comunque questo figlio

nostro: in cielo, in terra e in ogni luogo. Persuasa che non ho più dove cercarlo se non nel profondo della mia anima, con la speranza che possa vederlo, quando non sarò più su questa terra ma posso sentirlo, vivo nella sua anima, anche in questa terra. È la sensazione di quando si stava formando dentro di noi, torniamo a sentirlo solo tutto nostro e lui che ci comunica.

Allora li cercheremo in un volo di uccello, in un fiore che spunta e ci regala il suo profumo, in un tramonto in un mare dove si perde l'orizzonte, un fiume che scorre e bagna con le sue sponde, quel verde prato... Ad altre di noi questo non è stato affatto di aiuto. All'inizio c'era un contrasto anche con la natura che continuava a sfoggiare il suo ritmo del tempo, nelle stagioni che per noi non avevano più quel gioioso senso di risveglio come nella primavera, o di concitata allegria e esplosione di vita e movimento come l'estate. Si è passate ad amare le stagioni più malinconiche, autunno, inverno. Ma l'amore che regge l'universo ci spinge a poco a poco ad uscire dai normali canoni usati. Ed è come andare in volo verso sù per poter sentire un suo abbraccio, non più come prima. Il vento che mi accarezza i capelli, la pioggia che cade e mi solca il viso si fondono insieme alle nostre lacrime ed improvvisamente la natura restituisce, passo dopo passo, la certezza che ci sentono, ci vedono, sono dentro di noi. Non abbiamo perso loro, solo il loro corpo. Ci manca quella parte fisica ma riusciamo a sentirli, forse più di quando erano in vita.”

“Cara Marina, ma perché non provi a fare il contrario e anziché scappare, non provi a fermarti ed a stare nel dolore, ad affrontarlo? Devi viverlo in tutta la sua violenza, forse potrebbe aiutarti, forse non lo hai mai affrontato. Qual è il senso della nostra vita? Anche se un senso non dovesse esistere, noi esseri pensanti abbiamo comunque un’alternativa: la possibilità di scegliere uno o più scopi, che potremmo identificare con il nostro senso della vita, riuscendo così a donare un significato intenso ed autentico ad ogni istante della nostra esistenza, in quanto come ci ricorda lo psicologo Kote:

“Il potere più grande che una persona possiede è la possibilità di scegliere”
anche per quanto riguarda il senso della propria vita.

Dai Marina, abbiamo bisogno di te. Un bacione grande, grande.”

“Carmela cara, io non riesco a starci nel dolore, non ce la faccio. È troppo per l’umana sopportazione e l’unica difesa che ho per ora è quella di fuggire. Oggi, dopo aver attraversato la fase della negazione e della, chiamiamola pure, speranza di eliminare in qualche modo questo obbrobrio, so che questo resterà e vivrà sempre con me. Debbo imparare a renderlo più sopportabile e arriverà anche il momento in cui forse riuscirò, come dici tu, a trovare un significato alla mia esistenza che vada oltre l’essere mamma del figlio sopravvissuto.

Bacio C. di Stefano, e buona giornata a tutta la stanza.”

“Voglio mio figlio! C’è solo vuoto intorno a me e tu dove sei? Voglio mio figlio, lo voglio adesso subito, lo voglio qui vicino a me, lo voglio stringere, abbracciare, baciare, voglio ridere con lui, piangere con lui, arrabbiarmi con lui, preoccuparmi per lui e voglio che lui mi risponda, che lui mi chiami e mi rassicuri, che asciughi le mie lacrime e accarezzi i miei capelli e mi dica: “Non preoccuparti mamma io sono qui va tutto bene, stai tranquilla. Passerà, torneremo ad essere felici e tutto questo sarà solo un brutto ricordo, ti voglio bene mamma”.

Ma intorno a me c’è solo vuoto e lacrime e tu dove sei?

“Marina, il tuo grido di dolore mi fa piangere. Scrivo, interrompo, lascio in bozze, invio appena posso, poi leggo... e il tuo grido di dolore mi fa sentire quanto sono rimasta indietro. Vorrei essere lì, accanto a te e non dirti inutili parole consolatorie:

“**U**n grido è stato udito in Roma,
un pianto e un lamento grande;
Rachele piange i suoi figli
e non vuole essere consolata, perché non sono più.”

Mi ripeto questi versetti di Geremia da 14 anni.

Vorrei essere accanto a te, per confondere le mie lacrime con le tue, per asciugarle l’un l’altra con un tenero sorriso, e con tanto amore.”

Daniela

“Marina, il tuo grido arriva dritto al cuore e esplode e lo spacca in mille pezzi. È quello che vorrei anch’io ma non riesco a gridarlo, ho paura di non riuscire a fermare quel grido e impazzire. Abbraccio di gruppo. Come sarebbe bello poterlo fare”.

Susanna

“Marina, se me lo permetti, mi metto vicino a te, a interrogare l’assenza, a ricordare.”

Nicoletta

“Marina tesoro, nel tuo urlo di dolore c’è anche il mio.”

Giulia di Davide

“Volevo dire a Marina una cosa forse molto stupida ma che a me aiuta, quando la nostalgia mi pervade e diventa insopportabile. Penso agli abbracci di quando Davide era bambino e che comunque non li avrei avuti più, penso a quelli di quando era ragazzo e anche quelli non li avrei avuti più. Perché anche in vita si perde sempre qualcosa, che rimane fermo solo nel nostro ricordo.

Allora quando mi metto sotto le coperte, chiedo a Davide di abbracciarmi, e lo sento.

È il suo abbraccio di adesso. Non so se sono riuscita ad esprimermi bene. Un bacio grandissimo.”

“Ho cercato per te una frase di speranza: ‘non ti arrendere c’è ancora tempo per arrivare e ricominciare, accettare le tue ombre, seppellire le tue paure, liberarsi dal fardello e riprendere il volo’ (Mario Benedetti)
Spero lo sia. Marina di Luca, il tuo grido di dolore mi trova con te. Ti abbraccio forte.”

“Leggendo Marina mi rendo conto della rabbia che c’è dentro di me per una vita che non sento mia. Vorrei che il tempo invertisse il suo corso riportandomi “al prima” convinta di poter salvare la mia piccola.”

Vorrei sentire ancora il suo profumo
Vorrei arrabbiarmi ancora per la sua testardaggine
Vorrei ridere ancora per le sue buffe risate
Vorrei vederla ancora correre in mutande per la casa gridando
‘sono pronta-aaaaaaa’, mentre sua sorella era già con cappotto
e zaino vicino alla porta
Vorrei che Federica, l’altra mia figlia, fosse felice, almeno un
pochino. Ha già sofferto così tanto.
Vorrei una vita normale, tranquilla, senza tante pretese
Vorrei non aver conosciuto questo dolore che ti mangia dentro
Vorrei non dover leggere notizie che fanno tremare per il futuro dei
nostri giovani superstiti
Vorrei che la nostra fosse una chat di amiche che parlano di stupidaggini
come scarpe e moda
Vorrei avere un teletrasporto per poterci abbracciare fisicamente
quando abbiamo bisogno di coccole.
Voglio, voglio, voglio. Fortissimamente voglio.

“Lo voglio anche iooooooooooooo. Lo vogliamo tutte qui. Fammi spazio che ti sussurro un desiderio inappagato, ci dondoliamo un po’ tutte insieme con te. Appena ti ho scritto dal mio tablet in riposo è spuntata una foto del mio Enzo con quell’enigmatico sorriso. Succede spesso che appaia subito la sua foto. Verrà, c’è un tempo per tutto.”

Qoelet (3,1-15)

‘Ciò che è stato, è; ciò che sarà, già fu. Dio riporta sempre ciò che è scomparso.’

“E quel pensiero verrà. C’è un tempo per tutto. Forse diventa una possibile risposta.”

“Riflettevo sul nostro dolore. È diverso dagli altri perché mentre dagli altri dolori si cerca di ‘distrarsi’, nel nostro no, noi non vogliamo distrarci, vogliamo ‘starci’.”

Aurora ed Anna condividono aforismi sul dolore



*Lo schiudersi di un fiore
una goccia di rugiada
una goccia di dolore.
Petalì spessi
con cristalli riflessi
di una vita
che senza te
mi è stata donata.*

*“Come il nocciolo del frutto deve spezzarsi affinché il suo cuore
si esponga al sole, così voi dovete conoscere il dolore”. (Tagore)*

“Le cicatrici sono aperture attraverso le quali un essere entra nella solitudine dell’altro”. (Frida Kahlo)



Capitolo 3

L'assenza

Ricordo, rabbia, malessere

L'assenza del proprio figlio è tutta una nuova, devastante sensazione da affrontare, con cui tentare di convivere. Coinvolge tutto il tuo essere e la maniera precedente di vivere non esiste più.

Il senso di vuoto dell'assenza porta a una serie di pensieri, a volte definiti folli per chi ci vede dall'esterno. È un passaggio dalla vita alla morte, dalla morte ad una nuova forma di vivere, nel silenzio e solitudine dell'anima.

Nell'assenza è la nostalgia del proprio caro ad essere sempre presente, diventando inevitabile ripercorrere nella propria mente il ricordo del proprio passato e vissuto insieme.

Ogni ricorrenza, festività, mancato compleanno, onomastico, è un continuo tormentarsi, soffrendo, in solitudine, in cui il silenzio dell'assenza pesa come un macigno e ci schiaccia.

Sono lacrime e pensieri, poesie, costantemente rivolte al proprio caro ma anche profonda dolcezza che si mescola al dolore dei ricordi rivissuti, e continue scelte su come affrontarli alla ricerca di un nuovo equilibrio. È comunque un non voler dimenticare mai il loro profumo, viso, gestualità, pensieri, in questa vita-non vita che ci troviamo davanti!

Il loro ricordo è la nostra nuova vita. Resta la profonda pena di non vederli, toccarli...

A nove mesi dalla tua perdita scrivo una poesia sulla nostalgia.

“SAUDADE”

Mi lascio scaldare dal sole
mentre copiosamente scendete mie lacrime...
nella speranza che scaldi anche il mio cuore
dove “la saudade” è più che nostalgia per te
Non ci sono parole, solo lacrime nel mio silenzio
e un tenero mesto sorriso che mi stringe a te

Mi manchi Vincenzo

“Credere è avere una vita diversa.
È accettare di averla persa”.

“Penso che la vita di prima non possa più tornare ma la relazione amorosa
con chi manca, con chi non è più con noi non finirà mai.”

“Accettare significa accogliere la fatica di vivere, riconoscere il bisogno
di tenerezza, di amore, di pace. Accettare significa anche far emergere il
desiderio di sopravvivere, di proteggere sé stessi.”

“Forse dovremmo volerci più bene e voler bene proprio a noi stesse. Ma
si sa che è difficile...”

“Sicuramente l'affetto che scorre nel gruppo è un benefico balsamo...”

“Forse dovremmo volerci più bene e dico voler bene proprio a noi stesse. Ma non so come si possa fare.”

“Condivido pienamente, io non ne sono capace. Forse perché non mi interessa”.

Aurora

“Il gelo del silenzio tra la vita e la morte. In silenzio... anniversari. Se penso al suo anniversario di nascita, inevitabilmente c'è quello della morte e scende in me il silenzioso gelo.

Si, ci sente ibernare nelle proprie emozioni. Sapete cosa penso? Non c'è separazione per noi ormai tra il riso e il pianto. Le nostre emozioni sembrano tutte uguali. È vero, soffriamo in sottofondo e gioiamo in sottofondo e questo... quando pensiamo di star meglio.”

Aurora

“Carissime anche per me gennaio è un mese terribile ed allo stesso tempo ricco di pensieri sulle mie gioie e sui miei dolori. Enzo è nato il 29 gennaio 1979. Che bel ricordo quando è nato! Poi però si è ammalato, giusto il giorno del suo ventiduesimo compleanno (che giorno triste da ricordare).

22 GENNAIO 2013

“Mancano 7 giorni... Credo di aver deciso.

Fuori dal tempo e dallo spazio ma dentro il mio cuore. Enzo non farà un

anno in più. Del resto cosa si ricorda per esempio di Marilyn Monroe? La sua bellezza, la sua gioventù, il suo fascino. Enzo resterà fermo ai suoi 33 anni, giovane e bello come il sole. Amabile, gentile, dolce e un po' imbranato, intelligente, sensibile, anche se un po' insistente, un grande sportivo, un figlio eccezionale che non avrei voluto diverso. Non ci sono più compleanni da festeggiare, né da rimpiangere. Solo una comunione diversa, e il diverso non deve farmi paura.

Ti voglio bene Enzo... con o senza buon compleanno, sempre e comunque. Ti cercherò in ogni istante della mia vita, sinché non ti avrò trovato anche se non capisco là dove non c'è un tempo per ogni cosa, ma un tempo per tutto. Rimango la tua mamma. Io qui sto invecchiando. Non ci sarai, ma io ti troverò... aspettami.”



29 GENNAIO 2013

Aurora

“Ecco arrivato il giorno che segna impietosamente il primo mancato compleanno di Vincenzo. Il mio primo pensiero di stamattina è stato per la nascita del mio Enzino mentre ero lì, nel calduccio del letto, nel ricordarlo pensavo: separazione, divisione. Separazione non è divisione. Si può essere separati dalla morte, ma non divisi. Ecco perché ho trovato in questo significato, il significato del suo opposto: unione. A volte le strade ci separano, diversi cammini, ma non dividono i nostri sentimenti da chi ci è stato “separato”. Le strade spesso si ricongiungono e nel percorso dell’umanità si uniscono. Tutto può succedere. Intanto, sin che c’è la nostra vita, la loro vita è dentro di noi.

FEBBRAIO 2013

Daniela mamma di Rosario

“Aurora qualche volta ha parlato della saudade e mi sono ricordata che tempo fa una mamma del gruppo ci aveva dato una bella definizione di saudade. Ve la trascivo: come spiegare o anche più semplicemente tradurre con un solo termine il concetto di “saudade”? In italiano suonerebbe forse malinconia, assenza, tristezza; lontananza, tormento, perdita. Molto difficile. **Gilberto Gil** nella sua canzone “*Toda Saudade*” dice:

Ogni saudade è la presenza dell'assenza/ Di qualcuno, un luogo o un qualcosa, infine / Un improvviso no che si trasforma in sì / Come il buio potesse illuminarsi /della stessa assenza di luce / il chiarore si produce / il sole nella solitudine / Ogni saudade è una capsula trasparente / Che sigilla e nel contempo porta la visione/ Di ciò che non si può vedere / che si è lasciato dietro di sé / ma che si conserva nel proprio cuore... non è un pensiero ma un sentimento.

Ed è proprio da qui che forse è giusto cominciare. La saudade non è un

pensiero è un sentimento;

è la memoria del cuore che soffre nel ricordo nostalgico, di ciò che non c'è più.”

Susanna invia un bel fiore da condividere. Ad ognuna, ad ogni anniversario, un fiore diverso.

28 MARZO 2013

Anna mamma di Simona

“Care amiche e sorelle tutte, forte del mio amore per i miei figli, ho affrontato sacrifici, paure, rinunce, dolori e pene che mai la vita mi ha risparmiato, ritenendomi comunque una donna fortunata, che ovviamente pagava un prezzo alto alla vita, perché la vita le aveva dato molto.

Ma quando è morta Simona mia, le mie convinzioni sono crollate tutte: il mio amore non aveva salvato mia figlia!

E così non salverà i miei figli se la natura, o chi per essa, dovesse ancora colpire...

Vi potrà sembrare strano, ma il senso della mia vita oggi lo ripongo più in Simona che nei miei figli viventi e nei miei nipotini, che amo tutti infinitamente, ma per i quali so che nulla potrò, che non possano essi stessi per sé.

Loro sono vivi ed hanno tutte le possibilità che la vita offre, Simona mia è morta e solo io posso farla esistere ancora, vivendo; lei è nella mia mente un pensiero ininterrotto, nel mio cuore un dolore costante, nella mia vita una figlia mai sepolta. Assenza più acuta presenza. (Bertolucci)”

“Buon giorno, cara A. di Simona, ti assicuro che nulla mi sembra strano in quello che dici tu.

Niente e nessuno potrà colmare il vuoto che c'è in noi o attenuare il dolore che portiamo nel cuore. È molto bello quello che scrivi di Simona: ‘Farla esistere ancora, vivendo’... È quello che penso anche io”.



Aurora attaversa il suo dolore nel ricordo della “perdita” e si sfoga nella stanza sulla sua tanta, tanta nostalgia...

“Il dolore e l’amore annullano l’assenza.

Può un giorno essere più doloroso degli altri dopo la morte della propria creatura? Certamente no e tuttavia le ricorrenze sono giorni diversi. S. cara, domani sarà il primo compleanno mancato della tua E. È molto duro, non c’è consolazione né la si vuole; ma c’è tuttavia qualcosa di più che nessuno mai potrà rubarci: c’è vivo l’amore per lei, perché l’amore è la sola realtà più forte della morte. Domani nessuno asciugherà le tue lacrime, ma non sarai sola nel pianto.

Chi conosce il tuo dolore piangerà con te.

Lei domani sarà con te e tu con lei.

Ogni anno, l’11 maggio, giorno della nascita di Simona, io mi alzo più di fretta, mi precipito nella sua camera per farle gli auguri, esco per comprarle un regalo e le rose rosse, che le piacevano tanto per averle ricevute da me e dal papà alla nascita, poi resto con lei per il resto della giornata, le faccio ascoltare la sua musica e le scrivo. È come se lei fosse viva ed io morta... cioè è come nella realtà dovrebbe essere.

Il cuore mi va in frantumi e mi tornano alla mente i versi di **Ungaretti**:

*Sconto, sopravvivendoti, l'orrore degli anni che t'usurpo,
e che ai tuoi anni aggiunge demente di rimorso,
come se, ancora tra di noi mortale, tu continuassi a crescere;
ma cresce solo, vuota, la mia vecchiaia odiosa.*

C'è tanto dolore, ma Simona è con la sua essenza nel mio cuore, in ogni fibra della mia persona, è costantemente nel mio pensiero ed è addirittura nel mio corpo per lo scambio di cellule che avviene tra madre e figli attraverso la placenta durante la gravidanza.

Purtroppo io non sono una persona che ha coraggio, sono invece una disperata che sempre si chiede come sia potuto accadere che sia morta una ragazza tanto piena di vita.

Eppure:

"Basta così poco tempo per morire da vivi". (Ungaretti)

Simona è nel mio dolore che custodisco gelosamente dentro di me, perché alla fine è proprio questo dolore, insieme con l'amore, il vincolo più forte che mi unisce a lei."



La perdita del proprio figlio fa ricordare e riaffiorare alla mente le precedenti "perdite"... madre, padre, amici...

7 GIUGNO 2014

Aurora

"Oggi è il 7 giugno... data difficile per il mio Enzo, la data della morte

del suo papà... Adesso, quella data che inizialmente io avevo negli anni cercato di dimenticare è dentro di me. Ecco perché Enzo mi fa sentire queste date e ricordare il suo papà.

Mamma, qualche volta mi aveva detto, se muoio seppelliscimi sotto papà. Perché le morti non si possono semplicemente seppellire, come si fa per il loro corpo. Vogliono il loro spazio per i ricordi, far parte ancora di noi. Così, volendo o non volendo, ho imparato a sentire, senza fuggire... ma la rabbia riaffiora, non mancano le occasioni.”

24 NOVEMBRE 2014

Aurora

“Rabbia... incontro il suo psichiatra, e il ricordo di non aver potuto aiutare il mio Enzo fa tanto male, per una serie di circostanze sono triste; mio figlio è stato da tanti suoi amici e parenti dimenticato, soffro anche per la rabbia che sento in mia figlia, distrutta per la perdita del fratello, che non so come poter aiutare; in me sento non più un fondo di sana rabbia, ma piuttosto una triste impotenza. Preferirei essere arrabbiata quasi a questo mio stato tipo “limbo della sofferenza”...

La rabbia è pur sempre un non voler accettare... aver accettato sembra lasciarti più calma... ma è una calma che non è solo pace (che però ho in vari momenti della giornata per mia fortuna)

Spesso mi sento come bastonata...

Capisco che devo ancora lavorare su me stessa... e mi ritrovo con una lacrimuccia... ormai pronta per uscire, piena di tanta amorevole nostalgia...”

29 MAGGIO 2015

“Son passati 3 anni dalla perdita di mio figlio Enzo. Mi pongo in ascolto, desidero abbandonare la mia rabbia... cerco segni di una possibile presenza... spero che anche voi mie amiche-sorelle possiate seguirmi, per provare a sentirli più vicini... tutte lo desideriamo profondamente...”

3 GIUGNO 2016

Marina

“L’anniversario è lo spauracchio che comincio anch’io a temere eppure ancora ci manca un po’, è strano come possa spaventarmi tanto, il vuoto e il dolore sono costanti immutabili in questa vita del dopo, eppure l’imminenza di quel giorno riesce a pietrificarmi! Non possiamo far altro che aspettare che passi nella illusoria speranza che il prossimo sia meno devastante.”



Per i mancati compleanni... anniversari... il peso dell’assenza... gli scambi di affetto...

Nei sentimenti dell’**ASSENZA** prevalgono contrastanti pensieri, e modi di essere... con cambiamenti da affrontare...

Qualsiasi cambiamento nella vita di ognuno di noi, crea un’assenza del precedente vissuto.

Se elaborato come negativo questo cambiamento porta ad una profonda insoddisfazione.

Si vive, ma... niente è più importante che... ricordare la loro mancanza e l’accaduto...

14 febbraio 2014 (giorno dei festeggiamenti per San Valentino, festa degli innamorati), benché sia solo una festa commerciale è il giorno dell'anniversario della nascita di Rosario per la nostra Danielina, che si sfoga nella stanza sentendo il peso della mancanza del figlio, e le mamme rispondono, cercando di sostenere:

Giulia

“Sei tornato nel mio grembo. Lì ti proteggo cullandoti, o forse sei tu ad occuparti di me, aiutandomi a proseguire nel mio cammino incerto. Guidi i miei passi sorreggendo le mie spalle pesanti, alzi i miei occhi offrendoli allo stupore della natura, soffi leggero nel mio cuore impedendogli di perdersi. Sono morta con te e tu adesso vivi in me, più attento e presente di prima... un abbraccio spero che la dolcezza prevalga sul dolore...”

13 AGOSTO 2014

Nicoletta

“Solo noi riusciamo a capire il peso e il valore degli anniversari. Parlare di lei, anche con persone che non conosco, è importante. Mi aiuta ad esternare e rivedere dal di fuori quanto è successo... pensavo fosse una forma di follia autolesionista... ma mi rendo conto di essere normale...”

11 SETTEMBRE 2014

Marina

“È un'unico dolore”

A me lo hanno comunicato il giorno dopo, è stato terribile, ho passato la notte chiamando gli ospedali e gli ostelli. La mattina del giorno dopo un

suo amico mi aveva tranquillizzata dicendomi di averlo sentito il giorno prima e di avere un appuntamento con lui quel pomeriggio, ma dopo un po' ho ricevuto l'agghiacciante notizia. D. di Andrea, ci stringiamo intorno a te con tutte le nostre forze.

L. di Carmen

rivive il suo di dolore... ricordando il giorno della nascita della figlia, come il giorno più bello e quello della sua scomparsa come il più brutto e scrive:

“Vivo ogni anniversario di compleanno della mia adorata Carmen con tanta tristezza e nostalgia, ricordando la sua nascita come il giorno più bello della mia vita. Per ogni anniversario della sua scomparsa, ripensando a quel giorno come il più brutto della mia esistenza, il dolore è sempre immenso ma mi conforta il pensiero che si accorcia la distanza che mi separa da lei.”



2015
Giulia

“Perché piangere?
Io so che ci ritroveremo
Quando i miei occhi saranno chiusi
e la goccia del tempo evaporata
io ti vedrò nell'essenza di adesso
e l'amore ricomposto
avrà il fulgore di una stella.”



ANNO 2016... qualche anno dopo la perdita

24 MARZO 2016

Carmela: si racconta, all'avvicinarsi del secondo anniversario della perdita del suo Stefano, che ricorre nel 2016, in occasione del sabato di Pasqua (la perdita è avvenuta il 26 marzo 2014). Un collega, a cui è mancata la moglie, la sollecita a muoversi...

“Care amiche vi scrivo... il mio dolore è diverso... lo so che posso fare tutto il resto, ma la differenza tra il suo dolore e il mio è che NON HO VOGLIA di fare tutto il resto... Perché la perdita di un figlio non è prevista nella mente umana e quando avviene, ti destabilizza il cervello, oltre al dolore che rimarrà per tutta la vita... Certo, con il tempo si trasforma, ma non si supera mai... non hai più la sensazione di un passato ed un futuro, ma solo la sensazione di una vita spaccata... troncata... (Tutto questo in seguito al fatto che lui mi chiese dove andassi per Pasqua, ed io risposi che la Pasqua per me non esisteva più). Mi avvicino al giorno di sabato... vorrei saltarlo dal calendario, anzi vorrei saltare proprio tutto il mese, gli anni... sarà un giorno come gli altri, il sole sorgerà e poi diventerà buio, ma il mio sentire è cupo... il mondo continuerà ed io mi sentirò così piccola nell'universo, piccola e impotente e la mia anima non riuscirà ancora a credere che Stefano non c'è più.

Mi sono rivista in tv, vicino alla bara, con le mamme dell'incidente in Spagna, stessa scena.

Io ero lì... E quel dolore è sempre lì...

“Dolore bastardo! Svegliarsi la mattina con lo stomaco attorcigliato, la bocca allappata, il petto soffocato da un peso che ti fa respirare a fatica. Cercare in una casa vuota tracce del nostro passato che continuano ad essere di sofferenza. Ripenso a quello che nella tua mente progettavi in questi giorni ed io ignara pensavo di poter controllare e la speranza che nonostante tutto non mi abbandonava. Ripercorro il tuo dolore, lo vivo sulla mia pelle e con rabbia mi rivolgo a lui, maledetto dolore bastardo che sei riuscito a rendere inoffensivo anche l’amore immenso che ci univa, lo hai sgretolato nella tue mani, hai vinto tu e nella tua assolutezza non gli hai lasciato neanche un piccolo spiraglio di vita! Lottare, non mollare, combattere, andare avanti, devo imparare a farlo per quell’amore che oggi resta e che non può essere di nuovo da te annientato.”

26 MARZO 2016

Giulia

“La speranza della Pasqua...” che sia la festa dei macigni rotolati... Anche questo commento di don Tonino Bello forse era già stato scritto nel gruppo.

Il macigno me l’ha fatto venire in mente...

“Vorrei che potessimo liberarci dai macigni che ci opprimono, ogni giorno: Pasqua è la festa dei macigni rotolati. È la festa del terremoto. La mattina di Pasqua le donne, giunte nell’orto, videro il macigno rimosso dal sepolcro. Ognuno di noi ha il suo macigno. Una pietra enorme messa all’imboccatura dell’anima che non lascia filtrare l’ossigeno, che opprime in una morsa di gelo; che blocca ogni lama di luce che impedisce la comunicazione con l’altro. È il macigno della solitudine, della miseria, della malattia, dell’odio, della disperazione del peccato. Siamo tombe alienate. Ognuno con il suo sigillo di morte. Pasqua allora sia per tutti il rotolare

del macigno, la fine degli incubi, l'inizio della luce, la primavera di rapporti nuovi e se ognuno di noi, uscito dal suo sepolcro, si adopererà per rimuovere il macigno del sepolcro accanto, si ripeterà finalmente il miracolo che contrassegnò la resurrezione di Cristo.”



LA CRITICITÀ... DELLE FESTE

Specie i primi anni, si attraversa un periodo molto triste, durante le feste... e non basta il macigno rotolato... c'è la volontà di nascondersi al resto del mondo... nella solitudine del proprio dolore.

15 DICEMBRE 2013

Aurora

“Domenica... Quello che era una bella giornata... pesa forse un po' di più, nei nostri attuali pensieri specie per il Natale che si avvicina senza di loro. E che abbiamo da festeggiare? Nulla... se non afferriamo quel significato, vero del Natale... Possiamo ripeterlo all'infinito... luci, feste, regali, non ci serviranno, anzi... svuoteranno maggiormente il nostro cuore.

Io voglio ricordarmi oggi Enzino piccolino, ai suoi 4 anni, mano nella mano con la sua sorellona. E il loro specialissimo Babbo Natale che era poi il mio primo marito (purtroppo mancato anni dopo per una devastante leucemia; cosa che ha influito sulla depressione del mio Enzo, per tutto il dolore vissuto, da tutta la famiglia intorno a questa malattia, che ci ha visto muti e inermi spettatori, strappare via la sua vita dopo tante lotte affrontate. Convivendo poi con il dolore della sua mancanza.) Si era travestito da Babbo Natale quel papà meraviglioso, facendo finta di scendere dal camino della nostra casa con tutti i regali nel sacco, che curvo portava. Prese Enzino in braccio (che poi commentò: “che odore di colla!” ... Era la barba

incollata del suo papà). La sorellona, più grandicella, si era accorta che le scarpe del babbo natale erano ‘le stesse del suo papà’... che, dopo aver lasciato i regali, scappò fuori della casa, attraversando il giardino, entrando poi dall’altra parte della casa. Spogliandosi subito, si fece trovare a letto nella nostra stanza, dove andammo a prenderlo, ed i miei figli concitati e gioiosi raccontavano di averlo visto scappare... Era una calda notte d’estate lì in Sud America, dov’eravamo. Io portai subito i miei piccini fuori in giardino, guardando con loro il cielo stellato, mentre incantati mi dicevano puntando il loro ditino: guarda mamma... è lassù, il Babbo Natale... con le renne e il suo carro illuminato... la senti la musica e le campanelle? Fu il nostro e sempre lo sarà, momento magico condiviso... da portare, ogni Natale nei nostri cuori! (Mio marito mi confessò poi di essere stato inseguito e quasi morso, dal nostro grosso cane che, causa l’odore forte della colla, della sua barba bianca di cotone appiccicata, non lo riconobbe subito). Che bei tempi... avuti!!!! Ecco, quel cuore immacolato dei miei bambini... che sognavano... voglio sognare anch’io... Non dimenticare nulla di quella magia, quei bei momenti, non ne farò un lamento di nostalgia, ma una gioia di averli avuti...

Solo chi ha avuto... può rimpiangere, ma anche gioire di ciò che ha avuto. Tutto passa... ma voglio coltivare i miei bei ricordi... anche di Natale...

20 DICEMBRE 2013

Marina

“Non ce ne siamo andati. È che non ci bastano il profumo, il suono... vogliamo loro così come li abbiamo lasciati, vogliamo poterli toccare, parlarci, accarezzarli, ci manca tutto di loro e rassegnarsi a vivere senza è impossibile. Non scrivo perché direi sempre le stesse cose, vi leggo e spero che queste feste passino velocemente, mi infastidiscono le luci, la frenesia della gente, la confusione, il traffico e il ritrovarsi in famiglia mi fa sentire

ancora di più l'amputazione e cresce la rabbia contro questa vita che ci ha così crudelmente provati. Dov'è il senso di tutto questo?"

L. di Carmen

“Il Natale e il Capodanno, in particolare, sono un’angoscia. Se penso agli ultimi vissuti da Carmen, impazzisco dal dolore. Sono finiti i tempi delle lunghe tavolate, dei giochi, dei regali e dei brindisi. Vorrei solo scomparire, ma come faccio? Non ho la bacchetta magica... Posso solo isolarmi dal resto del mondo, chiudendomi in casa in attesa che passi... Abbracciamoci e restiamo unite, amiche care.”

27 DICEMBRE 2015

Carmela

“Sì, basta un niente... non si placherà... quello che percepisco è che con il tempo diventa meno difficile mantenere un equilibrio, ma sempre di equilibrio si tratta, e basta un niente... quello che percepisco è che il tempo non guarisce tutte le ferite, la nostra ferita non guarirà mai!

Ciao a tutte, finalmente oggi sono tornata al lavoro, in questi giorni stare a casa è stato tremendo, forse solo al lavoro riesco a sentire parte della mia vita. Ho cercato di leggere tutte le vostre mail, ma non avendo molto tempo a disposizione, l'ho fatto molto velocemente. Leggo, e mi rendo conto degli avvenimenti che coinvolgono tutte noi, belli, brutti, mi rendo conto di quello che ci accade e di quanto sia tremendamente umano quello che viviamo. Grazie per i vostri pensieri a Stefano nel giorno del suo onomastico. Quando ho scelto questo nome per lui, mi sembrava il più bello del mondo, ora il più triste. Per Monica, sono stata a casa di mia sorella la notte di Natale, così come per tradizione da circa trent'anni a questa

parte. È stato tremendo. Io e mio marito, due pesci fuori dell'acqua, ci mancava il respiro. Non so dove mia sorella abbia preso la foto di Stefano che espone sul mobile, la più brutta, ma sicuramente è LUI (ritratto sul pullman a fare casino durante una gita scolastica. Potete immaginare l'espressione! E poi a dorso nudo!). Oramai il Natale non mi appartiene, e tutto quello che è stato il seguito della serata, una farsa...

Sono arrivati sms di persone che non avevo neanche memorizzato nella rubrica telefonica, tutti che mi facevano gli auguri, ma come si permettono, ho pensato... come fanno a non capire che per me il Natale non esiste più? Hanno pietà di me? No, non potranno mai capire. L'unica persona al mondo che mi può capire è mio marito, che soffre come me, e che maltratto. Lui dice che non riesco a guardarlo negli occhi, che penso solo a me stessa. Un grande abbraccio di gruppo.”



FINE D'ANNO

L. di Carmen

“Mie care amiche, approfitto di questo momento di pausa per dirvi che non so se potremo sentirci nei prossimi giorni. Domani festeggerò l'arrivo del nuovo anno facendo celebrare una messa molto presto. Mi aiuterò prendendo qualche goccia in più di tranquillante così eviterò, spero, di ricordare il dolorosissimo 31 dicembre di tre anni fa. “Ha da passà a nuttat” diceva Eduardo de Filippo... A te Andrea e a voi tutti auguro un po' di serenità. Vi stringo forte con tanto affetto. Con il cuore penserò a tutti I nostri figli che, sicuramente, ci saranno vicini e ci proteggeranno.

30 DICEMBRE 2014

Carmela

“La notte del 31 vorrei provare a scolare una bottiglia di rum per vedere l’effetto che fa...”

Non credo me lo permetteranno quei due salutisti di mio marito e mia figlia, ma come dice Eduardo, passerà la nottata... baci a te”.



DOPO LE FESTE... È andata!...

2 GENNAIO 2015

Vita

“Ce l’abbiamo fatta un’altra volta... sono passati questi giorni pesanti e si torna alla normalità (prima si aspettavano le feste con ansia, come si cambia)...”

Ieri ho passato il più bel capodanno del “dopo”. Visto che mio figlio minore dormiva dopo i bagordi festaioli, verso mezzogiorno, mentre tutti erano indaffarati ai banchetti, io e mio marito, visto che era caduta tanta neve dalle nostre parti, abbiamo preso i doposci e siamo andati sui monti che circondano le nostre zone, nella neve, in un silenzio surreale, e anche in un gelo surreale... e ci ha fatto bene. Al ritorno dicevo a mio marito in macchina che così riesco a sentirmi anche più vicina a mio figlio Giovanni, e mi sentivo serena mentre lo dicevo. Nel frattempo è arrivato un sms sul telefono di mio figlio Giovanni, che io ho sempre con me: “Auguroni fratello, mi manchi un sacco”. L’ho letto a mio marito e i miei occhi e i suoi, in un attimo, erano pieni di lacrime... Buona giornata amiche mie e buon anno con loro...

