

Memoria della notte

**Non esiste una ricetta per tornare
alla «normalità», ma nessuno si salva da solo**

PATRIZIA NICCOLINI

«La speranza è l'arcobaleno gettato al di sopra
del ruscello precipitoso e repentino della vita,
inghiottito centinaia di volte dalla spuma
e sempre di nuovo ricomponentesi:
continuamente lo supera con delicata bella temerarietà,
proprio là dove rumoreggia
più selvaggiamente e pericolosamente».
Friedrich Nietzsche

Nascita e rinascita è un tema che mi interpella profondamente perché la morte è entrata a far parte della mia biografia e quando si sperimentano spartiacque che lacerano il tessuto umano degli affetti più cari e catapultano senza preavviso in una dimensione in cui senti di aver oltrepassato una linea invisibile che ti pone “al-di-là” rispetto all’“al-di-qua”, sei costretto a una ricerca di senso che assume nel tempo sfumature diverse. Una ricerca che si approfondisce man mano nel tentativo di confrontarsi con altre esperienze, per capire se e come è possibile realmente “rinascere” dopo perdite che segnano l’esistenza. Una ricerca che è urgenza non rinviabile dell’anima, esigenza insopprimibile del cuore, una prova per la mente e la razionalità posta di fronte al non-senso e all’irreale.

La morte dei nostri cari è uno strappo irreparabile, e se il dolore è l’espressione dell’amore che ci legava a loro, e mostra il limite e l’impotenza umana di fronte alla fine della vita, vivere la perdita è un risveglio della coscienza attraverso il quale viene svelato quanto tutto sia incompiuto, fragile, esposto, soggetto a lacerazioni interiori non ricucibili, e proprio per questo lo spartiacque sancisce il termine della vita come l’avevi sperimentata fino a quel momento, e l’inizio di una seconda. Una vita altra, “spostata” in un altrove misterioso e, di fronte all’esserci contemporaneo di “al di là” e “al-di-qua”, capisci che prima eri “ignorante”, e vivevi in superficie, ora devi apprendere la

lezione più dura: accettare l'indicibile, il contro-natura di una morte prematura, il diventare, forse, "sapiente" in una "materia" che chiede di fare spazio all'impossibile, che ti schiaccia con il suo peso, ma al quale opponi la tua forza vitale e resisti mentre ti accade un ri-cominciare che non hai scelto, imposto in modo brutale e irrevocabile.

Un cambiamento il cui ritmo e i cui passi sono dettati dall'istinto di sopravvivenza, e solo a distanza di un tempo non quantificabile, potrà, forse, essere "letto" come rinascita. Il risveglio della coscienza porta tuttavia anche un seme positivo, se sarai capace di coltivarlo con pazienza, senza farti mettere fretta da un mondo che non concede tempo per elaborare e curare la ferita, ma pretende che tu non esprima quello che provi per non essere messo in crisi da una domanda di senso che continui a rivolgere – perché? perché a lui? perché a me? a noi? –, conficcata per sempre alle radici del tuo essere. Una domanda che rimarrà senza risposta, ma il rivedere la scala delle priorità si impone automaticamente quale esercizio quotidiano di pulizia interiore. Un compito che è arte di equilibrismo necessaria per non sprecare tempo ed energie ora che sai che il tempo può finire da un momento all'altro.

Ricerca e risveglio... Quando le parole diventano proiettili

Neonata alla nuova vita che devo vivere senza mio fratello, reimparo a camminare mentre sono su un sentiero che diventa sempre più irto man mano che lo salgo. Nella tempesta, la volontà è impegnata nello sforzo di reggere all'urto con un evento che ha polverizzato le categorie interpretative della realtà, distrutto ogni certezza e tranciato di netto l'orizzonte, togliendomi la percezione del normale scorrimento del tempo, e intanto sperimento le conseguenze e i cambiamenti che il lutto e il dolore provocano – unici e soggettivi, legati alla storia personale e familiare.

