

## LA MORTE, PER ESEMPIO...

Pubblicato in: Quaderni di Gestalt, n. 36/41, 2003-2005

Cara Margherita,

ho ricevuto la tua mail in cui mi chiedi di scrivere un articolo per il prossimo numero dei Quaderni di Gestalt che sarà dedicato all'argomento dei distacchi. Mi concedi poco tempo e io, in questo periodo, sono pressata da molte scadenze. Sai che scrivo sempre volentieri e questa volta, in particolare, l'argomento è per me molto coinvolgente. Proprio per questa ragione mi sento reticente a trattarlo con la fretta. E' un tema meditativo, richiede concentrazione e lo spirito adatto, anche perché, quando ho letto la parola *distacchi* ho subito pensato alla morte.

In questi anni, come sai, ho vissuto dei lutti gravissimi, sono stata colpita proprio nei miei affetti più cari. Tutto mi è crollato addosso e non è stato facile. Mi viene in mente una ragazza che seguivo in terapia in quel periodo e che durante uno dei nostri colloqui, mi dice:

*Certe cose non dovrebbero esistere...!*

E io: *che cosa non dovrebbe esistere?*

E lei: *... la morte, per esempio!*

Già! La morte... *Ha ragione*, pensavo tra me. Ero ancora molto addolorata e anche arrabbiata. Contro il destino, contro tutti. La morte-ingiustizia, la morte catastrofe del senso, che getta nel ridicolo tutti gli affanni quotidiani e ci spiaccia contro la nostra vulnerabilità. Non importa se non sei pronto, se non ti eri ancora fatto all'idea, se non eri ancora diventato abbastanza saggio.

Non hai più un argomento che tenga. Non vuoi che accada. Ma arriva e basta. E sei lì, con tutto il tuo sapere, terapeutico e non, che ti scoppia nelle mani, sei lì, atterrito, con le tue ridicole domande e con il male che ti torce le viscere.

Certo, ha ragione la ragazzina: non dovrebbe, ma c'è. E allora?

Diciamo a volte che i nostri pazienti non arrivano mai per caso, proprio loro, quelle persone lì, con quelle loro storie... Diciamo che c'è sempre una ragione e che è molto interessante chiedersi: *perché quel paziente viene da me ora?* In questi anni mi sono... diciamo... *capitate* tante persone coinvolte in storie di lutto e così, proprio mentre io lavoravo dentro di me per risorgere, mi rispecchiavo nelle vicende che ascoltavo creando tra noi un filo invisibile, un ponte tra le nostre anime che invece di interferire ha permesso anche a me di fare il viaggio profondo della mia guarigione.

Qual è il viaggio? E' certamente il viaggio della accettazione della nostra condizione fondamentale di esseri umani: l'incontro col limite, con la vulnerabilità, con l'incertezza, con l'usura del corpo e dunque incontro col tempo e col dolore del distacco.

La nostra ragione *sa*, ma il cuore rifiuta e l'attaccamento diventa spesso negazione. Così, il più delle volte procediamo ciechi in una vita-sogno che rimuove la morte, che la rende virtuale.

Ci siamo privati dei pensieri e dei gesti del lutto, dei rituali e delle parole del cordoglio. Siamo diventati incapaci di contatto e frigidati alla condivisione di questo dolore. Non sappiamo più consolare né consolarci.

L'esperienza della morte che potrebbe essere, come è sempre stata, la frontiera di una possibile saggezza, diventa scandalo muto, solitudine, incontro con l'assurdo, voragine senza suono, naufragio *nei mari estremi*, come diceva Lalla Romano.

I giovani intrattengono a lungo l'illusione di immortalità, in un presente contratto nell'istante, asfittico, privato di storia e non appena questa realtà li sfiora con la perdita di un familiare o di un amico, cadono in depressione. I migliori, quelli che reagiscono, si sentono ingannati per non essere stati *istruiti* a dovere dai grandi e spesso la psicoterapia diventa il luogo di una iniziazione.

Ricordo una adolescente in cura per crisi di panico...

*La mia paura più grande, diceva, è la paura di morire. Aleggja nell'aria... tra quello che leggi sui giornali e guardarsi interiormente... insomma, è una cosa che non si può evitare di pensare ma non so come pensarla... e non si può controllare. Quello che io temo di più è non poter controllare... Ci sono delle cose che non le decidi tu, che non le scegli... che una persona cara... i miei genitori... spero il più tardi possibile... però accadrà... insomma... morire, dico... solo al pensiero... mi sento male...*

Poi mi racconta che poco tempo prima è morto il nonno al quale era molto legata... *Ho sofferto molto, ma a casa non se ne parla! Anch'io evito di parlarne... però ogni tanto vorrei... ma se dico qualcosa sull'argomento sento che si crea disagio... non mi piace... Ci penso tanto, anche troppo... è un pensiero che arriva all'improvviso e invade il corpo...*

Il pensiero della morte inespesso diventa insidia, paranoia, incubo dell'indicibile, crisi di panico che il medico di famiglia non decifra e che si ostina a trattare con ansiolitici: banalizzazione, richiamo ad una vita quotidiana che ti vuole efficiente, e che crede di poter comprare la gioia del cuore col prezzo di una pastiglia.