4 GENNAIO2016

Carmela

“Anche per l’ultimo dell’anno (così come per il Natale) sono stata ospite a casa di mia sorella, la quale nel momento clou mi ha abbracciato (io no) e dato un bacio. Incredibile, non ricordo mai di aver ricevuto un bacio da mia sorella. Evidentemente devo farle proprio tanta pena. Ho incontrato, per caso, in questi giorni festivi, amici del ‘prima’. Che grande imbarazzo. Tutti i significati sono stati stravolti, l’ordine delle cose invertito e ti senti tanto appesantita. Forse sbagliamo a voler dare un senso alla nostra esistenza? Sbagliamo a voler dare un ordine a tutto? Sbagliamo ad immaginare la vita dei nostri figli? Che cosa ci insegnano da piccoli? Le favole dove vissero tutti felici e contenti? Ci danno dei percorsi prestabiliti... e quando questi ultimi vengono sovvertiti? Chi sbaglia? Noi o la natura?”

5 GENNAIO2016

Susanna

“Lascia che per adesso la meta sia soltanto arrivare alla sera, vivere la tua giornata nel miglior modo in cui ti riesce di viverla. Non chiedere/chiederti troppo”.





Capitolo 4

Le paure, la perdita di sè

Ansie, dubbi, sensi di colpa, buio

Quello che facciamo a noi stesse...

È come se qualcuno ti prendesse con forza, ti facesse delle torture ed anche un lavaggio del cervello, ripetendo continuamente come non vali nulla, come sei inadeguata, non l'hai salvato!

Questo è quello che infliggiamo a noi stesse con la nostra mente.

Non di rado, specie nei casi di suicidio, ci si sente giudicati, non solo da sè stessi ma anche dagli altri.

Molte volte sono solo nostre sensazioni, altre purtroppo sono ingiuste crudeli convinzioni da combattere, che gli altri ci infliggono.

Ed ecco che specie i primi tempi, il buio, i sensi di colpa, le ansie e i dubbi tristemente ci accompagnano e ci angosciamo spesso, sia di giorno che di notte, mentre scaviamo, nel vortice del tormento dei nostri ricordi e pensieri, che ci bruciano l'anima come il fuoco e come di ghiaccio resta congelato il cuore e qualcuna di noi si domanda: è questo già il Purgatorio? E i sensi di colpa fanno parte del nostro sentire del "dopo". Ci si tormenta interrogandosi ripetutamente, specie i primi tempi, su cosa di diverso si sarebbe potuto fare, sul perché sia capitato proprio a noi. Inevitabile percepire sulla nostra pelle le sofferenze per le ansie di una vita che non riconosciamo più nella sua bellezza, che ci portano

a tristi pensieri e ragionamenti a cui seguono una serie di dubbi e domande ai quali, il più delle volte, non riusciamo a dare una benché minima, soddisfacente risposta. Solo il tempo, paziente e la vita di ogni giorno, attutiscono il nostro malessere, un pochino alla volta... provocando un cambiamento nel profondo, nella maniera di ascoltare e ascoltarsi, e si riprova a respirare... nel tentativo di fuggire da quella opprimente sensazione dolorosa, che ti stringe il petto.

Una di noi inizia a raccontarsi... ne segue una discussione sui sensi di colpa. Ci si aiuta a vicenda e si condividono i pensieri, cercando di spronarci a reagire, cercando quelle energie nel profondo, nel tentativo di uscire fuori dal burrone in cui si sente di essere sprofondate... in profonda solitudine. La nuova non vita si presenta in tutta la sua inevitabile crudezza. Spesso non abbiamo scampo al nostro continuo sentirsi inadeguate, piene di dubbi e domande irrisolte. Si cerca giornalmente di affrontare la crudeltà del nuovo vissuto, dove sentiamo il nostro essere lacerato. È una continua lotta per la riconquista del proprio sé.

La perdita di sé...



C. di Angelo (che ha perso il figlio per possibile suicidio, dolorante, in una struggente e-mail, si racconta, sulla perdita di sé, del guardarsi allo specchio e non riconoscersi più)

Danielina

“C. di Angelo cara, hai rappresentato bene quello che si prova. Con un figlio muore anche una parte di noi, si rischia di perdere sé stessi. Anch'io non sono quella di un tempo, prima ridevo con gli occhi prima ancora che con la bocca, adesso quando sorrido i miei occhi conservano un'ombra di malinconia e non riesco a partecipare pienamente alle cose belle della vita o alle gioie degli altri. Per tanto tempo non mi sono guardata quasi per niente allo specchio, avevo lo sguardo spento e incolore come te, mi sentivo morta, assente, invisibile, paralizzata. Piano piano mi sono presa cura della mia anima ferita, medicato le ferite mentre a lungo le domande sui 'perché' mi perseguitavano e mi accompagnavano nella ricerca di un senso da dare a quello che è successo e alla vita. Trovare un senso, dare un senso (quando è possibile) ci dà un pochino di energia per investire ancora sulla vita, ma non è per niente facile. Perdere un figlio è perdere quello che si aveva fino ad un attimo prima, è perdere il presente, è perdere anche il futuro considerato ormai un peso inutile.

Per te deve essere ancora più faticoso e capisco che sei arrabbiata con lui... lui, che si è arreso davanti alle difficoltà... lui, che ha rinunciato a sperare considerando la morte la soluzione a quello che provava... lui, che si è fatto travolgere dallo scoraggiamento e non si è fermato a riflettere su quello che faceva e al dolore che vi procurava.

Sei arrabbiata con lui e gli daresti uno schiaffone, e ci sta, eppure sai... il mondo dell'altro è complesso e a quell'età ogni cosa appare più complicata, non dico di giustificare il suo gesto ma solo di provare a cogliere per

un attimo anche lo smarrimento di quel suo momento. Per te, Susanna e Marina trascrivo una poesia:

Perdonagli
di essersene andato,
di essersene andato troppo presto,
di essersene andato all'improvviso,
di essersene andato senza salutare,
di essersene andato
senza dirti il suo amore,
di essersene andato senza aver mantenuto
le promesse fatte,
di essersene andato portandosi dietro
una parte della tua vita,
di essersene andato portandosi dietro
i sogni del tuo futuro."

Marina

“Grazie Danielina della poesia, sai la cosa più difficile non è perdonare tuo figlio che, pur nella rabbia che ha scatenato il suo gesto, continui ad amare più di ogni altra cosa, ma perdonare te stessa in queste circostanze è proprio difficile!

Razionalmente posso comprendere che il suo gesto non è causa di una mia mancanza o di un mio comportamento non idoneo. Capisco che una serie di problematiche irrisolte, derivanti da vari fattori e principalmente dalla sua fragilità, gli ha impedito di superare gli ostacoli che la vita frappone a tutti, ma il mio cuore grida e si domanda perché il mio amore non l'ha fermato, non è stato abbastanza? Lo ho elargito in modo sbagliato? Non sono riuscita a fargli capire che lo avrei amato sempre in qualunque circostanza? So che sono domande inutili ormai, ma non posso fare a meno di pensare a

come e quando ho sbagliato. Spero di trovare un senso a questa vita che mi dia la forza di affrontarla in maniera diversa, per ora la mia unica ragione di vita è mio figlio, ma vorrei tanto un po' di pace! Sono tanto contenta di avere l'occasione di conoscerti e dare un volto a colei che è riuscita in tanti brutti momenti a darmi un po' di conforto. Ti abbraccio con affetto.”

11 GENNAIO

Alla mamma **C.** di Angelo che si dispera per l'estremo gesto del figlio, che non riesce a capire (rimane il dubbio di un incidente), risponde **Aurora**

“Mia carissima C. di Angelo non c'è proprio niente da capire... lo hanno fatto... e basta! Non possiamo tornare indietro, solo avanti. Andare indietro significa ascoltare 'il canto delle sirene ingannatrici'... che sappiamo cosa vuol dire: morire o lasciarsi morire.”



Ma quella mamma addolorata scrive ancora, non la abbandona la sofferenza, aveva condiviso nella stanza il racconto dell'inganno mortale del 'canto delle sirene ammaliatrici' e subito dopo anche la canzone "Sally", che parla di suicidio, di grande solitudine e disperazione nel dolore.

28 GENNAIO 2103

Aurora è agitata dopo aver letto, sente la pesantezza del clima che si respira nella stanza; ancora scioccata per il recente suicidio del figlio depresso, che non è riuscita a prevedere, avverte una possibile minaccia per le sue compagne e grida nella stanza:

“La depressione è la bestia peggiore! La depressione è il buio assoluto!

La depressione è il nulla! La depressione è l'inganno peggiore! È disperazione. Strade da percorrere... nella vita ne affrontiamo tante... qualcuna superabile con poco sforzo, altre un po' meno, altre ancora sembrano montagne insuperabili che ci schiacciano solo a guardarle e noi... ci sentiamo piccoli, piccoli, indifesi, tristi, annientati.

Quello che ci è successo da uno a 10 è 11.

Fatte queste prime considerazioni, il rimedio.

A tutto c'è rimedio in questa vita... tranne che alla morte.

Il male estremo, la morte, che pensatori importanti, sin dall'antichità hanno individuato essere la fonte della maggior ansia e quindi infelicità dell'uomo, diventa, per chi ha subito 'scala 11' e non siamo solo noi... motivo di liberazione...

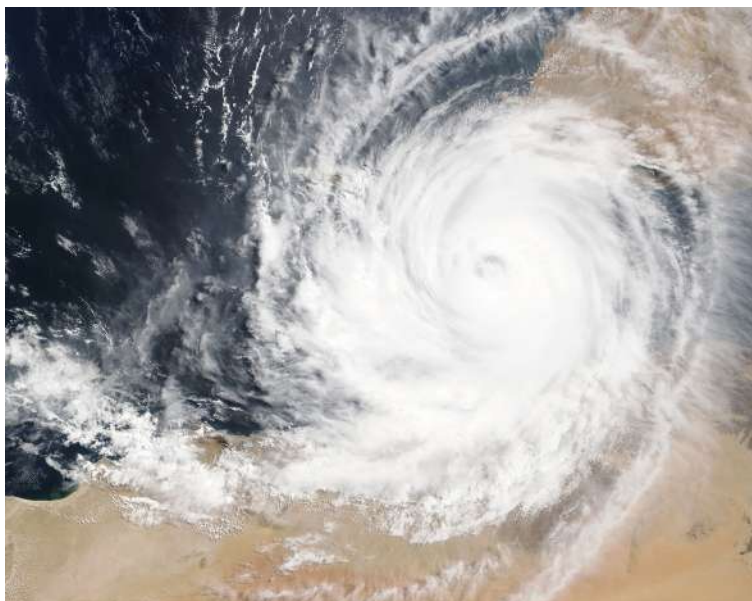
Mi permetto di scrivere sulla depressione in quanto noi 'orfane di figlio' schiacciate dalla depressione dei nostri figli, che tentiamo pian piano di risalire la china, conosciamo bene l'argomento, sulla nostra pelle e su quella dei nostri infelici figli, prima di compiere quel gesto estremo, gridato prima a volte e non creduto (ricordate la fiaba al lupo!al lupo!) silente... subdolo, non capito, che mina le basi della nostra essenza!

Vi prego non cadete in quel vortice, che vi risucchia, vi stritola, vi toglie il fiato, il pensiero, per strapparvi la vita, che sempre comunque è un dono, una grazia, il nulla... è nulla... e non sappiamo per certo che sia nulla, dopo, o massima sofferenza, ben di più di ciò che percepiamo adesso. Ma non è con la paura che si supera la disperazione. Mio figlio aveva paura, tanta, non sono riuscita a trasmettergli la forza della vita. Si era ammalato di depressione e anche con le cure... ha cominciato a sentire dolori fisici... e poi... non ha avuto più paura! Ma ha lasciato l'angoscia, le paure... ai suoi cari... Lui si è liberato??

Lo sento e mi sento meglio solo con le preghiere, prego perché non sono nulla, prego perché non capisco, prego per chiedere aiuto, per darlo, per riceverlo, prego per soffrire di meno. A poco, a poco... mi sono sentita meglio...

Non tutti vogliono pregare, ognuno è libero di fare le sue scelte e può

trovare altri modi, ma per piacere cercateli... non lasciatevi risucchiare... fatevi aiutare... moglie e marito, padre e madre... vogliatevi bene l'un l'altro, più che alla vostra stessa vita, vogliate il bene dei vostri cari... non seguite per piacere il canto delle sirene... come essere la fonte della maggior liberazione... è il carcere. Meglio la rabbia, a quella c'è rimedio... e cura, ma anche quella non può rimanere a lungo, perché la rabbia è dolore che grida, si trasforma in odio, e l'odio rende l'uomo cieco e cattivo, verso gli altri, e quindi peggiorando notevolmente la propria vita che diventa un inferno. Lasciatevi prendere almeno dall'amore dei vostri cari. Cominciate da lì, regalate loro un vostro sorriso, prima forzato... poi seguirà più naturale... ma prendete la giusta strada, non insistete... C'è il burrone alla fine di quella strada sbagliata! Comunque parlatene, sfogatevi... siamo tutte pronte all'ascolto... non prendetevela con me... vi voglio bene... possiamo farcela. Con infinito affetto.”



*“Ho imparato a non temere la morte, io che muoio una volta al giorno
Ho imparato a farmi beffe della vita, io che vivo così poco.
Ho imparato a non provare amore
il mio cuore di legno mi ha aiutato”*

(E. Carnevali)

Questa poesia è ciò che Luca mi ha lasciato in eredità, è nel libro “Il Primo Dio” che era sul suo comodino. Lui che amava tanto i libri, da tantissimo tempo non leggeva più. Ha cercato a suo modo di spiegarmi ciò che provava e che lo ha spinto ad andarsene, nessuno gli ha creduto, nemmeno io! Lui era determinato e pur sapendo razionalmente che nulla l'avrebbe fermato, il mio cuore è stravolto dai sensi di colpa, a me lo ha detto in tutti i modi ed io che ho fatto? Ho cercato di dargli una possibilità di vita, mi sono illusa che dandogli fiducia trovasse dentro di sé quella piccola luce che pian piano lo portasse alla vita, ma così non è stato. Oggi i se e i ma regnano sovrani nel mio cuore e nella mia anima. Non serve, fa male, è inutile, è dannoso... tutto vero ma loro sono sempre lì e nulla sembra scalfire, sì dobbiamo imparare a convivere, ma la domanda è: come si fa?

AURORA

“Loro non hanno temuto la morte, ma purtroppo la vita...”



I SENSI DI COLPA...

Una serie di e-mail di mamme che hanno perso il figlio per suicidio, Susanna, Aurora, Marina, Nicoletta, che parlano dei sensi di colpa di un passato che non è possibile cambiare...

16 FEBBRAIO 2013

Susanna

“Sì il mondo è pieno di teorie e teorici, e noi ci fidiamo, e poi le teorie cambiano, insomma immagino che sia una legge evolutiva. Adesso va di moda la teoria di un tizio, di lasciar piangere i bambini, anche fino a che vomitano, così acquistano fiducia in sè stessi e sapranno superare le difficoltà. E io ho seguito la teoria del centro di recupero: dicevano che se non seguiva ‘le regole’, dovevo metterlo fuori di casa. Povero Nico. Meno male che era abbastanza in gamba per trovarsi un posto dove stare, e come sopravvivere. Però al di là delle teorie, al di là degli incidenti di macchina e altro, alla fine c’è chi ce la fa. Uno dei miei sensi di colpa è che non stavo abbastanza con loro, non giocavo con loro, non sapevo ascoltarli...”

Aurora

“Cara Susanna, io ho 59 anni, quando i miei figli erano piccoli anch’io ho ben poco giocato con loro! Quante cose cambierei! A 19 anni mi sono sposata e subito in sud America. A 21 anni la prima figlia, a 24 il secondo, il mio Vincenzo. Pensavo molto a lavorare, poco a giocare, non pensavo che servisse così tanto! Il terzo giorno dopo che era nato Vincenzo dovetti andare nella mia stessa fabbrica a lavorare, avevano bisogno di me e con la morte nel cuore mi sono alzata ed andata... Una volta abbiamo dimenticato i figli a scuola, erano sempre gli ultimi ad esser presi (mia

figlia sorridendo me lo rimprovera ancora oggi). Con la maturità tante cose non le rifaresti nella stessa maniera, ma eravamo noi là giovani, senza esperienze, in un paese straniero, a lottare per il benessere materiale della nostra famiglia e diciamolo... per la realizzazione di noi stessi nel lavoro! Le vacanze, le domeniche le trascorrevamo sempre insieme, anche le festuciole dei loro compleanni e dei loro compagni di scuola ed amici. Ma marito e moglie si lavorava tutti i santi giorni...

12 SETTEMBRE 2013

Anna (a 12 anni dalla perdita)

“Certo che mi sono sentita e mi sento giocata, e mi domando quale puparo abbia mosso i fili...”

Aurora

“Sentimenti di colpa... appena raggiungiamo un attimo di serenità... da combattere... consapevolmente... che senso ha?
Mi domando: perché sentirsi in colpa?
Per un momento avuto, o tanti si spera da avere di serenità?
A volte penso che la sofferenza... sentirla... diventa quasi “una buona compagnia”...
Quasi una penitenza da voler espriare? Certo è inconscio o è conscio?
Su questo voglio rifletterci bene... è quasi sentirmi più vicina a lui? Visto che mi manca...
Ma serve a me, non a lui... di questo intuisco una certa verità...
E allora a cosa mi serve? Solo a sentirmi peggio, mi auto castigo e di che?
Devo pensarci bene... quante mamme in questa sofferenza...”

7 OTTOBRE 2014

Susanna

“Sono sveglia da stanotte, e frugando sul computer tra i miei appunti, ho trovato questo che mi pare la risposta al mio dolore per aver lasciato fuori di casa il mio Nico.

Abele e Caino s'incontrarono dopo la morte di Abele. Camminavano nel deserto e si riconobbero da lontano, perché erano ambedue alti. I fratelli sedettero in terra, accesero un fuoco e mangiarono. Tacevano, come fa la gente stanca, quando declina il giorno. Nel cielo spuntava qualche stella che non che non aveva ricevuto il suo nome. Alla luce delle fiamme, Caino notò sulla fronte di Abele il segno della pietra e lasciando cadere il pane che stava per portare alla bocca chiese che gli fosse perdonato il suo delitto. Abele rispose: «Tu hai ucciso me o io ho ucciso te? Non ricordo più: stiamo qui insieme, insieme come prima». «Ora so che mi hai perdonato davvero» - disse Caino - «perché dimenticare è perdonare. Anch'io cercherò di dimenticare.» Abele disse lentamente: «È così. Finché dura il rimorso dura la colpa...» (Jorge Luis Borges - "Elogio dell'ombra")



11 OTTOBRE 2014

Marina

“Teri mi ha consegnato la sua tesi di laurea una mia amica che, dopo Luca, ha approfondito i suoi studi sulla depressione giovanile che conduce al suicidio. Inutile dire come mi sono sentita... Comincia così:

A Luca perché il suo gesto non sia stato vano...

Ventiquattro anni, apparentemente sereno, di bell'aspetto, intelligente e sagace scriveva: "Ogni secondo della mia vita è privo di senso. Non riesco

nemmeno a descriverla come una sensazione di 'morto' o di 'vuoto', è solo la mancanza di qualcosa nel modo più completo possibile e questa non è più vita. Non sento la solitudine o la noia, non sento nulla. Non vedo una via di uscita..."

6 NOVEMBRE 2014

Nicoletta

“Leggevo dei passini... le piccole conquiste quotidiane per la sopravvivenza... Katia è morta da quattro anni e mezzo ma potrebbe essere successo ieri. Soffro di sbalzi d'umore, mi isolo... io che non ho mai sopportato la solitudine... vivo spesso come un automa. Però ci sono giorni in cui il macigno sul petto sembra un pochino più leggero e ogni piccolo attimo di distrazione diventa una conquista preziosa e mi sento in colpa per questo. Se rido mi sento in colpa, come se l'offendessi per averla nascosta un attimo solo sotto ad un sorriso. Al sabato sera vado a ballare con mio marito: siamo appassionati di liscio... eppure, prima, non eravamo mai usciti... Quando rientro a casa mi sento in colpa per aver sopito l'urlo che ho dentro di me sotto la musica e il ballo. Ma abbiamo ancora diritto alla serenità?

Un abbraccio a tutte”

Danielina

“Cara N. di Katia, capisco quello di cui parli... ed è un sentire di pancia. Io ho sbalzi d'umore perché sono diventata talmente sensibile che sento ogni cosa e reagisco di conseguenza, basta sentire una canzone o rivedere un posto che mi ricordano Rosario, o comprare qualcosa che a lui piaceva o, anche pensare che vorrei condividere con lui quello che mi succede e accorgermi di non poterlo fare... per dispiacermi. Per me isolarmi signifi-

ca trovare uno spazio per un dialogo con lui, per cercare nonostante tutto il significato di questa nostra vita e sai, mi accorgo che sto bene anche da sola, che l'isolamento non è un vuoto ma un pieno di pensieri e di amore per lui, uno scoprire una me stessa diversa.

Dici che vai a ballare e poi ti senti in colpa... Dovremmo provare a non giudicarci e dedicare ai nostri amati figli ogni sorriso e attimo di leggerezza: sono preziosi perché nati dopo un grande dolore e, secondo me, ce lo meritiamo di stare un poco bene, meritiamo proprio il diritto alla serenità. Poi... se crediamo in un'altra vita, tua figlia sarà contenta di vederti uscire dal tunnel buio del dolore. Come diceva Carmela, loro stanno meglio nella stanza della gioia.”



Si discute ancora sui sensi di colpa anche per non essere potute stare loro accanto a conforto, nel momento del loro trapasso. Due mamme si confrontano e danno parole al dolore.

10 GENNAIO 2015

Daniela di Andrea: (il figlio Andrea è precipitato, per incidente, nella tromba dell'ascensore, in Australia, lontano... troppo lontano da casa)

“Stanotte ho sognato che mia madre stava morendo (invece è ancora vivente) in una struttura ospedaliera. Io volevo raggiungerla perché sapevo che non voleva essere sola al momento della morte, ce lo aveva chiesto... Ma sono arrivata tardi, era già morta, e me l'avevano preparata in due borsoni trasparenti a pezzi. Che sogno terribile, dove i sensi di colpa per non essere stata vicino a mia madre nel momento della morte, sono quelli che in fondo sento per Andrea... Era solo nel cadere e solo al suolo prima

che lo trovassero... Scusate lo sfogo ma dovevo dirlo a voi che mi capite...
Le cose dette si elaborano meglio.”

Aurora

“Cara D. di Andrea, ti abbraccio stretta, stretta da toglierti il fiato, quasi ti faccio soffocare da tanti baci che vorrei darti. Questo di non essere stati vicini ai nostri figli, nel momento del loro trapasso è una cosa che ci accomuna in tante qui nella stanza. Avremmo retto senza urlare? Saremmo state di conforto? Penso proprio di no. Io almeno so che avrei perso la testa, avrei di certo provocato maggiori difficoltà al suo inevitabile trapasso. Troppa agitazione mi avrebbe travolto, non avrei voluto lasciarlo andare via, forse ne avrebbe sofferto di più, non posso saperlo. Quando si nasce si viene alla luce e si viene abbracciati dalla propria mamma.

Quando si muore, spesso si è soli... Si sa l'ora della nascita, ma non della morte, difficilmente programmabile in un incidente, come nel tuo caso. Io penso spesso alla “Pietà di Michelangelo” e Maria che tiene suo figlio depresso dalla croce sulle sue braccia, con grande dignità nel suo dolore. Teniamoli insieme, con il pensiero, tra le nostre braccia questi nostri figli... Ora, come se ci fossimo state vicine, facciamogli sentire il nostro amore e affidiamoli tra le braccia di Maria che darà loro il Suo grande conforto... Ti voglio bene.”

Per vivere con dignità il lutto della perdita del figlio, le mamme hanno bisogno di tanta, tanta forza e tanto, tanto coraggio... per sopravvivere e cercare di vivere... e si condivide un pensiero, per combattere la paura:

“La paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprirle, e non la trovò!”

“I vari traguardi non sono scritti su cartelli, sono semplicemente luoghi dove ci porta il nostro coraggio.”

(D. Biasioli)

1 FEBBRAIO 2015

Aurora

La morte è entrata come una ladra nelle nostre vite... non avrò paura...

“Io l’aspetterò”

Quando ho guardato... pallida
in faccia la morte...
che ladra... nel buio più profondo.

Ti portava via
e cupa, si posava su di me...
Quando non sapevo...
non vedevo
e sola, cieca
dietro le correvo...

Quando straziate le mie membra,
anche l’anima
mia quel fuoco
divorava

Non ho lasciato che tu perissi
anche dentro di me...
sopra di lei mi son buttata
l'ho calpestate, malmenata
sin che ho sentito
la sua presa
mentre ti mollava...

Ho attraversato
tutti i mondi
come un viandante
a piedi nudi, su puntuti sassi
ho camminato...

Ho raggiunto il buio
passate le tempeste,
superate le discese... e le salite
E ancora... salite e discese.
Su sempre più sù
sugli irti colli

sino alla vetta più alta...
Gridando forte
il tuo nome...

Come una pantera affamata
aspetta guardinga
e paziente
afferra
la sua preda
Con un balzo felino

Io ti ho raggiunto...
e divorato!

E con te dentro... son fuggita
Inseguita dalla
crudeltà di questo mondo!

So che tornerà a cercarti
di nuovo... ma io sarò
in tua compagnia
e non avrò paura,

cercherò il tuo viso
e il tuo sorriso

Io l'aspetterò...
E non sarò più sola
Quando quell'ora
arriverà!

La mia mano
sarà nella tua mano.



“Care tutte, il senso di colpa, io lo collegherei alla sofferenza.

Noi li abbiamo partoriti, desiderati, voluti far nascere e aver dato loro una vita che ha anche comportato una grande sofferenza fisica, nella loro malattia, ci fa star male.

Questo ci rende ai nostri occhi quasi colpevoli, di averla data non sufficientemente meravigliosa per loro, così come avremmo voluto che invece fosse. Ma questo avrebbe un senso se noi fossimo i padroni delle nostre e altrui vite...

12 OTTOBRE 2015**Carmela**

“Ciao tutte, sto riflettendo molto sul passato in questi giorni, se mi guardo indietro vedo una trasformazione del dolore che non credevo fosse possibile. Il cervello si concede più spazi per pensare ad altro, mentre prima il pensiero era fisso alla tragedia, pian piano riemergono parti di me che credevo morte. Adesso saluto con un sorriso, penso di telefonare a qualche amica, riesco a pensare di mangiare con gusto un gelato... eppure mi sento di essere in un altro mondo, la percezione è cambiata, il mio 'sentire' è diverso. Fuori tutto è uguale e lo sarà per sempre, ma sono io quella che percepisce diversamente. A volte però, mi sembra di avere sognato... no non è successo a me, non è successo a noi.

Come può mio marito interessarsi alle notizie del telegiornale?

Come può mia figlia studiare e programmare feste con gli amici?

Com'è che riesco a lavorare? E che ci faccio a casa sul divano?

A volte mi sveglio spaventata, altre come se Stefano stesse nell'altra stanza e debbo correre a svegliarlo e mi chiedo sempre 'perché' devo andare a trovarlo al cimitero. In fondo penso che questa sia una vita a metà... non riuscirò mai a realizzare quanto accaduto. Sono stata sconclusionata, ma in fondo non c'è conclusione, avevo voglia di sfogarmi...

Bacione a tutte e un grande abbraccio di gruppo.”

Aurora

“Cara Carmela, io a distanza di 3 anni scriverei quello che hai scritto tu. Ci si chiede come si possa continuare ad interessarsi anche di piccole futili cose della vita.

Non abbiamo colpe di tutto quello che ci è successo. Siamo le vittime insieme ai nostri figli anche con i figli sopravvissuti. La forza della vita è più forte della forza della morte!”

Nicoletta

“Cara Carmela, condivido in pieno il tuo sentire, perché è anche il mio. Riesco a strappare qualche attimo di serenità, riesco ad occuparmi della quotidianità, riesco anche a pensare di vedere e stare insieme agli amici... Ma dopo inevitabile il senso di colpa... come se avessi offeso Katia provando a distrarmi da lei.”

L. di Carmen

“Io tendo ad isolarmi e ad evitare molte cose che fanno parte della non quotidianità proprio per non sentirmi in colpa e stare, poi, tanto male.”

Aurora

“Cara L. di Carmen, puoi per favore cercare di meglio spiegare in cosa ti senti in colpa? Di vivere invece di lasciarti morire dentro? So bene che è

difficile spiegare il meccanismo del dolore che si innesca su una sensazione che è opposta al tuo sentire (mi ricordo quando una di noi scrisse di non amare il sole e che preferiva il cielo “plumbeo”). Non so come e non per questo penso di fare un torto al mio Enzo, io invece mi ricarico con la natura. Non tanto con le persone (tranne voi), ma non per questo non cerco di partecipare alle loro gioie e tanto meno penso di sottrarmi. Anzi se posso vado e mi metto in gioco con gli altri e soprattutto con me stessa. Penso che me lo devo di volermi bene e gli altri non sono colpevoli di quello che mi è successo.

14 OTTOBRE 2015

L. di Carmen

“Si cara Aurora, hai detto bene. Mi sento in colpa perché la morte ha portato via lei invece che me e continuo a non amare il sole ma, per usare le tue stesse parole ‘il cielo plumbeo’. Preferisco l’autunno alla primavera, il pianto alle risate, il silenzio al chiasso...

Buona notte a tutte amiche care.”



OTTOBRE 2014

Si affronta l’argomento del ricordare... Si cerca di ritrovarli nelle foto per non dimenticare ogni dettaglio del loro volto, del loro breve, anche se intenso vissuto.

Aurora

“E poi, quelle foto su cui oggi cade lo sguardo di un tempo che fu, e i

morti con i vivi e i vivi con i morti... ma oggi non è ieri...
Ieri erano i vivi con i vivi... per questo amo i ricordi.”

23 OTTOBRE 2015

Marina

“È così forte il bisogno di ritrovarlo nella vita del prima che sfidiamo la bestia pur di ritrovarlo, mentre lo guardi e lo senti per il breve spazio del filmato ti sembra che stia proprio lì vicino a te e che nulla sia successo! Chi se ne frega se poi debbo pagarne lo scotto, tanto ci sono abituata! Sono stata costretta a mettere mano all’armadio dei suoi giochi perché nell’aprirlo mi sono cadute delle foto incorniciate e aver rotto il vetro oltre a scatenare fiume di al lacrime mi ha fatto gridare: ‘Adesso basta dovevo sistemarlo!’”. Con mia sorpresa nel riprendere in mano le sue macchinine, i suoi soldatini, i suoi lego e quei brutti mostriciattoli che lo divertivano tanto, mi sono ritrovata lì a giocare con lui e a ricordare i bei momenti vissuti insieme e che avevo completamente rimosso e le lacrime che scorrevano non hanno impedito alla mia mente di riappropriarsi di quei bei ricordi che diamine sembrano scomparsi. Non ho finito di sistemare l’armadio, c’è la parte dedicata alla scuola. Quella per ora sta lì!”

23 OTTOBRE 2015

Carmela

“Ma io non parlerei di ricaduta, né di droga, né di bestia da domare (non c’è niente da tenere a bada) è un ‘attraversare il lutto’, un immergersi nel dolore, un toccare il fondo per risalire... è un’altalena che non finirà mai, lo sappiamo, ma penso sia così che deve andare... Io non ho il coraggio (l’ho fatto nei primissimi giorni) di andare a guardare le sue foto e film, ma quando posso mi chiudo nella cabina armadio al buio, solo io ed il

buio, mi immergo, ne sento il rumore, sento il rumore del silenzio e lì, seduta per terra con le ginocchia che arrivano al petto, cerco di ritrovare me stessa con Stefano... Abbraccio di gruppo.”

24 NOVEMBRE 2015

Carmela

“Faccio finta ogni giorno, ma niente sarà come prima, questa è la nostra grande sfida giornaliera... Ciao, care amiche dell'altra mia vita. Sì, ne ho avuta un'altra di vita come tutte noi, ora abbiamo questa... il vuoto e il silenzio che c'è ora a casa mia è uguale al vuoto e al silenzio dentro di me. Sento che tutto quello che faccio è finto... Sì finto, vorrei fare tutt'altro: urlare, scappare, strappare. Ma solo lavoro come al solito, eppure piena di contraddizioni. Mi sento una sbandata ma non so cosa farei se non avessi dei punti di riferimento, eppure sono quegli stessi punti di riferimento che mi fanno impazzire... che bello potersi sfogare con voi...”

2 DICEMBRE 2015

Carmela

“Una strana sensazione e domandarsi: perché a me? Nessun patto con la vita... Non c'è spiegazione, è solo così tutto assurdo che mi sembra di impazzire. Il primo anno vagavo nel sogno... La vita È UN SOGNO, pensavo, la vita accade, la vita è misteriosa, la vita non è mai come la si vuole o come la mente decide che debba essere. Non esistono vite fortunate o sfortunate, esistono le vite... Che cos'è la normalità? Nessuno mi ha garantito niente alla sua nascita... nessun patto con la vita... La normalità è un'invenzione dell'essere umano, pensavo... la natura non promette niente, accade e basta, siamo noi che ci aspettiamo la normalità dalla natura che va avanti per secoli e secoli sempre uguale. Perché a me? E agli altri allora?”

Ma ora, quasi alle soglie della fine del secondo anno, questi convincimenti non sono più sufficienti. Susanna, Lucia... Che cosa accade alla mente?



LA PAURA DELLA DIMENTICANZA...

Una strana sensazione... La mente gioca brutti scherzi...

18 GIUGNO 2015

Daniela

“Anche a voi capita di pensare a i vostri figli e avere quasi il dubbio che siano esistiti?

Sarà una difesa per soffrire meno? Giorni pieni di pensieri, non sono cambiata solo io, ma anche le persone intorno a me sembrano così inadeguate al mio dolore, alla nuova me.

Ero partita dritta per un sentiero, ma adesso mi sono fermata e mi sto guardando intorno. Forse mi conviene sedermi un po', forse passerà qualcuno che mi farà riprendere il cammino.

Oggi una mia amica mi ha chiamato e mi ha chiesto cosa potevo dirmi, quali parole io le avrei detto se lei fosse stata al mio posto... Avrei voluto risponderle: “Cosa vorresti se tu fossi in fondo ad un pozzo, parole o una mano tesa? “. Possibile che nessuno capisca? Le parole sono inutili. Buona notte a tutti da Daniela e i suoi mille pensieri.”

19 GIUGNO 2015

Aurora

“Sul fatto di avere dubbi che mio figlio sia esistito, non direi... dubbi...”

Ma la sua improvvisa mancanza lascia una sensazione di qualcosa rimasto a mezz'aria. Penso sia lo stato d'animo che crea questa sensazione dentro di noi, forse a difesa come dici tu. Ogni tanto il mio Enzo mi diceva: "Mamma non senti, come sento io la sensazione di non essere presente?". Io rispondevo di sì, che la sentivo anch'io e glielo dicevo per non farlo preoccupare... Ora capisco cosa voleva dire... Anche io ho spesso quella sensazione. L'ho acquisita con la sua mancanza fisica. È come se a volte il mio pensiero si mettesse su un'altra dimensione per sentirlo meglio, isolandomi dal resto del mondo. Solo che torno indietro per riappropriarmi del mio quotidiano. Forse è quella sensazione di cui parli, di sentirsi come dentro un pozzo. Io invece mi sento a gambe all'aria... Due modi apparentemente diversi ma che probabilmente esprimono lo stesso disagio che sentiamo per la loro mancanza! Auguro una buona notte a tutte."