Non esiste una ricetta per «rinascere», né un modello *standard* da seguire. Si è soli, in questo big-bang, e tutto dà fastidio, e per quanto provi a dire e comunicare come è diventata la tua condizione esistenziale – ospitante al tempo stesso vita e morte –, sperimenti anche un cortocircuito inaudito nelle relazioni con le persone, che ti parlano normalmente mentre per te non esiste alcuna «normalità», e ti ritrovi a essere destinataria di parole assurde, fuori luogo, che evidenziano ancora più nettamente il taglio che c'è stato. Un taglio netto che ti pone su un altro livello, sfalsato rispetto a quello sul quale si trovano gli altri. Sei appunto tagliato fuori, in un esilio subito, e hai bisogno di calore umano e di trovare nel dialogo con gli altri uno spazio protettivo, consolante, fatto di ascolto, comprensione e conforto. Un'oasi nella quale sostare

e poter riposare da una lotta senza tregua che combatti per non lasciarti condizionare dal dolore. Le parole però diventano nemiche, feriscono, allontanano. In questa nuova vita, non sono enunciazioni o definizioni astratte, diventano corpi incarnati, proiettili sparati addosso a chi già sanguina.

Al tempo stesso, «un abbraccio» virtuale dà fastidio, lo leggi e non tratti nulla, ciò di cui hai bisogno sono abbracci reali perché anche il corpo è stato colpito a tradimento. Un «ti penso» non fa alcun effetto, perché hai bisogno della presenza concreta dell'altro per imparare a sopportare un vuoto che è e rimarrà incolmabile. Un «come stai?» può scatenare una reazione emotiva che in quel momento non sai dominare, e l'altro si stupisce, è a disagio, con te non si sa che cosa dire e che cosa fare – e allora perché non domandare: «che cosa posso fare per te?», «di che cosa hai bisogno?» –, oppure ti giudica e parla come se sapesse tutto di te e del tuo dolore, mentre non ne sa nulla...

E non è detto che si possa trovare miglior accoglienza e sollievo dialogando con chi ha vissuto un'esperienza simile alla tua perché ognuno reagisce a modo suo, con le sue capacità e risorse, e ogni dolore ha la sua voce. Occorre tempo per imparare a conoscerla, per poi non farsi invadere, per fare posto al dolore senza esserne condizionati, e poi saper modulare quella voce per esprimerla in un modo che non renda conflittuale l'incontro con l'altro.

Nella tempesta, la transizione

Maria Zambrano scrive:

«Siccome si nacque nudi, non si può rinascere senza nudità, senza spogliarsi o venire spogliati del tutto ciò che si ha indosso, senza rimanere senza baldacchino, e perfino senza tetto, senza sentire la vita intera come non la si è potuta sentire allorché si nacque la prima volta; senza protezione, senza appoggio, senza punto di riferimento» (*Chiari del bosco*, Bruno Mondadori, Milano 2004, p. 48).

Nel rinascere a cui si è chiamati in seguito a eventi traumatici che lasciano appunto scoperti e indifesi, si ritorna a sperimentare ogni cosa come se fosse la prima volta, con le contraddizioni e le ambivalenze, ora del tutto svelate, di cui è composta la trama del tessuto umano, e con la fatica di attraversare il Venerdì santo e bere fino in fondo il calice amaro della sofferenza, ché, se non lo bevi tutto e se non ti ribelli anche a Dio oltre che agli uomini, che ti abbandonano e ti fanno sbattere contro il muro dell'incomunicabilità, come se ora parlassi una lingua che nessuno capisce, non puoi approdare al silenzio

del Sabato quale preludio della Pasqua. Se non prendi tutto il peso, ma lo ignori o lo rifiuti, pensando di riuscire a gestirlo con palliativi anestetizzanti, non puoi sperare di vivere il giorno in cui, anche se le domande di senso e il mistero sono ancora intatti, sentirai addolcirsi il grido dell'anima ferita, lanciato come preghiera al Cielo. Intanto c'è una domanda sull'altro, che non c'è più, e sulla tua sorte. C'è un ri-vedere la realtà con occhi che lacrimano, ma aperti per davvero. Un ri-pensare a chi sei e a chi diventerai sapendo che non sarai più la stessa di prima, ma non dai più niente per scontato e non vuoi sprecare tempo proprio mentre la percezione temporale è completamente mutata. Un ri-calibrare ogni passo mentre lo spazio è materia densa che ti ostacola, ma che attraversi, opponendo alla sua la tua resistenza.

