

Rimani con me

di **Giulia Cananzi e Nicoletta Masetto**

Uno psichiatra che ha perso i suoi unici due figli e un prete che segue le persone in lutto. Come si ritorna alla luce?

Le immagini del dossier sono tratte da un reportage di **Anna Bechis**. Spiega la fotografa: «Non capisco cosa ci sia di strano nell'aggrarsi nel silenzio, tra statue che potrebbero stare nei più famosi musei, nel leggere messaggi d'amore per uomini, donne e bambini che sono stati amati in vita e il cui ricordo non morirà mai. Per me i cimiteri sono pace e bellezza eterna. Fotografarli vuol dire osservare, capire e trovare la vita scolpita nel marmo».

Nella sala d'aspetto della De Leo Fund, che offre aiuto a chi è nel lutto traumatico, i rumori della città arrivano ovattati. Dallo studio del professor Diego De Leo filtra il suono di due voci, una maschile e una femminile, che si alternano a quella del terapeuta. Vien da pensare che si tratti di due genitori. Il professore è uno psichiatra e un luminaire di fama internazionale. La sua specializzazione è la ricerca e la prevenzione del suicidio. Per vent'anni ha lavorato alla Griffith University di Brisbane in Australia. Ma De Leo è anche il padre di Nicola (19 anni) e Vittorio (17), i suoi unici due figli, avuti dalla moglie Cristina, morti in un incidente stradale nel 2005. L'apice della scienza e del dolore in un uomo solo. Il professore ha l'aspetto di un timoniere abituato a mari pericolosi. Uno dei pochi che ha imparato a guardare gli abissi della mente umana oltre le pagine dei libri di psichiatria. Sa che sono in tanti quelli che viaggiano sulla sua nave in cerca di scampoli di pace. Lo guardano, lo studiano, vogliono sapere come si fa a rimanere vivi. «Mi sono sempre occupato di problemi gravi di psichiatria – esordisce –, perché hanno una dimensione complessa, che tocca tutte le sfere dell'umano. Non a caso ne

ho fatto una ragione di vita. Mi colpiva, per esempio, che gran parte delle persone che sopravvivono a un suicidio approdino a un cambiamento radicale, tanto da decidere di non uccidersi più». Che cosa succede, invece, a chi si trova a sopravvivere a un lutto grave? Il professore non elude la domanda. Inizia parlando di sé. Non dev'essere facile per un terapeuta: «Se non avessi avuto i miei amici – afferma –, non sarei qui a parlare con lei oggi. La mia famiglia di origine, mia madre, mio padre, mia sorella non sono riusciti ad aiutarmi, perché in qualche modo erano “più schiantati” di me. Io e mia moglie siamo stati “adottati”».

De Leo soppesa ogni sillaba. «Adottare» è una parola profonda, inusuale nel concetto comune di lutto. Sa di relazione, di casa, d'intimità: «Quando si è colpiti da un lutto grave – spiega –, viene meno anche la routine più elementare: non ti lavi, non fai la spesa, non rassetti il letto, lasci andare la casa. Avere qualcuno che ti caccia sotto la doccia, ti pettina, ti rende presentabile, che si preoccupa di tenerti in vita, con semplicità e riserbo, è importante e significativo». Vien da pensare alle facce contrite ai funerali, alla frasi di circostanza, alla solitudine di chi è in lutto. Che cosa

bisognerebbe fare per essere davvero di conforto? «Capisco che è difficile avvicinarsi a chi ha avuto un lutto, specie se il lutto è drammatico. Vorresti trasmettere affetto, vicinanza e invece finisci per dire cose che irritano: “Ti capisco”, “il tempo è galantuomo”, “non ho parole”, “qualsiasi cosa tu abbia bisogno, io ci sono”. Per chi soffre, percepire l'imbarazzo dell'altro è devastante. Essere coperto di banalità diplomatiche è l'ultima delle disgrazie. Non è importante quello che dici, ma far capire che ci sei davvero. Le persone che ti vogliono bene trovano il modo di raggiungerti. Non ti sollecitano a far niente di particolare, non ti spingono fuori casa. Sono presenze spesso silenziose, ma soprattutto molto pratiche».