2 DICEMBRE 2015

Carmela

"Buongiorno a tutte, vorrei sapere se anche a voi è capitato quello che ieri sera è successo a me. Guardavo un film e come succede da un po' di tempo a questa parte, riesco ad essere più presente, la mente ha una maggiore concentrazione, si concede più spazi senza Stefano. Ad un certo punto ho perso la cognizione del tempo, non riuscivo più a capire dove fossi e che cosa mi fosse successo... Ad un certo punto era come se Stefano non fosse mai esistito, sì, mai esistito, tutta una invenzione! Ho avuto tanta paura per questo pensiero, il cuore ha cominciato a battere forte. Sto impazzendo?"

2 DICEMBRE 2015

Susanna

“Ciao Carmela... Credo di avere avuto questa sensazione anch'io. A volte mi sono chiesta se non fosse tutto un sogno, chi era quello di cui si parlava? Era esistito davvero? Forse a volte me lo chiedo ancora... eppure non credo di essere pazza (non del tutto). Eppure so che lui c'era. E che in altro modo c'è ancora.”

2 DICEMBRE 2015

Carmela

“Susanna, non era la sensazione di un sogno (altre volte mi è capitato così). Stavolta era come se il tempo passato si fosse cancellato... Stefano, mai esistito... da sempre esistiti solo noi tre... non so come spiegarlo... come se mi fossi inventata la sua esistenza...”



LE INSODDISFAZIONI PER IL LORO E IL NOSTRO MANCATO FUTURO...

20 APRILE 2016

Marina

“A quattro anni dalla perdita, rimugini, ancora il mio passato di dolore. Le lacrime scendono e non riesco a fermarle, una di esse è caduta sul diario che scrivo ogni tanto e si è formato un cuore, ma questo oggi non mi consola, sono stremata. Ieri sera ho provato paura, mio marito voleva dormire in un'altra stanza perchè la notte mi agito continuamente nel sonno

e non lo lascio riposare ed io ho avuto paura, la stessa paura che provava mio figlio. Lui non voleva rimanere da solo e pian piano veniva nel mio letto per dormire con me tenendomi stretta la mano! Ho pensato alle volte che mio marito, intimorito da questa regressione, lo cacciava. Ho pensato a quello che Luca mi diceva quando io stremata dalla stanchezza lo lasciavo per andare a dormire. “Non andar via un giorno ti mancherò” ... ma perché, ma perché. Vedi A. di Vincenzo CHE È MEGLIO FUGGIRE! Non è un buon giorno, scusate, ma è il mio e anche il nostro giorno!”

Aurora

“Cara Marina, solo tu puoi sciogliere i nodi di questo tuo rimuginare. Se fuggi la colpa ti insegue... devi guardarla in faccia e dirle: non era il mio Alessandro che parlava ma la sua malattia e non sono colpevole di una malattia che arriva all'improvviso... nessuna di noi può avere colpe o rimorsi. L'hai curato, l'hai amato, hai lottato, lascia che riposino in pace!”

Il giorno dopo è un altro giorno, **Marina** ha trovato una via d'uscita, e lo scrive attraverso una poesia che condivide nella stanza...

“OGGI MI SONO TENUTA PER MANO”

*Tienimi per mano al tramonto,
quando la luce del giorno si spegne e l'oscurità fa scivolare il suo drappo di stelle
Tienila stretta quando non riesco a viverlo questo mondo imperfetto...*

*Tienimi per mano...
portami dove il tempo non esiste...
Tienila stretta nel difficile vivere
Tienimi per mano
nei giorni in cui mi sento disorientata.
cantami la canzone delle stelle dolce dolce cantilena di voci respirate.*

*Tienimi la mano,
e stringila forte prima che l'insolente fato possa portarmi via da te.
Tienimi per mano e non lasciarmi andare mai.*
(Herman Hesse)



Oggi mi sono tenuta per mano. Non tutti i giorni sono uguali...



Carla è una nostra compagna di stanza, con cui abbiamo condiviso per parecchi mesi il dolore per suo figlio Filippo, un allegro e simpatico giovane che suonava il sax. È mancato per malattia; poi lei ha preferito uscire dalla stanza ma gli ultimi mesi della sua malattia, manteneva i contatti con tutte noi. Ci siamo volute bene e vogliamo ricordarla.

“Chissà Carla...?”

Pensavo di non averla conosciuta, poi parlando con Dani mi son ricordata che era nella stanza quando sono entrata, anche se per poco...

Leggendo il messaggio che ci ha mandato, ho pensato che è la prima persona che mi saluta prima di andarsene per sempre... Da lì, pensieri a non finire...

Pensieri, pensieri, pensieri... Lacrime e pensieri...

Di me, di noi, dei nostri ragazzi, della fortuna per essermelo goduto qualche anno in più di altri, delle vostre ferite che sono parte del mio cuore, del nostro nuovo mondo che sto conoscendo a poco a poco, ma è il luogo dove io voglio stare adesso. Non mi ricordo già più com'ero... Voi vi ricordate? So solo che avevo sempre la battuta pronta e le mie amiche si divertivano tantissimo con me... Avrei voluto anch'io come Susanna non finire la mia vita da sola (anche se ho passato quasi tutta la mia vita senza un compagno). Solo questo ricordo... E Carla? Sapremo quando ci avrà lasciato? La saluterò allora, da lassù mi sentirà. Metto un pezzo di una canzone che mi commuove sempre...

“E ti chiedo perdono

Per il tempo sprecato

Per quello che sono

E non ti ho mai dato

Per tutte le cose

Lasciate a metà

Il nostro viaggio da fare in un giorno di sole”

Quanto tempo non desidereremmo sprecare vero?

E quel viaggio in un giorno di sole...”

“Leggervi mi riempie sempre il cuore. Vorrei avervi tutte qui per stringervi forte.

Anch'io non ricordo come fossi prima, non voglio neanche pensarci.

Forse non so neanche come sono adesso.

So come siete voi. Una luce.

Vorrei avere notizie di Anna... Buona notte e una carezza.”

L. di Carmen

“Io me lo ricordo, cara Giulia. Ero una figlia felice, una donna allegra, attaccata alla vita e a cui piaceva divertirsi. Una mamma innamorata e orgogliosa a cui sarebbe piaciuto, un giorno, diventare una nonna affettuosa. Oggi non so più chi sono... nessuno... Vi abbraccio tutte.”

Aurora

“Tutto il passato perché dobbiamo ricordarlo con tanta nostalgia e dolore? Perché lo abbiamo avuto... Come abbiamo avuto la nostra infanzia, la nostra adolescenza con i primi amori.

Perché ricordare solo quelli della nascita come bei ricordi dei nostri figli? Ed i momenti felici recenti con dolore. Come se li avessimo persi? È vero, sono stati i momenti più belli, ma son rimasti interi nella loro dolcezza. Anch'io rimpiango, ma non mi fa bene. So di non poter tornare indietro ma posso conservare la tenerezza di tanti momenti vissuti; non me li farò strappare dalla nostalgia... o pensare a come secondo altre scelte, sarei potuta essere ora...

Ora sono altro, il passato non deve farmi male e neppure il presente. Questa è

la mia vita, e anche ciò che ancora ho mi può esser tolto... e anche la mia vita qui mi sarà tolta... Non voglio che debba domani pentirmi di quell'oggi non vissuto... Vi lascio piangere, un pochino però, è umano, ma solo un pochino poi vi abbraccio forte forte e ci teniamo per mano con il pensiero... nessuna di noi è sola... Compagno o non compagno, noi siamo qui sorelle/gemelle/amiche e non siamo un dono da buttar via. Siamo unite da un amore profondo. Quante possono vantare tale profondità? Penso a Carla, avrebbe voluto vivere ancora, non le è stato concesso, ed ha deciso di condividere con noi i suoi ultimi momenti e noi con lei. Non possiamo sprecare quello che ancora abbiamo, né farcelo portare via dalla tristezza, se lo pensiamo questo passato come una sconfitta e non semplicemente come una vita vissuta.”





Capitolo 5

L'ipersensibilità nelle relazioni

*In famiglia, con gli altri,
con noi stesse e con la natura*

Il dolore è vario, dell'intera umanità, ma ci colpisce individualmente.

Questo è un sentimento che fa saltare tutte le relazioni, rimuoverlo non sempre è positivo, ma non va sprecato.

Chi ha sofferto capisce la sofferenza, è una componente della vita, ma dipende molto dal concetto che se ne fa, in questo "dopo" da affrontare anche nelle relazioni con gli altri e con noi stesse.

Abbiamo commentato tra noi mamme orfane di figlio, di quanto sia difficile a causa del nostro dolore per la mancanza, relazionarci con gli altri. Con tutti quelli che continuano una vita normale, come quella che avevamo prima anche noi.

Siamo ipersensibili, nessun conforto verbale ci sta bene, la nostra profonda lacerazione e insoddisfazione per la nostra perdita, sulla nostra pelle vissuta come una sanguinante ferita aperta, la viviamo come innegabile sconfitta e ingiustizia. Ciò ci rende spesso buie, chiuse e a volte si risponde seccamente, o non si risponde affatto, alle sollecitazioni e agli stimoli esterni, specialmente i primi tempi.

Gli altri si aspettano che possiamo tornare quelle di prima... non potrà succedere!

Tutto quello che ci è accaduto, può renderci aride, staccate dal resto della vita

che ci gira intorno, di cui spesso ci sentiamo ai margini, come spettatori di un film, vissuto da altri; la vita non ci provoca più emozioni che non siano tristezza e a volte rabbia, per non trovare né volere o poter cercare di ascoltare consolazioni spesso inutili.

Confrontarsi con la vita degli altri è motivo di tristezza per la nostra che è stata spezzata...

Con i familiari stessi ci si chiude in un pericoloso silenzio, o si riprendono con il tempo discussioni che tornano a galla. Antiche ferite non rimarginate o nuove che si vengono ad aprire, e purtroppo molte famiglie ne escono distrutte.

È una continua ricerca di risposte dentro noi stesse, di come rapportarci con il presente alla luce del passato, tutto è cambiato per noi e i nostri cari, e non per gli altri.

Il caos che segue alla nostra perdita ha bisogno di essere capito, per poter mettere un nuovo ordine alle cose e cercare di trovare un nuovo equilibrio, anche con i nostri personali affetti.

Non servono inutili parole ma manifestazioni tangibili, fisiche, di comprensione da parte di amici e parenti aiutano il nostro reinserimento; ma, non sarà mai tutto come prima. Alle parole, preferiamo il silenzio. Anche se sorridi, per una festa, un compleanno proprio o altrui, la tristezza è dentro di te e ti è compagna.

Si è in contrasto con la natura, che continua imperterrita, con i suoi cambiamenti... scandendo i ritmi del tempo che passa con le stagioni e i suoi colori. L'inverno rappresenta di più il sentire della nostra tristezza; molte di noi soffrono con le belle giornate, con il sole e i violenti colori e profumi della primavera, o peggio ancora d'estate, con l'allegria delle vacanze.

In un clima per noi immutabile, per la profondità dell'amarezza che spesso ci assale, avvertiamo con più forza il contrasto con l'allegria della vita che continua incurante del dolore umano, con il suo ritmo naturale, ritmo che invece sentiamo in noi, profondamente e con violenza, invertito.

Qualcuna prova a continuare a vedere ancora la vita nella bellezza della natura.

Ma cos'è che non cambia nella vita? Certo il cambiamento in peggio uccide parte della gioiosità del nostro sé; quando ce la facciamo, cerchiamo di scegliere-

re come reagire e a volte subiamo il destino consapevoli, che è sempre comunque un... vivere senza di loro...

E spesso ci si trascina... senza aver voglia di nulla.



24 NOVEMBRE 2014

Carmela

“Sentirsi una copia di sè stessa dentro una vita senza tempo. Già, senza tempo, domani saranno otto mesi, coincidono perfettamente secondo il calendario dei ‘normali’. Il 26 di mercoledì... mi accorgo che vivere è un sogno, forse illusione della mente. Sono un puntino... che strano... il calendario dice che è trascorsa una estate, che siamo in inverno. Dicono così, ma io ho la strana sensazione di una vita senza tempo, dove anche se riesco a prendermi cura di me, nello stesso tempo è come se la cosa non mi riguardasse. Sono divisa in due: sono io e poi non sono io, come se non fossi reale, ma una copia.”

18 DICEMBRE 2015

Susanna

“Condivido con voi lo scritto di un amico... Non tutte le ferite sono evidenti, quindi entra con gentilezza nella vita delle altre persone...”

Ricerca, scritto della Psicologa Stefania Venturini, letto su internet, Psicotana-
tologia:

*La morte soprattutto porta via le parti che ciascuno aveva affidato agli altri,
a coloro che amava...*

“E allora vi dico che la rabbia che ci portiamo dentro è la nostra frustrazione, con l’immagine che avevamo di noi persa insieme alla perdita dei nostri figli; la nascita dei nostri figli ci aveva fatto perdere il nostro precedente sé, maggiormente questa perdita che sembra assoluta ci ha nuovamente spiazzati, una nuova perdita di controllo, che ci spinge ad andare oltre i normali limiti conosciuti, attivando risorse inconsapevoli, di crescita ulteriore, e riconquista di un nuovo sé...”

Vi invio una riflessione letta:

Agisci secondo il tuo sentire e le tue aspirazioni, perché non sei venuto a questo mondo per rispondere alle aspettative altrui, ma alla tua evoluzione personale.”



14 GENNAIO 2013

Anna

“Aurora di Vincenzo cara, sono anni che scrivo lettere a Simona, le racconto tutto ciò che di significativo accade alla nostra famiglia, i miei sogni che la riguardano (quasi sempre incubi: si poteva salvare ed io non l’ho aiutata), i sogni che amici e conoscenti ancora mi vengono a raccontare e che, beati loro, fanno di lei bei sogni, le esprimo tutto il mio dolorante amore, il bisogno infinito che ho di lei... e tanto altro, tutto. Una comunicazione, ahimè, a senso unico.

E sì, cara A. di Vincenzo, perché purtroppo io non riesco a sentire la vicinanza di Simona, ne sento troppo e solo la mancanza e così non c’è neppure la dolcezza del ricordo: anche tutto quello che di bello abbiamo vissuto, ormai lo vivo come un inganno.

Questo è il motivo per cui dopo aver scritto “Come è morta la mia Simona” non riesco a scrivere “Come è vissuta la mia Simona”. Vorrei farlo per-

ché la sua è stata una vita speciale, come dicono tutti coloro che l'hanno conosciuta, ma sarei sopraffatta dal dolore.

Lei si costruiva, giorno dopo giorno, una vita bella con gioia, passione, interesse, forza, ma anche con tanto impegno, con sacrificio, superando ostacoli difficili con la sua determinazione, superando le incomprensioni, a volte il dolore.

Era una ragazza allegra, ma anche pensosa e profonda; e come è finito tutto?

Ha fatto in 28 anni quello che i più non realizzano in una vita intera, e per finire dove?

Ingannata mille volte, ingannate lei ed io!

Mi dispero su questo ed è per questo motivo che non posso scrivere una lettera a lei su questa pagina: sarebbe una brutta lettera.

Ti rispondo oggi che sono relativamente più libera, c'è sempre mio marito che non vuole stare solo.

Ed io glielo devo a quest'uomo, che tutti i giorni continua a venire con me da Simona e che per circa sei anni è venuto con me tutte le notti ad aspettare al cancello del cimitero che Simona tornasse, e lì restavamo fino al momento in cui io mi convincevo che non sarebbe tornata... perché... perché le avevo fatto espantare gli organi.

E così ora anche una donazione fatta con il cuore, e che rifarei, mi dà dolore.”

Aurora

“Cara Anna, non ti preoccupare di rispondermi sempre... so che mi vuoi bene.

Io all'inizio ho scritto poesie, disperate... ma è vero alla fine, mettevo sempre la parola 'speranza'. Io non voglio immaginarlo al cimitero... ma rispetto le sue spoglie (e quelle dei miei cari)... ma penso che non sia più lì, è vero cerco di immaginarlo vicino a me, ma anche in un'altra dimen-

sione... e che comunque sia in buona compagnia con tutti i miei cari che l'hanno preceduto. Il fatto di avere il cimitero un po' lontano mi aiuta a non andarci tutti i giorni.

Ma tanto i pensieri del suo vissuto mi accompagnano ovunque, e meno male che è così.

Il mio altarino in casa prende un piccolo spazio, in tutti i posti dove sto maggiormente, visti i miei numerosi spostamenti tra due città qui in Italia e all'estero.

Qui, dove sto adesso, ho un bel terrazzino che guarda l'orizzonte... il mare, i bei tramonti... forse questo mi aiuta un po'... ma anche l'altezza... che mi angoscia un po'... quasi una spinta ad andar giù... sfiora un solo attimo il mio pensiero... ma volgo subito lo sguardo all'orizzonte e al mare...



12 APRILE 2013

Susanna

“Non mi va di dormire né di stare sveglia. Non mi va di leggere, né di stare al computer. Non mi va di suonare e neanche di guardare un film, non mi va di star sola ma neanche di stare in compagnia. Vegetale, ma anche una larva...

Aurora

“Sì alla libertà di scelta ma, riprendiamoci la nostra vita...

Cara Susanna. concordo... anche con il... non mi va...

La libertà di non costringerti in schemi... che non ti vanno.

La libertà di scegliere cosa fare... oggi e domani.

La libertà di accettare e la libertà di non accettare.

Questo preciso stato di non volontà, definito a volte fuori bordo è il nostro “spazio intermedio”

tra il pensiero e l'azione... che a volte ci lascia sospesi... per un attimo... un lungo attimo... e ne abbiamo bisogno. È come se il respiro venisse trattenuto, il petto gonfiato, sino al limite delle possibilità fisiche e poi... lo lasciamo andare... È il momento che bisogna riprendersi questo nostro respiro... che è la stessa nostra vita!

Susanna quanto ti voglio bene... un'immensità, per quello che sei, per quello che sei stata, per quello che rappresenti: la mia verità!”



Affrontiamo l'argomento: cosa fare di fronte alla sofferenza dei fratelli anch'essi “orfani dei fratelli”.

Molti figli perdono anche i genitori che finiscono per idealizzare e mettere su un altare il figlio che manca, trascurando i figli superstiti.

Altri genitori, uniti, riescono a combattere e evitare questo contorto meccanismo che finisce per isolare e far chiudere, spesso creando in famiglia un vuoto incolmabile che taglia qualsiasi tipo di comunicazione affettiva; molte famiglie ne escono distrutte.

17 MAGGIO 2013

Vita

“Oggi discussione molto accesa con mio figlio; finita la discussione, mi ha detto che doveva uscire e alla mia richiesta di sapere dove andasse, mi ha risposto che doveva andare al cimitero. Sono rimasta di sasso, lui che non ci va mai e appena uscito sono scoppiata a piangere! Se almeno la morte di Giovanni avesse fatto soffrire solo me... invece a volte mi sembra tutta una catena, e io mi sento impotente... mi arrovello, mi arrabatto, mi

danno, mi affanno, ma non riuscirò mai a togliere un grammo di dolore neanche a lui. Vi abbraccio tutti.”

Danielina

“Quando muore un figlio non muore solo lui... ma muore tutta la famiglia, non ricordo chi lo ha detto ma credo che abbia una sua parte di verità. Sì cara Vita di Giovanni... penso sia tutto come una catena e ogni anello è stato toccato in modo diverso dalla perdita. Ognuno cerca un modo per rendere digeribile l'assenza e questo spesso è un cammino che si fa da soli.

Dispiace e preoccupa vedere che i fratelli rinunciano a impegnarsi... forse questo atteggiamento nasconde la paura di vivere o la perdita di senso; e sono davvero pochi quelli che decidono di vivere anche per chi non c'è, o perché considerano la vita un valore. Possiamo solo continuare a star loro vicino e far loro sentire il nostro amore, c'è poi una parte che è solo loro. L'assenza di Rosario a volte è anche dolore ma altre è compagnia. Che l'assenza diventi compagnia anche per i fratelli, anche solo ogni tanto... com'è strana la vita... in un attimo ti cambia tutto. Un abbraccio tenero, una buona notte a tutte amiche.”

“I primi giorni del lutto sono spesso (non sempre) orientati ‘al fare’, quelli successivi ‘al sentire’. Il sentirsi insieme aiuta ad elaborare l’assenza.”

Spesso i primi tempi si è travolti dall’energia altrui, dal loro bisogno di essere presenti, di fare qualcosa di importante per rivelare l’affetto, poi si resta soli...

3 SETTEMBRE 2014

Aurora

“Io non ho smesso di lavorare... solo il giorno che è successo... mi sono fermata attonita, penso di essermi buttata subito dentro per non pensare... Il primo anno si è visto qualcuno al suo anniversario, dal secondo anno... siamo stati solo io e mia figlia. Che dirvi? Adesso invece di cercarlo giù... negli altri... guardo su o cerco i suoi messaggi... nelle pietre, o nuvole, o qualsiasi V... (iniziale di Vincenzo)”

IL RAPPORTO CON LA NATURA

25 MARZO 2013

Aurora

“[...] Penso a questa primavera che non è più primavera... anche dentro di me, non è più la stessa! Ma sento che la natura mi aiuta, a ritrovarla! Percorsi, strettamente personali... ma anche personale disagio... normale disagio... da cui cerco di venire fuori, e per non gravare ulteriormente la sofferenza di chi mi sta accanto, che ho tanto a cuore, mia figlia “sopravvissuta” e i miei cari che accompagnano il mio cammino, mi do forza per continuare a vivere... per loro... e in fondo anche per me.

Vedo che cerco di vivere, non di sopravvivere... pensando possa essere un normale desiderio, naturale... amare e far parte di quella natura anche se a volte continua a sferzarmi, con forza... ma che sa anche regalarmi tanti piccoli momenti positivi, momenti da cogliere, come fragili fiori, con cura, da non pestare... Con affetto, vi auguro una buona giornata.”

26 MARZO 2013

Susanna

“Un sacco di volte leggo vostre frasi e mi piacciono!

Come la riflessione di Aurora che non è lei che si occupa della natura, ma la natura che si prende cura di noi... Condivido anche il pensiero di Danielina che dice: se qualcosa mi dà fastidio in quello che dicono o fanno gli altri, devo andare a vedere dov'è il problema in me...

e a me danno fastidio quelli che seguono pedissequamente le regole, quelli che ti accusano di scarsa professionalità...”

Due giorni precedenti al primo anniversario dalla perdita, si trova sul suo terrazzino, fronte mare, è l'ora del tramonto e scrive una poesia mentre piange... ma la natura le da una mano.

“Rimpianto”

Guardando l'orizzonte e il tramonto sul mare... che si uniscono

Oh! dolce e tremendo rimpianto per ciò che è stato e mai più sarà
Oh! lacrime infinite che corrono riempiendo il mare
come una lunga catena che mi lega a te
purissime gocce di cristalli, brillate lasciandomi cullare.

Oh! immenso mare che ci illudi con il tuo sottile orizzonte
che guardo mentre ti unisci al cielo! ma sei sempre lì,
per ogni nuova vita che ti osserva,
mutevole di umore, ora serenamente ondeggiando, ora burrascoso
minacciando infrangi le tue onde come io i miei pensieri!

Ti osservo orizzonte mentre il sole timidamente
ti dipinge color pastello, ora rosa, ora azzurro
e mescolandoti all'infinito del cielo,
mostri tutta la tua forza di vita!

Oh! acque del mare che riflettete il sole
spumeggianti nel vostro calmo ondeggiare,
dove anche le mie lacrime si specchiano
con la tua bellezza più profonda!

Oh! sole che ci lasci al tuo tramonto
Oh! cielo e mare che vi unite
anche se per un sol ultimo momento!
Per poi incupirvi e in un solo istante
piombare, nel buio più profondo

prima che il luccichio della luna
risplenda timidamente pian piano
e con forza richiamarci alla vita!

Vivo per te Vincenzo

2 FEBBRAIO 2015

Danielina

“È un po’ crudele che il resto della vita continui a vedere i fiori sbocciare, il mandorlo fiorire, il risveglio della natura... senza di loro... È difficile accettare lo scorrere della vita, sì Daniela, hai ragione. A me dava fastidio vedere i fiori sbocciare, il mandorlo fiorire, il risveglio della natura... e mi dicevo: che sbocciano a fare se tu non ci sei? Perché tutto questo rivivere se tu, pure, non rivivi? Sembra impossibile, incredibile e anche un po’ crudele che il resto della vita continui in modo quasi indifferente...”

Aurora

“Ogni volta che noi sentiamo il profumo in un fiore, o vediamo un uccello volare e udiamo il suo canto, o assistiamo ai cambiamenti della natura, lo vediamo anche per loro... o sono loro che ce lo mostrano... dentro di noi, per portarlo fuori... Non lasciamo che tutto cada nell’indifferenza, non chiudiamoci in un cupo sentire. È vero, avremmo preferito che ci

fossero fisicamente, ma possiamo ora ottenere l'impossibile? Vi abbraccio strette, strette a me... in questo 'diversamente sentire'."

Sollecitando una reazione...

19 MAGGIO 2013

Aurora

“Spesso i figli rimasti sentono un vuoto che sperano di colmare volendosi mettere in evidenza nel nuovo centro familiare, cercando di riempire quei vuoti, che inevitabilmente, spesso mostriamo loro essere incolmabili. Altre volte sfuggono, apparentemente dai problemi...

Qualcuno ci prova, a reinventare un nucleo, che deve assumere un ruolo diverso, per ognuno dei superstiti. Dalla collaborazione dell'intera famiglia, anche tacita, si riesce, a poco, poco, a ricomporre il puzzle, anche se manca sempre un pezzo!

Penso sia importante cercare di capire e rimettersi alla guida del nuovo nucleo; se ci si riesce si forma un nuovo equilibrio.

Buona domenica a tutte, con tanta “buona volontà” per tutte noi.”

IL RAPPORTO CON GLI ALTRI

28 MAGGIO 2013

Anna si riallaccia ad una e-mail sull'argomento:
gli altri non capiscono... la rabbia nascosta che si prova...

“Danielina cara, perché ti angustia il non essere capita dagli altri? Non possono!

E col tempo saremo capite sempre meno, ma impareremo noi a capire sempre di più gli altri, la cui considerazione niente può aggiungere e niente può togliere al nostro dolore.

Son d'accordo con te e mi sembra che il tuo piangere in sogno spieghi bene che non è la rabbia, ma il dolore della mancanza di Rosario a tenerti lontana dalle famiglie complete. Penso che in noi la rabbia sia rivolta verso l'insensata morte dei nostri figli, mai verso le persone, anche se ovviamente anche per noi stesse è più facile rivolgere il malessere verso qualcuno che sia concreto, materialmente visibile, piuttosto che verso un'entità che non comprenderemo mai, pur vivendola così profondamente nel nostro essere. Ti voglio bene, ti abbraccio caramente.”

31 MAGGIO 2013

Danielina

“In effetti un po' arrabbiata lo sono... solo che è un sentimento che non mi piace e che non vorrei avere e quindi cerco di sciogliere la rabbia con tanti discorsi buoni e razionali.

Ma in fondo la rabbia c'è ed è verso la vita e con questo mistero della vita oltre la vita che se da un lato mi dice che la morte è solo un cambiamento di dimensione e che chi ci lascia resta invisibilmente vicino (e questo mi conforta), dall'altro non svela perché i nostri figli siano andati via tanto

presto e ci lascia a vivere senza di loro un'esistenza monca. Se c'è un senso, qual è... non lo so proprio..."

7 GIUGNO 2013

Anna

“Cara L. di Carmen, non dar peso a certe parole che sono soltanto un modo di dire. Chi parla così non si accorge neppure di cadere in contraddizione: da una parte queste persone hanno la certezza che i nostri figli stanno in paradiso e perciò sono felici, dall'altra pensano che possano piangere, e quindi non essere felici, a causa del nostro dolore. Il buon senso, che suggerirebbe il silenzio di fronte a ciò che non si può capire, è veramente di pochi.

“Di fronte a lui ci si copre il volto” è scritto a riguardo del servo sofferente del Signore, ma di questo non sanno tutti, neppure i credenti. Purtroppo in questa situazione siamo noi che man mano dobbiamo imparare ad adeguarci agli altri, perché mai potremo essere capiti (ed aggiungo che si spera che nessuno debba capirci) e col passare del tempo addirittura la considerazione degli altri verso di noi peggiora, perché tutti finiscono col pensare che abbiamo superato e ci tocca rispettare senza essere rispettati nel nostro dolore.

Mi capita di incontrare persone che mi dicono: “Ti trovo proprio bene!” ed io, che mi sento ferire nel cuore, rispondo: “Grazie, vado avanti!” e non sto certo a chiarire il retropensiero... Sì... vado avanti, verso la morte, verso mia figlia! Ti auguro tutta la serenità possibile con tanto affetto.”

31 LUGLIO 2013

L. di Carmen

“Cara Aurora, mio marito non mi ha lasciata sola e tutti quelli che mi

vogliono bene vorrebbero aiutarmi ma non è facile. Dentro di me c'è troppa rabbia e l'incapacità di accettare il passato ancor più del presente. Lui poi, che soffre comunque tanto, ha reagito in maniera opposta alla mia. Da quando sulla lapide hanno messo la foto di Carmen, non va più al cimitero, per circa 30 anni non è andato a Messa ed ora ci va tutte le domeniche, preferisce non parlare di lei e fino a qualche mese fa non voleva neanche vedere in giro le sue foto. Io, invece, avrei voluto togliere tutti i quadri dalle pareti e tappezzarle con suoi ritratti. Mi piace vederla quando apro la porta, la chiamo e vado a darle un bacio così come facevo con lei quando era fisicamente con noi. A lui non dispiace la lieta compagnia. A me l'allegria da fastidio, non riesco più a fare alcune cose, a cucinare o mangiare determinati pasti e sento il bisogno costante di parlare con lei anche se poi mi commuovo, a volte, piango. Lui fa ancora progetti, io no. Ma mio marito vuole distrarsi dal dolore, per soffrire meno e non andare nel baratro. Io voglio starci dentro, perché nella sofferenza e nelle privazioni mi sento più vicina a mia figlia. È un rapporto difficile, anche se ognuno di noi cerca di rispettare le esigenze dell'altro. L'importante è fare o non quello che ci aiuta a stare meno male. Sento che mi vuoi bene e so che faresti di tutto per alleviare la mia sofferenza. Grazie, ti voglio bene anch'io. Un bacio.”

25 SETTEMBRE 2013

Vita

“Come è vero quello che dici Marina, all'inizio nemmeno i tuoi stessi figli sembrano interessarti più di tanto, quasi intimamente vorresti che soffrissero come te e ti sembra strano che possano riprendere la loro vita (quasi normalmente) ma in realtà soffrono eccome, lo manifestano solo diversamente e a volte sono spaventati da questi genitori che trovano così diversi da prima.

Vorresti che quasi per magia tutto tornasse come prima, ma l'incantesimo

si è rotto per sempre... Pensa che l'altra volta la mia figliola si è quasi arrabbiata con noi che le avevamo fatto un bonifico per i suoi 30 anni, e ce li voleva restituire perché diceva, dobbiamo fare un viaggio... Valle a spiegare che i viaggi non ci interessano più come prima... solo una cosa ci darebbe una gioia grande, ma veramente grande... riavere nostro figlio Giovanni con noi... ti abbraccio.”

11 FEBBRAIO

Aurora

“Scorre, scorre
la vita
insegue il vento


attento, sento,
profondo il fruscio
del suo tormento

mi sfugge
fra le dita...
sembrava infinita!”

Cercando “la verità” Aurora si pone in ascolto con sé stessa e la natura, cercando le sensazioni che possano portarla a risentire la vita...

“La verità la fa
la tua anima ferita

La verità la porta
il vento, il mare, il cielo
e il sentimento



Tu ascolta...
chiudersi
è perdersi.”

21 OTTOBRE 2014

Carmela

“Si Susanna, si Aurora, avete ragione entrambe. La mia mente non è serena e non riesce a ragionare. Finora mia figlia non ha chiesto nessun aiuto, ma anzi è lei a darlo a noi... sorridendoci in ogni momento. Incredibile vero?”

Sin dal primo momento ha sempre detto ad amici e parenti: “Aiutate i miei genitori, perché soffrono più di me”. Si è sempre rifiutata di parlarne con una nostra amica psicologa, e forse non ne parla con nessuno.

Qualcuno ha detto che i grandi dolori sono muti, ma avete ragione, devo avere più pazienza con lei, e poi il tempo spero ci aiuti... un bacio a tutte. Come farei senza di voi?”

Vita

“Quello che ho capito è che ognuno ha il suo modo di reagire e soprattutto i suoi tempi, e bisogna avere pazienza... io ho trovato tanto sollievo in questo gruppo e ci tenevo tanto a condividere la lettura di qualche e-mail con mio marito per esempio, ma lui non ne ha mai voluto sapere, e tutt'ora accetta tranquillamente che io ne parli con lui, mi ha accompagnata ad incontrarmi con alcune di noi, ma tutto qui.

I miei figli grandi, invece, per un periodo hanno temuto per me e la mia salute mentale quando mi vedevano spesso al computer (io che non sono affatto tecnologica), poi hanno capito secondo me che non mi faceva

male, anzi, e non mi hanno detto più niente... Quando ho proposto loro di partecipare al gruppo online dei fratelli si sono rifiutati. Secondo me il dolore spaventa,

e loro vogliono andare avanti, come è giusto che sia, ma vorrebbero che anche noi genitori lo facessimo e mi sembra che li faccia soffrire ancor di più vederci tristi, depressi... È tutto un proteggersi a vicenda, e non so se sia un bene o un male.”

Marina

“Sai Carmela, mio figlio nell’immediatezza del fatto è stato il mio bastone, è a lui che mi sono appoggiata, è con lui che ho parlato, pianto, sofferto, lui povero figlio era terrorizzato dalla mia reazione e ha dimenticato se stesso per me. Poi pian piano le cose sono cambiate, si è ripreso la sua vita, le sue ansie e il suo dolore che non vuole più dividere con nessuno ed io ho capito che dovevo riprendere il mio ruolo che è quello di sostegno per lui e non il contrario, non è facile ma cerco di farlo per quello che posso perché mi rendo conto che lui, oltre a dover gestire il dolore per la perdita del fratello e a tenere a bada i sensi di colpa, deve faticosamente dimostrare ai suoi genitori di esistere. Si perché spesso ce ne dimentichiamo tanto siamo presi dall’assenza.

Si C. di Stefano datti tempo e dallo anche a tua figlia. Ti abbraccio.”

30 OTTOBRE 2014

Vita di Giovanni scrive “Riflessioni varie”

(sulla festività del 2 novembre, data dei morti e si sfoga, rivolgendosi al figlio, dopo che qualcuno in ufficio le ha detto: “Ma come sei ringiovanita!”)

“L’ultima volta l’ho vista così sciupata... ora che ricordo, forse le era morto un parente...”

Altro che parente... avrei voluto urlare... mi è morto un figlio! (non l'ho detto perché per me il contesto lavorativo è quello della professionalità e dell'autocontrollo).