Riflettendo sulla rinascita, il termine «transizione» mi sembra più calzante per indicare una stagione della vita contraddistinta non solo da fatica senza tregua e sforzo disumano nel reggere la perdita e le sue conseguenze, ma anche da un movimento positivo, quello dell'andare incontro agli altri senza rinchiudermi in me stessa, dettato dal non voler crollare sotto le macerie di un piccolo mondo fatto, fino a quel giorno di tre anni e mezzo fa, di certezze che si scoprono non più stabili. Non controlliamo niente, ora è chiaro. Ma non ci si può fermare. Si va, ed è un andare faticoso, ribelle: rabbia e lacrime non sono autorizzate in una società in cui si dà tranquillamente spazio alla tv del dolore, ma non si è capaci di ascoltare chi deve ospitare emozioni forti e verità destabilizzanti e prova anche la sofferenza causata da parole invadenti che negano, rifiutano, minimizzano, banalizzano il suo sentire. Accogliere la persona che soffre non è semplice, implica riconoscersi altrettanto esposti, fragili, vulnerabili, impotenti. Prevale invece l'istinto di zittire il suo dolore per non lasciarsi mettere in crisi, per non doversi fare carico di pesi che non ci riguardano. Ma non si tratta di farsi carico, si tratta di coltivare un terreno comune che, nell'accoglienza reciproca, può diventare rifugio consolante per chi accoglie e per chi è accolto.

La cognizione del dolore

Una speranza che Severino Cesari, editor e critico letterario, co-fondatore della collana *Stile Libero* di Einaudi, scomparso il 25 ottobre 2017, esprime bene nel suo *Con molta cura. La vita, l'amore e la chemioterapia a km zero. Un diario 2015-2017* (Rizzoli, Milano 2018, pp. 342-343):

«Prima di tutto, prima di giudicare, invece di giudicare dobbiamo avere cognizione del dolore», ricordava un amico molto caro, Francesco Sisci. Del dolore nostro e altrui. Come sappiamo fare con la gioia, riuscire a esprimere anche il più profondo dolore e condividerlo con chi riteniamo giusto condividerlo. Riuscire a custodire il dolore che arriva dall'altro, dall'altra, mentre ci tocca e diventa anche nostro e invece di indebolirci ci permette di guardarlo meglio in faccia come nostro, come la forza comune che è diventato. Ecco un programma difficile. Ma alla nostra portata».

Custodire il dolore è custodire una dimensione sacra, proteggendola dalle invadenze di chi non sa rispettarla; condividerlo e farlo diventare forza comune, invece che punto respingente che crea distanze abissali, mi sembra, nel tempo della transizione, la via per riprendere in mano i fili spezzati della trama e instaurare una fratellanza capace di alleviare la solitudine. Non solo. Prima di esprimersi in azioni che hanno un riscontro pubblico – e tanti esempi vengono offerti da uomini e donne capaci in ogni ambito della propria comunità e della società di testimoniare con il loro esempio la possibilità concreta di risollevarsi quando la vita ti mette alla prova –, ogni piccolo passo ha dignità e valore anche se sconosciuto, perché è un restare aperti, mentre la logica direbbe che è meglio chiudersi per non dare agli altri la possibilità di ferirti. Il rinascere non è fatto di gesti clamorosi, è un ricostruire quotidiano avanzando con il proprio passo, senza lasciarsi vincere dall'impotenza nel confronto con storie e testimonianze che possono essere motivo ispiratore, ma anche pugno nello stomaco per chi non ha punti di riferimento stabili o gli stessi strumenti – anche economici – per risollevarsi.

Mi sembra si punti molto sulla rinascita come indice di una «guarigione» che il mondo si aspetta come dovuta. Celebriamo chi ce la fa; se non ce la fai, hai fallito. Tuttavia, riguardando l'uomo nelle sue molteplici dimensioni – corporea, razionale, emotiva, intellettuale, spirituale, psicologica –, quello che può portare a un ritrovato benessere è un percorso faticoso – per chi è disposto a intraprenderlo –, in cui il compito di ricomposizione di nuovi equilibri tra le varie sfere conosce inevitabilmente l'alternanza tra momenti negativi, neutri, positivi.

