



Università
Ca' Foscari
Venezia



Percorso formativo “Università del Volontariato”

Anno 2017/2018

***Titolo:* La vita che cambia
Il lutto e la sua elaborazione**

Tesina di Filomena Scopece

Qualifica: Volontaria



UNIVERSITÀ
del **VOLONTARIATO**
a Treviso

E' un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



LA VITA CHE CAMBIA

Il lutto e la sua elaborazione

SOMMARIO

<u>PREMESSA: I DUE VOLTI DELLA VITA</u>	4
<u>1. IL LUTTO</u>	5
A. LE FASI DI ELABORAZIONE DEL LUTTO	5
B. IL LUTTO COME RITO DI PASSAGGIO	7
C. IL LUTTO COME DONO	8
<u>2. COME AFFRONTARE IL LUTTO</u>	10
A. GLI STRUMENTI	10
B. I GRUPPI AMA E IL FACILITATORE	12
<u>3. LA MIA ESPERIENZA</u>	15
A. TESTIMONIANZE	15
B. PROGETTO NELLE SCUOLE	16
<u>LA VITA CHE CAMBIA</u>	19

PREMESSA: I DUE VOLTI DELLA VITA

A livella

*Ma chi ti credi d'essere...un dio?
Qua dentro, vuoi capirlo che siamo uguali?...
...Morto sei tu , e morto son pure io;
ognuno come a un altro è tale e quale".*

*"Lurido porco!... Come ti permetti
paragonarti a me ch'ebbi natali
illustri, nobilissimi e perfetti,
da fare invidia a Principi Reali?".
"Ma quale Natale, Pasqua e Epifania!!!
Te lo vuoi ficcare in testa... nel cervello
che sei ancora malato di fantasia?...
La morte sai cos'è?... è una livella.*

*Un re, un magistrato, un grand'uomo,
passando questo cancello, ha fatto il punto
che ha perso tutto, la vita e pure il nome:
non ti sei fatto ancora questo conto?
Perciò, stammi a sentire... non fare il restio,
sopportami vicino - che t'importa?
Queste pagliacciate le fanno solo i vivi:
noi siamo seri... apparteniamo alla morte!".*

La vita e la morte sono i due volti di quella medaglia che portiamo al collo dalla nascita e dalla quale non possiamo scappare: ci viene tolta soltanto alla fine. La nostra società occidentale vive la morte come un tabù, un argomento di cui non si parla. Questo concetto è stato trattato dal filosofo Heidegger, il quale osserva come nella nostra società venga utilizzata l'espressione "si muore" in forma impersonale, come se il decesso fosse un evento distante da noi. Questo modo di approcciarsi alla morte ci fa vivere ogni distacco con più dolore, con più carnalità e senza speranza. Inoltre, ci fa perdere di vista il senso del nostro venire al mondo: siamo tutti mortali, ma lo dimentichiamo. A questo proposito, cito la poesia "A livella" del principe De Curtis (in arte Totò), che esprime con forza quest'idea di morte di fronte alla quale tutto scompare, facendoci apparire tutti uguali, dottori o operai.

1. IL LUTTO

a. Le fasi di elaborazione del lutto

La parola lutto deriva dal latino “lugere”, che significa piangere. Per lutto si intende la perdita fisica di una persona significativa, che porta su di sé un forte carico emotivo che caratterizza il periodo di tempo che segue la perdita. I distacchi fisici contengono sempre anche una parte di emotività, in particolare quando si tratta di relazioni importanti. Ci sono anche distacchi come separazioni, addii, lontananze, i quali sono paragonabili alla morte di una persona cara. La nostra vita è scandita da momenti di separazione: dalla nascita in poi il distacco è una realtà che ci accompagna.

Già il padre della psicoanalisi Sigmund Freud in “Lutto e melanconia” sottolinea l’importanza del “lavoro del lutto”. La risoluzione del lutto è dunque un lavoro emotivo che costa fatica ed energia, il quale consiste nel ricordare continuamente la persona perduta, fino a quando la sua mancanza non sarà più dolorosa e intollerabile e il suo modo di pensare e di fare verranno assimilati nel nostro mondo interiore. Le emozioni non elaborate e soffocate prima o poi reclamano il loro diritto, perciò dobbiamo divenire capaci di trasformare l’amore e l’affetto per la persona in **presenza**, in affetto e amore per la persona in **assenza**.