La mia vita è stata stravolta e che ne sapete voi della maschera che indosso ogni mattina al lavoro, e parlo con i colleghi, e rido, e scherzo, ma tutto in 'sua' compagnia... Compagnia che adoro, a volte dolorosa, a volte nostalgica, ma sempre così dolce e che custodisco come un tesoro geloso e dono solo a chi può o sa apprezzarla (voi per esempio) e ne conosce la "sacralità".

Giovanni perdonami se mi dicono che sono ringiovanita, in realtà io mi sento di aver aggiunto di botto almeno venti anni alla mia vita, ma forse tu, amore, mi mantieni giovane nell'animo perché sei tu che mi sostieni, e mi sei vicino, in punta di piedi, con la tua discrezione e riservatezza... Ti voglio tanto bene, gioia della mamma.

Nel prossimo week end non andrò volutamente al cimitero, mi urta quel passeggio distratto e superficiale, voglio andarci quando posso stare in intimità con lui e poi non accetto che la sua festa sia il 2 novembre. Io lo "festeggio" il giorno di tutti i santi... non riesco a pensarlo come morto, per me lui è vivo e non accetto neanche la preghiera "L'eterno riposo"... Giovanni non può riposare, Giovanni deve gioire, deve esultare, deve sprizzare gioia da tutti i pori. Giovanni è il mio amore e non morirà mai. Vi abbraccio."

12 GENNAIO 2015

Carmela

"Sabato sera, in maniera molto garbata, una mia amica mi ha chiesto se volessi partecipare al suo cinquantesimo compleanno. Ci sono andata, sono stata la prima ad inneggiare la famosa canzoncina dei compleanni, chi mi avesse visto avrebbe detto che sì, stavo meglio, mi ero ripresa... ma dentro ero tutta diversa, e questo non si vede, gli altri non lo sanno

quando ti vedono o ti chiedono come stai. Diversa in tutto quello che facevo, diversa in quello che sentivo nel cuore... Era come se non fossi lì. Il mio cuore non era lì, la mia mente non era... non stavo augurando buon compleanno a nessuno... ero vuota... non ero partecipe.

Stamattina al telefono con un amico, alla domanda come stai, cercavo di spiegare come si ci sente dopo la fase della disperazione... ma poi ho aggiunto: 'scusami ma tu non puoi capire'... è talmente devastante che è come quando la casa brucia, ci si abbatte al momento, ma poi si cerca di ricostruire... In questo caso non si ricostruisce niente, non si può costruire niente, non c'è la speranza di avere una nuova casa... e questo sai che durerà per sempre. Vi abbraccio tesori miei..."

Per non sentire il dolore della nostra profonda ferita, ci difendiamo con la sensazione di non provare più alcun sentimento, "non sentire nulla"... pelle bruciata dal dolore...

8 APRILE 2015

Aurora

"Cara Carmela il secondo anno è l'anno del... cercare quello che non possiamo avere la certezza di avere... Ancora sentire, cercare di non dimenticare, il loro profumo, il loro viso, e si ricomincia a ricordare a coltivare un po' di più del nostro precedente vissuto alla ricerca di un non so che... e desideriamo rimanere sempre più distaccati da una cruda realtà che ci fa male visto che non ci appartiene più "il prima". Ed ecco che non godiamo della felicità altrui, dei nostri parenti, amici. Io non penso che siamo insensibili totalmente. Tempo fa ho portato l'esempio della pelle come "bruciata"... su una mano. C'è la cicatrice, anche se spesso la camuffiamo e se ci si passa con il tatto sopra, quella pelle è sempre lì, raggrinzita... rimasta "insensibile" anche se apparentemente curata... e la ferita è visibile ad occhio nudo. Usi lo stesso il tuo arto normalmente

e la tua vita continua... con i suoi ritmi. E visto che non è la mano, ma il cuore “bruciato”, il risultato è quello che scrivi... Hai la sensazione di non provare sentimenti fa parte anche della nostra difesa per non sentire il dolore dell'assenza.

Il peggio è quando anche dei figli rimasti quasi sembra che non riesci a godere... dei loro successi, per esempio, o anche delle loro piccole gioie quotidiane, o dei loro traguardi raggiunti e quasi ti chiedi come si possa gioire quando tutto è cambiato.

E per non farcene accorgere entra in gioco l'acrobata che siamo diventate, per non mostrare la nostra tristezza in quei precisi momenti. Loro hanno pienamente diritto ad un futuro, anche con i loro genitori e che ne possano gioire insieme di questo futuro!”



ENTRARE NEL MONDO DEL “DOPO”

7 NOVEMBRE 2015

Giulia

“Amiche care, eccomi tornata a casa nella realtà quotidiana. Mentre il treno correva ho pensato che avrei continuato a correre insieme a lui. Siccome comunque non avrebbe proseguito oltre Milano mi sono rassegnata a scendere. Questa mattina mi sono svegliata a casa con la consueta ansia da rientro, ormai ci sono abituata. Il pensiero mi è subito andato ai giorni trascorsi a Roma e mi sono chiesta perché io lì sto bene, cioè mi trovo in una condizione di tranquillità e di serenità, che non mi è possibile provare altrimenti. Non è normale, mi dico, sono andata a Cuba e i luoghi erano bellissimi, ero insieme a mio marito e amici simpatici, ma dopo qualche giorno mi sentivo a disagio.

Con voi si parla dei nostri figli, si ricorda, si manipola il dolore, eppure io

sono serena. L'unica spiegazione che sono riuscita a darmi è che trovarmi con voi è come lasciare la realtà che mi vorrebbe vedere come ero prima per entrare nel mondo del dopo, dove posso essere quello che sono, dove sono compresa per quella che sono. A volte scriviamo di mondi paralleli, di sentirsi vivere sospesi. Io in questi giorni mi sono sentita nel mio mondo di adesso. Non mi è facile spiegare. Vorrei urlare a tutti che io sono un'altra, non sono solo più triste o più insofferente, sono proprio un'altra persona. E voi mi avete conosciuta che ero già l'altra ed eravate già altre anche voi. Questa stanza è un ambiente del nostro nuovo mondo.”

24 DICEMBRE 2015,

Aurora

“Il dolore: lasciare la libertà a noi stesse di dimostrarlo (un pochino...) ma lasciare all'altro la libertà di non volerlo ascoltare (un pochino...) Certo non possiamo totalmente reprimerlo, né totalmente liberarlo agli altri...”

Una volta ci eravamo dati appuntamento, per prenderci per mano in un bosco dove non ci ascolta nessuno. Correre insieme gridando a squarcia-gola...”

2 APRILE 2016

L. di Carmen

“Probabilmente anche mio marito, negli ultimi venti anni deve essersi sentito trasparente. Io stessa mi sento, ancora oggi, così. È vero quello che dice C. che le preoccupazioni, le ansie e il dolore ci fanno perdere di vista quello che abbiamo e che dovremmo preservare perché lo dobbiamo ai nostri figli che sono lassù, ai nostri cari che sono quaggiù e a noi stesse.

Ma credo sia normale cadere in questo errore, se di errore vogliamo parlare. Carmen ha vissuto un calvario che è durato 15 anni, è stata tanto male e nessuno, più di lei, aveva bisogno della nostra vicinanza del nostro amore, in particolare di quello della sua mamma. Le mie attenzioni erano tutte per lei e, se tornassi indietro, farei esattamente le stesse cose, potendo, anche di più.

Quando perdi per sempre un figlio, soprattutto i primi anni, non riesci a pensare ad altro e ad altri, né a te stessa. Non mi sento in colpa per questo.”

2 AGOSTO 2016

Aurora (riprendendo una e-mail in cui Susanna racconta la differenza del lutto tra il compagno e il figlio. Entrambi subiti, prima il figlio per suicidio, poi dopo anni ultimamente di malattia il compagno)

“Ogni lutto porta via una parte del nostro vissuto, e quindi una parte di noi, ma con la morte del figlio muore il tuo futuro. Un figlio ti svuota l’anima, ti crea quel vuoto esistenziale che conosciamo bene, e con il rapporto con gli altri sei tu che devi rientrare con tanta tanta fatica e vivere nella vita, non puoi pretendere che l’altro accetti di vivere la tua morte.”

Carmela

“Benché sommersa dal mio lavoro in ufficio, vi mando il mio di pensiero in ‘una brusca sintetizzazione’: con il marito si perde un compagno di vita, CON UN FIGLIO SI PERDE LA VITA.”



Capitolo 6

La condivisione

Scambio, sostenersi, abbracciarsi

Nella vita si possono condividere tante cose, ma dopo la morte di un figlio ci si chiude al resto del mondo e non è facile ritornare, specie i primi tempi, ad una vita normale dove rientrano il superfluo e la banalità, quando di fatto, neppure le parole hanno ormai lo stesso significato o contenuto, per noi.

Chi non ne può fare a meno, per motivi di lavoro, indossa 'una maschera'...

Il bisogno di sentire una parola di conforto da chi è invece nella stessa situazione, ci aiuta a capire meglio noi stesse e il nuovo mondo che si presenta ostile ai nostri occhi, dove spesso mancano le forze per affrontare la normalità del quotidiano, quando più nulla dentro di noi ormai ci parla di normalità. A volte si viene schivati dagli antichi amici, che ci catalogano come portatori di tristezza e quindi anche se inizialmente sembrano capire, di fatto in seguito si allontanano. Tra di noi, invece, diamo libero sfogo e accogliamo questa tristezza, anche coltivando il ricordo, dei nostri amati Figli tutti, nella condivisione delle loro ricorrenze.

Ma sappiamo anche accogliere con gioia qualsiasi cosa possa far sentire meglio l'altra, nella sua vita di tutti i giorni.

Cerchiamo di darci un valido conforto affettivo, unendoci nel pensiero, affinché si possano un po' sciogliere i nodi ai nostri dubbi o ai nostri perché, tentando

di sostenerci nei problemi da affrontare. Soprattutto capiamo il nostro bisogno del calore di un abbraccio... senza parole.

Le nostre diversità hanno fatto la nostra ricchezza; ci si esprime in prima persona, raccontandosi con lo scambio delle nostre esperienze, il prima e il dopo di questa vita, con il massimo rispetto e riservatezza. Ci si aiuta a superare ascoltando quello che le altre hanno già passato e superato.

All'inizio si è avuto anche uno sbilanciamento degli interventi, c'era chi scriveva troppo e chi troppo poco, ma poi, man mano, è rientrato tutto in un normale equilibrio.

Si è passati insieme da un lutto singolo, ad un piccolo lutto comunitario.

L'ascolto in silenzio, con un minimo accenno di presenza con la propria risposta, diventa efficace forma di condivisione.

Solo la rete di affetti che ci sostiene ci dà un senso, ci solleva.

Nessuna guarda in faccia da sola la morte che rende pietrificate...

Nessuna ha la pretesa di sentirsi guarita totalmente, ma si cerca insieme di prendersi cura l'una dell'altra, cominciando anche da se stesse, usando la forza che si ci trasmette, per meglio affrontare le nostre giornate e riflettere, anche su come aiutare i nostri cari.





11 OTTOBRE 2014

Susanna

“Care tutte, queste siamo noi, che intrecciamo i nostri fili e facciamo un bellissimo ricamo.

Oggi ho fatto il cheese cake, chi ne vuole?

Stasera passo io a rimboccarvi le coperte e darvi il bacio della buonanotte.”



16 DICEMBRE 2012

Vita

“Carissime, che turbinio qui, mi affaccio un giorno e c’è tempesta, un altro c’è pace, un altro ancora dolcezza, un altro ancora rabbia... Io che corro sempre (ma dove corro?) e vorrei soffermarmi un po’. Ma è la vita che ci travolge, a volte mi sento sospinta in avanti da non so cosa e io che vorrei frenare, vorrei tornare indietro, ma dove? Pensavo che in fondo questo nostro gruppo è un pò come noi, sempre traballanti, sempre lì a

tentare equilibri, è tutto un'equilibrio sopra la follia, per dirla con Vasco, un continuo strappare e ricucire, fra i pezzi della nostra vita che faticiamo a ricomporre... È stato un terremoto quello che abbiamo passato, un terremoto di quelli violentissimi, in cui ci siamo trovati superstiti nostro malgrado, come quelle persone che fanno vedere in tv dopo le catastrofi, con niente in mano, neanche una coperta per coprirsi, solo il terreno su cui poggiare i piedi...

Guardarsi intorno e chiedersi: "E ora?" e non vedere nulla in certi momenti...

È un percorso duro, durissimo, mai e poi mai avrei immaginato di trovarmi in questa situazione, ma è un percorso che io, e solo io, posso fare e nessun altro al posto mio...

Danielina

“Quando penso a come sono arrivata in questa stanza... le parole che un tempo usavamo non hanno la stessa valenza ormai.”

Aurora

“Stiamo cominciando a mescolare le nostre sensazioni, riprendendo il discorso, che facciamo anche nostro riconoscendoci in esso.

Potrebbe essere come uno spezzone di un libro che vogliamo leggere e continuare a scrivere nella nostra stessa vita che non ha più né tempo, né spazio... vita sospesa... qui dove in questo ristretto spazio 'tutto nostro' possiamo mettere a nudo ciò che giornalmente patiamo e anche (questo lo vedo chiaramente) gioiamo, sempre con sofferenza e non è come piangere di gioia...

Ma l'altro lato è più gioioso e non so se lo riproverò mai questo bel sentimento, piangere di gioia... è come cercare di vedere oltre noi stesse, per

ricongiungersi con il figlio perduto e chiediamo aiuto a chi sappiamo può, profondamente capire senza fuggire, come fa normalmente il resto del mondo. Sì, il resto del mondo... e adesso di vite ne viviamo ben tre e in esse combattiamo, e siamo stanche:

1 - Quella che viviamo e combattiamo con noi stesse, per dare un senso alla vita, per poter continuare a vivere (ed è la più dura).

2 - Quella che ci rende 'muti' fuori, perché le parole tornano al mittente, volenti o nolenti, dove combattiamo con gli altri per sopravvivere all'indifferenza di chi non ci ascolta e non ci vuole ascoltare quali portatori di dolore, o che ci ha ascoltato all'inizio e non può capire cosa continuiamo a sentire dentro di noi, che come fedele compagna fa parte di noi stesse, ormai.

E questo crea un ulteriore distacco da ciò che non sentiamo più nostro, come prima...

Dove le parole, come scrive D. di Rosario, non hanno più lo stesso suono, nel loro passato significato, lo stesso peso, la stessa sfumatura, così come i nostri affetti, anche quelli più cari... Siamo 'altro' ormai... siamo diverse ed un altro linguaggio del corpo e della mente ci accompagna. Quali valori portiamo dentro ormai? Valori anche di rinascita e distruzione, fusi in una sola parola, dove mi sento lasciata 'doppiamente orfana' su questa terra, 'orfana di figlio' e "orfana della mia felicità passata"; dove il silenzio e l'alienazione sono un obbligo ormai, per riviverne parte dentro di me e sentirmi ancora viva e ascoltata, capita.

3 - Quella che viviamo virtualmente, parte senza spazio e tempo, parte reale tangibile, scrivendoci in questa stanza, dove il suono delle parole e della sofferenza dell'altra sono lo specchio della nostra stessa anima in cui ci riconosciamo, senza fuggire e tendiamo la mano, come se la mano che amorevolmente tiriamo a noi, in una dolce stretta, sia comunque una continuazione corporale della nostra stessa. Nella profonda ricerca ci proiettiamo e sporgiamo tutto il nostro essere e sentire verso l'altro... ma non è un 'altro'... c'è uno sdoppiamento, una riconnessione, qui, solo qui, un diverso amore che mi alimenta."

“Sì, e ogni morte ci ripresenta i perché, ci costringe a riguardarlo questo dolore, a scendere un po’ più in profondità, oppure a fuggirlo un po’ di più perché ci spaventa...”

Oggi vorrei coccolare tutti i nostri pensieri tristi, lasciar loro lo spazio di espandersi e dissolversi.”



Sul valore degli incontri tra di noi

“Intanto buon giorno a tutte. È vero: uno strano gruppo vis a vis a tempo... ma tutti i giorni vicini, vicini. Ne abbiamo fatto una dipendenza? Sicuramente affettiva sì (questa stanza è il nostro rifugio). Ci stiamo incontrando anche fisicamente ormai, dandoci il nostro affetto concretamente, diventando complementare e quasi necessario alla nostra ‘mancanza’.

È diventato il nostro (almeno il mio) sfogo pure per non implodere dentro e non scoppiare fuori.

Ma trovo che sia più di un ‘gruppo vis a vis’, c’è la nostra complicità nel far quadrato, e dentro sistemarci il nostro cerchio, con al centro i nostri cari figli nella nostra e loro nuova casa, dove non c’è un tetto... È una casa aperta... dove piove a volte, ma spunta anche il sole. Vedo il risultato

di uno sforzo naturale a far uscire la parte migliore di me, guardando sù, cercando lui tra le stelle e dentro di me, il suo amore. Qui, in questa stanza, ci sono mani un po' nascoste a volte, ma sempre pronte ad aiutare... perché siamo noi tutte, a turno, a prenderci cura della 'nostra e altrui anima'. Entriamo con un 'buongiorno' e usciamo con un 'buonanotte' e come fantasmi attraversiamo le pareti in questo luogo non luogo della nostra esistenza per riprenderci 'corpo e mente'. E soprattutto, entrando nei cuori di ciascuna di noi, proviamo ad abbracciare il mondo e con lui i nostri figli! E provandoci, ci stiamo riprendendo la vita, e la stiamo profondamente guardando in faccia senza più paure!"

4 DICEMBRE 2013

L. di Carmen

“Io guardo spesso film gialli seduta in poltrona. Riescono a tenere la mia mente impegnata e poi mi sono sempre piaciuti. Quando mi sono iscritta all'Università di Psicologia, la mia intenzione era quella di prendere la specializzazione in Criminologia. Poi le cose sono andate diversamente perché ho iniziato a lavorare, qui al mio paese, ed ho abbandonato gli studi. Purtroppo hai ragione tu: il primo anno (anche di più) è davvero tragico e indescrivibile. Poi pian piano si riesce, a fatica, a convivere con questo immane dolore ma l'assenza, la voglia di rivederli e abbracciarli, diventa sempre più pesante. Per quanto mi riguarda, dopo circa due anni, non riesco ancora a domare del tutto le mie emozioni. Piango meno, ma se penso o parlo di certe cose non riesco a trattenere le lacrime anche se sono al lavoro o per strada. Mi rifiuto di fare certe cose e sto male se vedo farle ad altri della famiglia, però non condiziono nessuno. Purtroppo è inutile illuderci, la nostra vita non sarà mai più quella di prima e poi, almeno per me, perché dovrebbe esserlo? Un abbraccio.”

“Ho letto le vostre e-mail e il cuore mi si è gonfiato di tutto il bene che vi voglio, e di quello, di riflesso, per i vostri figli. Il bene non è scontato ed è l'unica cosa che riesce a riempire le nostre vite e dar loro pienezza.”



Il valore di un abbraccio

“Il più delle volte un abbraccio è staccare un pezzettino di sé per donarlo all'altro affinché possa continuare il proprio cammino meno solo”

Pablo Neruda

Nella stanza si tratta di un nuovo argomento: la **comunità di destino**

Lo psichiatra Eugenio Borgna, ci parla sul tema della solitudine e dell'isolamento (vedi suo libro *“La solitudine dell'anima”* edito nel 2013). Nel settembre del 2015 ha pubblicato inoltre un nuovo testo intitolato *“La comunità di destino, principio di speranza”* (editore Apogeo, collana Feltrinelli).

È un ulteriore approfondimento per noi nel quale dice:

“Per me la comunità di destino è quando riusciamo ad uscire dalla nostra individualità, dai confini del nostro egoismo e non viviamo il dolore, la sofferenza altrui, come qualcosa che non ci tocca ma, invece, e sinceramente, come qualcosa che ferisce anche noi: come qualcosa cioè, che non ci è estraneo, o indifferente, e nel quale si sia tutti implicati. La comunità di destino è solo visibile agli occhi del cuore. In essa ciascuno di noi sa sentire

e vivere il destino di dolore, di angoscia, di disperazione, di gioia dell'altro come se fosse, almeno in parte, anche il nostro destino: il destino di ciascuno di noi.”

commenta **Aurora**

“Tra tutte noi corre quasi lo stesso destino, là dove ci uniamo, ci difendiamo, ci confortiamo, partendo dall'elemento base della mancanza dei nostri cari figli ed il profondo dolore che ne è scaturito, lo sconvolgimento interno ed esterno, gli innumerevoli e consequenziali problemi, da dover affrontare, nella nostra esistenza e dei nostri cari.

Quello che mi fa pensare è come tante teste, come le nostre, diverse per esperienze vissute, per modus vivendi e quindi con profonde differenze di vedute e pensiero, riescano a fondersi e unirsi a partire da questo elemento base: LA PERDITA. Questa perdita non dico venga sostituita, ciò sarebbe impossibile ma, nel tentativo di domare, conoscere meglio il nostro dolore, e quindi noi stesse, qui ci sentiamo ammorbidite dal nostro lavoro e arricchite di un elemento nuovo: la condivisione che è comprensione, dedizione, attenzione, infine Amore che corre libero, come liberi sono ora i nostri figli. Riusciamo a vivere ancora... trasformate. Anche questo hanno saputo regalarci i nostri figli... Il loro amore puro non viene disperso, ma accolto e con cura riposto, in modo diverso, nel cuore di ognuna di noi. Lo strazio di un tempo viene quasi dimenticato, ed al suo posto, messi i nostri figli insieme, condividiamo in un posto che non sta né in cielo né in terra, sospeso in questa meravigliosa stanza! Ma anche concreto, puro, limpido, in cui laviamo i nostri pensieri, e rinnoviamo il nostro spirito. Qui, grazie a questa stanza, l'amore non è morto dentro di noi. Anzi, è rifiorito!”



13 FEBBRAIO 2014

Susanna



“Che mi siete preziose tutte, che sento il sostegno che mi date con i vostri pensieri, la vostra presenza, il vostro aiuto concreto quando è possibile.

Cara L. di Carmen, io chissà quando ti conoscerò perché chissà quando mi muoverò da qui; però intanto fai come hai detto, metti le foto vostre, dai... Perciò vi metto una foto che mi è piaciuta, qui potrebbe rappresentare noi e la macchina da spingere: la nostra vita.

Baci con tanto affetto per tutte voi preziose. Su”

Aurora

“Susanna, sei semplicemente ‘meravigliosa’. L’altro giorno pensavo a quando scrivevi che la tua finestra era aperta (dico io... ‘al nostro buio’) e che tu avresti messo un lumino acceso per ritrovare la strada. Grazie per la bellissima foto che ci hai inviato.”



Nella ricerca di una spiegazione sulla vita e sul rapporto con gli altri fuori, per cercare un conforto tra i propri “simili di sventure”.

9 FEBBRAIO 2014

Aurora

“Vi osservo e mi osservo con ‘compiacimento’... Siete il mio ‘specchio’. Ognuna di noi sta riconoscendo che ha, diciamo così, un problemino alimentare o un altro tipo di problemino. Ad ognuna lascio il suo. Anche i ‘perfettini’ hanno il loro problemino, troppo perfettini, diciamo... tutte d’un pezzo. Probabile strategia di sopravvivenza, ed ognuna di noi fa del suo meglio per trovare un equilibrio, per non esagerare. Esagerare non fa mai bene... Ci amiamo, riconosciamo esseri simili, in fondo... E non amando la nostra solitudine, che grava già pesantemente dopo l’accaduto, cerchiamo la compagnia della stessa specie, noi non siamo ‘gli altri’. Siamo i ‘sopravvissuti alla strage’, con necessità di nuova collocazione e questa stanza mi sembra specializzata agenzia di ricollocamento. Noi siamo noi stessi... ma ci siamo ritrovati ‘diversi’ e non sempre gradiamo la nostra stessa compagnia, non sempre ci sopportiamo. E poi... come abbiamo potuto vivere se loro non ci sono? E sopportarci? Ecco, in fondo vedo nell’altro che mi dice: «Ma come stai bene!» una rigirata di domanda: «Ma come puoi stare bene?». Bene non ci stiamo, ma da bravo animale, della specie umana, mi sono adattata al nuovo ambiente e anche mimetizzata a volte, con piroette da camaleonte.

“Quello che offre la vita, non è vera rassegnazione, che non c’è, ma un decidere di tacere.”

Gilles Archambault in Les pins parasol, 1976

o come scrive Nicola Gomez D’Avila nel 1977:

“La serenità è il frutto della rassegnazione all’incertezza”

o ancora, un altro nel “**Nocciolo della questione**” nel 1948:

“Noi tutti siamo rassegnati alla morte: è alla vita che non siamo rassegnati.”

Ma siamo state brave, non siamo avidamente disperate d’una speranza non esaudita, come scrive in un aforisma George Eliot Middlemarch (1874) né siamo “*Narcotizzati nell’anima dalla disperazione, che culla l’anima nell’indifferenza.*” (Charlie Chaplin in **Monsieur Verdeux**, 1947)

E concludo con “**Ecce Homo**” di Arthur Graf (1908): “*Non di rado i grandi mali (e dico io, noi l’abbiamo subito) hanno sui meno grandi almeno questo vantaggio, che persuadono alla rassegnazione.*”, Rita Levi Montalcini che in “**La clessidra della vita**” dice: “*Nella vita non bisogna rassegnarsi, arrendersi alla mediocrità, bensì uscire da quella ‘zona grigia’ in cui tutto è abitudine e rassegnazione passiva.*” “*Nel destino di ogni uomo può esserci una fine del mondo, fatta solo per lui, si chiama disperazione*” scrive Victor Hugo ne “**L’uomo che ride**” del 1869.

“Cercando questa stanza... ci siamo date la prima mossa... siamo state brave...”

9 MARZO 2014

Aurora

VOLA... cercarlo nel tutto

Un pensiero condiviso nella stanza:

“Finché un essere umano esiste appartiene solo a sé, dopo solo a chi lo ama”

Andrea Baldassarri



Si affronta l'argomento "normalità" e l'importanza di parlare della figlia anche con gli altri.

13 AGOSTO 2014

Nicoletta

“Solo noi riusciamo a capire il peso e il valore degli anniversari.

Cara Aurora parlare di lei anche con persone che non conosco è importante, mi aiuta ad esternare e rivedere dal di fuori quanto è successo... pensavo fosse una follia autolesionista... ma mi rendo conto di essere normale... Un abbraccio.”

Aurora

“Si cara Nicoletta, a chi vuoi se non a persone normali sia successo tutto ciò, che ci ha sconvolto la vita, obbligate a rivedere tutto e di più di noi stesse, e spingere ancora gli altri cari... avanti?

Ritrovare la normalità, dove più niente ci parla della normalità di prima? Non siamo normali... siamo degli 'eroi'!

Tutto ciò ci ha fatte esseri diversi dai normali di 'prima'... ma sicuramente migliori!

Ti bacio e abbraccio, tu non vieni il 27 con noi? Non ce la fai?

Baci speciali come tutte noi... supereroi di una vita del "dopo".

Carmela mamma di Stefano

“Ciao care amiche dell'altra vita... si ne ho avuta un'altra di vita, come tutte noi, ora abbiamo questa... il vuoto ed il silenzio che ci sono ora in casa mia, sono uguali al vuoto ed al silenzio dentro di me, mi rendo conto

che quello che faccio è finto. Si finto, vorrei fare tutt'altro: urlare, scappare, strappare... ma sto, al lavoro come al solito... eppure piena di contraddizioni... mi sento una sbandata, ma non so come se non avessi punto di riferimento... eppure sono quei stessi punti di riferimento che mi fanno impazzire. Che bello potersi sfogare con voi... scusate se vi scrivo solo questo e non riesco a scrivere di più. Penso che la grande sfida giornaliera sia proprio questa di imparare ad accettare 'questa di vita', capire che niente sarà più come prima... Ma è difficile, sovrumano... eppure è quello che faccio/facciamo ogni giorno e non credo che ci sarà un termine... noi senza termine. E dopo questi tristi pensieri... avrei voluto invece essere capace di dirvi qualcosa per farvi sorridere, mi impegnerò per la prossima volta. Intanto, un bacio a tutte con il sorriso.”

9 OTTOBRE 2014

Carmela

“Che bello, avevo proprio bisogno di carezze. Si sono un eroe perché continuo a fare la vita di ogni giorno, e ci vuole tanto coraggio, mentre tutto intorno a me è crollato, e non sono contenta di fare l'eroe. Non ne ho voglia. Baci.”

Daniela

“Cara C. di Stefano, è vero, è eroico andare a lavorare tutti i giorni e passare ore lì chiusa in un ambiente, mentre avresti bisogno di correre fuori per respirare, per sentire l'aria che ti accarezza il viso mentre ti asciuga le lacrime. Eroi mentre ascoltiamo gli altri parlare di costruire casa e tu ti chiedi come farai a 'demolire la tua'...”

Eroi perché continuiamo a vivere con una forza che non ci accorgiamo di avere, anche quando incontriamo una ex insegnante di nostro figlio, che

non si ricorda e ci chiede: «Come stanno i suoi figli?». Quando rispondo che uno è in cielo mi dice: «E... d'altronde dobbiamo andarci tutti là». Io cara Carmela la forza la trovo pensando che Andrea vorrebbe vedermi felice, non sopporterebbe l'idea di essere causa di tanta sofferenza. Quando piango a volte gli chiedo scusa... Ti abbraccio anch'io tanto.»

Aurora

“Cara D. di Andrea, davanti al silenzio, al cercarli, al desiderare tanto di rivederli, piangiamo tutti alla stessa maniera... e siamo ‘nudi’ e ‘muti’... Le nostre parole sono le nostre lacrime... lascia che escano, scendano e ti solchino il viso... Ti stringo.”

21 ottobre 2014

Vita

“La vostra compagnia, per me è ristoro, è rifugio, è un caldo abbraccio che ha sciolto tanti nodi e mi ha consentito di ricaricare le pile per stare meglio in famiglia e trasmettere a loro l'energia che ricevevo da voi. A volte penso che siccome scrivo pochissimo e non dò niente ma prendo solo, forse dovrei uscire dal gruppo, ma proprio non mi va, perché so che vi perderei di vista e ci tengo troppo a voi... e sono convinta che quello che ci unisce è troppo forte, ed è troppo, troppo speciale. Sono i nostri figli carissimi, sangue del nostro sangue, vita della nostra vita... con chi se non con voi condividere la gioia immensa che ci hanno dato (insieme al grande dolore)? Chi potrebbe capirci? E allora amiche mie, perdonatemi se sono poco presente con gli scritti, vi assicuro che vi seguo tutte, con il cuore e sono convinta che quest'onda d'amore che ci sommerge, va oltre le parole. Come continua il rapporto con i nostri figli, al di là del corpo, come? Non lo so, ma c'è, lo sento, più profondo che mai...”

FIGLI A TEMPO

26 OTTOBRE 2014

“Questo è un argomento che spesso abbiamo trattato in questa stanza – scrive Aurora – saper chiedere, saper ascoltare... Tutte abbiamo accettato la valutazione che, anche con l’estrema sofferenza che adesso subiamo, ne è valsa la pena e che loro ci hanno dato, con la loro esistenza, questi figli adorati, maggior gioia rispetto alla sofferenza che abbiamo ricevuto, nel perderli. È un luogo comune, ma è così... tutto è a tempo!

Certo il pensiero che abbiamo sofferto aggrava la nostra, di sofferenza, mentre il pensiero che adesso possano stare bene... ci dà – pur nella nostra sofferenza per la ‘mancanza’ – una certa consolazione.

Si finisce riuscendo a sentirli... ed è una grazia, se ricevuta!

Ognuna di noi ha una maniera diversa e può porsi in ascolto... ma bisogna anche saper e voler chiedere!”

19 GIUGNO 2015

Aurora

“Vi mando il mio buon giorno, pensiero in versi... alle mie compagne di viaggio...”

Buon giorno, nascita, vita, morte...

Buon giorno amiche, amiche e compagne di un viaggio
amiche e compagne di emozioni, amiche e compagne
nell'irto sentiero che è la vita

del "dopo" del "prima" dell'oggi e del domani.
Incerto è il futuro per le viandanti,
ma insieme l'affetto le fa andare avanti

son composti decorosi pianti, piccole gioie
quasi dimenticate
nell'album dei ricordi riafferrate

son parole, ma non solo
son sentimenti veri, che portiamo con noi
fieri e guerrieri.

La fierezza della certezza
che la sconfitta che ci ha trafitta
porta con sé l'essenza della verità
che accompagna l'intera umanità.

In circolo mettiamo: nascita, vita, morte...
fuori c'è l'universo con le stelle al tetto
spinta la ruota gira
s'innalza il nostro viso e ammira...
Dentro c'è il buio nero, ma un amore sincero
anche se addolorate...

ci abbaglia e scuote
ma è l'Amore puro,
senza di lui ci si sentirebbe
tristi, arrabbiate e sole.

Niente è perduto, la felicità nascosta,
la si può cercare
custodendo quel che fu
anche se non può tornare.

Niente si ripete uguale...
devi solo non lasciarti andare...
Aggrappati c'è una fune...
per continuare a sognare.

Lo so è difficile,
ma non è solo accettare,
amiche e mie compagne,
sembra la speranza
lo so a volte diventar ignoranza.
Son due parole
ma facciamone bastone

sia se ti vuoi appoggiare o alzare per imprecare
fanne buon uso, ma non ti squilibrare...
quando vuoi bastonare...
quindi... non c'è che un sol consiglio

di come usare questa.vita, morte... a circolo infinita.
Buon giorno... guardami... carissima amica
regalami un sorriso, son la tua vita!"

Riflessioni “tra l’essere e il non essere... esistere”

11 SETTEMBRE 2015

Daniela

“Quante cose ci uniscono, oltre la perdita e il gran dolore...
Una di queste è la forza di amare!

1 DICEMBRE 2015

Anna di Simona

“Così si concretizza il paradosso che spesso viviamo: più che ricevere aiuto, comprensione, amore dagli altri, siamo noi a darne. Ed è una grazia! Forse, senza forse, neppure siamo diventati migliori, ma di fatto ogni volta che regaliamo un sorriso, tendiamo una mano, confortiamo, comprendiamo chi non può comprenderci, mettiamo oro nelle nostre mani e nelle altrui ferite.

Al momento mi sembra che solo così sia possibile sostenere l’insostenibile.”

4 MARZO 2016

Aurora

“È un periodo o rimarrà così? Sapete che non ho più cosa dirvi? C’è un gran vento oggi...”

Non più poesie, niente consigli, non più cuori o nuvole, comincio a rivedere la natura senza più cercare di attraversarla... Solo che vi voglio un gran bene tutte, una ad una... È un periodo o rimarrà così?

Rimangono i fiorellini della siepe, che prendo e metto tutti i giorni.
Non ho voglia di mettermi in auto e andare al cimitero.”

C. di Angelo

“Cara Aurora, c’è un marzo di gran vento, ma... passerà il vento... spunterà il sole, ed anche le nuvole, torneranno i cuori e con loro anche i tuoi consigli e le tue poesie... tvb...”

11 MAGGIO 2016

Daniela

“Ho comperato due aceri rossi giapponesi, che hanno piantato qui in un parco nella mia cittadina. Uno per il mio Andrea, e l’altro per tutti i nostri figli.