«Sorridi», «rinasci», «pensa a te stessa», «hai diritto di essere felice»... risuonano come una pretesa del mondo, che non lascia tempo sufficiente all'elaborazione del trauma, né all'ascolto dei bisogni profondi che la persona sofferente, magari a prezzo di grandi sforzi, riesce a comunicare; in tal senso mi sembra che nella società della *performance* «guarire» diventi un obbligo se non vuoi restare tagliato fuori, costretto a snaturarti pur di rientrare in un mondo che però va a un'altra velocità, imponendo ritmi frenetici ai quali, ora

che comprendi fino in fondo il valore dell'altro e dell'incontro con l'altro, non sei più disposto ad adeguarti.

Vera rinascita è restare fedeli a se stessi

Inevitabilmente l'esperienza della perdita e del dolore trasforma, ma restare se stessi senza cedere al cinismo, pur avendo perso per sempre l'innocenza, e senza lasciarsi condizionare da paure interne e da pressioni esterne, è il compito che la vita assegna a chi resta. Per Zygmunt Bauman «il concetto di rinascere, di cambiare vita diventa un valore che sostituisce quello della continuità e della fedeltà a sé e agli altri». Una sostituzione pericolosa. Siamo incompiuti, fragili, eppure capaci di continuo rinnovamento: questo è motivo di speranza, ma, nella transizione, il compito è curare la ferita, non bruciare le tappe, riparare senza fretta. Non solo. Nella tensione continua tra impotenza e resistenza, mi sembra conti riuscire a «stare»: stare nel dolore senza lasciarsi travolgere, stare nelle relazioni anche se sono fonte di molte frustrazioni invece che di conforto. Stare attenti, vigili, pronti a capire dove possiamo trovare il nutrimento adatto a favorire il paziente lavoro di ricucitura del tessuto interiore lacerato. Stare nella posizione di chi regge il peso e fa quello che deve fare, non con il sorriso sulle labbra, che sarebbe una maschera finta e una bestemmia anche per chi non c'è più, ma lasciando spazio alla boccata d'ossigeno che interrompe l'apnea quando inaspettatamente nasce spontaneo.

Non so se si rinasce: la vita ti ha dato una sberla potente, crudele, e il livido brucia, l'anima urla, e devi stare nello sbilanciamento e lottare per trovare un nuovo equilibrio proprio mentre sei più esposto e vulnerabile, in campo aperto. E più che resistere, ti accorgi che si tratta di un continuo modellare, sia nel senso dell'essere modellati da qualcosa che non abbiamo il potere di impedire, ma anche nel senso positivo di creare, dare forma, impastare con le mani, ospitare, fare spazio a ciò che smuove mente e cuore e dà nuovo impulso.

Non so se si rinasce, intanto si diventa equilibristi. Si impara a stare «tra».

Qual è allora il compito reale di chi resta? Difendere lo spazio sacro del proprio dolore da indebite invadenze e intrusioni, senza farlo diventare una giustificazione o un alibi al lasciarsi andare, ma senza nemmeno accettare il ritornello stonato «lui vorrebbe/non vorrebbe che tu...».

Restare viva, in piedi, che all'inizio non significa altro che capacità di stare nel non-senso e nell'irrealità, nell'impotenza, nella rabbia, nel pianto imparando che sono momenti, arrivano e poi passano. Il dolore c'è, ma non oc-

cupa tutto il tempo. Non bisogna fingere che non esista o inscatolarlo per metterlo via, negando che fa male, ma un po' alla volta imparare a non farlo "sbordare" in un eccesso di parole avvelenate che fuoriescono dalle righe in modo scomposto. Per tornare a dire parole meno arrabbiate, tuttavia, occorre anche ricevere parole buone. E ritrovare fiducia negli altri è legato alla cura per le parole, bene espressa dallo psichiatra Eugenio Borgna in molti suoi saggi:

