

La grazia di ricominciare.

Mettere al mondo anche la morte, figlia della vita

ARIANNA PREVEDELLO

Dare cittadinanza al tema della morte è difficile, istintivamente mettiamo distanza tra noi e la morte, la rimuoviamo. Nella mia esperienza, non solo la gravidanza, ma anche la morte è figlia di stati nascenti: si può venire al mondo, essere generati anche dalla morte. Sembra una bestemmia, ma se è vero che il primo dono, quello della vita, dipende da una scelta altrui, la possibilità di nascere in seguito a eventi traumatici dipende da una nostra scelta. La parola «lutto» ricomprende al suo interno esperienze, contesti e vicende completamente diverse, quali abbandoni, separazioni, divorzi, perdere il lavoro, conflitti che non trovano riconciliazione. Nel caso specifico, una perdita richiede un tempo di morte per poi fare spazio a quello, auspicabile, di nascita/rinascita: la morte comporta una frattura profonda del legame e qualcosa ci porta “di là”, vorremmo essere ancora insieme al nostro caro, ma dobbiamo tornare “di qua”.

Rinascere non è scontato, ma nessuno viene a farlo al posto nostro, è un’esperienza che dipende da noi. Ho capito che con le stesse energie generative che avevano accompagnato il dare alla luce, potevo mettere al mondo anche la morte, figlia della vita.

Un percorso non lineare, compiuto con scarpe rotte

La morte spezza legami, interrompe progetti e il rischio è di restare prigionieri di quello che è successo; è difficile avviare un percorso di rinascita.

Il tentativo fatto scrivendo *La grazia di rialzarsi* (San Paolo, 2017) è stato quello di tracciare un percorso a tappe intessuto di 15 parole che affrontano questa sfida. Mi sono interrogata sul loro significato partendo dalla parola «tavola». Ciò che è interessante della morte è che ci fa atterrare nella semplicità della vita, in ciò che è ordinario, a cominciare da quello che è luogo degli affetti, la tavola, che ora diventa mensa della verità: tutto di colpo frena e siamo riportati a dettagli a cui prima davamo poca attenzione, ritenendo tutto scontato. Ho provato a ridare significato a un'esperienza banale come sedersi a tavola, che però non è più banale, perché c'è un posto che rimane vuoto.

La perdita costringe a fare i conti con gesti che assumono un altro valore, più profondo, e con un desiderio di nascere che c'è, ma a cui bisogna lasciare il tempo di evolvere. Nascere è il posto che qualcuno ha pensato per noi, rinascere è il posto che noi pensiamo di meritare nonostante la frattura, è scoprire se abbiamo amore per noi stessi; la tavola e il prepararla con cura per me e mia figlia esprime il desiderio di esserne ancora regina, pur nel regno della fragilità. È anche un pensarsi ancora con un posto nel mondo anche se ti senti né della terra né del cielo, e nessuno sa il sapore del mio dolore. Il motore deve tornare a funzionare, e spetta a ognuno il compito di capire che cosa possa aiutarlo.

Si tratta di un “lavoro” individuale che chiama in causa la nostra identità perché per ognuno vanno bene cose diverse, e tornare “di qua”, al mondo, è un mistero ancora più affascinante della nascita.

«Scarpe rotte» è un racconto di Natalia Ginzburg tratto da *Piccole virtù* (Einaudi, 1962). È metafora calzante del tempo del lutto e della rielaborazione: tornerò ad avere scarpe aggiustate, ma ora sono in disparte. Il tempo del lutto è un tempo in cui camminiamo soli, sentiamo freddo, il bagnato, qualcosa che entra e ci pizzica e desideriamo tornare ad avere scarpe che invece ci proteggano dalle intemperie, solide, resistenti.

È difficile sentirsi compresi in questa anomalia, e per gli altri non è semplice stare vicino a chi soffre, ma alcune frasi sono un insulto in termini emotivi e dobbiamo rimandare al mittente persone che ci chiedono di non essere «rotti» ed esigono da noi l'essere gli stessi di prima.

C'è un «prima» e un «poi». E competenze nuove

Il lutto ha delle conseguenze: perdiamo qualcosa di noi, io ho perso la capacità di memoria. Si tratta di accettare che si arriva a una nuova perfezione, ma con mancanze importanti.

Pensando alla parola «tempo», siamo abituati al tempo cronologico, e il Vangelo parla di tempo compiuto, di pienezza, ma l'agenda diventa una pagina bianca, l'orologio si inceppa per sempre, impedendoci di tornare quelli di prima. Ogni arroganza è interrotta dalla morte. Diventiamo simili a una scultura incompleta, ma ci sarà una nuova "architettura", competenze nuove.