Le chiedo poi che cosa prova a parlarne lì con me, ora. E lei:

*Sono tranquilla, quasi sollevata. E' strano, sembra che faccia bene parlarne... in modo naturale... La morte è una cosa reale...*

Quando poi mi racconta che nei suoi sogni compare una figura oscura che la perseguita, forse una morte minacciosa, le propongo di fare un dialogo immaginario. Così, mette sulla sedia vuota davanti a sé un cuscino nero e parla:

*Mi fai paura... vorrei che fossi tangibile... che fossi un oggetto, che fossi spiegabile... vorrei... che avessi una forma, degli angoli, magari, per poterti almeno pensare. Quando qualcosa ha dei contorni la si può descrivere... puoi dire a che cosa serve... invece sei inconcepibile... sei come un vento...*

Poi le chiedo di mettersi al posto del cuscino nero e di parlare come se lei fosse la morte che risponde. Non esita: *Sono misteriosa e ho delle mie ragioni nascoste. Questo è il mio modo di essere... non mi puoi cambiare... io sono così. Sarai costretta ad accettarmi anche se non comprendi. Io arrivo di colpo e il mio compito è prendere e portar via le persone... quelli che restano hanno male, ma la mia funzione è agire il questo modo...*

Tornando al suo posto prosegue il dialogo: *Ho capito, però per me resta difficile accettare quello che fai... se non ci fossi... causi solo sofferenza... non viene niente di buono dal fatto che esisti...*

E di nuovo, dando voce alla morte: *Non puoi saperlo... guardi solo alla superficie delle cose... devi imparare ad accettare anche quello che non si vede, che non si capisce... Io sono un mistero... la vita è piena di misteri... non puoi imprigionare nella tua comprensione la mia esistenza e tutte le cose più grandi di te... non ti porterà a niente... Chiediti perché sei nata e vedrai che anche quello è un mistero. Se mi accetti riesci a goderti di più anche la vita... io ci sono per mettere in evidenza la vita... per farla risaltare... come il bianco e il nero... se ci fosse solo il bianco... Adesso devo andare. È stata interessante questa conversazione con te... Mi piacciono le persone che hanno il coraggio di avvicinarmi e di parlare con me... Ci vediamo... quando sarà il momento... intanto... buona vita!*

Nel lungo silenzio che segue io sono attonita per la sapienza espressa da quelle parole, pescate non so in quale angolo della sua anima. E' una guerriera e non lo sapeva... Al momento è come stranita da ciò che lei stessa ha detto. Si scioglie in pianto e si ripiega su di sé in un movimento del corpo che è chiusura ma anche una sorta di inchino, una resa alla vita...

Lascio passare il tempo giusto seduta al suo fianco e poi commentiamo il lavoro fatto. Mi parla a lungo del nonno. Poi: *Mi sento meglio... mi sento come liberata... come se avessi infranto un comandamento:... non si dice, non si fa... non si pensa...!!! Sono più leggera... ha perso un po' di peso... e prosegue: Certo che se la morte fosse più ordinata... se arrivasse solo quando si è vecchi... Quello che è difficile accettare è la violenza e la morte improvvisa, truculenta... il cancro, gli incidenti d'auto, la guerra... e questo succede tutti i giorni. Non puoi ignorarlo... fai finta di non saperlo... ma è sempre lì davanti ai tuoi occhi... accendi la tele... leggi il giornale... è l'orribile che fa paura... però... forse adesso è come se internamente si fosse aperta una porta... Pensavo che se ne avessi parlato avrei avuto ancora più paura invece... Insomma... mi sento viva!*

La porta che si è aperta le svela un orizzonte esistenziale che, al di là dell'evento familiare la mette in contatto col mondo. La vicenda intima si fa incontro con la vita stessa. Le parole che danno forma all'angoscia rendono possibile il suo transito adolescenziale mettendola in contatto con l'unico sapere che conta. L'impensabile diventa pensabile. Il dolore accolto abita il corpo e non è più pura possessione ma si fa storia, memoria e conoscenza. La vita ha bisogno delle sue sponde. Winnicott diceva: *la crescita non è compatibile con la negazione di alcunché!*

L'illusione di immortalità continuamente smentita dai fatti, diventa per i giovani, fabbrica di fragilità e produce la malattia che pretende di curare.