«Le parole sono dotate di un immenso potere: sono in grado di aiutare, di indicare un cammino, di recare la speranza, o la disperazione. Ci sono parole che curano, e ampliano gli orizzonti della speranza, e ci sono parole che feriscono e lacerano l'anima. Le parole non sono di questo mondo, sono un mondo a se stante, ma sono anche creature viventi, e di questo non sempre siamo consapevoli... [...] Come diceva Marina Cvetaeva, la grande scrittrice russa, dalla vita dilaniata dalla solitudine e dal dolore, faticoso e febbrile è il lavoro necessario nel trovare parole che facciano del bene. Ma come trovare, e come rivivere, le parole che salvano e creano relazione? La salvezza non può venire se non dall'ascolto, dall'ascolto del dicibile e dell'indicibile... (...) Se le parole non nascono dal cuore, se non sono leggere e profonde, gentili e assortite, fragili e sincere, fanno del male, e fanno del male i gesti che non sanno testimoniare attenzione e partecipazione» (*Parlarsi. La comunicazione perduta*, Einaudi, Torino 2015, pp.12-13).

«Conoscere se stessi e gli altri è il modo più intenso di essere responsabili. Ma la vita è, insieme, proiezione di speranza: obbligandoci a valutare le conseguenze di parole, sguardi o silenzi che la fanno nascere o morire» (*Responsabilità e speranza*, Einaudi, Torino 2016).

Restare, stare fermi cioè con fermezza, tenacia, osando andare pur vulnerabile, non è solo sopravvivere – la vita è un dono, ne siamo responsabili –, ma un'azione generosa, un riparare, ricucire, ricomporre attivo. Restare senza arretrare, e intanto curare – prendersi cura di se stessi e degli altri – è restare aperti alla speranza e al senso, scrive il filosofo Josep Maria Esquirol nel suo *La resistenza intima. Saggio su una filosofia della prossimità* (Vita e Pensiero, Milano 2018): «Solo se non si arretra nemmeno di un passo si può continuare a sperare nel senso e aprire, nel bel mezzo della confusione enorme e dei molteplici palliativi, la radura della pace».

Nessuno si salva da solo

In questo non arretrare, e fare passi come se fosse la prima volta, generati da un evento negativo, che sembra tuttavia innescare anche diramazioni positive, ho sentito istintiva la necessità di dire le cose come stanno e chiamarle con il loro nome, il modo per me più onesto di guardare in faccia la realtà, perché la mia vita è chiamata a confrontarsi con questioni esistenziali serie che non lasciano spazio a illusioni falsamente consolatorie con cui ingannare me stessa e gli altri. Le parole vanno dette con coscienza e conoscenza, e si possono testimoniare solo dopo averle sperimentate sulla propria pelle. Nel mio percorso ho incontrato, non solo per ricerca personale, ma anche per motivi professionali, testimonianze di chi sperimenta il dolore inteso come «dolore fecondo», possibile fonte di nuove sensibilità, «saperi», competenze. Può accadere, ma non è scontato.

Il dolore può davvero essere fecondo, o è l'essere quelli che siamo – strutturalmente fatti per essere e vivere in relazione – a dettare i passi del ritrovarsi e riparare le ferite senza perdere se stessi?

Nella mia esperienza, il dolore non ha impedito esperienze positive e generative, ma mi sembra non del tutto realistico far discendere esclusivamente dallo sperimentare dolore i passi compiuti in questi anni. Passi che mi hanno orientata in certe direzioni, incontrando così persone che non avrei incrociato se non fossi stata sbalzata via dai binari di una vita che non esiste più. Ma credo che gli “incroci” tra percorsi diversi e lontani, che per circostanze impensabili si avvicinano, siano originati da qualcosa di più profondo, che attiene alla struttura dell'essere umano e permane anche quando quella struttura viene pesantemente colpita. Durante il corso «Nascere e rinascere. La sfida dell'umano» è emerso quanto sia necessario recuperare la dimensione originaria che contraddistingue l'essere umano in quanto essere-in-relazione. Di ciò vi è una memoria profonda che rimane in noi, a ricordarci che siamo unici, ma che la nostra struttura è relazionale: da soli non si rinasce, la rinascita non è un percorso individuale.

Non dipende solo da noi. Il compito di chi resta è duro: trovare non il senso di quello che è accaduto – nessuno possiede la risposta a quella domanda –, ma ascoltare la bussola interiore, affinare i sensi e avere occhi più attenti a cogliere altri significati oltre la superficie del visibile, luce che filtra tra le fessure, punti di appoggio sulle soglie che aprono a nuovi sentieri e non darla vinta a ciò che ci ha colpito, rovesciandoci da capo a piedi, mandando tutto all'aria.