Per questo la morte è figlia della vita, ma come possiamo proporre il riconoscimento di queste competenze quando la persona soffre per la perdita? Dirlo è uno schiaffo, la perdita è irreparabile, dunque è assurdo, impronunciabile in termini razionali, ed elaborare il lutto in questa società tecnologica è ancora più complicato; viviamo una dissonanza fortissima, tuttavia non possiamo buttare la vita e non mi vergogno a dire che ringrazio della morte di mio marito: chi sono io per dire che non ha vissuto abbastanza e che quello non era il momento in cui ha raggiunto la sua pienezza? Sento in me queste domande e la consapevolezza che bisogna tornare a essere umili, pensare ad altre forme temporali che avvicinino al mistero. Intanto sono qua e se la vita mi chiama a stare qua, devo starci solida, consapevole che i passi che consentono di tornare alla vita non sono azioni eroiche, spettacolari.

La fede non basta

Sto ancora riflettendo su questo. Ci aiuta tutto e tutto va in crisi: la tavola, gustare gli alimenti, guardare le fotografie, tornare al lavoro può aiutare, ma basta una parola storta del capo per sentirsi a disagio, in difficoltà. In periodi di forte sofferenza sentire alcune frasi comporta molta fatica, a meno che non ci sia un accompagnamento spirituale. I riti possono essere una bomba: non avevo voglia di andare in chiesa in quel periodo, ho cercato altre cappelle e forme liturgiche. Ho avuto bisogno di salmi laici e il cinema è stato il mio rifugio. Fede è avere fiducia nella vita, è il legame con un'alterità e una trascendenza che ha un nome preciso, Gesù, ma per persone che vivono un tempo doloroso alcune parole diventano inascoltabili, sono un insulto a livello emotivo.

Ci sono frasi del Vangelo che mi hanno aperto gli occhi, ma è successo nel mio privato. È un paradosso, ma è la morte che ha aiutato la fede, le ha permesso di rinascere facendola evolvere verso lidi più faticosi, ma anche più affascinanti. Non è una fede-coccola o «tachipirina»: si muove verso nuove comprensioni. Quella della fede è una dimensione che partecipa alla rivoluzione copernicana che accade quando una persona cara muore e ci abbandona. Non ci salva, ma ci accompagna, cresce con noi.

Pregare con il cinema

Per lavoro, dal 2000 frequento e propongo il linguaggio del cinema quale strumento formativo. È un linguaggio che offre molte chiavi per interpretare la realtà e questo mi ha protetta, è come se con il cinema *d'essai* mi fossi preparata per tanti anni perché offre riflessioni preziose, narra personaggi che vivono sfide impegnative come il lutto. Sono figure potenti e possono essere utili nell'affrontare argomenti come la morte e la rinascita. Per me il cinema ha rappresentato una dimensione spirituale in cui sentire ancora il profumo della vita e il desiderio di vivere.

Quando perdiamo i nostri cari, perdiamo qualcosa di intimo: non ricordo più la voce di mio marito e quando me ne sono resa conto è stato un altro lutto. Mia figlia dice che quando mangia polpette, vede il volto del padre perché gliel'aveva preparata lui, ma anche i volti possono svanire. Siamo persone scontrose, affaticate, gli amici non sanno che cosa dire, che cosa fare, per loro diventiamo disadattati, vorrebbero far tacere il dolore, noi invece dobbiamo affrontare l'ambivalenza dei nostri stati d'animo.

Uberto Pasolini, il regista di *Still life* (Premio per la miglior regia nella sezione «Orizzonti» al Festival di Venezia 2013), ha fatto un esercizio di empatia, donato a chi vive un lutto: è un tentativo di stare nelle domande più che cercare risposte, un film quieto nei toni, ma dirompente nei contenuti.

Il lavoro del protagonista, John May, consiste nel rintracciare i parenti più prossimi delle persone morte in totale solitudine. Cerca familiari e amici per avvisarli, e prova anche a risolvere separazioni e fratture che hanno interrotto il rapporto, per ricucire ciò che era rimasto in sospeso. Per lui è una vocazione, una forma di resistenza al fine di preservare l'umanità in un mondo arrogante: un modo autorevole di stare al mondo. Il ritmo del film è lento, ricalca quello che si vive e si prova i primi giorni del lutto: ricordo che quando sono andata in comune a fare le pratiche necessarie, mi sembrava fosse la prima volta che camminavo, come se non lo avessi mai fatto. Passi piccoli, faticosi. John si muove con calma e gentilezza e si rivolge ai parenti dei defunti conservando attenzione e premura. Nella nostra società, tutto spinge a dimenticare che la vita ha una parabola discendente; invece John a un certo punto si mette in posizione orizzontale, assumendo quella del defunto: è un prendere atto del nostro limite, consapevoli che nasciamo e nel corso della vita dobbiamo affrontare varie piccole morti fino a quando ci sarà anche quella fisica e il cerchio sarà completo.