Volevo farvi sapere che c’è un albero (bellissimo) in ricordo dei nostri ragazzi.”



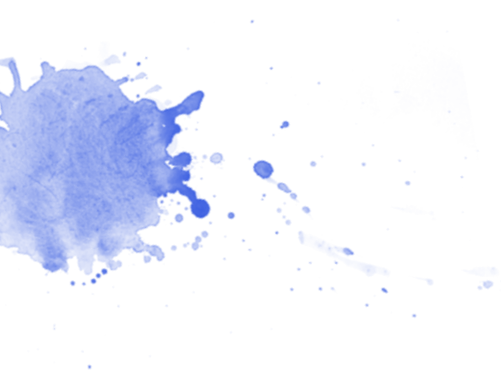
Alcune riflessioni...

Condividiamo tante manifestazioni di affetto, che si concretizzano da parte di amici e parenti, come nel caso della scuola che frequentava Stefano di Carmela, dove il preside, insieme agli alunni, ha già per due anni di seguito, realizzato una rappresentazione teatrale, in memoria di Stefano, a cui la cara Carmela, anche se con grande sforzo emozionale, ha partecipato.



Per Angelo di C., è stata organizzata una partita di pallone, a cui ha anche giocato il padre, insieme ad i suoi amici, indossando tutti una maglietta, con il viso di Angelo, con grande sofferenza della mamma, che ha anche partecipato...

Sono manifestazioni che da un lato, ci lasciano una maggiore sofferenza per l'assenza, dall'altro il saperli ricordati, ci commuove benevolmente. Grande dolore e amarezza, si ha soprattutto, se i nostri figli vengono invece dimenticati, da amici e parenti. Ed insieme ai nostri figli tutti, piangiamo i figli delle tragedie di questa umanità, che continuano attraversando il mondo.







Capitolo 7

La ricerca di un contatto

Memoria, sogni, simboli, mistero

Come viviamo, desiderando sentirli, bramosi di un contatto, anche immergendo i nostri pensieri nel ricordo del loro profumo, tra le cose che hanno toccato, cercarli, trovarli in sogno, aspettare segni e spiegazioni, anche attraverso simboli che proviamo a interpretare come loro presenza... "nel mistero".



*“La mente predestinata vuole conoscere
le cose nella luce sfolgorante che sgorga
alla fonte delle cose e di se stessa e perdervisi.*

*La conoscenza del “Terzo genere”
(che è la pienezza della conoscenza),
o scienza intuitiva o conoscenza per visione diretta,
è la condizione in cui la mente si trova provvista delle ‘ali’
per quel volo che appare folle solo a chi non vi è chiamato
(e ne deriva per la mente la massima letizia)”*

Baruch Spinoza



CERCANDOLO...

*“Se tardi a trovarmi, insisti
se non ci sono in nessun posto cerca in un altro
perché io sono seduto da una qualche parte
ad aspettare te...
E se non mi trovi più, in fondo ai tuoi occhi
allora vuol dire che sono dentro di te.”*

Watt Whitman da “Foglie d'erba”

“Ho appena ricevuto la telefonata di mia sorella sul tumore asportato a suo figlio: è benigno e la possibilità di recidiva è dell’1%. La malattia resta, ma mio nipote e mia sorella potranno combattere e vivere. È un raggio di sole per tutta la famiglia.

Ed ora passando dalla realtà al sogno: la notte prima che mio nipote si ricoverasse per gli accertamenti, mia sorella, la mamma, sognò Simona che entrava nel soggiorno della mia casa inondandolo di una luce accecante che la avvolgeva; la notte prima dell’intervento chirurgico, sempre mia sorella sognò di nuovo Simona, che si accostava a lei protendendole il viso e si lasciava accarezzare. Sotto le mani avvertì sensibilmente, concretamente la pelle morbida e vellutata di lei, come se fosse viva; questa notte ha sognato di recarsi al policlinico e di erigere altari a Simona lungo tutto il percorso.

Solo stamattina, all’arrivo in ospedale, ha conosciuto l’esito confortevole degli accertamenti.

Mia sorella non è una sensitiva, non frequenta sensitivi, non è neppure credente, ma si è sentita incoraggiata e protetta da mia figlia ed ha affrontato con più forza il difficile intervento e la malattia del figlio. Come funziona il nostro cervello? Cosa è il sogno? Non so rispondere. Al momento il mistero mi sembra la sola verità a noi accessibile. Avvolta dal mistero, vi abbraccio tutte.”

“Che bello, finalmente! Sono contenta per tuo nipote, la sua famiglia, tua sorella e per te.

E su tutto il resto, sogno o realtà boh, a volte non so dove mi trovo, mi sa che tutte noi viaggiamo lì, sulla linea di confine... mistero!”

“Cinzia si è sposata alle ore 10,30, perché Simona è nata alle ore 10,30 dell’11 maggio.

Otto anni fa, Cinzia, amica di Simona, si svegliò con forti mal di testa; all’ospedale le diagnosticarono una cervicaglia e le prescissero applicazioni di magnetoterapia, che non furono efficaci. I genitori cominciarono a girare inutilmente per medici.

Ogni anno a maggio, l’Associazione culturale Agorà dedica un Concerto a Simona. Quell’anno, come sempre, furono invitati i genitori di Cinzia; lasciammo i biglietti nella cassetta delle lettere, non avendoli trovati in casa. Al Concerto non c’erano. “Strano”, pensai. Mesi dopo Cinzia e i suoi genitori ci vennero a trovare e... a ringraziare: Simona aveva salvato Cinzia! Nel trovare l’invito per il concerto, il papà di Cinzia aveva intuito: “Simona mi sta dicendo che Cinzia ha un aneurisma”. Ricovero immediato al Cardarelli, analisi mirate: gravissimo aneurisma fusiforme di grosse dimensioni premente sul cervelletto, non operabile. Un solo tentativo possibile: recidere l’arteria sotto il cervelletto e convogliarne il flusso sanguigno sulle restanti tre arterie cerebrali, previo carotaggio del flusso ematico. Il tutto da eseguirsi per via femorale e a paziente pienamente cosciente, in grado di rispondere agli stimoli.

Cinzia si sottopose all’intervento e lo affrontò serenamente perché: “Simona era seduta ai piedi del mio lettino, mi guardava continuamente e mi sorrideva e questo mi dava la certezza che i medici ed io ce l’avremmo fatta; io Simona la vedevo proprio, lei c’era veramente!”

Per questo Cinzia ritiene l’11 maggio il giorno della sua seconda nascita. Per questo ha scelto di sposarsi l’11 maggio alle ore 10,30.

Un abbraccio ‘misterioso’ a tutte.”

“Mi vengono i brividi, Anna, per questa storia di Cinzia e Simona... non so dire niente... so solo che PRIMA tante cose non le consideravo proprio, al più mi sembravano fantasie, allucinazioni e via di questo passo. Ora è tutto cambiato e non so dire a volte se in meglio o in peggio, so solo che mi sento in un'altra dimensione, a volte, ma non so definirla. È il mio desiderio di ritrovare Giovanni? È la mia pazzia? È qualcosa che sto scoprendo solo ora? Non so, so soltanto che la vita di prima mi sembra lontana anni luce...

13 MAGGIO 2013**Aurora**

“Anche noi tutte, con la nostra ricerca e sofferenza stiamo tentando di acuire i nostri sensi nella ricerca dell'oltre, nel tentativo di ricongiungimento oltre la semplice materia, e non siamo più le stesse... siamo diverse... con altre e nuove percezioni. Chi nei sogni, chi ad occhi aperti, ma nella sofferenza, che come un canale di tentativo di ricongiungimento ci spinge 'oltre', là dove il subconscio è un altro 'sé' da saper gestire. Quell'oltre che non è solo fuori di noi, ma è anche ricerca dentro di noi.



Cosa fare delle loro cose?

6 SETTEMBRE 2013

Marina si rivolge ad una mamma del gruppo, obbligata dagli avvenimenti a liberare, dopo anni, la stanza con tutte le cose della figlia e le dice cosa ne pensa lei delle cose appartenute al suo, di figlio

“Come ti capisco, non riesco neanche a scrivere, sbaglio i tasti e ciò solo al pensiero che tu abbia dovuto disfarti di cose appartenute alla tua cara figlia. Mi sento ripetere: ‘Sono solo cose’. Sarà così ma è l’unica cosa che materialmente ci è rimasta di loro... le loro cose, ciò che per loro aveva un significato, io non riesco nemmeno a cambiar posto a quelle cose! Baci tremolanti come le mie e-mail in questo momento.”

Aurora

“Anche di questo, ho dovuto spogliarmi... Fanno male, sono ricollegabili a lui, ai suoi sentimenti... ma fanno male. Non mi giova a nulla farne dei cimeli insostituibili nella vita che mi rimane. Ecco che per me è più importante una preghiera per lui. Non che io non abbia conservato delle cose sue. Come qualcuna di voi usa la maglietta o i calzoncini, io uso il suo orologio per esempio. Mi ricorda la sua telefonata, nel momento, del morbido cinturino che apprezzo, leggero, come lo voleva lui, e lo guardo. È come una sua foto... ma lo porto... è come ridargli vita con me. Poi penso alla sua stanza fuori città. Tutte le sue cose sono lì ancora (i vestiti li ho già messi in pacchi da dare via) ma penso che dovrò prendere coraggio e fare altro... Non lasciare un’intera stanza immutata con le cose come le aveva messe lui, farne un reliquario. Non è dimenticarmi di lui, è come cercare di fare un ulteriore passo avanti, nel mio fisso pensiero, contro

l'immobilità delle cose che comunque lascerò! E non vorrei lasciare questo pensiero a mia figlia! (troverà una bella scatola chiusa, con le cose che ho scelto di conservare per guardarle ogni tanto se lo vorrà). Ciò che rappresentava il simbolo, l'auto di famiglia, l'ho subito passata a mia figlia e mi sono rimproverata di averne sofferto. Ora sono contenta, andrà alla sua piccina in ricordo di tutta la famiglia... sempre se andrà. Voglio farmene una ragione se non succederà. Ho anche care cose della mia mamma, del mio papà, del mio primo marito... le ho selezionate, poche, per i miei ricordi e il mio uso. Preferisco gli album, le foto che mi ricordano il mio passato, negli avvenimenti e nei sentimenti vissuti che voglio non dimenticare. I miei e i loro sentimenti, il mio e il loro affetto tra noi persone... Album che continueranno, con le foto di oggi e di domani... che posso sfogliare e pochi oggetti rappresentativi, ma mai cercherò di trasferire nelle cose un significato al di là. Ci provo almeno. Ricordate i sepolcri di Ugo Foscolo?

Si può trarre felicità dal dolore?

4 GENNAIO 2014

Aurora

“Questi bei sogni che appartengono alla sfera del magico... a parlarne troppo mi sembra di svilire il profondo significato che possono avere nel rispetto del dolore, dei protagonisti: i nostri cari figli, vittime sacrificali di qualcosa che non capiamo ma che ci ha aperto, come una chiave, il grande portone di un mondo sconosciuto dove tutto il centro ruota, per noi mamme, intorno a loro ed al loro mistero. Quel mistero che ci ha avviato in altre arcaiche intuite percezioni, inafferrabili, inesprimibili, in tutta la loro profonda verità. Sento che abbiamo davanti nuovi sentieri da percorrere... magari da percorrere a tratti. C'è chi tra noi si acco-

moda in un burrone, chi su un filo da brava equilibrista, chi si trova ad attraversare labirinti alla ricerca di una possibile uscita. Qualcuna butta un'ancora in fondo al mare, ma il mare in tempesta, mentre si naviga con le vele stracciate dalla bufera, dal vento, non permette un sicuro ancoraggio. Ci sarebbe il bisogno di trovare un tranquillo approdo e aspettare che passi questa tempesta...

Altre ancora lanciano una fune in alto... sperando che la forza di gravità non la rimandi inevitabilmente indietro mentre tentano di salire un'irta montagna e bisogna essere capaci arrampicatrici od imparare ad esserlo, affinché non sia vano il lancio di una fune, che non trovi il suo sicuro appiglio.

E in quel percorso, siamo sole... come solitario ci sembra il nostro destino percorrendo ogni nuovo sentiero che ci si apre davanti, 'un diverso destino', nuove possibilità che non conosciamo. Ed ho paura e non voglio girarmi troppo indietro, mentre salgo, mi sembra di poter restare una 'statua di sale' o freddo vetro e gelido ghiaccio, specchio di una realtà che non capisco, che mi ammutolisce, sentendomi appesa a fantasmi di me stessa, fantasmi che mi appartengono. E non voglio seppellire... ma fare mio, in questa solitudine, il mio personalissimo vissuto. E quella domanda: 'Si può trarre felicità dal dolore?'. Superare noi stesse, senza annientarci, farci ponte di un nuovo sentiero da percorrere. Saper ricominciare con lo stupore e la voglia dei bambini, anche se sembra perduta la primaria innocenza. Diventare messaggeri ancora di gioia, non stanchezza, peso, del nostro vissuto. Cercare la consapevolezza di sé, 'così è' e lo facciamo apparire... Dipende da come ci guardiamo dentro e fuori di noi stesse e da come, in fondo, riusciamo ad amare noi stesse e la nostra profonda solitudine... ed il silenzio che non è mai buio... se porgiamo i nostri sensi in tacito, accogliente ascolto."

Una cordata, la vetta da raggiungere... una montagna da scalare.

Le mamme si aiutano...

Si prova insieme a dare un significato ai sogni fatti di notte... sui nostri figli.

“Cara Marina, il tuo 1/06 è già 2/06/14... per noi poco cambia se non il riprendere fiato sino alle prossime date! Il tuo sogno, son contenta che Luca sia venuto... il frutto del tuo elaborare o il mistero di una nuova guida da seguire. Fa lo stesso... lui, come i nostri figli, ci manda un messaggio: ‘Siamo sereni... siatelo anche voi... altri hanno bisogno del vostro fare. Noi siamo parte, il principale frutto maturato, dal vostro Amore e la vostra guida per ritrovare sè stessi.’ Senza angosce, pene... solo puro sentimento stimolato dal desiderio di ritrovarlo, e di farli ritrovare tutti, in qualche modo, quegli amati figli volati in cielo.”

Guardami...

Guardami... guardami nella natura
guardami nel sole, nel vento,
vai... porta il mio tormento

seguimi nell'ondeggiare,
del movimento,
del silenzio,
del vortice

ma pensami...

nell'immobile
nel pieno
nel vuoto

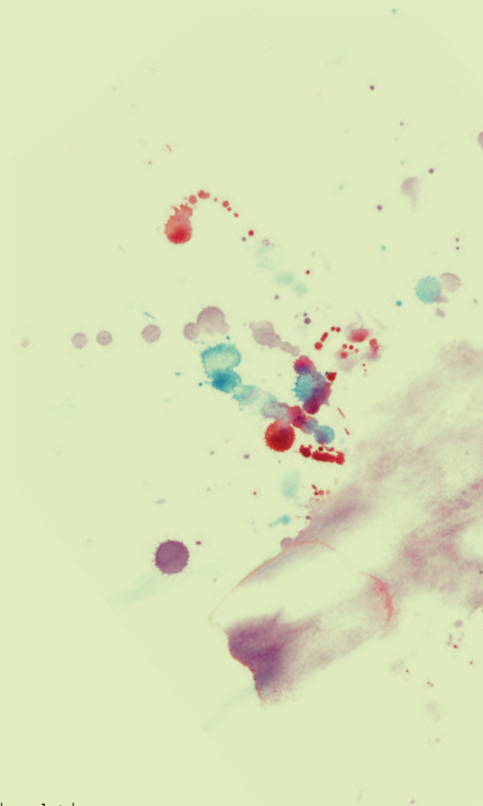
disegnami...
io apparirò

nel tuo cuore
nella tua mente
io ci sarò

nel tuo dire e agire...

con affetto, per tutti i nostri figli andati...

In occasione della festa della mamma...



11 MAGGIO 2014

Nicoletta

“Hai ragione Giulia di Davide, oggi è un giorno speciale... per tutte noi mamme speciali...”

Soprattutto per me... l'ultima volta che ho visto Katia viva, la sua voce, il suo profumo, la sua risata... Dio quanto mi mancano! Anch'io la sento vicina, spesso... un giorno ero in macchina da sola... ed ho sentito chiaramente il suo profumo. Sarà illusione? Sarà follia? Io preferisco pensare che sia sempre qui vicino a me. Un abbraccio forte a tutte.”

Aurora

“Per me loro sono Amore, in quell'universo che per me parte da un nucleo centrale e manda messaggi che volano nello spazio, fuori dal tempo e quelli del cuore di una mamma bucano la materia, tempo, spazio... e vengono raccolti... e arrivano, per me... a giusta destinazione... Buona notte, vi abbraccio tutte strette, strette.”

20 GIUGNO 2014

Nicoletta

“È sempre piacevole leggere che siamo tutte simili. Io non la cerco più perché due anni fa ero al mare, ho chiesto a San Francesco di mandarmela in sogno, mi mancava tanto e così il giorno dopo è successo, ma avevo promesso che non l'avrei più disturbata... arriverà quando vuole.

Sanno quando abbiamo bisogno di loro, ma vogliono che viviamo la nostra vita da soli anche se fa male. Questa è la nostra strada, forse il nostro calvario... ma dobbiamo percorrerla sino in fondo. Care tutte un abbraccio.”

“E allora mi estraneo un po’... senza far male... a nessuno... è la mia maniera di continuare a vivere... con lui... Qualcuno ha detto... sopra la mente... la follia... ma per me, anche il freddo ragionamento può considerarsi pura follia della mente. Io scriverei sopra la mente ‘il cuore’.

Il cuore di una mamma che lo cerca ancora, che lo custodisce, gelosamente, che continua a proteggerlo... nella parte più profonda del suo essere... o non esserci! In fondo, quando spaziamo oltre è un ‘non esserci’... per incontrarli.”



ATE

A te che sei nel vento,
scapigliando il mio sentimento
nel sole, nel firmamento.

A te che cerco mentre
spumeggia l'onda
pura rugiada, goccia
lacrima di un mattin.o

A te che sei nei campi,
in un fiore,
nell'erba profumata...
appena tagliata...

A te che sei vita
amata, spezzata... pena

ricerca... gioia infinita
anima mia!

Tutta a te protesa...
speranza di un'attesa...

Vieni...
non andar via
anche solo sognarti
è pur sempre magia!

Dedicata a Enzo e a tutti i figli di questa stanza

17 LUGLIO 2014

L. di Carmen

“Cara Marina, hai proprio ragione dobbiamo cogliere l’attimo... Questa notte ho sognato Carmen serena, tranquilla e bella (come sempre). Nessuna delle due piangeva, abbiamo chiacchierato e ci siamo abbracciate e bacciate tanto.

Aveva le mani sporche di colore dei pennarelli e io gliele ho pulite con un batuffolo di cotone bagnato di alcool. Quando è andata via è salita su un carro funebre, si è seduta al lato del guidatore e dietro c’era qualcosa coperta da un lenzuolo. Neanche in quel momento abbiamo pianto, il nostro non era un addio ma un arrivederci, eravamo certe che presto ci saremmo riviste.

Ti/vi abbraccio tutte con affetto.”

Marina

“Io ho fatto un sogno durante le ferie che mi ha particolarmente colpita. Ho sognato la mia mamma che si risvegliava da una morte apparente rimproverandomi di non aver compreso che lei era viva. Io a mia giustificazione ho detto che ero rimasta lì sul letto vicino a lei e non mi ero accorta di nulla. Le ho chiesto di Luca, la sua risposta mi ha colpito nel sogno e ancora mi dà rabbia da sveglia, lei diceva: «Lui deve ancora espiare!». Cosa deve espiare non bastano le sofferenze che ha dovuto subire qui in terra, almeno lì spero stia in pace! Forse ancora non riesco a perdonarlo e principalmente a perdonarmi. Cara A. di Vincenzo la storia dei cuoricini non è iniziata subito, ma da quando ho subito l’intervento ed è da allora che li trovo da tutte le parti, alcuni sono sicuramente reali, altri forse me li vado

a cercare e a volte penso di essere uscita fuori di testa e allora chiedo a mio marito: lo vedi anche tu, è un cuore?

Lui a volte risponde meravigliato che sì lo è e altre mi fa capire che non è proprio un cuore come lo vedo io, ma insomma diciamo che ora sto molto attenta a cercarli e prima invece non ci facevo caso, ma visto che nulla succede per caso mi piace pensare che sono dei piccoli segnali che aiutano ad andare avanti.”

Una barca di cuori... ciottoli di mare e non solo, che Aurora cerca... raccolti in questi anni, in una barchetta di legno. Adesso è anche la sua piccola nipotina che li trova e li porta in segno d'amore a mamma e nonna. Nessuno l'ha stimolata a farlo... è la sua maniera di dimostrare "Amore"...

17 LUGLIO 2014

Aurora

“Sono contenta L. di Carmen del bel sogno, con la tua Carmen... ce lo facciamo bastare, se ci vengono a trovare in sogno... facendosi abbracciare... sereni...

Sogno? So solo che da quando siamo insieme tutte, aprendo il nostro cuore, si aprono a noi le porte dell'universo intero, senza spazio tempo. Marina ci ha trasmesso la lunga vista dei cuoricini... a tutte, se non cuoricini c'è altro... da sentire individuare dentro e fuori di loro... È come se si dessero da fare per farcelo capire. Non ci lasceremo mai! Questo grande amore che ci ha uniti... non finisce qui... I nostri sensi coscienti, o sotto inconscio ci dicono questo. La nostra vita di prima, diventa vita di prima con altri affetti passati, non con noi che stiamo condividendo solo teneri ricordi... Vissuto, dopo aver condiviso nel profondo insieme, ognuna di noi l'enorme vortice del nostro dolore. Offerito, sofferto, messo con grande dignità in questa stanza... e sopra di noi il cielo stellato da guardare,

come in una calda serata buia d'agosto... Tutto illuminato, aspettando ad occhi aperti, lo sguardo sempre più su... una stella cadente, un attimo di speranza fusa al nostro desiderio di esserci tutti in questa immensità! Ripenso al mio sogno di Enzo, scritto a voi ieri. Mi vedo in quell'attimo di incredulità, quando lo vedo rotolare indietro... ma ho subito la sensazione di fermare l'auto (così come un lungo attimo, diverso per ognuna di noi, abbiamo fermato la nostra vita... di prima...) Ma so già che non è per fermarmi, che torno da lui... ma solo per riprenderlo. Così come ognuna di noi sta cercando di fare... per starci accanto... ancora, anche se in maniera diversa nella vita del 'dopo'. Un grande affetto che non è solo di sorella, mi lega a voi. È di più di un semplice legame di sangue, è un legame di pensiero, anima, cuore, immensità di sensazioni di vita/morte e morte/vita, buio/colori, colori/buio, ma mai nulla! Sempre siete con me... come i vostri figli tutti..."

20 OTTOBRE 2014

Carmela

“Grazie ragazze, ricevere la vostra comprensione è di aiuto. Abbiamo pranzato con una apparente serenità, sorridendo e parlando del più e del meno, però era come se Stefano stesse con noi, almeno quella era la mia sensazione, una strana atmosfera irreali... Ad un certo punto una farfalla si è posata sulla zanzariera della cucina. Era un segnale? Ragazze voglio sperare di sì! È un attaccarsi agli specchi? Non lo so. Quando l'ho fatto notare a mio marito, mi ha sgridato dicendomi che non vuole neanche sentire queste cose... che forse sto esagerando nel dare un po' i numeri. Queste cose posso dirle solo a voi, certa che mi capite. Un bacio.”

Aurora

“Cara Carmela, io all’inizio lo vedevo come un gabbiano, che svolazzava nel mio terrazzino con il suo stormo. Poi un altro giorno mentre camminavo in centro a piedi mi sentivo accompagnata dal volo di un gabbiano in alto, molto in alto, ed era solo... come me, mentre io con il viso rivolto in sù, accompagnavo quel suo viaggio, sempre più in alto. Non è che pensassi che fosse quel gabbiano mio figlio, ma il simbolo, quello sì, della sua libertà di volo. Impara a seguire il tuo cuore nei simboli... è importante trasferire il proprio pensiero in natura. È una maniera di fare la pace con lei, là dove nulla di naturale ci è successo purtroppo! Non è necessario, se percepisci del fastidio nei tuoi cari, trasmettere la tua sensazione a loro... quella è solo tua, tutta tua. Tu l’hai tenuto in grembo e più degli altri puoi avvertire particolari sensazioni, intuizioni, desideri... da trasferire in una farfalla che ti viene vicino. Ti voglio bene. Com’era la farfalla, colorata?”

24 ottobre 2015

Carmela

“Adesso il simbolo è un moscerino... Ciao, ci sono troppe coincidenze, stavo caricando il cestello della lavatrice ed era mezzo vuoto, ho pensato che ai tempi di Stefano era stracolmo. Ci fosse Stefano... e proprio in quel momento un moscerino è apparso davanti ai miei occhi, posandosi sulla manopola dei programmi. Coincidenza? Sì, ma che strano... Buona serata!”

2015

Giulia

Ti raggiungerò
non so quando
ma ti raggiungerò.

E se anche, al di là,
non troveremo niente
galleggeremo insieme nel nulla.

E se non avremo più mani
con cui stringerci
saremo bolle affiancate di vuoto.

Ma se, come io spero,
la morte è solo un passaggio,
ti troverò ad aspettarmi
e nessun istante
sarà stato più bello.



ESPLODI PENSIERO... AFFERRA I CUORI... PROVA A VEDERLI... PRIMA DENTRO DI TE...

18 MARZO 2015

Marina

“Esplodi pensiero.

Non solo patire, sì lo vorrei tanto, vorrei tanto poter riscoprire sensazioni ed emozioni ormai perse. Succederà? Stamattina a proposito di cuori, voglio raccontare ciò che mi ha strappato un sorriso in una giornata veramente difficile. Stavo camminando nel parco e mi sono soffermata vicino all'albero dove il cane di Luca era solito segnare il territorio. La mente è stata invasa da teneri e allo stesso tempo dolorosi ricordi di quando insieme uscivamo con quel meraviglioso cane (anche lui ha raggiunto poco dopo il suo padroncino) e improvvisamente in terra qualcosa ha attirato la mia attenzione. Vi erano due cuori intrecciati (due anelli di catene allungati e stranamente a forma di cuore) in quel momento così difficile ho pensato che Luca avesse cercato in qualche modo di consolarmi dicendomi che lui c'era comunque anche se io non lo vedevo! Voglio crederlo anche se è una mia illusione! Mi manca così tanto!”

Notte incantata

A te,

profondamente

incatenata.

Accenditi buio.

Disperditi nebbia.

Candida neve

scendi come

cenere

immacolata.

Freddo sentire

in una notte gelata.

Come una fiamma

A te

riavvicinata.

Non sia solo

un tiepido sogno

questo mio bisogno.

Cielo stellato

quasi velo illuminato

lasciarmi stordire
percuotere, cadere

scendere e salire
per poter sentire
Non solo patire...

Sii sentinella
Attento custode
dentro di me.

Non un martirio
ma un dolce
malinconico
delirio

Desiderio e
calamita in questa
mia tiepida
vita quasi non vita.

Esplodi pensiero
e come un arcobaleno.

Splendere il sole
e con te brillare
di infinito!

2 MARZO 2015

Anna di Simona

“Bella come te questa poesia, dolce e forte Aurora.

Che commozione!

Ti abbraccio, amica cara.”

30 GIUGNO 2015

Aurora

“Mi interrogo sul mistero di ciò che mi sembra di percepire come contatti, e cerco sempre una qualche valenza scientifica che possa giustificare il mio sentire da interpretare...

Sto cercando di capire l'esatto momento in cui son passata da giù a guardare sù, devo dire che non c'è un momento preciso, spesso guardavo sù, ma c'è il momento dello squillo dei cellulari e messaggi arrivati, quelli suoi custoditi nella memoria del mio cellulare 'ti voglio bene mamma' o il suo nome, Vincenzo, che improvvisamente appariva sullo schermo del telefonino, dopo lo squillo... Poi il momento della ragazza della posta, che mi mandò quella foto presunta di un angelo formato dalle nuvole, scattato da un cellulare della sua amica, in un giorno di pioggia, dalla sua auto in corsa (anche lei aveva perso un figlio piccino e anche lei vedeva cuori dappertutto). Vedere quella foto mi fece scattare la voglia di guardare indietro le foto che avevo scattato con il mio cellulare, osservando meglio le nuvole in cielo... e da lì pensare di intravedere il cielo 'popolato'... Adesso c'è voglia di dare un piccolo supporto scientifico al mio vedere oltre... che so sarà parzialmente possibile (il dubbio rimarrà). Ecco perché mi sono interessata, là dove la fisica incontra la filosofia. e passeggiano insieme... nell'universo... galassie, suoni, ombre-luci, calore-energia, fredda-calda e la calda che passa nella fredda, non vi fa pensare a nulla?”



In alto a sinistra, sembra esserci un angelo in cielo... ed alla sua destra, in quel biancore, una figura stilizzata, come se nuotasse tra le nuvole e che porta sulle spalle una croce illuminata.

IL DUBBIO COME PARTE ESSENZIALE DELLA VITA...

La valenza del dubitare in questa vita, la certezza dell'incertezza, mai solo bianco o solo nero...

"Un amore che non potrà finire" – poesia di Aurora sul dubbio della vita, e ciò che vediamo... niente è certo!

"In questa nostra vita è la certezza
dell'incertezza che lascia il dubbio,

in un percorso fatto di sentimenti
impastati tra gioie e patimenti

c'è una sola verità.
Portati in grembo e amati

nutrirci ancor di loro vederlo
come un dono anche il perdono

un amore che non potrà finire
occhi per vedere e cuore per sentire

e... la mia mente per pensare
ed è un continuo regolare

in questo volare lasciatemi fare
anche se sarà una illusione
questa comunicazione

lasciatemi la possibilità
di mamma amputata
e ormai a metà

di risalire gradino per gradino
per sentirlo un po' a me vicino
in quell'universo a me oscuro.

La luce che mi insegue,
la afferro e terrò duro
mi affido: è Amore puro!"

24 AGOSTO 2015

Aurora

“Quella che vedo e fotografo in cielo spesso, e come simbolo la associo al mio Enzo (Vincenzo, è la sua iniziale) è una bella V... coricata nell'universo, sempre da sinistra aperta verso destra. Chissà perché!

Allora care amiche, non riusciamo a fare a meno di vederci... e puntellarci ben bene... insieme.”



Si discute nella stanza di quanto sia bello poterli sognare, avere quella meravigliosa sensazione di poterli ancora toccare, baciare, abbracciare... il mondo dei sogni... ci regala una "mezza realtà", che lascia tanta nostalgia, al risveglio, la mattina... ma che in parte ci appaga un po', in mancanza...

29 SETTEMBRE 2015

Ci si è chieste cosa siano la realtà e cosa il sogno

Aurora

Su Schopenhauer, "**Sogno e realtà**".

[...] "L'unico criterio sicuro per distinguere il sogno dalla realtà è in effetti quello affatto empirico del risveglio, col quale in verità il nesso causale fra le circostanze sognate e quelle della vita cosciente viene espressamente e sensibilmente rotto".

[...] Calderon infine era preso così profondamente da questo pensiero che cercò di esprimerlo in un dramma, che in un certo senso è metafisico: la vita è sogno.

Scrive Schopenhauer:

"Dopo questi passi di poeti sarà concesso anche a me di esprimermi con una similitudine.

La vita e il sogno sono le pagine di uno stesso libro."

Aforismi - sogni e realtà:

"Un sogno muore se diventa realtà"

"Forse la morte potrà farmi capire se la vita è sogno o realtà"

“Cara L. di Carmen io come vedi da un po’ non parlo di cuori, ma li trovo o li fabbrico? Spesso mi chiedo... Ieri, per esempio, andando negli appartamenti in centro nel castello (là dove mi sembra di aver fotografato il mio Enzo e il suo papà girandolini in cielo...) per le scale, prospiciente all’ingresso mi son ritrovata a terra un pezzettino di cornice che si era staccato a causa dell’umidità’. Lo spazzo e mentre lo faccio, si spezzano in due pezzettini piatti e sottili bianchi (li ho conservati) a forma di cuore. L’altra volta preparavo il tiramisù e l’ultima cucchiata che spalmo si forma a cuore (ho fatto una foto). Tra le mie supposizioni penso che il mio cervello ormai abituato come un tablet, provocandomi piacere nel trovarli, me li seleziona ed individua facendo sì che l’energia che si trova dentro di me agisca per inconsciamente formarli o individuarli in ciottoli ed altro. Oppure una energia che è fuori di me agisce di conseguenza per farmeli trovare e formare.

Ancora non riesco a spiegarmi bene cosa succede. Che non sia a caso ormai me ne sono fatta una convinzione, sino a dimostrazione contraria. Certi che poco capiamo e la nostra visione è parecchio condizionata dai nostri limiti umani. Ed io quella per ora sono... domani chissà.”

Sul senso che diventa non senso

5 NOVEMBRE 2015

Giulia

“Non passerà più. Come ben dici siamo ormai in una dimensione diversa in cui il ‘senso’ del prima è diventato ‘non senso’. Viaggiamo in un mondo parallelo. Io credo che con il tempo il dolore possa cambiare forma e diventare meno invalidante, ma ormai il nostro sguardo sulla vita è cambiato. Dobbiamo accettare questa vista più acuta, abbandonare la zavorra di tutte quelle inutilità che i normali inseguono, e cercare di imparare a vivere. Lo dobbiamo anche ai nostri figli. E ogni tanto un bel vaff... a qualcuno ce lo possiamo anche permettere! Un bacio.”

23 FEBBRAIO 2016

Carmela

“Buongiorno, stamattina dopo circa due anni ho avuto il coraggio di riaccendere la radio, come facevo nella vita di prima, ero sola a casa, ed il silenzio era pesante... l’ho posizionata sul programma che ogni mattina a colazione io e Stefano ascoltavamo. È stata una strana sensazione, rivedevo Stefano che seduto di fronte a me faceva le sue smorfie, ascoltando la radio, che canticchiava, è stata una reale sensazione di essere indietro nel tempo. Mi è tornata per poco tempo quella sensazione di leggerezza che non sentivo più da tanto tempo, era come se la vita tornasse a scorrere. Poi sono ripiombata nella consueta tristezza e quello che dicevano alla radio, non mi distraeva, non mi faceva sorridere... allora ho pensato che se anche tutto intorno a noi cambia, noi rimaniamo sempre le stesse. È vero, con il trascorrere del tempo il pensiero diventa meno ossessivo, ma possiamo fare e dire quello che vogliamo, ma dentro di noi nulla cambia...”

Possiamo e dobbiamo vivere con coraggio, è quello che facciamo ogni giorno, ogni mattina appena sveglie. Personalmente vorrei ispirarmi a qualche grande uomo, o donna della storia, per prendere esempio e coraggio da loro, perché la storia della vita è sempre quella. Spero sia una buona giornata per voi tutte... un abbraccio di gruppo.”