Ma nessuno si salva da solo: ogni bambino quando nasce è affidato alle cure di altri. Sono i legami che permettono la vita ed è il prendersi cura gli

uni degli altri a favorire processi di rinascita. Scrive Cesari: «o ci salviamo tutti o nessuno. Nessuna cura resiste se non è condivisa». Il filosofo Esquirol usa il termine «giuntura» per indicare ciò che unisce, congiunge e perciò offre riparo alla vulnerabilità:

«l'uomo è giuntura perché fa da giuntura, la sua caratteristica ontologica consiste infatti nell'essere per unire e curare. "Che cosa può salvarci?", si domandava Heidegger. Non solo un dio; non solo la creazione artistica; non solo l'oratoria politica; ma anche la prossimità».

«Noi siamo come una filza di punti di imbastitura, la cucitura più precaria e debole che esista, che unisce due lembi, due limiti, due provvisorietà. Ognuno di noi è uno di questi fragili punti, che prendendosi cura l'uno dell'altro, accettandosi come diversi nella prossimità, si aiutano a non cedere e nel loro "congiungimento" sono capaci di unire la terra e il cielo».

«Fate piano...»

In questo congiungimento c'è posto per la lode di Franco Marcoaldi ne *Il mondo sia lodato* (Einaudi, Torino 2015), rivolta «nonostante i turbamenti in cui incorre chi lo abita» con il suo ripetuto «Mondo, ti devo lodare», espressione ultima ed estrema di umiltà e gratitudine nei confronti della vita, e per l'invito della poetessa Mariangela Gualtieri a «fare piano»: al dolore altrui ci si deve avvicinare con delicatezza e discrezione, ascoltando senza giudicare, commentare, pretendere.

*C'è dolore. Bussa alla mia porta entra
da tutte le mie fessure mi movimenta
dentro la pietà. Mi confonde. Non accetto.
Non mi insegno a questa solfa di morti.
C'è un assedio di corpi
che lo so lo so sono tutti miei.*

*Avessi la formula degli antichi miracoli
avessi le parole, avessi il canto della guarigione
avessi le miracolate mani
avessi voce che solo col canto scancellava
ogni strappo, ogni spina, ogni ordine
di distruzione. Avessi io o tu, non importa,
la parola, una, immensa, di tregua, di*

*bacio, di pane, di figliolino, di notte di
luna, di dormire vicino.
Io non ho questa voce – e tu?*

*Fate piano. Fate piano – per ogni
goccia, per ogni delicato dito
per ogni tavola partita da un porto
rudimentale, antico. Fate piano.
Ch'è delicato tutto nel suo esile
canto d'esserci,
fate piano, per carità, fate piano*

Aurora di nuovi inizi

Tra Cielo e terra c'è la speranza, che per Cesari è «realità in atto, un esile robustissimo filo che traccia proprio il progresso dei nostri sforzi, spesso minimi ma incessanti, per uscire da una situazione anche al limite delle nostre forze. Io coltivo la speranza. Coltiviamo tutti la speranza». E la luce della sua preghiera si espande come profumo delicato, a evocare la speranza che alla fatica della notte segua l'aurora di nuovi inizi.

Che questo giorno possa avere memoria della notte.

Chi soffre, possa avere sollievo.

Chi è malato, sentirsi accolto, e amato.

Chi è costretto e impedito e imprigionato, possa avere memoria della libertà e la forza per lottare, qualunque sia la sua condizione.

Che ognuno trovi la forza per resistere al male e scopra di nuovo di avere fratelli e sorelle negli altri uomini e donne che riescono a resistere al male.

Che ognuno, ognuna nella nostra miseria e nello sconforto possa trovare nuova energia nella bellezza, che è la vera fonte della forza.

Anche per chi invece nemmeno è in condizione di vederla, la bellezza.

Questa è oggi la mia preghiera in questo giorno.

Che questo giorno possa avere memoria della notte.

Che ogni giorno possa avere memoria della notte. ■