Le relazioni con le persone che ci stanno intorno sono messe a dura prova dal lutto: «È un giudice severo il lutto – conferma De Leo –, è capace di discriminare tra chi davvero ti vuole bene e chi no. A noi famiglia è capitato di ritrovare amici che si erano persi per strada, e paradossalmente di perderne altri che frequentavamo assiduamente. D'improvviso diventa imbarazzante, il ricordo di quanto la vita possa essere grama. E c'è chi cambia marciapiede. Da parte tua non





Silenziose presenze

La foto fa parte di un reportage realizzato all'interno del Cimitero monumentale della Certosa di Bologna, appena fuori dalle mura cittadine. Dello stesso luogo, la foto delle pagine precedenti. A destra, cimitero di Rovigo.

hai più voglia di diplomazia, hai bisogno di cose più vere, essenziali». L'autenticità che richiede il lutto sembra lontana mille miglia dall'individualismo incombente. «Non siamo più capaci di stare assieme – ammette De Leo – in modo particolare nelle società del Nord del mondo. Io amo la Sicilia. Quando di sera esco, vedo giovani, vecchi e bambini parlare tra di loro. Quella è vita vera. Oggi andare a bere lo spritz tra coetanei, in genere appartenenti alla stessa classe sociale o allo stesso giro, non è esattamente stare insieme. Non c'è più una comunicazione intergenerazionale, un interesse gli uni per gli altri, un passaggio degli apprendimenti. Cresce il distacco, la solitudine, l'isolamento». A dire il ve-

ro siamo una società che reputa superate le relazioni stabili e gli impegni a lunga scadenza. «Siamo alla negazione di tutto. Le cose che non hai fai finta che non siano importanti. Di conseguenza i legami su cui non hai investito sono senza valore per definizione. Sei senza amici? Benissimo, sei un uomo libero. E poi c'è la negazione continua della morte e di tutto ciò che a essa è legato. Queste cose essenziali, che ci sono venute a mancare, sono già perdita, lutto. Noi, invece, dovremmo stare assieme, perché solo assieme possiamo fronteggiare i problemi e vivere un'esistenza significativa». L'altro mito di oggi è l'efficienzismo. Fuori da un contesto che l'accompagna, la persona che vive un lutto rischia

di sentirsi inadeguata, debole, una nota stonata. «Il concetto di lutto è diverso in ogni società – spiega De Leo, riprendendo il tono dello studioso –. Per esempio, nella tradizione cattolica il lutto dura un anno, in quella ortodossa tre. È meglio uno o tre anni? La verità è che ogni lutto è diverso e dipende da tante variabili. La personalità dell'individuo, i suoi valori, i suoi sistemi di supporto, gli investimenti sulla propria vita, le passioni. C'entra anche l'attaccamento rispetto alla persona scomparsa. Ci sono, per esempio, rapporti esclusivi tra moglie e marito nei quali chi sopravvive all'altro si sente finito. Importante variabile è anche quanto sei stato temprato dalla vita. Se non hai mai avuto una difficoltà, sei fortuna-



fossi l'unico a provarlo. Al mio lutto mi sono abituato. Il mio dolore ha condizionato in modo pesante la mia vita, che ho dovuto riconsiderare partendo da quanto mi è successo».

Quando si può dire di avercela fatta? «Quando riesci a organizzare un'idea intorno a una possibilità futura, un progetto che valga la pena di essere realizzato. Però all'inizio la gente in lutto questo pensiero non lo accetta».

Anche la spiritualità deve avere un posto assai importante nel lutto. «Assolutamente. Per spiritualità non intendo solo quella delle religioni. Chi ha il dono della fede ha certamente un aiuto in più. Ma non è fortuna di chiunque. Spiritualità è tutto ciò che va oltre, una missione, una passione che è capace di dare un qualche senso alla vita. Per me è il mio lavoro, ma è anche la gente che viene qui, nella fondazione dedicata ai miei figli, per frequentare i nostri gruppi di aiuto nel lutto, uscendone con un sorriso».

Dirsi e ascoltarsi

La parola e l'ascolto. Questo il cuore del mutuo aiuto, un metodo che, nel lutto ma anche in altre categorie, rappresenta una risorsa sempre più diffusa per offrire sostegno a quanti vivono esperienze di fragilità e sofferenza. Da qualche decennio, anche in Italia, sono sorti numerosi gruppi (info: www.gruppoeventi.it). Pur con modelli differenti, al centro hanno sempre il concetto di reciprocità. «Il gruppo offre un clima di accoglienza ai feriti, incoraggia l'espressione delle loro esperienze, crea un senso di appartenenza, stimola nuove conoscenze e nuovi modi di guardare alle cose, ripristina la fiducia in se stessi e contri-

to o sfortunato? So di persone letteralmente sconfitte dalla morte prevedibile di un genitore novantenne, dopo una vita senza scossoni».