Un adulto deve educarsi a questa completezza. Il regista fa spazio a confessioni diverse offrendo una prospettiva poliedrica in termini spirituali, ma a

separarci non è la fede professata; sono i conflitti nei rapporti personali che condannano alla solitudine.

Lutto fecondo

Il titolo del mio libro¹ racchiude il paradosso con cui mi sono confrontata: la morte ci spaventa, ma è generativa, rilascia forza vitale. Possiamo imparare qualcosa che ci rende più sapienti e competenti e ci permette di gustare di più la nostra vita. Rialzarsi è una grazia, ma non succede una volta per tutte, ci sono giorni in cui sentiamo che qualcosa ci rialza, in altri no: la grazia è un dono, però dobbiamo darci sempre la possibilità di cambiare.

Ci sono persone che esigono da noi che sia tutto come prima, ma abbiamo bisogno di clemenza e di attenzione: siamo pesanti, scortesi, antipatici eppure fragili e abbiamo bisogno di trovare persone capaci di accettarlo. Non basta la grazia di Dio, la rinascita coinvolge le persone vicine, chiamate a dare il proprio contributo ed è bello che sia così: altrimenti che cosa staremmo a fare qui?

Abbiamo bisogno della tenerezza degli altri, di un mondo più umano che ci faccia rientrare, anziché lasciarci in disparte. La grazia perciò è da intendersi come gentilezza, attenzione. C'è una grazia da cercare in terra, una forma di "inclusione" che mi faccia sentire rispettata, che rende la relazione interessante, anche se magari resto delusa: aspettiamo che gli altri ci rivolgano le parole giuste, ma dobbiamo avere il coraggio di parlare del nostro dolore. Nulla è scontato, nemmeno tra intimi: è importante capire se la persona che soffre ha voglia di parlare, ma intanto possiamo fare la nostra parte, farci presenti e vicini. La morte sprigiona nuove domande, genera nuove relazioni che prima non c'erano, nuove architetture affettive.

Il tempo del lutto non è risparmiato a nessuno e anche i bambini sono chiamati dentro al *ring* della vita, a bere dal calice e spezzare il pane dell'ultima cena. Nel capitolo a loro dedicato scrivo che sono portatori di strade di rinascita: a loro vanno date scarpe buone, questo dovere ci tiene in vita.

¹ Arianna Prevedello, *La grazia di rialzarsi: Quindici parole per rinascere dal dolore*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2017.

Solitudine faticosa, ma necessaria per rigenerarsi

Le fatiche del lutto dipendono dall'anno: il primo per esempio devi viverlo tutto, sentire che è passato un anno senza la persona che hai perso, capendo che ti fa ancora male... ma la fatica più grande è la solitudine, e la felicità altrui ti imbarazza.

Sperimentare la solitudine serve però a respirare, a rimettersi in piedi dopo essere stato sdraiato: nel tempo del lutto ci accade di sapere come stiamo da defunti, stiamo nella loro posizione e un po' alla volta capiamo che cosa ci tira su. È una solitudine a cui siamo costretti, ma in cui frequentare il dolore; non per diventare vittime infrequentabili, ma per diventare più saggi.

Nell'altalena di sentimenti c'è ambivalenza, perché rinascere implica di nuovo sperimentare le doglie: spinte che viviamo per mesi e anni, in cui proviamo a "uscire"... e non c'è tregua, ma l'istinto vitale ti chiama a reagire, a rinascere.

La vera sfida è vivere questa esperienza in una società che non accoglie i vissuti luttuosi, che impone ritmi di vita non sostenibili. Ma ci sono forme di resistenza: io mi sono trasferita in montagna con mia figlia e, anche se ci sentiamo senza dimora, le montagne rappresentano i muri della nostra casa, simili a coperte che riscaldano. Sono un riparo che calma il nostro vuoto affettivo.

Bisogna capire che cosa alimenta l'istinto alla rinascita e concedersi nuove opportunità senza sentirsi in colpa. La scrittura può dare consolazione, la poesia può aiutare molto, ci porta a contatto con bisogni profondi, non vuole mettere confini...

Ti senti dire che devi rifarti una vita, è un desiderio naturale, ma non bisogna avere fretta. Il lutto è un'esperienza esigente, rischiosa, ma una volta elaborata interessante, pregnante: dà la possibilità di diventare qualcosa di più, di compiere uno "scatto" non da poco... per questo è importante darsi la possibilità di pensare in una prospettiva più ampia, non guardare solo dal periglio della porta stretta del dolore...

Per accorgersi che tutto partecipa alla costruzione di un senso... ■