Aurora

“Cara Carmela, il vissuto terreno (noi lo siamo ancora) con i nostri figli si è fermato a quel giorno. È stato un tuffarsi con tutta la forza dei tuoi sensi e sentimenti nella realtà del passato: piccoli gesti, di bei momenti di condivisione, attimi, fotografati nella nostra mente e catalogati come ‘felici’. Prima assopiti, sommersi dalla montagna di dolore che ci portiamo appresso e all’improvviso riemersi a galla, ed è quasi una boccata d’aria, dopo tanto soffocare sott’acqua, si ha la sensazione di un ritorno a respirare... salvo accorgersi che si ci trova ancora in alto mare, e con tanta fatica, c’è bisogno di braccia per nuotare, per riuscire a trovare un approdo sicuro, senza annegare. Spesso mancano le forze, e si ha la voglia di lasciarsi sopraffare... Il riaffiorare di parte di questi momenti, quasi in un dolce sonno, da svegli, ci regala inevitabile gioia nel riviverli e risentirli, in tutta la loro forza. Ma il risveglio ad occhi aperti, con il contrasto della cruda realtà, lascia purtroppo con violenza (come lo abbiamo subito) lo spazio al dolore e alla sofferenza del dopo, dove riemerge con altrettanta forza, la tristezza della loro mancanza.

Ma non ci deve far paura questa sensazione, è la nostra nuova compagna, ma che possiamo rendere meno pesante senza necessariamente fuggire dai nostri bei ricordi. Se proviamo a non trarne un’angoscia profonda (magari cercando di pensare subito a qualcos’altro), né una rabbia disperata, a poco a poco, da quel primo passo che è ricordare i bei momenti passati con loro, si riesce a passare da viverli come da un sogno ad occhi aperti, come sé stessi ancora condividendo insieme, nel profondo...



“UN BATTITO D’ALI”

13 MARZO 2016

L. di Carmen

“Amiche mie care, oggi pomeriggio mentre ricordavo... e piangevo scoraggiata e sola, ho sentito di nuovo quel battito d’ali alle mie spalle e ho avvertito la presenza di Carmen. Subito dopo ho provato una sensazione di tranquillità, mi ha chiamata mia cognata, avevo appena finito di parlare con lei ed è arrivata mia cugina, dopo di lei Gianni. Poi ho ricevuto la telefonata di mio marito, di A. di Vincenzo e per concludere il figlio di una mia amica è venuto a portarmi taralli e cavicione. Praticamente da quel momento non ho più avuto il tempo di pensare... di rattristarmi e di sentirmi isolata dal mondo circostante. Coincidenze, non credo e quel battito d’ali non l’ho immaginato. Sono pazza? Nooo. E i cuori, quelli sono reali, li avete visti anche voi. E tutto il resto? I messaggi, ben precisi, ricevuti al Convegno di Cattolica... Tante prove. Serena notte a tutte.”

Susanna

“Non c’è solo il battito d’ali, ma la serenità che ti ha portato, non credo proprio che tu sia pazza. Anzi... quanto è difficile per loro manifestarsi a noi, dato che da un lato non hanno più una materia terrestre, dall’altro noi siamo spesso distratti, e non ci mettiamo in ascolto.”

Daniela

“L. cara, che bello. Carmen ti è proprio tanto vicina e ti aiuta... Deve essere una sensazione bellissima. Io non sento più Andrea vicino come

prima, forse per il mio malessere al lavoro che mi riempie di rabbia? Spero anch'io prima o poi di sentirlo sempre con me.”

Aurora

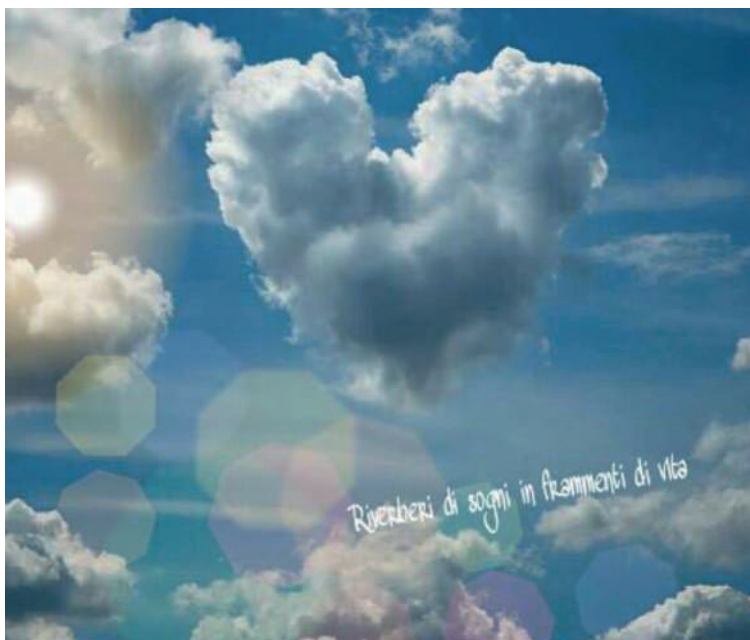
“Cara L. di Carmen, è proprio bello sentire questo ‘battito d’ali’, è un collegarsi con il mistero dei nostri cari volati su, ma che riescono a comunicarsi giù... ed è la nuova sensazione di questa ‘pace’ che mi affascina, infatti tu ti sei rasserenata...”

L. di Carmen

“È vero, l’averla ritrovata mi rasserena e mi dà la forza di cui ho tanto bisogno per andare avanti. Poi ci siete voi, amiche care, care, care, vi voglio bene. Spesso però è così forte il desiderio di rivederla, accarezzarla, sentirla ridere, tutto questo mi manca molto. E i brutti ricordi? Quelli non si possono cancellare, non sarebbe neanche giusto. La verità è che, non credo di volerli dimenticare, fanno parte del vissuto della mia adorata Carmen. Un bacio.”

Marina

“Che bello il batter d’ali, è come se loro ci venissero in aiuto nei momenti più difficili...”



Susanna

“Trovata adesso per te, per Carmen, per noi...”

Noi ci tocchiamo

Con che cosa?

Con dei battiti d'ali.

Con le lontananze stesse ci tocchiamo.

Rainer Maria Rilke





Capitolo 8

La trasformazione del dolore

*Perdonare/rsi, dalla staticità al movimento -
donare/donarsi*

Quello che si subisce come annientamento del proprio sé, con la perdita, per poter continuare una vita che non sia solo "sopravvivere", può essere ricostruito con molta pazienza e a piccoli passi ogni giorno. C'è molto da lavorare su sé stessi e i propri sensi di colpa. Il riuscire a perdonare prima sé stessi e poi anche gli altri, toglie la rabbia e gran parte del malessere.

Ci vuole tanta buona volontà, per riuscire anche solo in parte, ed è il preludio necessario per far pace con la vita. Il perdono non cancella il passato, ma modifica sostanzialmente in meglio il nostro presente. Non è tollerare, né giustificare, non è dimenticare.

È tentare di capire che chi ci ha ferito può averlo fatto a sua volta perché si è sentito ferito.

È la cicatrice, che non ci fa dimenticare quello che abbiamo passato, ma ci toglie il desiderio di vendetta, di rivalsa. È la scelta etica, il valore assoluto dell'essere umano, e richiede un atto di volontà.

È un travagliato processo mentale che ci libera dal nostro stesso macigno.

Il perdonare sé stessi, in particolare, alleggerisce e toglie le immancabili sensazioni di disperazione nel pensare di non essere riusciti a far nulla per salvarli, e l'insano pensiero distruttivo, in quanto impossibile da realizzare, di non poter

avere una seconda chance. Anche perdonare, per chi crede, un Dio che può averti fatto questo... alleggerisce e rende liberi.

Ci si sente impotenti di fronte a tutto quello che di irrimediabile è successo.

Cercando una via d'uscita, nell'accettazione proprio di quei limiti umani, si tenta una elevazione verso più alti valori universali, e viene di conseguenza ad essere tracciato, per chi lo vuole, un diverso, nuovo cammino... quello che accompagna l'evoluzione dell'intera umanità, di cui ci si riconosce parte integrante come l'anello mancante di una unica catena. Aggiungere un senso, si può, che non sia che complementare a tutto ciò che rappresenta la loro mancanza che, invece di essere subita, diventa motore, spinta interiore di una continua ricerca di nuovo amore da poter dare e ricevere. Uno scambio con l'altro... il tuo prossimo, passando anche dal rispetto e amore per sé stessi ad un semplice desiderare di voler il bene dell'altro, e diventare un per-dono, donarsi. Pensare e poi muoversi in questo senso, porta a porre in atto tutti quei meccanismi e atteggiamenti per realizzarlo, creando intorno a noi una rete a sostegno di armonie che ci rendono la vita del "dopo" più serena ed accettabile.

Il cammino interiore, diventa una ricerca costante, per una risposta ai profondi moti dell'anima e stimolo a dare un nuovo significato che la mente sembra tradire, e che sembra ci venga negato, ma si realizza con il sentire del "cuore".

Tutto si trasforma poi nell'atteggiamento che ci consente di porci in ascolto di noi stesse e della natura, permettendoci di coltivare e sviluppare "la nostra spiritualità interiore" passando ad una armonia, che partendo dalla nostra umanità ci consente, per chi ne sente il bisogno, di accettare il concetto di universalità per poi fondersi con il pensiero di bisogno di infinito, anche rimanendo nella propria individualità, nella realizzazione del concetto finale di trasformazione: dalla staticità (del dolore) al movimento (dell'amore).



*“L'amore uccide ciò che siamo stati perché
si possa diventare ciò che non eravamo”*

Sant'Agostino



*“La vita e la morte confluiscono in uno.
Non c'è evoluzione, né destino, soltanto essere.”*

Albert Einstein

“Care amiche ciao, sono finalmente più libera con il lavoro e posso sedermi un pochino con voi... lavorando con il computer in effetti sono spesso collegata e quindi vi leggo anche se non ho avuto il tempo di scrivere. Adesso sto meglio, l'effetto anniversario è passato e, comunque, quest'anno è stato meno doloroso degli altri. Non so bene come spiegarlo... invece di pensare che stava succedendo, di tornare nel passato a quel giorno e sentire le sensazioni strazianti di quel giorno, stavolta mi sono detta che non stava accadendo ma era già successo. È una sensazione altra, mista a nostalgia e amore, a tenerezza e voglia di vederlo. C'erano pochissime persone: solo due ragazzi, mia madre, una zia, tre amiche. Neanche mio fratello è venuto. Non me la sono presa, mi sono solo resa conto che ci siamo (o si sono anche loro) allontanati quasi tutti dalla vita di prima... e che anche i parenti sono altrove. Ecco, riflettevo su questo... cioè se non stia arrivando forse il tempo di riprendere dei contatti con i normali... anche se non ne ho ancora molta voglia. Con mia figlia va meglio, non so cosa è successo ma è tornata presente e affettuosa... a me sembra di essere stata sempre lì e quindi forse era un momento suo di chiusura.

Parlare con chi mi può capire mi aiuta a buttare fuori le mie insicurezze e fatiche, sposta l'attenzione sui miei bisogni che tendo a sacrificare per amore di pace e chiarisce le idee, mi rafforza.

Crederci nella sopravvivenza mi dà invece un senso di continuità di amore con mio figlio e mi aiuta ad accogliere anche questa vita scolorita, ad accettare quello che viene, facendo quello che mi è possibile per andare avanti scegliendo comunque il bene. Anna cara, sono contenta che la salute in famiglia vada meglio e ti abbraccio. Aurora... incontrare l'operatore (come lo chiami tu) deve essere stato forte e ti ha riportato (se mai te ne eri allontanata) ai ricordi del tuo Enzo con i suoi tormenti. Eppure sento in te una grande forza e voglia di reagire.

Susanna carissima... ti penso come una canna sotto il vento forte... ma

la flessibilità, la tua resilienza, ti permetterà di tornare alta e dritta come prima. Noi tutte siamo con te, lo sai.

È ancora tanto presto, è passato poco tempo e l'assenza è ancora solo vuoto. C'è un tempo per stare con il dolore ma non perdere la speranza, la vita diventerà sopportabile e un giorno troverai il modo di convivere con la sua mancanza.”

Vita

“Capisco quello che racconti, anche per me ormai non siamo più tutti qui, ma... resto in silenzio come te.”

Susanna

“È un'immagine importante. Anche Arianna... il Minotauro... Intanto io, nota pigrona, invece di cercare affannosamente nuove uscite, mi metto seduta a riflettere e compro poltroncine comode per tutte. Magari da un corridoio all'altro possiamo mandarci tam tam, o segnali di fumo.”

Aurora

“Scaviamo un tunnel di collegamento? O amate la solitudine?”



Per voi

*L'essere umano è una casa ospitale.
Ogni giorno, un nuovo arrivo.*

*Gioia, depressione, meschinità,
uno stato passeggero di consapevolezza
giungono quali visitatori inattesi.*

*Dà il benvenuto e intrattieni ciascuno di loro!
Se pur fossero una miriade di dolori
che spazzano la casa con tale violenza
da buttar fuori i mobili,
anche in quel caso, tratta ogni ospite con generosità.*

*Forse sta facendo pulizia in te
per far posto a una nuova gioia.
Il pensiero cupo, la vergogna, il malanimo,
accoglili sulla soglia*

*e invitali a entrare.
Sii grato per chiunque si presenta
perché ognuno è stato inviato
come guida, dall'oltre.*

Yalal al-Din Rumi

Per voi, che condividete il mio percorso, che avete sofferto lo stesso lacerante strappo; per voi, che mi offrite le vostre riflessioni, le vostre emozioni, le vostre esperienze, che mi fanno riflettere, che mi fanno piangere e sorridere, per voi cui voglio bene. Non sono parole mie, quelle della casa ospitale, le ho trovate oggi su fb su un sito di Rumi.

Così, cerco di accogliere i casini scolastici di mio figlio, le incertezze di mia figlia e, a passettini, come la mamma di C. di Angelo, (che immagine indelebile) andiamo avanti.”

16 MAGGIO 2013

Vita

“Forse sta facendo pulizia in te per far posto alla gioia mi colpisce molto questa frase...

Per ora della nuova gioia non vedo l'ombra, ma in quanto a pulizia, quanta ne sta facendo! Queste non sono pulizie di primavera, sono pulizie secolari... Grazie Susanna di Nico per queste cose che condividi con noi.”



14 GIUGNO 2013

Anna

“Marina cara, con i nipotini incominciano a riaffiorare i ricordi dei miei bambini, ma si presentano con dolce malinconia solo quelli che riguardano Paolo, Giulio e Marcello.

No, Simona non riesco a pensarla dolcemente, perché anche tutto il bello della sua vita ormai lo leggo come un inganno, un tradimento prima contro di lei e poi contro di me.

Questo mi dispiace molto, e vorrei tanto pensarla qualche volta senza sentirmi il cuore stretto in una morsa.

“Vorrei imparare a separare i ricordi dal dolore. O per lo meno una parte di essi, per quanto è possibile, perché non tutto il passato sia così intriso di dolore.

In questo modo potrei ricordarti ancora di più, capisci?”

Grossman

Mi chiedo se questo per me sarà mai possibile e non so darmi una risposta, ed intanto mi sembra di perdermi tanto di lei. Speriamo Marina, di riuscire un giorno a rendere giustizia ai nostri figli, ricordando di loro soprattutto l'incanto che sono stati.”



Come piangere un figlio...

9 LUGLIO 2013

Susanna

“Piangere un figlio... è giusto farlo, sarebbe impensabile il contrario. Ma come? Di nascosto da tutti? Con persone ‘fidate’? Mi chiedo se si possa riuscire a piangerli insieme, insieme al marito, insieme ai fratelli. Come si condivide il dolore?

Agli inizi, qualche volta mia figlia veniva a stringersi a me, a singhiozzare. Ma io per accogliere lei mi irrigidivo, come se intanto mettessi il mio di dolore in pausa; per esempio quando vado al cimitero, mi sento libera solo se sto sola.”

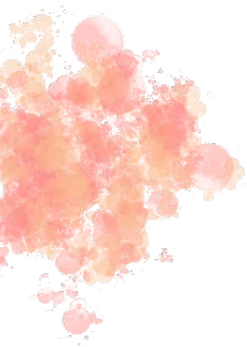
20 LUGLIO 2013

Aurora

“Penso a quel senso che è la mancanza... cerco di analizzare la materia corporea (mancanza del contatto fisico) mancanza della sensazione reale del sentire, udire, toccare, la mancanza ‘della forza viva’ (anche del suo pensiero) mi fa star male. La materia... quindi anche il corpo come ‘estensione’ e ‘movimento’ ormai assente ai miei sensi corporali. ‘*rex extensa*’ (estensione della materia).

Se analizzo nello specifico, l’intera vita di mio figlio, arrivo alla conclusione che è solo lui il figlio che avrei scelto, unico. Solo lui poteva ‘darmi tanto’ ed è così per il tempo in cui siamo stati uniti, e per tutto ciò che abbiamo insieme condiviso: l’amore e il dolore intercorso, le complicità, le aspettative e proiezioni di un futuro, anche vista come ‘proiezione di immortalità’ della mia vita. So, per ragione, che non c’è l’immortalità su questa terra...

Quindi, è solo ‘mancanza’ di quello che, per poco tempo, sarei riuscita a vedere, godendo della ‘sua presenza’... Cerco allora di trasferirlo nuovamente nella mia vita e come ‘farlo nascere di nuovo’, ripartorirlo in una maniera differente. Ecco che il mio pensiero (spirito) e materia (corpo) possono ritornare in ‘equilibrio’ se mi sforzo in questa direzione. Sopravvivenza in equilibrio e armonia, solo se riesco a ritrovarlo, anche se solo ‘dentro di me’ provare a sentirlo vivo. Cercare la sua ‘essenza’ dentro di me, nella parte più profonda. Lo custodirò, con il mio pensiero... non ci sarà più ‘il suo individuale e relativo futuro’ (tutti siamo mortali) ma resterà il ricordo della sua presenza, in me... finché vivrò, ne parlo alla mia nipotina, ne parlo con sua sorella, ne parlo con le mie care amiche, come se lui fosse, dietro l’angolo dove i miei occhi non vedono, ma il mio intuito, chiamiamolo sesto senso, desiderio o sogno, può raggiungerlo. Tutto per me non è una ‘verità di ragione’ ma una ‘verità di cuore’ dove coesistono tra i vari sentimenti gli opposti di varia natura: rabbia-dolcezza; dolore-gioia; disperazione-esultazione; paura-coraggio; indecisione-fermezza; irruenza-temperanza. Tutte sensazioni, consce o inconscie che siano, (vedi realtà e sogno)...”



Piangere un figlio



piangere per "l'intera umanità"
è piangere per "la mancata eternità".

Ma, insieme al pianto,
c'è la consapevolezza
che non c'è certezza
d'averlo eternamente perduto...

Non voglio che il tuo ricordo sia per me mezzo di distruzione,
ma mezzo per apprezzare ancora di più l'Amore.

Voglio teneramente cullarti ancora nel mio cuore,
che la tua assenza, sia anche la più forte tua presenza.

Voglio nell'infinito ritrovarti ancora,
nel mio silenzio, riafferrarti... ancora.

L'erba "voglio" che non nasce neanche
nel giardino del re,
cresca alta, nel giardino del mio cuore
dove possa entrare, ed io sentire
il sussurro ed il soffio del tuo Amore...

E che sia grande... grande
più Grande di me.

Trovar la strada dove il volere
possa tramutarsi in potere
e l'incertezza in certezza,
che questa vita che noi "vediamo"

e "sentiamo!" sia il giusto cammino
che percorriamo...

Che i desideri, non siano inutili
"pensieri"...

Non può questo Amore che mi spinge
ed è l'ardore che io sento
essere l'illusione e il mio tormento...
"che solo brucia,
e non scalda il cuore".

Non può tutta la tenerezza
che è la tua dolcezza
finire come una monnezza

tu... mi hai elevato
e mi hai portato
con te, in alto
in volo...



“Per me, per Marina se vuole, per tutte quelle di noi per le quali queste parole sono di conforto.

Le altre, per questa volta, chiudano gli occhi... grazie

"Nessuno può negare che sia molto doloroso perdere un essere caro, ma l'amore permette di superare questo dolore. Voi pensate che più si ama, più si soffre di una tale separazione. Al momento, sì, senza alcun dubbio. Ma se avete amato veramente un essere, con il tempo si crea un'altra forma di relazione tra lui e voi, e lo sentite come una presenza costante. Anche di notte, durante il sonno, siete con lui. Al mattino, forse non vi ricorderete di quell'incontro, perché i viaggi dell'anima durante il sonno solo raramente arrivano alla coscienza, ma con il tempo sentirete sempre più la forza di quel legame.

Dio non ha fissato limiti all'amore. L'amore è più forte della morte. Gli esseri che si sono amati di un amore vero non si lasciano mai: la loro anima supera tutti gli ostacoli della materia"

Omarm Mikhaël Aïvanhov

Riflessioni su “essere vivente”

11 APRILE 2014

Aurora

“Non è facile la vita... ed essere ‘un essere vivente e attivo’ cercando di interagire con l’ambiente esterno, in continua mutazione per l’uomo, che cerca di mantenere un equilibrio, su tutto quello che invece giornalmente a lui si presenta, in totale disarmonia e squilibrio...

L’uomo non può se vuole continuare ad essere ‘un essere vivente attivo’, farsi schiacciare dagli eventi... la sua dissoluzione deve diventare ‘evoluzione’ ed ambientarsi il più possibile in mezzo a mille difficoltà... e ciò vuol dire saper accettare l’esistenza, come inevitabile... in tutte le sue forme spesso non cambiabili, con il nostro intervento, specie se parliamo del passato!

Viviamo in un mondo che ci sembra predefinito ma dove la nostra volontà, di pensiero e di azione, può radicalmente cambiare la nostra vita e quella di chi ci sta vicino, possibilmente in meglio, sempre se non vogliamo già vivere ‘senza vita’. Il mio massimo desiderio è che ognuna di noi si sforzi per cercare il meglio, dentro e fuori di sé... anche là dove tutto sembra ormai ‘perduto’...

Non tutte, mie compagne, amate le mie ricerche, le risposte della filosofia o le citazioni cercate.

Qualcuna di voi le trova inutili, pesanti, fuori luogo e non le condivide, le salta nella lettura, desidererebbe non averle inserite in questo libro, ma per me rappresentano ‘la ricerca della verità’ anche se di verità da scegliere ce ne sono tante, questo è stato il mio personale percorso esistenziale al fine di meglio affrontare il mio lutto: cercare per scegliere un senso e poterlo condividere con chi lo desidera e sente lo stesso bisogno.”

3 GIUGNO 2014

Si discute sul senso di vuoto, che spesso sentiamo, e si cerca di dare un senso non distruttivo a questo vuoto esistenziale, che percepiamo nella loro "assenza"...

Danielina di Rosario

“Vita cara, i momenti di vuoto li ho anch’io, li considero fasi di recupero... Le prime volte mi preoccupavano e credevo di non aver niente da aggiungere a quello che ho già raccontato, poi ho pensato che non potevo stare sempre concentrata sul sentire o seguire quel mio rimuginare e riflettere in cerca di un perché e del senso della vita. Insomma per me il vuoto è una pausa, un’occasione di recupero.”

26 SETTEMBRE 2014

Aurora

“Cara Carmela, voglio raccontarti come mi sento e penso, dopo due anni e mezzo dalla perdita.

Parto dalla parola destino ‘comunità di destino’ trovato scritto in un sito che si occupa di rielaborazione del lutto. Sul momento, mi sembrava che per destino dovessi intendere la tristezza che ci accomunava tutte: ‘la perdita del nostro figlio/a’. Poi, riflettendoci su, mi è sembrato che per destino dovessi intendere quello che noi stessi possiamo fare a partire dall’accaduto, per uscirne, prendendo in mano il nostro destino.

Quindi, per esempio, la volontà di uscirne e questo bisogno di scavare in noi stesse, trovando il valido aiuto in altre mamme come noi per sciogliere quei nodi, quel senso di soffocamento – che penso provenga anche dallo stato di confusione per come gestire questo ‘dopo’ con quella sensazione di impotenza visto il non ritorno del nostro caro – cercando un nuovo

senso da dare per vivere il nostro quotidiano. Io personalmente mi sono appoggiata al conforto della preghiera, oltre che a tutte le mamme qui presenti da cui ho ricevuto sostegno e conforto.

Ognuna di loro, con l'affetto e l'esperienza che mi ha trasmesso, mi ha permesso di tracciare delle linee guide nella mia mente tipo:

- 1) La non colpevolezza di nessuno;
- 2) il perdono agli altri e a noi stesse, per eventuali colpe attribuite, che non siano dipese dalla nostra volontà;
- 3) come poter riprendermi, sotto un'altra forma, l'amore dato e ricevuto, con mio figlio e soprattutto come cercare di sentirlo ancora, permettendo che la rabbia mi abbandonasse.

Questo mi ha portato a rivedere il mio mondo dei ricordi con lui, cercando i più belli, anche per darmi una consapevolezza, che ne abbiamo avuti insieme, che comunque ne è valsa la pena e che rifarei tutto quello che ho fatto tornando indietro, e trovandomi nelle stesse situazioni in cui mi trovavo in quel momento. Ho sviscerato anche nei minimi dettagli ciò che di traumatico ho vissuto e subito, insieme a lui (cliniche psichiatriche, crisi ripetitive, ossessioni e paure di mio figlio da combattere e scelte fatte). Per ora sono arrivata alla seguente conclusione: lui, mi sente, non mi chiedo come, e in che forma... ma sente il mio amore... e se sono arrabbiata non riesco ad avere questa positiva sensazione... intuitiva. Potrebbe essere riduttivo per me pensare, per esempio, che i cuori che trovo e raccolgo, si trovino lì per caso, e che si tratti di un 'soliloquio' con me stessa e questa è già una mia scelta: crederci in questi cuori! Gli altri, i 'normali' hanno seppellito in fretta mio figlio, nella loro mente. Io no... e vivo di conseguenza, non permettendo che lo seppelliscano continuamente davanti a me. Ecco l'importanza di far prevalere i ricordi belli del mio vissuto con lui nella mia mente, a quelli tristi. Glielo devo, è la mia maniera di mantenerlo in vita. E questo comporta per me che la trasformazione del dolore non sia in visione di una 'perdita totale'. Io non sento di averlo totalmente perso, nel vero senso della parola. Certo mi manca nella sua forma fisica, che accarezzo continuamente nelle sue foto, che non dimentico nella mia

mente. Il calore delle sue parole e dei suoi abbracci... non voglio farne uno scudo che mi faccia vivere in un nostalgico passato che non ho più ma in un presente dove io possa ancora intuitivamente percepirlo. Chiamiamolo 'ricordo vivente'? E 'nuovo vissuto in sua compagnia, sotto un'altra forma'?

Un caldo abbraccio per te e per tutte.”

7 OTTOBRE 2014

Susanna

Problemi irrisolti del cuore

*Sii paziente verso tutto ciò
che è irrisolto nel tuo cuore e
cerca di amare le domande, che sono simili a
stanze chiuse a chiave e a libri scritti
in una lingua straniera.*

*Non cercare ora le risposte che possono esserti date,
poiché non saresti capace di convivere con esse.
E il punto è vivere ogni cosa. Vivere le domande ora.
Forse ti sarà dato, senza che tu te ne accorga,
di vivere fino al lontano giorno in cui avrai la risposta...*

Rainer Maria Rilke



sul tema “Problemi irrisolti del cuore” sento di voler chiedere perdono...

“Buon giorno, vi porto il caffè.

Chiacchieriamo un po’...

Stamattina mi girava in testa la poesia messa da Susanna: “Problemi irrisolti del cuore”.

La stanza chiusa (non porti domande), la poesia di un padre che aveva perso il figlio e gli chiedeva perdono per gli inconsapevoli momenti in cui non ‘c’era’... anche se ‘c’era’...

Pensavo come il discorso calzasse così bene anche per me... che seguivo mio marito per lavoro... sia in sud America, sia in giro per l’Italia... e la letterina che trovai scritta del mio Enzo, quando aveva circa 11 anni, che scriveva: “Non piangerò più... quando andate via... te lo prometto... anche se mi mancate tanto!”

Poi pensavo alla parola ‘perdono’ e al significato dato: per-dono... dare in dono... offrirsi...

Poi pensavo a tutte voi, ognuna con le proprie difficoltà, di perdonare, di perdonarsi o di più facilmente ‘accettare’... Mi sono ricordata in quel momento, ancora di quello che avevo letto, quando cercai di spiegarmi e capire la differenza tra ‘accettazione’ e ‘perdono’. Come la comunità ebraica risolveva... i problemi irrisolti... del cuore e non... pare che basti chiedere tre volte perdono a chi hai offeso e l’altro è obbligato ad accettare.

Allora mi son detta, anch’io voglio chiedere perdono, perdono, perdono. A te Enzo mio... per non aver capito che avevi più bisogno della nostra presenza fisica e per non aver capito anche se spesso c’eravamo, il tuo bisogno di noi...

Ma insieme a te chiedo perdono, perdono, perdono a mia figlia per la stessa cosa...

Ma insieme a te, chiedo perdono, perdono, perdono a tutti gli altri che

soffrono... per aver messo ancora solo qualche goccia del mio... per riempire questo mare... posso fare di più.

Chiedo perdono, perdono, perdono, a me stessa e aspetto con fiducia che questa formula 'magica' che parte dal mio cuore faccia un benefico effetto, prima su di me e poi di conseguenza con il mio agire, sugli altri. Anche a voi amiche mie chiedo perdono, perdono, perdono, per le tante volte che posso non aver capito... e anche se involontariamente, possa avervi offese. Poi chiedo perdono, perdono, perdono, per i miei limiti e con fiducia aspetto come gli ebrei che l'altro sia obbligato a darmelo... e anche di me stessa... io esserne obbligata a darmelo, e darlo. Perché senza quest'obbligo la vedo dura!

Ancora Enzo ti chiedo perdono, perdono, perdono per non aver capito che te ne volevi andare

e sono obbligata ad accettare anche la tua richiesta di perdono, perdono, perdono che mi fai ora.

Continua a mandarmi cuori... so che non devo piangere... anche se mi manchi tanto!"



Un passino per volta...

5 NOVEMBRE 2014

Aurora

“Cara Carmela di Stefano... un passino per volta si esce dal tunnel buio... anche se la luce ci fa male agli occhi, come dice la cara Susanna...”

Carmela

“Com’è confortante Aurora leggere un passino per volta... se mi guardo indietro lo capisco e capisco di aver fatto in questi mesi, un passino... Certo è cambiata la percezione, la percezione dell’essere e dell’avere, la consapevolezza che niente sarà più come prima e che il peso nell’anima durerà ‘per sempre’. Puoi cercare di trasformare i tuoi pensieri, puoi cercare di percepire dei segnali, cerchi di convincere la mente che lui è accanto a te in maniera diversa, che ti guarda, e che l’amore tra noi dura per sempre, ma non puoi cancellare la cruda realtà, lui mi manca non c’è più e non ci sarà più per sempre, perché tutto quello che fai è un surrogato. Cercare di integrare il dolore nella vita è un’impresa ardua, illudersi è disumano! Ma la vita non è tutta un’illusione? Auguro una buona giornata a tutte.”

Nella stanza si parla del significato “per sempre”

6 NOVEMBRE 2014

Daniela

“Buon giorno a tutti. Quando io penso ‘per sempre’... Penso al per sem-

pre per mio figlio e penso che il mio per sempre può essere un minuto, un'ora un giorno, o una vita... Allora cerco di non pensare al per sempre, troppo dolore, forse per niente... Baci.”

Carmela di Stefano

“Secondo me in quel ‘forse per niente’ c’è la chiave di tutto il nostro vivere.

Un grande abbraccio.”

Aurora

“Vi do il mio di senso: c’è!... Cos’è il tutto? ‘niente’... Cos’è il niente? ‘tutto’... Cerca, lui c’è... e non è mai nulla...”

Carmela

“Cara A. di Vincenzo, i tuoi pensieri sono frutto di una maturata evoluzione per l'accaduto che io ancora non ho. Mi piacerebbe ragionare così un giorno. Ti abbraccio... Al momento non riesco a vedere quello che vedi tu.”

Aurora

“Cara Carmela... se io mi guardo indietro... Cerca ‘la tua verità’ che ti porterà a te stessa, anche se diversa da prima con la consapevolezza che ‘c’è’ e starai meglio...”

“Cara A. di Vincenzo, care amiche tutte, stare con voi mi aiuta a crescere, a trovare quell’equilibrio interiore di cui A. di Vincenzo mi scrive. Sono contenta di stare con voi, non è noioso e depressivo come credono ‘i normali’, ma al contrario aiuta a fare tanti piccoli passi.

Aiuta a trovare l’equilibrio tra caducità ed eternità della vita, aiuta a capire che esistono altre dimensioni, insomma aiuta a sopravvivere. A proposito di diritto alla serenità, vi racconto una storiella:

Un giorno incontrai una vecchia, aveva il viso scavato, le rughe intorno agli occhi, ma due fossette sulle guance e mi disse: «Che viso triste hai...» ed io risposi: «Sono triste perché ho perso un figlio», e lei rispose: «nel tuo cuore allestisci due camere, una per il dolore, un’altra per la gioia.

Quando sei triste vai nella camera del dolore, e quando ridi vai nella camera della gioia; e poi ricorda, i morti stanno meglio nella camera della gioia».

Una serena giornata a tutte.”

“Bellissima e saggia, Carmela grazie.”

19 FEBBRAIO 2015

Dopo una e-mail in cui Danielina parla del suo Rosario dicendo: “È esistito”, Carmela si domanda: come può essere mio figlio solo un dolce ricordo?

“Cara Danielina, come risulta strano quel ‘è esistito’... non riesco ancora a percepirlo come un dolce ricordo, e forse non ci riuscirò mai... mio padre è un dolce ricordo, ma come può essere la stessa cosa per mio figlio? Ti abbraccio tanto, tanto.”

Danielina

“Carmela cara, quando dico che Rosario è esistito, penso al suo essere esistito con la sua fisicità.

Quel tipo di vita con lui fatta di risate, di abbracci, di discussioni, del suono della sua voce, delle sue cose lasciate in giro per casa, del suo odore... quel tipo di vita dico è finito il giorno in cui è morto. Oggi credo che la vita continui e che lui mi sia vicino, magari non sempre, spero ogni tanto di sì... ma è un esistere diverso, fatto di piccole sensazioni, di segni delicati, che non riesco a percepire se non raramente.

Io mi accontento perché non posso fare altro, ma lo vorrei qui come prima.

Dicendo che vive nel mio ricordo intendo che VIVE e sento amore per lui.”

Aurora

“Mettilamola così:

Comunque, anche se fossero stati vivi come prima, la loro crescita avrebbe comportato un certo ricordo, di come erano nel periodo della loro infanzia, adolescenza... Tutti periodi da loro, come da noi, vissuti, ma superati anche ora...

Siamo ‘altro’ e siamo esistiti in quella maniera. Chiamiamolo passato?

Ecco direi che per i nostri figli, il loro passato fa parte del ‘nostro passato’ come inscindibile ricordo... adesso noi siamo altro e anche loro sono ‘altro’.

Quello che noi cerchiamo di ricongiungere come passato può rimanere solo sotto forma di ricordi... che sono i ricordi della nostra gioventù e della nostra vita vissuta su questa terra con loro, e anche con i nostri affetti ancora presenti su questa terra, materialmente visibile e toccabile! Penso che Danielina nel dire 'sono esistiti' volesse comunque intenderlo così. Altrimenti non avrebbero senso le sue sensazioni da lei raccontate dal suo dentista: sentirlo vicino e che le tiene la mano il suo Rosario! Carmela ti ci ritrovi, e tu Danielina? E voi che leggete vi ritrovate?"