Il dolore nel lutto si elabora, si accetta, si supera? Si trova il modo per venirne a patti? Qual è il termine giusto? «Sarò forse brutale e un po' controcorrente. Non c'è un termine giusto, perché ognuno ha il "suo" lutto. Non mi piace il termine "elaborazione del lutto" e neanche "accettazione", perché implica la volontà di Dio, ma Dio può essere così cattivo da privarti dei tuoi figliuoli? L'unica cosa che invece, quella sì, bisogna superare, è la rabbia, perché è un sentimento che ti distrugge. L'altro nemico è l'isolamento, perché tendi ad assolutizzare il dolore, come

L'IMPORTANZA DI CONOSCERE

Tra la vita e l'oltre

Terapeutico, psicologico, medico: questi gli aggettivi che, di frequente, specificano l'accompagnamento. Ciò di cui si parla poco è l'accompagnamento spirituale. Importante per chi ha subito un lutto, ma anche per chi lo deve annunciare: medici, operatori sanitari e quanti, dall'altra parte, devono realizzare percorsi che aiutino a guarire. L'onlus «Tutto è vita», con il patrocinio della Federazione Cure palliative, ha avviato, lo scorso ottobre, un master in accompagnamento spirituale nella malattia e nel morire a Prato, al monastero di San Leonardo al Palco. «La cura della dimensione spirituale è essenziale per affrontare malattia e morte – spiega Annagiulia Ghinassi, psicoterapeuta e tanatologa di «Tutto è vita» –. Il corso si rivolge a professionisti e a quanti vogliono apprendere le arti sapienziali per prepararsi alla morte e saper accompagnare le persone care. Le lezioni non sono solo teoriche, visto che si dà molto spazio alla parte esperienziale». Il corso si chiuderà con la *lectio*

magistralis di Ines Testoni, docente dell'Università di Padova e direttore del master *Death studies & the end of life*. Unico nel suo genere nel panorama universitario italiano, affronta il tema della morte in modo interdisciplinare, come «luogo di incontro di saperi e di competenze diverse per creare e diffondere conoscenza sullo spazio che sta tra la vita e ciò che le è ulteriore». Tre i saperi: filosofico e religioso; medico-infermieristico; psicologico, sociologico e antropologico». «Spesso la presenza della morte nel quotidiano travalica le condizioni della malattia terminale e del suo contenimento in ospedali e hospice – spiega Testoni –. Per prenderne coscienza va garantita una formazione completa, che sappia illustrare come le dimensioni individuali, sociali e relazionali entrino in gioco nei rapporti tra morte, cultura e storia; tra situazioni sociali e biografie individuali; tra condizioni di malattia e vita quotidiana; tra perdite ed elaborazioni nelle diverse età della vita; tra interiorità e codici comportamentali condivisi».





buisce al recupero della voglia di vivere – spiega padre Angelo Pangrazzi, che ha un'esperienza diretta pluriennale –. Dal contatto con persone che hanno il nostro stesso problema possiamo ricaricarci di speranza, vedere la realtà con prospettive più ampie, trovare nuove idee per possibili soluzioni o, ancora, cercare assistenza nell'individuare in altri servizi delle fonti aggiuntive di aiuto». Per l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) il mutuo aiuto è una risorsa comunitaria, non professionale. «Non ci si pone in competizione, ma in collaborazione con i professionisti: lo scopo è contribuire a cicatrizzare le ferite legate a perdite e distacchi – prosegue Pangrazzi –. È la narrazione l'elemento chiave: il proprio dirsi e ascoltarsi liberando sentimenti, rivelando pensieri, versando lacrime, riproponendo ricordi, ridendo insieme, rispettando i silenzi, incrociando sguardi, confidando progressi, confessando rimorsi, accendendo luci nel buio, aprendosi alla speran-

za, regalandosi un sorriso. Al centro la persona e non tanto il tipo di perdita: ogni lutto è vissuto in modo soggettivo e il requisito fondamentale è che ogni dolente si senta accolto, accettato e ascoltato». Pangrazzi ha una lunghissima esperienza in Italia e all'estero. In qualità di cappellano ha animato tanti gruppi. «A Bogotà (Colombia) ho condotto corsi formativi per operatori sanitari, psicologi, religiosi e volontari, chiamati ad affrontare la profonda lacerazione sociale provocata da gruppi contrapposti (militari, paramilitari, guerriglieri e narcotrafficienti) che, per tanti anni, hanno insanguinato il Paese con migliaia di morti».