Sono sempre molto commossa e coinvolta quando accade che qualcuno si renda disponibile a questo passo. Sensibilità e intelligenza sono incompatibili con la negazione. I ragazzi, e non solo loro, hanno bisogno di questo rito di passaggio poiché la morte è paradigma di ogni distacco. Ma la nostra cultura della distrazione ci spozza di questo sapere anche quando ci riguarda in prima persona.

Ora mi viene in mente Lucia, una giovane donna di trentacinque anni, ricoverata con un tumore in fase terminale. Le hanno detto che ha una seria polmonite. Lei non domanda di più. I familiari pensano che non voglia sapere la verità. La sua stanza è teatro di sorrisi e incoraggiamenti e fuori dalla porta si consuma la disperazione.

Vengo contattata e coinvolta. Ci parliamo... ama la vita, fa progetti per quando sarà guarita... poi alla fine di una frase dice *...chissà!*

Mi colpisce la sua forza e la sua intelligenza... e ho la sensazione che sappia più di quanto lasci apparire. Parlo col marito e riflettiamo su questa decisione di tacerle la gravità del suo stato. Gli dico *Merita di conoscere la sua sorte, credo che voglia parlarne*. Si rifiuta e confessa che è *lui* che non lo reggerebbe... Gli dico di immedesimarsi e di pensare a cosa *lei* vorrebbe, non solo a se stesso. Dice che ci penserà.

Ci pensa per due giorni poi mi richiama. Ha capito che lei, per come la conosce, forse vorrebbe saperlo, ma vuole che sia io a dirglielo. Lo incoraggio a parlarle e resto al suo fianco. Ce la fa.

*Il tuo male è più grave di quello che sembrava... abbiamo sperato ma adesso sappiamo che non è curabile.*

E lei: *La morte è sul mio letto da tanto tempo... speravo solo che qualcuno me ne parlasse. Io, da sola, non ce la facevo.*

Intervengo nel dialogo:

*Cosa vorresti dire alla morte che è qui sul tuo letto?*

*Arrivi troppo presto... non sono pronta*

*Cosa vuoi fare per essere pronta?*

*Voglio salutare tutti... come si deve*

Nei giorni seguenti parla a lungo col marito, saluta i genitori, la sorella e conversa anche con i suoi alunni che sono venuti a trovarla. Lascia a tutti un testamento morale. Addirittura li consola e dice che rimarrà vicino a loro per proteggerli.

Non c'è più finzione, non c'è più teatro. Tutti sono addolorati ma forti. C'è una dignità e un raccoglimento che commuove anche i medici, anche le persone che non sono della famiglia.

In uno dei nostri colloqui le chiedo se ha paura.

Mi risponde: *E tu?*

Le dico *Io sì!*

Lei *Anch'io, però, così mi sento meno sola.*

Poi un giorno: *Adesso sono pronta... sento una pace, non credevo che questo fosse possibile.* E ringrazia il marito per averglielo detto: *E' stato un regalo!*

Spesso, dopo eventi luttuosi, le famiglie diventano tomba dei vivi. Non luoghi della memoria, ma congiure di silenzio, patti di dimenticanza che spesso generano sintomi fisici. Il corpo non tace. Una signora che ha perso il figlio adolescente in un incidente stradale tenta invano di riprendere una vita *normale*, come tutti le consigliano. Ma non dorme più da allora, ha crisi di ansia e panico invalidanti con tachicardie e blocchi del respiro. Ha dovuto essere portata al pronto soccorso più volte dove è stata sedata farmacologicamente e rinviata a casa, senza che nessuno mai le chiedesse qualcosa della sua vita.

Non può stare sola, non entra più nelle stanze che le ricordano la presenza del figlio. Ha fatto sparire tutte le sue foto. In famiglia si cerca di non parlare dell'accaduto. Il marito si è buttato nel lavoro, e le altre due figlie cercano di mostrarsi *serene*, si comportano come se niente fosse. Stanno insieme il meno possibile e ognuno si è chiuso in sé stesso, abbozzando momenti di normalità attorno alla spesa quotidiana o al programma per le vacanze.

Su consiglio di una amica, la signora viene a parlare da me.