12 APRILE 2015

Vita

“Ragazze mie che siete! Ho terminato di leggere le e-mail arretrate. In questi cinque-sei giorni è successo di tutto nella stanza, meno male che siamo tutte qua... questo è il nostro punto di ritrovo...”

Proprio ultimamente facevo questa riflessione: è come se la mia vita si svolgesse su vari livelli, ma nel più profondo, quello più vero per me, ci sono mio figlio Giovanni e Dio.

In compenso mi rendo conto sempre di più che la mia vita 'reale' è quella di prendermi cura della mia famiglia, anche perché l'unico motivo che riesce a farmi andare avanti e sentirmi viva è l'amore, non ne vedo assolutamente altri... e quindi studio come poter dare amore ai miei figli, a mio marito, alle persone più vicine nella maniera più giusta per loro e non per me. In un certo senso la morte di Giovanni ha avviato in me un ripensamento di tutto (come in voi tutte) e fra tutti i ricordi, i rimpianti, rivedo anche tutti gli errori che ho commesso e mi dico che se deve avere un senso questa vita che mi rimane, almeno deve servire a non ripetere con gli altri figli qualche errore e quindi mi impegno in questa strada, con quali risultati non lo so: a volte mi sembrano buoni, a volte mi sembrano pessimi ma io ce la metto tutta, e spero di migliorarmi un pochino... Di sicuro questa tragedia (perché è una tragedia) mi ha resa più fragile, più

consapevole dei miei limiti, ma contemporaneamente anche più forte, in un certo senso e anche più attenta agli altri, meno intollerante e questo non è un male, sento di aver intrapreso un cammino, e non so dove mi porterà... per ora cammino!

E in questo cammino voi siete fondamentali, importanti, tante delle vostre sollecitazioni mi aiutano ad andare avanti, in tante mi ritrovo e su tante mi interrogo e mi accorgo di volervi bene, tanto bene.”

27 GIUGNO 2015

Una psicoanalista consiglia Marina, che lo condivide nella stanza, di cercare di liberarsi dal “dolore” scegliendo come simbolo qualcosa che fosse appartenuto al figlio (una maglia, un oggetto) da bruciare, insieme al marito...

Aurora

“Trovo splendido quello che insieme state facendo: cercare, come soggetti che si vogliono ‘liberare dal dolore dell’anima’, spostare questa sofferenza, sotto forma di disagio, su un oggetto, intimo o altro, appartenuto a loro caricandolo come simbolo di tutte le preoccupazioni, ansie subite, conscie e inconscie, dei torti, dei dissapori, delle disarmonie... e poi bruciarlo, lasciarlo al vento, alla pioggia, alla terra... che inghiotta questo disagio profondo e ci liberi finalmente la mente! Come una danza di liberazione, propizia agli dei, dei nostri ancestrali antenati, o la danza della pioggia degli indiani intorno ad un falò. Ora gli diamo un nome, un significato: oggetto, soggetto, simbolo... anticamente era solo ‘istinto’.

Ed in fondo penso che questo istinto ce lo portiamo dietro, fa parte del nostro DNA, come tutto il resto di cui siamo parte, in questa nostra natura umana.”

22 AGOSTO 2015

Susanna

“Riprendo quanto scritto in una e-mail di Nicoletta: *“E così come noi abbiamo vissuto la nostra vita, essi hanno vissuta la loro... e come ogni figlio ha diritto di vivere la sua vita, ogni figlio deve vivere il suo destino. Ringrazio per averla conosciuta, per averla amata e per essere stata amata da lei”*. Grazie Nicoletta.”

Coinvolgersi nel vedere un incidente... e rivivere il proprio accaduto.

3 SETTEMBRE 2015

Daniela

“Care amiche, ieri sono andata ad Agility con il mio cane e dal campo si vedeva un incidente che era appena successo... Una moto si è schiantata a forte velocità su una macchina.

L'uomo di 46 anni è morto (quello in moto). Ci eravamo un po' agitate... immaginate i pensieri...

Ho sperato che fosse solo al mondo, che nessuno dovesse ricevere la notizia e stare male.

Pensavo che i suoi famigliari erano a casa e non sapevano ancora niente, ma noi sapevamo già.

Li immaginavo fare quello che facevano tutti i giorni, tranquillamente... Poi... correre sconvolti verso l'ospedale come se correndo potessero riuscire a vederlo vivo ancora per un attimo, per poter dire ancora un'ultima cosa... un ultimo saluto...

Immaginavo il loro inizio di una 'nuova' vita e l'iniziare a sentirsi sospesi... non più su questa terra. Li ho sentiti vicino e avrei voluto essere lì e abbracciarli e stringerli e...”

Danielina

“Oddio Dani, mi sono rivista in quello che racconti... Io quel pomeriggio leggevo un libro seduta sul divano della cucina. ‘Destino’... della vita di ciascuno di noi... la riporta per noi tutte e le dice grazie e non sapevo ancora che Rosario era a terra e perdeva conoscenza...”

Carmela

“Sai Daniela devo ammetterlo a me stessa, ma non riesco a pensare con amore come pensi tu.

Sono cattiva e congelata. Sto male solo se so di altri figli morti, ma di tutti gli altri non mi importa, mi dico che è la vita, che così va il mondo, che sono sempre successe di queste cose, che tanto con il tempo subentrerà la consolazione per chi rimane, perché per loro c'è, per me, no!

Scusa ma non riesco a pensare diversamente... lo vorrei, mi sento in colpa, ma non riesco.

Un bacio di cuore.”

Anna

“Carmela cara, perché sentirti cattiva? Sei forse capace di fare del male al prossimo? Sono certa di no. Noi mamme ferite contro natura, portando il dolore più grande, diventiamo capaci di comprendere ogni altro dolore e il nostro cuore si fa compassionevole, e l'amore che ci hanno lasciato in eredità i nostri figli ‘resta in circolazione’ (come dice il Fra del monastero di San Magno, dove siamo state insieme quest'estate...). Quando ci sentiamo aride, congelate, è per l'infelicità che ci portiamo dentro, non per la cattiveria.

Ed è assolutamente naturale soffrire di più per la morte di un giovane, che

per chi ha avuto la sorte di consumarla la vita. Perché non dovresti pensare diversamente? Quando morì mio suocero, all'età di 94 anni, mio marito rispondeva a chi gli dava le condoglianze: «Dopo Simona non c'è più dolore». E non perché non amasse il padre. Sentirti in colpa poi!

Siamo noi e i nostri figli vittime innocenti e su questo non ci piove. Simona mia è morta l'11 febbraio 2002, il tuo Stefano da meno di un anno, ti posso dire che il nostro dolore non ha consolazione, non cambia con il trascorrere del tempo, perché per noi il tempo non c'è più. Restiamo fermi a quel momento, ciò che cambia è la nostra forza che aumenta, la nostra capacità di rapportarci agli altri con la consapevolezza che non sanno e che le parole che ci sconvolgono dentro sono dette in buona fede. Viviamo pienamente il mistero della morte e della vita, diventa sempre più piena la consapevolezza che nulla sappiamo e con essa l'accettazione della nostra Umanità. Resta l'Amore che è forte più della morte e noi lo sappiamo non per sentito dire, non come retorico luogo comune ma perché ci brucia sulla pelle, ci arde nel petto per i nostri figli.

E se amiamo di amore infinito Loro, che non ne hanno più bisogno, perché o non sono più o sono nell'amore di Dio, quanto più a ragione amiamo quelli che ancora ne hanno bisogno?

C. di Stefano cara, perdona queste parole, considerando che sono dette da una persona fragile, piena di contraddizioni e di tormento, in continua discussione con sé ma certa solo di volersi giocare la vita amando. Quando ripenso alle ore trascorse insieme mi assale la commozione.

Non ti dico forza amica. La forza verrà da sé, nascerà dal tuo amore per Stefano.

Un bacio di cuore a te.”

Carmela

“Cara Anna di Simona, grazie per la lunga e-mail. L'ho letta due volte, ho riflettuto. Alla fine...”

hai ragione tu, mi serve ancora un po' di tempo però. Ho bisogno di 'attraversare'... e di trasformare... Non mi è facile però, non è per niente facile, cara amica mia.”

Anna

“Lo so, C. di Stefano cara, è difficile, incomprensibile, mai definitivo. Camminiamo su un filo di lama ed ogni appoggio possibile va bene, senza andare troppo per il sottile. Voglio dire che ci serve essere tolleranti soprattutto con noi stesse, con le nostre rigidità. Difficilissimo anche questo. Predico bene – credo in ciò che dico – e razzolo male. Ti voglio bene amica e sorella mia!”

E... con il tempo dalla staticità del dolore, al movimento del pensiero... la trasformazione...

4 OTTOBRE 2015

L. di Carmen

“Da questa rovinosa e tragica caduta ci si può rialzare ma con enorme fatica, doloranti e con una profonda ferita che, quando sembra iniziare a rimarginarsi, si riapre, ricomincia a sanguinare e fa sempre tanto male. Pur desiderando a volte di farla finita, di addormentarsi e non svegliarsi più, dobbiamo continuare il nostro percorso terreno. Non possiamo, non posso fare altro perché quaggiù qualcuno mi ama e a costoro non voglio, per mia scelta, dare un altro dispiacere. Per rispetto a chi vorrebbe vivere e sa di dover morire. Perché ho delle cose che vorrei portare a termine così come la mia Carmen avrebbe voluto. Per lei che amava la vita al punto da sostenere l'insostenibile, perché i suoi insegnamenti e i valori, che ci ha trasmesso con il suo incondizionato amore e con la sua grande sofferenza

sopportata sempre con dignità, forza e grande coraggio, non vadano persi.

Susanna

“All’inizio mi sentivo una Aliena ed adesso sono ritornata...”

Stimolate dall'e.mail di una mamma che sente sensi di colpa al solo pensare di essere stata distratta dal pensiero del suo amato figlio, nell'affanno giornaliero della vita, si discute sulla trasformazione di questi sensi di colpa...

MAGGIO 2016

Marina

“A proposito di sensi di colpa e cambiamento...”

Il 3 scorso per la prima volta ho dimenticato di far dire la messa in ricordo, la faccio dire tutti i mesi da quattro anni ma questo mese me ne sono dimenticata. Mi sono sentita in colpa come se questo avesse significato dimenticare mio figlio, ma successivamente ho analizzato il fatto nell’ottica del cambiamento che, senza accorgermene, sta avvenendo. So che mio figlio è sempre con me e se la mente per un momento ha dimenticato qualcosa legata al terreno è perché siamo sempre con loro pur in una dimensione diversa che unisce le nostre anime Indissolubilmente. E questo forse ci aiuterà a vivere questa dimensione terrena che ci resta.”

Agosto 2016

Daniela di Andrea

“Care tutte, ieri insieme a una coppia di genitori dell’altro gruppo, sono

andata a un incontro del gruppo Nain a Romena vicino ad Arezzo. C'era don Luigi Verdi, che però io ho conosciuto solo tramite una stretta di mano. L'incontro, tenuto da lui e da Maria Teresa, (non ha perso un figlio ma un marito) è stato molto coinvolgente. Difficile raccontare le emozioni che si provano a fare i conti, almeno per quelle due ore, con il proprio dolore... Mi sono resa conto che quando siamo io e lui (il dolore) faccia a faccia, fa tanto male ma è un male che si è addolcito.

Mentre il Don parlava, i raggi del sole che trovavano spazio tra le foglie, per terra hanno formato per qualche minuto un cuore... Che emozione, mi veniva da sorridere e avrei voluto dirlo alla mia amica, ma rompere il silenzio non mi sembrava il caso. Sono stati momenti forti e vi ho pensato, tutte. Ho pensato anche a quanto è più intimo e intenso fare queste esperienze con voi, con voi con cui c'è un legame particolare.

Della giornata di ieri porto nel cuore una mamma... Stefania, arrivata lì con suo marito e con una storia, appena accennata, che distrugge il cuore. La figlia che subisce violenze si toglie la vita... Si meravigliava di avere rabbia... Io mi chiedo come si può sopravvivere... Per l'altro figlio, lo ha detto anche lei...

Eravamo veramente tanti e soprattutto genitori che avevano perso i figli per suicidio. Tutti ritti in piedi con il nostro dolore come dice Don Gigi, portiamo il nostro dolore con dignità. Vi abbraccio e mi mancate, tutte.”

Giulia

“Il mio non vuole essere un invito alla fede, che anche in me non è certezza (forse difesa, intuizione, ricerca di senso?), ma all'accettazione di un destino sul quale non possiamo fare niente. Davide era il mio figlio piccolo, il più simile a me e al mio adorato papà da cui ha preso il nome. Voleva vivere con tutte le sue forze, voleva curare le persone, voleva sposarsi e avere figli. Non riusciva quasi più a parlare, ma chiedeva insistentemente al medico: «Ce la farà?». L'ho visto star male, per il mal di testa, il vomito, le

microfratture ossee, le piaghe da cortisone. L'ho visto sopportare l'insopportabile. L'ho visto ascoltare con pazienza suo papà che gli leggeva libri di filosofi e i racconti di Buzzati, perché sapeva che al padre era di conforto farlo. L'ho visto gli ultimi giorni guardarmi con un'espressione di amore immenso e farmi una carezza. Ma come posso ora piangere e disperarmi? Come posso permettermi di crollare alla nostalgia dei suoi abbracci, dei baci della buona notte, che da un certo giorno in poi ho incominciato a contare? Come posso permettermi di rifiutare una vita che mi si presenta tutte le mattine e che lui non può più spendere? No, devo vivere anche per lui, per rispetto a lui e alla sua voglia di vivere, perché le mie mani, la mia mente, il mio cuore siano il suo tramite nel mondo. Perché il suo sacrificio non sia stato inutile e dal dolore, dal baratro, come dal seme che muore nella terra nasca, come un frutto, un insegnamento. Cosa sarebbe allora la vita se non disperazione?"

Riflessioni...

L'importanza delle parole... il giusto modo di dirle, di porgerle, di scoprirle... sussurrarle, sentirle, pensarle facendole proprie. Vivere e rivivere nel passato di chi ha già vissuto e scritto meditando sulla tragedia, sul dolore...

L'Arte, la saggezza di poeti, artisti, pensatori anche scienziati... la musica, la storia, tutto diventa sentiero di vita... tutto può aiutarci, a cercare... a tentare di capire... superando noi stesse per poter provare a ritrovare il nostro personale cammino sul senso e mistero, i segreti nascosti della vita/morte/dolore, aiutando anche la compagna di stanza che legge e riflette sulla ricerca, o poesia inviata.

Ancora pensieri sull'“ataraxia”... e sull'equilibrio...

12 FEBBRAIO 2013

Aurora

“Buon giorno a tutte. Oggi mi son svegliata, con quell'immagine che Susanna ha messo dell'equilibrista, su un filo!! Poi il mio pensiero è andato... a dove era aggrappato quel filo ed ho pensato: Si possiamo cominciare, per non perdere l'equilibrio, a puntellare questo filo sui nostri affetti... importantissimo, ma andando a Spinoza... il mio pensiero corre all'ataraxia, la ricerca della felicità... che è al di fuori dei nostri bisogni umani... staccandosi da noi stessi, nella ricerca intuitiva dell'essenza che ci unisce che per lui è semplice connessione... Poi la natura segue il suo corso e noi non possiamo controllarlo e prenderci la colpa. È solo un modo per convincerci che siamo abbastanza potenti da controllare la natura. Al momento di ricevere 'lo cherm' sentenziato, Spinoza promette ai fratelli:

‘Vivrò una vita retta e seguirò le parole della Torah amando gli altri, non facendo del male, perseguendo il cammino della virtù e dirigendo i pensieri al nostro Dio, infinito ed eterno’.

Prima ancora il pensatore Seneca scrive:

‘Innanzi tutto è più facile respingere il male che governarlo, non accoglierlo che moderarlo una volta accolto, perché quando si è insediato da padrone in un animo, diventa più forte di chi dovrebbe governarlo, e non si lascia né troncare né rimpicciolire.’

e *‘Non credo che si possa essere felici procurando l'infelicità altrui’*

e *‘La vera felicità è non avere bisogno di felicità’*

e *‘Ogni crudeltà nasce da durezza di cuore e debolezza’*

e *‘Tre sono le cose che maggiormente bisogna evitare: l'odio, l'invidia e il disprezzo’.*

Io personalmente avevo sottovalutato il disprezzo... e la debolezza... e mi auguro di poter saper scegliere come coscienza chiama, tra il bene e il



male, in libertà, sperando di non farne un bisogno strettamente personale ed egoistico. Egoismo... la bestia peggiore da combattere... ma posso provarci, voi che ne dite?”

L. condivide con tutte noi pensieri trascritti nel diario della figlia Carmen. Vogliamo ricordarla insieme a voi...

*“Che belli i giorni di pioggia:
sono gli unici,
in cui puoi camminare a testa alta,
senza che nessuno si accorga che piangi”*

*“A volte fai sogni stupendi.
Ti svegli, pensi e sai
che non accadranno mai.
Poi, ti capita di avere incubi,
vorresti svegliarti e ti accorgi
che questa volta non stai sognando.
È la vita che ti gioca
un terribile scherzo”*

Pensieri e ‘voci dal passato’...

Filosofi, poeti, condivisi in data 26 giugno 2013 sulla morte, nella speranza di poter capire...

“La morte di un uomo è meno affar suo che di chi gli sopravvive”

Thomas Mann

“Noi moriamo soltanto quando non riusciamo a mettere radici in altri”

Leone Tolstoj

Aforismi, condivisi in riflessione...

7 LUGLIO 2013

Cercando risposte...

“La fiducia, il migliore antidoto contro la paura, da usare come mezzo all'azione, permette all'Amore di fiorire”

“Le esperienze della vita passata, del 'prima', incidono profondamente nella percezione dei dolori”

7 OTTOBRE 2015

Nicoletta

“Credo che la mia sensibilità sia cambiata dopo la morte di Katia perché la morte oggi è un tabù del quale è sconveniente parlare, ma la morte di un figlio ti mette con prepotenza di fronte all'ineluttabile... e non hai più paura... non sono più imbarazzata di fronte alla morte e alla sofferenza delle persone significative per il morente.

Quando un malato mi chiedeva: morirò? Fuggivo biascicando risposte scontate...

Oggi ho il coraggio di restargli vicino, di dirgli che sì morirà, perché anch'io morirò, perché tutti moriremo, perché la morte è la naturale conclusione della vita... perché ognuno di noi inizia a morire nel momento stesso in cui è stato concepito.

Quando la figlia ventenne del mio amico nel momento in cui ha saputo della malattia del padre mi ha chiesto quanto tempo di vita gli sarebbe rimasto... le ho risposto che non importava... L'importante è che in questo tempo tutti i 'ti voglio bene' dovevano essere detti, che non doveva vivere pensando alla morte ma pensando alla vita e godere di ogni attimo come

di un dono prezioso. La N.di Katia del 'prima' non sarebbe mai riuscita a dire queste cose... sarebbe fuggita come il resto del mondo 'diverso da noi'.





Capitolo 9

Una ricerca costante

*Senso/non senso della vita,
apertura ad uno sguardo nuovo*

In questa vita del “dopo”, che abbiamo cominciato a conoscere con la perdita dei nostri cari figli, inizia un nuovo cammino ed è una ricerca costante, un continuo lavorare su se stesse, per cercare un nuovo equilibrio che possa aiutarci a vedere tutto sotto una nuova luce e si prova a rimettersi in gioco in questa vita. Amplificando il nostro sentire, nella ricerca delle armonie perdute, nel tentativo di trovarne altre, che possano sostenerci nel mancante, come ha scritto una delle mamme. Ci si rialza, provando a muovere i primi passi appoggiando i piedi, un passino per volta, sullo stesso terreno che ci sostiene .

E ci si guarda intorno...

E ci si guarda dentro...



*Fiorire è profonda responsabilità
Fiorire - è il fine...
Colmare il bocciolo, combattere il verme,
ottenere quanta rugiada gli spetta,
regolare il calore, eludere il vento,
sfuggire all'ape ladruncola,
non deludere la natura grande
che l'attende proprio quel giorno.
Essere un fiore, è profonda responsabilità.*

Emily Dickinson



Aforismi

“È dalla sofferenza che sono emersi gli spiriti più forti. Le personalità più tenaci, sono solcate da profonde cicatrici” (E.H Chapin)

Sull'uso delle parole... per non morire, in famiglia e con gli affetti:

“Quando voi discutete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare”

(M. Gandhi)

Pensieri... anche sulla mancanza di parole, sul peso del silenzio... il dolore che rende muti... e trovare le giuste parole, e la giusta espressione corporale per comunicare con sé stessi e con gli altri anche nel... silenzio... L'equilibrio con il silenzio del proprio mondo interiore, un viaggio tra corpo e mente... L'equilibrio tra un colore troppo forte, ed uno troppo sbiadito... la nuova vita, non vita, come la dipingeremmo? Vivere o sopravvivere? Senso o non senso? Ognuna di noi, un diverso percorso, ma un unico provare a sentire quell'amore, quella condivisione, che ti scalda il cuore!

27 APRILE 2013

Danielina

“C.di Angelo provo come te la sensazione di sentire di non avere un posto, in passato spesso abbiamo considerato questa stanza la nostra zattera o isola e adesso ritrovo in te quasi lo stesso pensiero. Siamo cambiate, ci portiamo dentro l'inquietudine e la mancanza e non ci troviamo a nostro agio con quello che c'è fuori. Va bene stare nella zattera per un po'... in mezzo alla tempesta o col mare calmo, anche stare lontane dalla terra... in cerca di un luogo possibile, una nuova spiaggia in cui stare. Un bacetto, Daniela.”

La nostra stanza... il nostro rifugio alla nostra solitudine...

Ma il rifugio diventa punto di riposo, e partenza...

C. di Angelo, ci scrive che, dopo tanto tempo, è riuscita a piantare dei gerani rossi, nel suo giardino.

Marina

“Cara C. di Angelo, nell’altalena che è diventata la nostra vita sicuramente il piantare i gerani è un segno positivo verso l’alto, spero che ce ne siano altri che ti possano dare un po’ di speranza e po’ di respiro.

Cara Aurora oggi parlare con quell’operatore sarà stato molto difficile per te. Io vorrei sapere tutto dei suoi ultimi momenti. Quante volte mi domando ciò che pensava, se pensava a me, al dolore che mi dava o se magari all’ultimo sia pentito! Non serve a nulla, sono domande senza risposta, ma inevitabilmente si affacciano alla mente e al cuore e tu non puoi far nulla per fermarle. Vi abbraccio con tanto affetto”

27 MARZO 2013

Aforismi sul ricongiungimento... riflessioni...

“Il gran desiderio d’un cuore inquieto è di possedere interminabilmente la creatura che ama o di poterla immergere quando sia venuto il tempo della sua assenza, in un sonno senza sogni che non possa avere termine che col giorno del ricongiungimento” (Albert Camus)

6 MAGGIO 2013

Aurora

“Che gran maleducata è la vita, corrono gli anni... sinché non è finita
c'è la carica a molla, e c'è chi la mette?
Senza chiederci il permesso, ci vien a tempo
il meccanismo semplicemente... dismesso...

e se pensiamo poi che ne siam padroni...
vedrai... o non vedrai... mai qui, la risposta avrai!

Quindi... ragazze mie... se si vuol dire abbiate un po' l'ardire
e la volontà, insieme a gran pazienza, di viverla al meglio
e all'occorrenza, in beffa a tutta l'apparenza, portare
un sorriso dentro al cuore,

che ci faccia ricongiungere all'amore
visto che di certo abbiam sol quello
per far di questa vita un senso
senza farcene 'un fardello'.”

29 MAGGIO 2013

Aurora

Mi pongo la domanda sul sentiero del “Tao”.
Ho tracciato il mio “Tao” il principio che è il mio sentiero, contro gli
ego (maschere esteriori) che devono dissolversi nella consapevolezza del
sé superiore? O resto sulla soglia del mio sentire? “In medio stat virtus”

Buddha sull'esistenza di Dio: chi vuole trovare la risposta a tale interroga-
tivo non deve attenderla da altri, bensì cercarla in sé stesso (a due discepoli

che gli avevano posto questa domanda, ad uno rispose Dio non esiste, all'altro rispose Dio esiste).

O il pensiero di Spinoza: spogliarsi dei bisogni, anche affettivi, ma cercando di fare sempre il bene. Parmenide ci dice che gli "opposti" sempre coincidono, ma agli opposti serve "equilibrio" psicologico e soprattutto spirituale.

Per Giacomo Leopardi *"Eppure è esattamente vero che essendo tutto il reale un nulla, non v'è altro di reale né di sostanza al mondo che le 'illusioni'"*

Così è se vi pare - Pirandello e le tante verità...

Sui discorsi di Osho (meditazione zen), sulla sua tomba sta scritto:

"Mai nato, mai morto, ha solo visitato questo pianeta terra tra l'11/12/1931 e il 19/01/1990"

È stato di lui detto: il più grande maestro zen (il più grande ciarlatano) il più grande mistico (il più grande eretico).

Lui dice di sé stesso: non posso definire me stesso, la definizione di oggi potrebbe non adattarsi più domani, io cambio in continuazione, perché il mutamento è l'anima stessa della vita.

Scrivendo Osho: *"Tra tutti i sensi, il sesto è l'intuito, la meditazione è la sua scoperta. Accetta la tristezza, può darti solo profondità, non reprimerla 'fattela amica' troverai se hai pazienza la fonte nascosta che è l'esistenza. Conoscendo il vostro sé, all'improvviso ogni oscurità scompare, meditare vi porterà a un pellegrinaggio interminabile, che finirà solo dove già vi trovate". "Così è"*

Quindi amiche: ricerca dell'assoluto, senza perdere "sé stessi" (la vera realtà sei tu) trovare il nostro cammino, anche se in un mondo di illusioni, accettare l'esistenza... purché raggiungiamo un equilibrio psichico, fisico, e soprattutto spirituale, cercando sempre di fare il bene, agli altri e a noi stessi, e come dice Vita di Giovanni, dare amore a chi ne ha bisogno ti fa star bene, questa è una "verità assoluta". Kant: *"La morale dentro di me e il cielo stellato sopra di me."*

Che ne dite? Azzardiamo una conclusione? Fare... agire nel bene... e non solo "pensare"... vagando col pensiero... alla ricerca di nuova concretezza di vita... sapendo "meditare"...

“Voglio bene a tutte... naturalmente... Oggi voglio pensare alla composizione di queste semplici parole come: natura e spiritualmente... Mi sono alzata con un pensiero da leggere, lo scarto della società e l'ansia del successo, tipico commisurare sé stessi, con gli occhi degli altri...

Questa parte appartiene a me, mamma di un figlio suicidatosi, purtroppo, spiritualmente ammalatosi nell'età in cui si dovrebbe 'fiorire alla vita' e da bruco diventare farfalla... e volare... Lui, invece di restare, ha deciso di volare verso l'universo.

Oggi si tentano le cure, ma sono considerati 'scarto della società' e prendono solo in famiglia un po' di affetto. La società li reputa dei deboli, senza capire l'estremo bisogno di amore che hanno da dare e ricevere per riuscire a dare un senso alla loro vita, e la ricchezza che hanno dentro. Quell'amore che in mancanza li rende infelici, e non fa parte dei valori che comunemente una società dovrebbe avere dando invece solo esempi e futili modelli di 'felicità e successo personale'... vista solo attraverso gli occhi e la stima degli altri... e poi 'lo scarto'... quello scarto che sentono sulla loro pelle, che crea quella profonda disistima per ciò che non si riesce a realizzare, scegliendo come estrema decisione dell'essere 'la libertà per la morte'.

Riposa in pace Enzino... quando verrà la mia ora... ti aspetto, tu mi farai da guida quando sarò. Tu mi insegnerai il cammino e mi prenderai per mano. Io cercherò di farmi e farti onore quaggiù!

Intanto ti porto sempre nel mio cuore. La tua famiglia si è adesso 'allargata'... anche le mie amiche di questa stanza, ti vogliono un gran bene... ma loro hanno imparato come me, sulla loro pelle il significato profondo, delicato e intenso, della parola e sanno... AMARE!”

Desideri inappagati. Sognare la vita che non c'è invece di vivere la storia che c'è...

“Oggi mentre andavo in campagna sognavo ‘la storia che non c’è’.
Sognavo di riuscire a scrivere una nuova storia sin dalla sua nascita.
Del mio Enzo, chiamandola: ‘La storia che non c’è’.

Dell’inizio non avrei cambiato nulla, forse solo il nome: niente più tradizioni da dover mantenere (il nome da più generazioni, è stato sempre per il primogenito maschio Giovanni-Vincenzo, in alternanza). Poi una mamma... che non si lasciava che guidare dal suo istinto materno: un bell’andate tutti via... ma no... restate pure tutti... tanto io non mi sposto per un bel po’ e tutti sarebbero rimasti, facendo il massimo, ognuno dando qualcosa, un particolare insostituibile per il suo benessere. E il lavoro? La metà della metà, quindi anche le vacanze stessa cosa, visto che non si poteva avere entrambe le cose. Quindi scuole non a pagamento, anzi io stessa avrei fatto per i primi 4 anni, la maestra, fungendo da scuola. Sì, poi tanti amici come lui, tanto ‘imparare giocando’ poi finalmente ai 5 anni, pronto per il combattimento pian pianino inserimento con il ‘prossimo scolastico’ iniziando con la prima elementare... e via... Arti marziali e tanto sport, piscina, tennis, passeggiate nei boschi, mamma, papà e sorellina a guardare la natura insieme... camminando, e perché no... visto l’obbligo del lavoro per vivere... tutti insieme appassionatamente un po’ di lavoro. Anche tanti bei libri, da leggere insieme al suo papà, almeno un’ora al giorno. Libri di avventure e tanti, tantissimi baci. Ma la cosa più importante, sarebbe stata stare in armonia tutti insieme... Comincio a capire la richiesta di mia figlia: «Mamma... torna, c’è così poco tempo per goderci l’un l’altra!»

Ma non è tutto un sogno, quando sono lì... o meglio il sogno c’è, manca come realizzarlo o semplicemente saperlo vivere... come un sogno! Anche ‘quello che non c’è’... Desiderare solo la storia che c’è...

Il centro dell’universo, cercando un equilibrio al nuovo essere e la sua ‘centralità’.

Io penso che il centro dell’universo sia in ognuna di noi... ed adesso che

abbiamo perso il controllo di un pezzo di noi vaghiamo alla ricerca del nuovo centro che si è spostato e già che quella parte di noi non si vede, cerchiamo a tutti i costi di sentirla e ricomporci con il nuovo centro, cercando di ricostruire, di intuire. La nostra vita corta rispetto all'infinito arriva solo fino a dove può, così come il nostro udito, il nostro tatto, i nostri sensi tutti... e allora vaghiamo cercando questo nuovo centro come meglio possiamo, e siamo capaci di fare.

Il centro dell'universo è l'equilibrio...

Il centro dell'universo è l'amore...

Il centro dell'universo è la speranza...

Il centro dell'universo è il dolore, la sofferenza, ma anche ciò che si porta dietro, e ci trasforma in un nuovo centro... dell'universo... dove non entra più solo la nostra persona... ma l'intera umanità!

Qualcosa si è rotto... siamo andati in mille pezzi, ed i cocci appartengono ad ognuna di noi.

Solo noi sappiamo come rimetterli insieme e provando riusciamo ad incastrare nuovamente le parti rotte anche se ci sembra (e di fatto è) che rimontando ne manchi sempre un pezzo... e proviamo, riproviamo... ma il risultato non cambia. Solo ci rassegniamo ad uno sguardo e ad un nuovo sentire e cerchiamo di guardare attraverso quel buco del pezzo mancante... e come in una conchiglia appoggiando il nostro orecchio percepiamo in quel fruscio, il suono delle onde del mare, così in quel buco mettiamo lo sguardo del nostro nuovo sentire, quello del cuore e afferriamo con l'unicità del pensiero della nostra mente... nel silenzio, l'armonia e l'immensità dell'universo... in un unico suono... Buona notte a tutti."

19 LUGLIO 2014

Cercando una via d'uscita al nulla... all'appiattimento e al peso del proprio sentire che come le onde del mare, torna nel suo ondeggiare, **Aurora** recita una "preghiera" dentro la sua poesia, alla ricerca di Dio.

“La cura dell’anima”

Il nulla è il mio vestito,
cammino pesantemente
e mi trascino al buio...

puntuti macigni
mi porto appresso.
La rabbia è il mio istinto
e mi comanda... adesso!

Eppure è la mia fatica
il mio avvolgermi dentro,
ferirmi lacerarmi
lasciarmi andare
quasi... impazzire

e per difesa alzo la testa
solo per colpire,
mi ostino... non capire

che te ne sei andato, che non puoi
essermi ora o chissà
mi impongo... mai ridato
il mio castigarmi
è castigare la vita

sentirmi pentito d’esser nato...
di aver dato...
non voler vedere nell’amore,
quella via da seguire
nel profondo del cuore!

Voler star male... poterti piangere
anche se lo so... so che nulla posso fare,
lo stesso istinto che lotta in me
prevale,
vita o non vita
senso o non senso
mi lascio trasportare...

In me stesso ho solo un fine,
non gioire,
annullarmi nel nulla...
per nulla sentire.

Se solo voltassi
lo sguardo su...
un po' più su...
di me piccolo e inerme
puntino quasi inesistente

vedrei la tua grandezza Signore
che bussi sempre per entrare

sentire... che è in libertà...
che Tu vuoi possedere
il mio profondo...

Tu spero per me...
decidi e tutto puoi...
sai di me fare ciò che vuoi.

Purché Ti percepisca
come illuminata esistenza...
in questa lacerante... assenza

fai che io possa strumento,
vestito della Tua luce
lottare le tenebre,
e le disarmonie.

Percorrere il mio cammino,
raggiungere l'orizzonte... mio
e per un mondo migliore...
tra le Tue mani
diventar navigatore.

Poter trovare nel gelo
della mia caverna
non tormenta e tempesta
ma potenza e calore
del... tuo Amore.

E che possa sciogliere
i nodi... del mio cuore
poter dare e ricevere
ancora amore...

ricongiungendo
a me stretto...
ciò che più mi manca
da stringere forte
al petto...

sciogliendo le catene
di questo mio sentire
patire, soffrire

e nell'attimo pur breve
della mia vita
in questa voglia di
immensità infinita
sia la pace la mia guida.

Percepire... nel silenzio
e nell'armonia la nuova cura
dell'anima mia.

Come si fa a sopravvivere?

6 NOVEMBRE 2014

Carmela

“Così come stiamo facendo... senza l'aiuto di nessuno perché nessuno può aiutarci, ma solo noi stesse con un lavoro psichico continuo e... per sempre.”

8 FEBBRAIO 2015

poesia di **Giulia**

Vorrei

Vorrei che un pittore ritraesse il tuo sguardo.

Vorrei che un poeta ti dedicasse i suoi versi.

Vorrei che uno scrittore raccontasse la tua vita.

Vorrei che una stella portasse il tuo nome.

Vorrei che chi ti ha conosciuto non trascorresse un giorno
senza rivolgerti un pensiero.

Vorrei che il mondo poggiasse sulle tue radici.

Vorrei che il sole comparisse soltanto per urlare il tuo nome.

Vorrei aprire le braccia e richiuderle su di te, respirandoti.

Vorrei che tutti i sensi ti riportassero a me.