Di recente, una richiesta di aiuto è arrivata dall'Ucraina, coinvolta nel conflitto tra filorussi e filo-europei; centinaia le vittime a Donetsk. «Grazie all'iniziativa della Chiesa greco-cattolica è nato un progetto di formazione per ventitré psicologi. Stanno aiutando le famiglie che hanno perso mariti o figli in guerra. Col-

laboro, poi, come formatore con «Figli in Paradiso», associazione di genitori che hanno perso i figli. Un centinaio i gruppi, soprattutto in Puglia, Calabria, Basilicata, Lazio, Campania e Sicilia».

Tra le narrazioni che hanno attraversato l'attività, e il cuore, di Pangrazzi, quella di un giovane sacerdote nigeriano scampato a un attentato. E poi la storia di un ragazzo italiano, ucciso da un coetaneo malato psichico. Era andato a prenderlo per portarlo a una festa, l'unico tra gli amici. Il suo gesto di generosità oltre i pregiudizi gli è costato la vita. Le due madri stanno ora cercando di uscirne: hanno scelto di farlo insieme.

«L'ascolto reciproco diventa un patrimonio di storie e di umanità – conclude Pangrazzi –. Insieme si scopre che il dolore non è per sempre; il cuore si guarisce aprendolo alla condivisione; il senso di vuoto si colma donandosi agli altri. La sfida è affrontare la vita come un mistero da scoprire più che come un problema da risolvere». n

Amore scolpito

La grande tenerezza espressa da questa statua della Certosa di Bologna cristallizza e tramanda il profondo sentimento della famiglia del defunto.

BASILICA DI SANT'ANTONIO

Accanto a chi ha perso un figlio

«Quando il cuore è ferito è difficile pregare, lo capisco. La tentazione è quella di chiuderci in noi stessi. Dobbiamo, invece, aprire insieme il nostro cuore al cuore misericordioso di Dio. Lui ci accoglierà, colmandoci del suo amore che trasforma». Padre Oliviero Svanera è il Rettore della Basilica. Lo scorso aprile, nella domenica in Albis e della Divina Misericordia, ha promosso, per la prima volta, «Tuo figlio vive», celebrazione voluta per stare vicino alle famiglie che vivono l'esperienza della perdita. Parole, e momento di preghiera, non nascono per caso. Padre Svanera ha ascoltato tante storie, ha condiviso la sofferenza di tante famiglie. Alla messa c'erano Associazione italiana familiari e vittime della strada, Comunità figli in cielo, De Leo Fund onlus e L'isola che

c'è (Hospice Pediatrico PD). La messa ha visto una supplica al Santo «che ha stretto tra le braccia il Bambino Gesù proprio come un padre e una madre i propri figli» e una speciale benedizione. «Il vero problema per un genitore, un familiare è quando cala la tensione, quando, soprattutto nelle persone che ci circondano, l'aspetto di coinvolgimento emozionale vien meno, com'è naturale o nell'ordine delle cose. Così capita che le persone si ritrovino da sole a fare i conti con ferite che continuano ad aver bisogno di essere curate. E qui la fede gioca un ruolo decisivo e terapeutico. Sta, in questo particolare momento, una dimensione di fede eccezionale – prosegue –. Mi spiego, lanciando una provocazione. Chiediamoci cosa avviene durante la celebrazione dei

funerali: l'Eucaristia è davvero un'occasione per evangelizzare la morte e la speranza cristiana? A volte tutto finisce per esaurirsi al solo ricordo, pur giusto e condivisibile, della persona scomparsa. Spesso non ci si rammenta del fondamentale e grande messaggio cristiano della risurrezione, della comunione dei santi con i nostri cari. È questo passaggio che permette di trasformare una tragedia, una ferita, come la perdita di un figlio, in una feritoia di luce e di speranza». Ed è a questo punto che sono cominciati anche molti percorsi di fede imprevisi, inimmaginabili per le stesse persone coinvolte. «"Sa, padre – mi raccontano –, credevo di non farcela. Sapere che esiste una dimensione diversa, in cui la morte acquista un suo significato preciso, mi dà forza e speranza"».