*Io provo a dimenticare, ma non ci riesco. Non capisco... dicono che col tempo tutto ritorna come prima. Io non voglio che tutto torni come prima, perché non è così... non penso ad altro che a lui in ogni momento... il resto non mi importa...*

*E' vero, la vita va avanti... ma per me è il vuoto... il nulla. Mio marito non vuole sentire. Lui si è buttato tutto nel fare... dice guarda la realtà! e pensa solo alle cose materiali. Ma la realtà è quello che senti... Lui vuole dimenticare...*

*Io voglio ricordare e parlare... Bisogna dire qualcosa perché tutto ridiventi vero. Lui non parla per non impazzire e io impazzisco per questo silenzio.*

Abbiamo lavorato a lungo, stiamo ancora lavorando. Guardando gli album di fotografie ripercorriamo la vicenda familiare perché diventi storia-vissuta, biografia, esperienza abitabile, contenibile e raggiungiamo così, piano piano, il dolore straziante della mancanza passando attraverso la rabbia distruttiva e autodistruttiva. Intanto la sofferenza per la perdita del figlio traina con sé una depressione preesistente al lutto e mai risolta, ancorata ad antiche perdite, a un'infanzia difficile, alla morte traumatica di un genitore vissuta in età precoce e coperta anch'essa dal silenzio. La storia si ripete. L'irrisolto riappare a distanza di decenni in un tempo fermo, mai trascorso: *...è come se fosse ora e io mi sento come allora...*

L'evento accaduto la riconnette con la sua infanzia e rivela una identità fragile, costruita sul diniego della storia. Il lavoro sul presente diventa la resurrezione di una intera vita.

Ha saputo del mio recente lutto e un giorno me ne parla, con discrezione. Mi dice: *La ragione per cui vengo da lei con fiducia è perché so che è ferita come me.* Sono profondamente commossa, non mi sottraggo e medito: mi sta davvero insegnando ad essere una terapeuta-persona. Le nostre mancanze si parlano.

Forse ce la faremo. Intanto sul comodino ricomparsa la foto del suo adorato figlio.

Ecco, cara Margherita... Di storie così te ne potrei raccontare a decine, ma come ti dicevo... Che cosa ti dicevo? Che non avevo tempo? Forse il tempo l'ho trovato attraverso questo desiderio di raccontarti anche un po' di me. Forse è questa stessa lettera il mio contributo anche se lo stile non è certo troppo regolare per una rivista, ma viene dal cuore e come sai, lui, il cuore, non è mai troppo regolare in certi casi.

Nel concludere, penso ad una mia amica poetessa, autrice di un poemetto di struggente bellezza in cui parla dei morti, ma non trova un editore disposto a pubblicarglielo: *E' meraviglioso, le dicono, ma la morte non la compra nessuno!*

Spero che non sia così. Le auguro di trovare qualcuno disposto a correre il rischio e mi auguro che diventiamo tutti un po' più capaci di avventurarci in questa zona d'ombra che appartiene alla verità della nostra presenza nel mondo. Lo dobbiamo alla vita.

Come sai, ho pubblicato di recente un libro di racconti autobiografici. Molti di questi riguardano persone scomparse a me care. Affidarmi alla scrittura, trovare le parole e il giusto respiro è stato un modo per curarmi, che per me non significa cancellare la mancanza, ma al contrario, farla vivere e poterla ascoltare, renderla eterna.

Concludo questa mia lettera allegando un breve testo tratto da questa raccolta. E' dedicato al ricordare, alla memoria personale e collettiva, che poi sono la stessa cosa. Ed è il mio modo di salutarti.

Con affetto. Anna

## **Memoria**

*Porta i morti con te, fanne storia e non avere paura. Lasciati pervadere dal sussurro delle parole dette e non dette, vissute, agite, urlate prima di te, prima del tuo tempo, anche quelle sconosciute, quelle che sono nell'aria, che vengono dalle fosse. Lascia un posto nel corridoio della tua anima per fare un altare al passato, ascolta i padri e le madri, anche quelli pedanti, quelli noiosi, quelli cattivi che ti hanno rovinato la vita. E ascolta gli antenati perché le trame della tua genealogia di famiglia e di specie ti trasmettano l'inudibile.*

*Se non senti da dove vieni e non conosci il noi che ti possiede, il tuo canto non avrà fiato.*

*Non pensare di farcela da solo. Sei trama, sei voce di cuori. E non aspettare il tempo giusto per osare. Non arriverà. Del coro fan parte anche i guardiani dell'auditorium, quelli che sorvegliano le porte, quelli che decidono chi entra e chi no. Del coro fan parte anche i cellulari che suonano nel mezzo del canto interrompendolo, quelli che rapiscono la tua concentrazione, che ti irritano, che ti vogliono altrove. Quelli che sciupano la poesia.*

*Non lasciarti abbagliare dalla luce della torcia che punta solo avanti e dritto e non ti svela mai i fossi e il cielo e l'indietro che c'è alle tue spalle. Datti il passo giusto per raccogliere il vento che viene da ieri e vedrai oltre. Porta il filo dei contrari. Cammina scomodo, sottosopra. Rivendica il diritto all'incertezza. Ama il tuo smarrimento e includilo nella tua dignità.*

Anna Fabbrini, *Qui e là. Visioni dai luoghi*  
Ed. Archinto, Milano 2006