Vorrei

“Nella scorsa settimana ho letto delle e-mail scritte da alcune mamme in cui esse dicevano che gli altri figli sono, per loro, l’unica ragione di vita. L’altra notte ero a letto e pensavo a Carmen e a quanto mi manca, al giorno della festa della mamma senza di lei e della mia cara mamma. Continuavo a chiedermi: «Io qui che ci sto a fare?». Forse sarebbe stato meglio farla finita. Un attimo dopo, però, ho provato vergogna nei confronti della mia adorata figlia così forte, coraggiosa e innamorata della vita, nonostante tutto... Non posso deluderla! Io voglio che lei continui ad essere fiera di me. Dopo ore, affranta, mi sono addormentata e ho sognato...

Ero in coma in un letto di ospedale e, nella stessa stanza, c’erano le altre mamme nelle mie stesse condizioni. A fianco di ognuna c’erano i loro figli che piangevano e le chiamavano nella speranza di ricevere una risposta che non arrivava. Vicino ad alcuni letti c’erano delle signore anziane che, per me, erano le loro mamme e, accanto ad altri, qualche uomo che io immaginavo fossero i mariti.

Proprio di fronte a me, in un’altra stanza, vedevo Andrea, l’unico papà del gruppo, e sua moglie che gli teneva la mano. A fianco al mio letto non c’era nessuno.

All’improvviso è apparso un angelo, bello e con delle grandi ali che, con un dolce sorriso, mi ha accarezzata. Rincuorata ho pensato: «Finalmente le mie sofferenze sono finite! È venuto a prendermi per portarmi dalla mia tanto amata figlia». Mi sono svegliata, ho pianto un po’ e, con tanta tristezza nel cuore, mi sono alzata e sono entrata in cameretta. Il mio sguardo è andato sulla foto, appesa alla parete, di Ester, la bambina che ho adottato e a cui ho regalato una esistenza più dignitosa.

Più tardi mi sono recata al cimitero e, dopo essere rimasta mezz’ora con Carmen, ho portato delle calle sulla tomba di un vecchietto che non ha lasciato parenti e a cui, quando era in vita, avevo promesso che avrei pensato io a portare dei fiori a lui e ai suoi cari. In seguito, come sono solita

fare tutte le domeniche e i giorni festivi, ho fatto visita, in ospedale, a mia zia la quale, all'improvviso mi ha detto: «Quanto è bella questa canzone!». Io le ho chiesto: «Quale canzone?». A quel punto ha iniziato a cantare «O sole mio». Stupita e commossa mi sono complimentata con lei per la bella voce e lei ha aggiunto che, tanto tempo fa la suonava al pianoforte. Che meraviglia! Ha anche, stranamente, chiacchierato molto raccontandomi esperienze belle e altre tristi vissute da mia madre.

Mentre andavo via, su un foglio attaccato alla porta del reparto, ho letto: «Quando si cura una malattia si vince o si perde. Se ti prendi cura di una persona si vince sempre».

Nel pomeriggio è venuto a casa G.: era la festa della mamma e mi ha regalato un vassoietto di dolci al cui centro ce n'era uno di pasta reale a forma di cuore. È rimasto con me parecchio tempo ed insieme abbiamo parlato tanto di Carmen. In quell'occasione mi ha confidato delle cose belle che non lasciano dubbi sull'amore che prova ancora oggi per lei e sull'affetto che lo lega a noi. Ho pensato che, forse, anche per tutto ciò è giusto continuare a vivere nell'attesa che arrivi il momento di ricongiungermi a lei per sempre...”

15 GIUGNO 2015

Susanna

“Vi invio la poesia *“ITACA”* (allontanare da noi ‘i mostri’... è l'importanza del viaggio, rispetto alla meta dove la meta è la stessa via che noi percorriamo).

Anche nel concetto Zen... dove per tradizione, il messaggio silenzioso si esprime dal maestro Buddha in un fior di loto, la via verso ‘il risveglio’ o l'illuminazione... evidenzia l'importanza del ‘processo’ (che ci fa impegnare a compiere quegli atti specifici che aiutano a modificare noi stessi)”.

ITACA

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca devi augurarti
che la strada sia lunga e fertile in avventure e in esperienze.
I lestrigoni e i Ciclopi o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere d'incontri se il pensiero resta alto*

*e un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.
In Ciclopi e Lestrigoni, no di certo, né nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro, se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga. Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti finalmente con gioia toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indulgia e acquista madreperle, coralli, ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi penetranti di ogni sorta,
più profumi inebrianti che puoi, vai in molte città egizie,
impara una quantità di cose dai dotti.*

*Sempre devi avere in mente Itaca, raggiungerla sia un pensiero costante.
Soprattutto non affrettare il viaggio; fai che duri a lungo, per anni,
e che da vecchio metta piede sull'isola, tu ricco
dei tesori accumulati per strada senza aspettarti ricchezza da Itaca.*

*Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messa in viaggio: cos'altro ti aspetti?
E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

Costantino Kavafis, 1863-1933

“Oggi vorrei riflettere sulla poesia di Kavafis, trasmessaci da Susanna: parlando della memoria e vari spunti di psicoanalisi sul senso della vita.”

Ho letto sul lutto:

Seppellire i morti non è solo una pratica funeraria, ma racchiude in sé il significato di ricordarci che siamo immagini e ricordarli come erano in vita, nei loro momenti di gioia, di piacere e di vita è il regalo più grande che possiamo far in loro memoria.

La memoria che rinnoviamo, la promessa di quel seme che ci è stato donato.

È necessario soffermarsi sul proprio dolore, farlo uscire, visto che il dolore ha bisogno di essere ascoltato. Ascoltiamoci. Non ci sono delle vie giuste e altre no, ognuno ha il suo modo di vivere il lutto. Bisogna darsi la possibilità di entrare in contatto con il dolore.

“La morte è una delle esperienze importanti della vita, pari alla nascita. È degna d’essere vissuta se la ignoriamo si potrebbero aprire le porte ad uno sconforto più grande, come ad esempio uno stato depressivo”

Gioele D'Ambrosio 26/01/2014

Vi riporto una frase di Donald Winnicott:

“La psicoterapia non consiste nel fare interpretazioni brillanti e appropriate, in linea di massima a lungo termine, ma è un ridare al paziente su un ampio arco di tempo ciò che il paziente porta... mi piace pensare che... il paziente troverà il suo proprio sé e sarà in grado di esistere e sentirsi reale. Sentirsi reale è più che esistere, è trovare una maniera di essere, come sé stesso e di entrare in rapporto con oggetti come sé stesso, e di avere un sé entro cui ritirarsi e rilassarsi.”

Ancora vi metto per le nostre riflessioni, una lettera di Jung sull'argomento: senso della vita, la psicoterapia:

“Mia cara amica, lei si chiede, e mi chiede, come possa la vita continuare dopo un evento così doloroso come solo può esserlo il distacco dall'amato, dalla persona cioè alla quale abbiamo unito il nostro desiderio e con la quale abbiamo affidato tutto di noi stessi nelle mani del futuro...

Quando la morte si manifesta sul nostro cammino, quando ci sottrae il nostro bene, è violenza insostenibile dalla quale sempre siamo sconfitti... Non è il mistero della morte che siamo chiamati a sciogliere, piuttosto quello della vita.

La vita è un imperativo assoluto al quale nessuno può sottrarsi. Per quanto ostico ci paia il compito, per quanto insostenibile, per quanto ostile, abbandonarci a noi stessi, abbandonare noi stessi, non è contemplato tra le varie possibilità.

Dobbiamo piuttosto arrenderci alla vita e al suo fluire.

A questo scorrere non possiamo imporre alcun argine, né potremmo tentare di deviarlo o di mutarne la traiettoria.

Ciò sarebbe assai sciocco e per molti versi pericoloso.

Se vogliamo inimicarci la vita, se vogliamo davvero averla contro, sappiamo come fare, rinunciando a viverla...

Ogni vita non vissuta accumula rancore verso di noi, dentro di noi, moltiplica le presenze ostili.

Così diventiamo spietati con noi stessi e con gli altri.

Intorno a noi non vediamo che lotte, cediamo e soccombiamo alle perfidie dell'invidia. Si dice bene che l'invidia acceca. Il nostro sguardo è saturo della vita degli altri, noi scompriamo dal nostro orizzonte.

La vita che è stata perduta, all'ultimo mi si rivolterà contro.

Perciò l'ultima cosa che vorrei dirle, mia cara amica, è che la vita non può essere in alcun modo pura rassegnazione e malinconica contemplazione del passato. È nostro compito cercare quel significato che ci permette ogni volta

di continuare a vivere, se preferisce di riprendere, a ogni passo, il nostro cammino. Tutti siamo chiamati a portare a compimento la nostra vita meglio che possiamo.” (Jung)

Chiudo con l'ultima osservazione da me letta:

“Quando viviamo un lutto, quando viene a mancare qualcuno che abbiamo amato, tutto cambia colore e assume forme nuove. Tutto crolla.”

Karl Popper diceva: *“Ogni volta che muore un uomo, è un universo intero ad andare distrutto”.*

Mi ricordo di aver letto: *“... È dalle ceneri che risorge l'araba fenice...”*

17 AGOSTO 2015

Aurora

“Vi invio riflessioni, e vi invito a vivere con quello che ci è rimasto...”

C'è sempre qualcosa che ci riporta il dolore, con la carica dei nostri perché, o per lo meno, ormai sapendoli senza risposta, solo il rimbalzo dell'amarezza che ci rimane in bocca...

Ma ora come arrivano vanno via, lasciando il senso/non senso che tutti ci riconosciamo, ma si continua a vivere... con quello che ci è rimasto.”

“Sopravvivere nei miei ricordi”

*Vennero il giorno e la notte
per specchiarsi e domandarsi:
che cos'è il nulla? Tutto!
E che cos'è il tutto? Nulla!
Insieme nascosero il segreto
della vita e della morte -
c'è il tutto e il nulla
da scoprire.
Cos'è la vita? Nulla!
Cos'è la morte? Tutto!
proviamo ad invertire...
Cos'è la vita? Tutto!
Cos'è la morte? Nulla!
Malinconico vivere,
sembra ogni giorno
di morire,
il vaso di pandora
da aprire
e benché viva il giorno
aspetto di abitare... la notte
per sopravvivere nei miei ricordi...*

riflessioni...

Cos'è la vita? - un affacciarsi alla finestra...

Vivere in molteplici realtà...

6 DICEMBRE 2015

Vita

“Ecco, a volte mi viene da pensare che di mondi ce ne siano in realtà due, quello cosiddetto normale, di cui facevo parte prima anch’io, e poi c’è l’universo della sofferenza, di cui prima ignoravo l’esistenza e di cui ora faccio parte a pieno titolo... ma solo chi ne fa parte riesce a capire tutti e due i mondi...

A volte mi sento un’aliena, a volte una folle a volte cinica, ma sento che l’unico punto di contatto tra i due mondi è l’amore, e quando si riesce a trovare quel punto sento in me pace, serenità, armonia... ma è così raro!”

DICEMBRE 2015

Aurora

“Vi scrivo una delle mie ultime poesie, dopo una passeggiata fatta in riva al mare sotto casa: in fondo prevale la mia tristezza... anche se per ‘un solo attimo’.

Stamattina mentre passeggiavo in un momento di concentrazione, pensavo, come al solito... ne era uscita una sequenza, quasi sul positivo... finiva la mia poesia con: ‘Guardo avanti e cammino’... Ma camminando, camminando al mio rientro a casa, salita sopra, vista la bilancia pendere in maniera leggermente diversa, l’ho ritoccata e ve la riscrivo... al tocco di campane che sento in questo istante suonare...”

“Un solo attimo”

Leggere l'attimo del pensiero...
non ho né carta e né penna
ma la mia mente... scrive.

Non voglio mettere nel mio cesto
deboli ricordi né le antiche
speranze di un tempo “vita vera”

né ascolto fuori l'ulular del vento,
che impietoso grida “ieri”.
Non voglio far dell'anima mia
culla di tormentati desideri

pensar d'aver raccolto un giorno
con mesto sorriso, mentre oggi mi dico:
“No, non più... non metterò nel cesto
cuori, segni...”

C'è forse oblio nel mio silenzio?
Guardo avanti e cammino, poi vedo...
la siepe è sempre lì mi aspetta

raccolgo con cura, variopinti fiorellini
è duro il rientro, sento... tristezza
un solo attimo... furibondo è il vento.

In questi giorni è venuta a casa Danielina, insieme abbiamo fatto l'introduzione di questo libro, con la condivisione di una delle mamme e di tutte le mamme che hanno collaborato, mettendo a nudo il loro sentire di questi anni del "dopo" permettendomi l'uso delle loro e.mail... del loro dolore... che spero aver trattato con la massima cura.

Danielina mi ha vista raccogliere i fiorellini della siepe sotto casa, mentre spargevo, senza accorgemene, minuscoli fiorellini, salendo su per le scale di casa, e mi ha detto: "Mi sei sembrata pollicino... che lasciava le molliche per poter ritornare a casa... per non perdersi... Ah! Sono questi i fiorellini... che scrivi di raccogliere nella siepe e mettere giornalmente vicino alle foto del tuo Enzo..."

E adesso devo dirvi che è come se giornalmente li raccogliessi per tutti i Figli nostri di questa stanza... quei fiorellini...

Marina, a Roma ha passato la Porta Santa del giubileo di San Pietro e portava nel suo cuore il suo Luca insieme a tutti i nostri Figli. Non passa un anniversario di ognuna di noi senza essere da tutte ricordato, o una preghiera individualmente fatta, senza ricordarli tutti, o un dolore patito, che non sia condiviso. Condividiamo la nostra parte più bella e più profonda: i nostri amati figli! Con amore... giorno per giorno, un passino per volta, si va avanti.

Nel nostro percorso, il nostro scambio, in questa nostra vita "del dopo" come mi ha detto D. di Rosario, è passato da un "io" ad un "noi" in un unico abbraccio, che ci unisce ai nostri cari "figli tutti".

Quell'amore dato, ricevuto che ci ha trasformato, sostenendoci, riempiendo parte di quel vuoto lasciato dai nostri figli, donandoci un nuovo sguardo verso chi ha più bisogno di questo amore.

Molte mamme fra noi si sono occupate di accogliere altre mamme. Alcune hanno abbandonato la corrispondenza via mail prima di scrivere questo libro e si sono dedicate alla beneficenza in India, dove alcune hanno adottato a distanza. Altre ancora, lottano giornalmente per affrontare problemi di salute dei propri cari... che sostengono con grande coraggio e

sensibilità, rappresentando nella propria famiglia il punto di riferimento. È la vita che continua, e presenta insieme alle sue gioie i suoi dolori e le difficoltà che vengono affrontate con forza e grande dignità.

Vivere “orfani di figlio” si può, anche se un velo di tristezza ci accompagna sempre, insieme però alla disponibilità di porgere il nostro sorriso e la nostra mano per stringerla a chi soffre, offrendo il nostro abbraccio e sostegno, come meglio possiamo e riusciamo a fare, anche se tanto bisogno noi stesse ne abbiamo ancora.

Sulla validità della scelta del percorso on line:

Possiamo ritenere l'esperienza del gruppo on line, positiva come valido aiuto al superamento della propria opprimente solitudine nel vivere il dramma doloroso del lutto. Ma è fondamentale anche incontrarsi dopo.

Anche perché la scrittura, a volte, può essere interpretata diversamente da ciò che realmente si vuol dire e può creare, anche se raramente, difficoltà e possibili incomprensioni.

Successivamente alla conoscenza virtuale, il passo di incontrarsi si rende quindi necessario: guardarsi negli occhi, parlare, abbracciarsi, crea una maggiore armonia e predisposizione alla tolleranza, aiutando nelle eventuali differenze di vedute ed anche a calare il proprio lutto nella individuale realtà e concretezza di vita.

28 NOVEMBRE 2013

Aurora

“Vi scrivo sulle motivazioni che mi hanno portata a cercare aiuto on line, dopo i primi 6 mesi:

sentivo il bisogno di spezzare... il ritmo terribile del mio dolore... ma anche il bisogno di incontrarvi... Quando entrai nel novembre 2012,

partecipando in questa stanza, il gruppo aveva appena fatto una riunione. Tanti avevano partecipato... ed io mi sentivo così lontana da tutte che non conoscevo, percepivo il fermento, ma anche 'la paura', qualcuna parlò dicendo che era stata tanto male, nella riunione fatta tra di voi... Io avevo una gran voglia di uscire dal sito, non accettando l'unica maniera virtuale presente per me, benché sentissi chiaramente l'affetto di tutte voi e, in quello specifico momento, benché mi fosse comunque di grande aiuto, anche tanti problemi mi procurava. Mi mancava tanto guardare tutte negli occhi, abbracciare, toccare... chi... tanto poteva darmi affettivamente, comunicare anche fisicamente... il mio dolore... in quel gran disastro che era diventata la mia vita, e la sua interpretazione. Sentivo il bisogno di spezzare... il ritmo terribile del mio dolore... Conoscervi e condividere con voi tutti, era la mia unica speranza, di poter riconquistare questa nuova vita che mi si presentava in quel momento, indecifrabile, triste, vuota... e che mi lasciava tanto fisicamente dolorante... ”



Fiamma è una mamma come noi, ma che ha subito una grande perdita della sua amata figlia Alice (suicidio, impiccagione). Ha scritto poco nel gruppo, ha messo le sue e-mail a disposizione, ma non ce la fa per il dolore a trascriverle personalmente. Non è stato neppure per noi facile poter gestire la sua esperienza, e le sue dolorose e-mail.

La sua storia è straziante, ma la sua tragedia è stata curata da un padre spirituale, Padre Arnaldo Pangrazzi, che alcune mamme hanno conosciuto potendolo apprezzare, in una cena a casa di Fiamma, sfogando tutte a turno il loro dolore, da lui amorevolmente e con gran pazienza accolto.

In quella occasione ci ha dato questo bello scritto, per sostenere, e nel mistero, cercare di dare un supporto al nostro dolore. Abbiamo chiesto a Fiamma, di condividercelo, con il permesso di Padre Pangrazzi, che ringraziamo.

«Care tutte, ringrazio sentitamente Padre Pangrazzi per i suoi scritti e le sue preghiere, per il suo conforto ed il suo ascoltare pieno di intensi silenzi e di comprensione.

Scritto per noi mamme orfane gli scritti sono stati a noi donati, per confortarci. Vi saluto tutte, e vi mando tanti baci.



Una favola: LA PICCOLA LARVA E LA LIBELLULA

C'era una volta, sul fondo di uno stagno tranquillo, una colonia di larve d'acqua. Le larve erano tutte molto felici anche se vivevano lontano dal sole. Trascorrevano lunghi mesi indaffarate, spostandosi velocemente nell'acqua e sulla soffice melma del fondale. Tutte avevano però notato che, di tanto in tanto, una di loro perdeva interesse alle attività delle compagne. La larvetta solitaria si arrampicava lungo lo stelo di una delle ninfee dello stagno, pian piano spariva allo sguardo delle amiche e nessuno la rivedeva più.

«Guarda», disse una volta una delle piccole larve a un'altra, «una di noi sta salendo su per lo stelo della ninfea. Secondo te, dove sta andando? Su sempre più su, pian pianino, dove va?» E proprio mentre la stavano osservando, la piccola larva sparì. Le sue amiche aspettarono e aspettarono ma lei non tornò più.

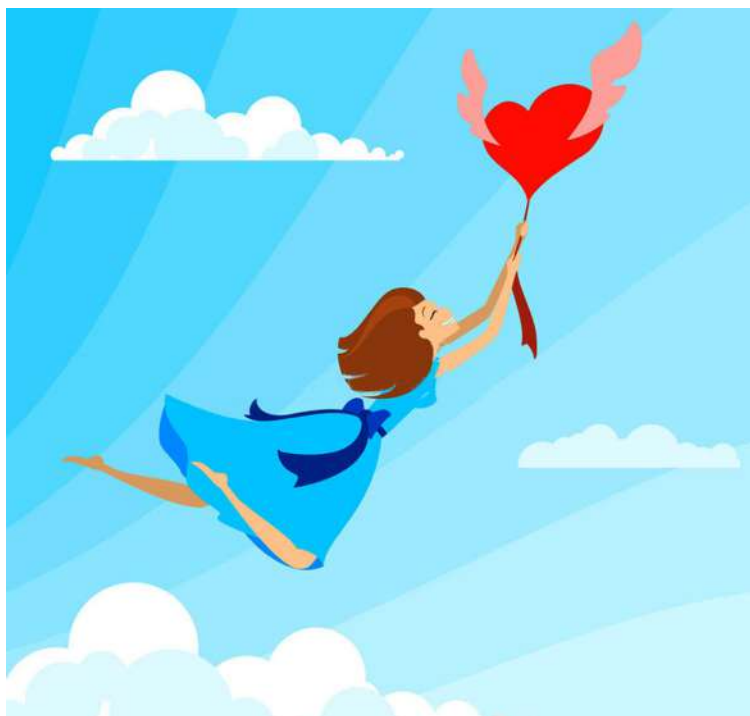
«È strano» disse una larva all'altra. «Ma non era contenta qui?» chiese una seconda. «E dove pensate che sia andata?», aggiunse una terza. Erano tutte molto perplesse. Alla fine, una delle larve d'acqua, quella che era a capo di tutta la colonia, riunì le compagne e disse: «Ho un'idea. La prima tra noi che salirà su per lo stelo di una ninfea deve promettere che tornerà a raccontarci dove è andata e perché». «Promesso!» dissero tutte solennemente.

Un giorno di primavera, non molto tempo dopo, la stessa larveta che aveva proposto il piano si ritrovò a scalare lo stelo della ninfea. Saliva su, sempre più su, e prima ancora di rendersi conto di cosa stesse facendo, aveva ormai attraversato lo specchio d'acqua e si era ritrovata sulla larga foglia verde di una ninfea che galleggiava in superficie. Lì si era addormentata. Quando si svegliò, si guardò intorno con sorpresa. Non riusciva a credere ai suoi occhi: era avvenuto un incredibile cambiamento!

Si accorse di avere quattro grandi ali d'argento e una lunghissima coda. Il calore del sole la asciugò rapida, lei mosse le ali e si trovò improvvisamente a volare in alto, sopra la superficie dell'acqua: era diventata una libellula! Lanciandosi in picchiata e volteggiando in grandi curve, volava nell'aria, emozionata da una novità così grande. Dopo un po' atterrò felicemente sulla foglia della ninfea per riposarsi. E proprio in quel momento guardò in basso, verso il fondo dello stagno. Si trovava esattamente sopra le sue vecchie amiche, le larve d'acqua! Loro se ne stavano come al solito a correre qua e là, proprio come lei aveva fatto fino a poco tempo prima. Solo allora la libellula si ricordò della promessa: «La prossima di noi che salirà su per lo stelo della ninfea tornerà a raccontarci dove è andata e perché».

Senza pensarci due volte, si lanciò a capofitto nell'acqua. Però appena toccò la superficie, rimbalzò via. Ora che era diventata libellula, non poteva rientrare nell'acqua. «Non posso tornare» – disse dispiaciuta – «ci ho provato, ma non riesco a mantenere la promessa; comunque, anche se riuscissi a tornare, nessuna delle mie compagne mi riconoscerebbe. Mi sa che non posso fare altro che aspettare sino al momento in cui anche loro saranno diventate libellule, solo allora capiranno cosa mi è accaduto e dove sono andata». E la libellula, con un battito d'ali, volò via nel suo nuovo mondo di sole e di aria.

Questa favola è stata raccontata da Kathy, responsabile del St. Luke's Hospice di Plymouth (GB), in un seminario svoltosi a Mestre presso il circolo Shanti nel 1998.



MAGGIO 2018

Fiamma manda una dedica per sua figlia Alice, insieme ad una foto di una giovanetta che è appesa ad un filo con un cuore rosso alato che vola, tra le nuvole alto nel cielo... e scrive:

“Dolce Alice, durante il giorno ti vedo così come la bimba che vola in alto nel cielo appesa ad un grande cuore pieno di amore, mentre la notte ti vedo, sempre lassù tra mille stelle piene di luce e serenità. Quella serenità che io non sono riuscita a darti.

La tua mamma Fiammetta”



Per molte di noi son passati più di 4 anni dalla perdita (tranne Carmela e Fiamma). Si discute nella stanza... Ognuna si racconta e riflette nuovamente nella maniera diversa di come si è affrontato il lutto i primi giorni, e si evidenzia che non tutte si è reagito nella stessa misura e maniera: chi si è chiusa in silenzio, non amando le visite di amici e parenti, chi invece riconosce di essere stata aiutata dalla amorevole presenza e sostegno di amici e parenti, c'è chi scrive sulla mancanza della gioia di vivere come si intendeva "prima", c'è chi risponde che la gioia di vivere la si ritrova nel riuscire a condividerla, negli affetti rimasti...

Carmela

“Non so più che cosa significhi la spensieratezza, il pensiero della morte è una costante certezza della giornata. PENSO SPESSO ALLA CADUTA DELLA VITA, MA AL TEMPO STESSO ALL'ETERNITÀ...”

Susanna

“Anch'io, ci penso spesso, e mi pare assurdo e malato il fatto di non poter vivere una vita in cui penso alla vita e non alla morte. Come è naturale andando avanti con gli anni, sempre più persone che hanno fatto parte della mia vita passano dall'altra parte, e mi sembra che il mio baricentro si sposti; questo mondo immaginato ma misterioso è pieno di tante persone che conosco, a cui va il mio pensiero. È giusto così? Come si fa a vivere questa doppia vita, metà qui con i problemi di tutti i giorni, metà dall'altra parte? Penso che una delle cose che mi tocca imparare in questa vita sia quella di fare le cose da sola, di superare le paure.”



Daniela di Andrea ha fatto il percorso a piedi del cammino di Compostela prima che le succedesse la disgrazia del suo amato figlio e ha osservato, quanto le sia servito per ritrovare se stessa e per non impazzire, dopo... ed ha riflettuto sulla vita... che sembra prepararti prima.

13 MAGGIO 2016

Aurora

“Mi rivolgo a voi compagne, in occasione dell’anniversario di Katia di Nicoletta:

Quella dei nostri figli è stata una breve, ma anche ‘intensa vita’...

E come una ‘folgorante cometa’ i nostri figli hanno attraversato la nostra vita!

No, non possiamo fingere che avremmo voluto che così non fosse stato... troppo intensa quella luce, ma anche troppo breve!! Non potremo mai pensare diversamente...

Vi abbraccio tutte, con tanto, tanto amore, in maniera speciale Nicoletta di Katia, che sta passando, come lei stessa scrive un altro anniversario ‘sempre uguale ormai’ come per tutte noi.

Si, ci sono differenze, non ci buttiamo più per terra... regaliamo ancora ‘sorrisi’...

Non ci strappiamo più i capelli, ma il nostro cuore piange in silenzio la loro assenza come ci ha ricordato A. di Simona, ‘più acuta presenza!’.

E quel versetto, inviatoci da Anna e sottolineato anche da Susanna:

“Rachele piange i suoi figli e non vuole essere consolata” ma anche la madre dei Gracchi: “Il privilegio di averli avuti e partoriti... e la fierezza di non sentirsi sfortunate”.

Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma in natura, in movimento... voglio credere in un Dio che crea e restituisce ciò che ha creato...



Aspettiamo questa 'restituzione'... il senso dell'esistenza... sei tu stesso...
e i tuoi pensieri... fiorire è il fine..."





Seguono, a chiusura, lettere scritte da alcune delle mamme presenti nel gruppo in questo momento, che hanno messo a disposizione tutto il loro sentire nel percorso fatto sino ad ora, in questi anni, nei cambiamenti e sentimenti intercorsi, dall'inizio dello scambio online dal 2012 al 2016, con più di 20.000 e-mail scritte (fra le quali ne sono state scelte circa trecento).

Le mamme ringraziano:

Anna di Simona

Aurora di Vincenzo

Carmela di Stefano

Clara di Angelo

Daniela di Andrea

Danielina di Rosario

Fiamma di Alice

Giulia di Davide

L. di Carmen

Marina di Luca

Nicoletta di Katia

Susanna di Nico

Vita di Giovanni





In conclusione

Lettera di Anna di Simona

A te, lettore, che attraverso queste pagine, ti sei avvicinato al nostro durissimo camminare, sento di poter lasciare un messaggio di speranza: "panta rei", tutto scorre tutto si trasforma.

Non ti ingannerò con parole non veritiere che possano far pensare che questo male, fra tutti supremo con il tempo sarà alleviato, perché... perché il tempo non rende un figlio meno figlio, né una tragedia meno tragedia.

È l'animo nostro che giorno dopo giorno, costretto a sostenere un dolore insostenibile, si trasforma e si fortifica al punto che l'iniziale, spesso lunghissima sopravvivenza, torni ad essere Vita. È una Vita assolutamente diversa la nostra, una vita in cui la relatività del tutto si manifesta pienamente; ed in cui solo predomina l'interiorità. Nel nostro io profondo, che il dolore lacera e scava, proprio lì ci è dato di ritrovare i nostri figli, l'essenza loro più preziosa, l'Amore puro che ci hanno lasciato in eredità e che esige di essere speso, perché l'amore vive solo se speso. E possiamo avere i nostri figli in noi, solo se il nostro cuore lo spalanchiamo e ci giochiamo questa non vita-vita riflessa, donando il loro-nostro amore ai figli, ai nipotini se ci sono, a chi ci è prossimo nel dolore, ogni forma di dolore.

Non è retorica consolatoria, né autoconsolatoria: non c'è consolazione possibile; è la vita che rivendica il suo diritto; è la ricerca costante di un nuovo sempre precario equilibrio, che diventa più probabile abbracciandoci, appoggiandoci mamma a mamma, affinché il passo diventi meno incerto, il cadere meno frequente.

Se tu, lettore, sei come noi un genitore "bruciato dal dolore", accetta che siamo noi a spargere il balsamo della comprensione e della tenerezza sull'anima tua ferita: il tuo dolore è il nostro dolore, i nostri figli sono figli di tutte noi.

Se hai letto questo libro perché conosci un genitore in questo dolore, spero che le nostre povere sofferite parole ti siano di aiuto ad aiutare.

Lettera di Aurora di Vincenzo

Non so chi sei e perché hai letto questo libro, che di fatto è una raccolta e scambio di e-mail sul nostro lutto, dove c'è il nostro cuore, la nostra mente, e soprattutto ci sono i nostri figli, e la nostra vita.

Non è certo un libro leggero da leggere, il lutto non lo è... e non è anch'esso di facile lettura.

- Se anche tu hai perso un figlio, spero di esserti stata di conforto, di essere riuscita a farti sentire che puoi farcela, anche se sei tu che devi trovare quella forza vitale dentro di te ed accettare questa nuova vita e darle un senso, anche per una sola speranza, e se non c'è?... Cercala ... disegnalala nella tua mente... apparirà, ed il tuo cuore ferito, ti farà da guida in questo "dopo" da affrontare. Non ho una facile ricetta per definire il segreto della vita, accettarla con le sue gioie e i suoi dolori, dare spazio con la mente ai colori... voce ai suoni... dipende da tante cose, fatti e non solo parole, arricchirsi di buoni sentimenti che possano riempire quel vuoto esistenziale, che non è mai nulla. Significa osare, essere protagonisti nel teatro della vita che ti è stata affidata; piantare i bulbi (le speranze) nell'inverno (momenti tristi); seminare, curando il proprio campo (corpo-spirito) e aspettare con fiducia che possa fruttificare e armarsi di tanta buona volontà anche facendosi aiutare.

- Se chi legge è invece un familiare vicino, spero ti sia stato aperto un po' di più il cammino per poter meglio capire e così sostenere chi ha subito questa devastante perdita: abbiamo immenso bisogno di essere capiti dai nostri affetti.

- Se sei un operatore, mi auguro possa servirti per meglio riuscire a gestire la sofferenza di chi ha subito la perdita di un figlio e si affida a te ed al tuo amorevole e professionale aiuto, per riuscire a star meglio.

A me, rileggermi e riattraversare questi ultimi quattro e più anni passati dalla

perdita del mio amato Vincenzo, anche attraverso il ripercorrere le e-mail delle (e con le) mie compagne di questa stanza virtuale, mi ha aiutata a capire i passi avanti fatti dall'inizio del lutto oltre a rafforzare e rinsaldare l'amore e la gratitudine per le mie amiche/sorelle che ringrazio una ad una, per tanto avermi voluto bene, insieme al mio Vincenzo. Molto mi è stato tolto, ma molto mi è stato dato... il mio amato figlio mai dimenticato. Ti ringrazio della pazienza nella lettura.



Lettera di Carmela di Stefano

Caro lettore, come ormai avrai capito, se elaborare un lutto significa superarlo, "questo lutto" non si supera mai.

Confrontarsi sul senso del vivere e del morire è la trasformazione che la morte di un figlio comporta. Non c'è una fine, non c'è un tempo.

Il sentimento di rispetto per sé stessi e per chi ci sta intorno, gli affetti che ci legano, la dignità di continuare il nostro progetto di "essere umano", sono le motivazioni per continuare a vivere.



Lettera di Vita di Giovanni

Carissimo/a non so quali sentimenti e sensazioni ti abbia suscitato la lettura di questo libro; di sicuro sono frammenti della mia e nostra vita che ti affidiamo, perché tu ne faccia l'uso che preferisci e nella speranza che ti siano in qualche modo utili.

Per quel che mi riguarda ho condiviso frammenti molto importanti e significativi per me, che vanno quasi alle radici della mia stessa esistenza: mio figlio é unico per me, come unica é la mia vita e il mio modo di attraversarla, prima e a maggior ragione, dopo la sua morte.

Ecco sarei felice se almeno questo libro fosse per te l'occasione per risalire (o scendere, come preferisci) alle radici della tua vita, che solo tu puoi disegnare e di cui faranno parte, a pieno titolo, gioie e dolori, presenze e assenze, in un'armonia che solo ad un occhio disattento può sfuggire e che invece, nonostante tutto, esiste. A me, a te, a noi tutti il compito di trovarla e finalmente immergersi in essa. Buon cammino.



Lettera di Nicoletta di Katia:

Caro lettore, se sei arrivato a leggere questa lettera penso che i casi siano tre :

- 1) sei molto coraggioso
- 2) sei una mamma / papà orfano come noi
- 3) sei un operatore che cerca di portare il suo contributo per alleviare questa indicibile sofferenza.

Nel primo caso ti ringrazio moltissimo... non è facile trovare chi ha il coraggio di starci vicino, ascoltare e confrontarsi con quello che è il dolore provocato dal peggior incubo di ogni essere umano.

Nel secondo caso ti ringrazio moltissimo e anche ti abbraccio forte forte, spero che queste pagine siano riuscite a dare un pò di speranza.

Anche nel terzo caso ti ringrazio moltissimo, oltre ad essere coraggioso sei forte... molto forte... e spero che questo libro sia stato utile per comprendere la sensibilità, il dolore e forse anche un po' la follia di una mamma orfana del figlio e svolgere la tua preziosa opera nel miglior modo possibile.





Non tutti i nomi propri e dei figli sono reali, ma reale è il vissuto, e tutte le mamme sono parte integrante, indissolubile, dell'esperienza fatta in questa stanza virtuale in questi anni a voi testimoniati con pensieri, sentimenti, riflessioni, sfoghi... scritti.

Le mamme tutte ringraziano l'azienda di Torino Giubileo e la dottoressa Barbara Aimar per la disponibilità e sensibilità, che hanno permesso di arrivare alla pubblicazione di questo libro.





GIUBILEO
UN LEADER NEGLI ONORI FUNEBRI