*“La morte non esiste figlia,
la gente muore solo quando viene dimenticata...
Se saprai ricordarmi, sarò sempre
con te”
Isabel Allende*

Elaborare significa dar forma ad un determinato contenuto mediante un accurato procedimento di analisi dei dati a esso inerenti. Nel lutto, elaborare significa passare da “senza di lui/lei” a “grazie a lui/lei ho scoperto parti importanti di me che mi hanno permesso di essere quello che sono oggi”.

Elisabeth Kubler Ross è famosa per aver elaborato nel 1970 le cosiddette fasi del dolore o del lutto, cinque momenti che rappresentano le dinamiche mentali di una persona che ha avuto una diagnosi nefasta di una malattia o un lutto, come segue:

- Fase 1: shock emotivo

In molti casi, soprattutto se la morte è stata improvvisa e inaspettata, la prima reazione è di incredulità.

- Fase 2: negazione

La mente non riesce ad accettare il fatto che una persona amata non ci sia più.

- Fase 3: depressione

Una condizione molto comune è la tristezza, la perdita di interessi, in questa fase si possono sviluppare comportamenti a rischio di abuso di psicofarmaci e alcool.

- Fase 4: collera

In questa fase, e specialmente dopo una morte traumatica o violenta (omicidio, suicidio), la rabbia può essere divorante e totalizzante, condizionando totalmente la vita dell'individuo: è un fiume in piena. È una rabbia che si scatena il più delle volte verso Dio in primis o verso un'entità superiore. Sorgono spontaneamente delle domande che non avranno mai risposta: perché io? Perché proprio a me?

- Fase 5: tristezza

Momento in cui si piange e le lacrime diventano acqua che purifica e lenisce.

Dopo queste fasi discendenti, in cui le lacrime come pioggia purificatrice portano via con sé dolore e angoscia, inizia il processo di risalita, durante il quale ci si fa carico della realtà e di ciò che non possiamo cambiare e nel nostro animo si insinua il perdono. Infine, giunge la consapevolezza che la colpa non è attribuibile a nessuno, così la vita, la pace e la serenità riprendono a poco a poco il loro posto nella vita che riconquista il suo senso.

b. Il lutto come rito di passaggio

Nel 1909 Arnold Von Gennep (dal libro “Elaborazione del lutto” di Luigi Colusso) ha elaborato il concetto dei riti di passaggio. Egli li definisce come rituali che determinano il cambiamento di un individuo da uno stato sociale o culturale ad un altro.

Tali cambiamenti riguardano il ciclo di vita individuale e rappresentano da sempre un riferimento essenziale per l’antropologia. Von Gennep ha riconosciuto nelle vicende di tutte le culture l’esistenza di comportamenti sociali codificati - i riti di passaggio -, che sono uno strumento collettivo e individuale atto a segnalare un cambiamento nell’identità o nello status di una persona. Assumere, trasformare o lasciare un’identità senza riti di passaggio è difficile e rischia di lasciare il passaggio incompiuto. Fallire nel cambiamento, anche quando è indesiderato, comporta una minorazione delle risorse personali e relazionali.

I riti di passaggio sono movimenti fisici, in seno alla comunità, che nel loro fluire designano un confine. Attraversare questo confine può essere sgradevole e drammatico se si resta impigliati senza sapere come uscirne.

La storia naturale dell’uomo come individuo è formata da una continua crescita, che si conclude con un tempo finale che Elisabeth Kubler Ross definisce “l’ultima fase di crescita dell’uomo”. Quest’ultima fase si realizza e si opera attraverso distacchi, perdite vitali e lutti. Il primo distacco avviene alla nascita ed è la separazione dall’utero materno. Durante il corso della vita, i momenti di passaggio sono numerosi e continui: dalla privazione del latte materno, all’adolescenza, all’adulthood, al matrimonio, dal distacco dei figli, al pensionamento e alla vecchiaia. Sono tutti riti di passaggio che vanno affrontati con il giusto approccio, superando ostacoli e difficoltà, e risultano determinanti durante il corso della vita di un individuo¹.

Una leggenda degli indiani Cherokee narra l’importanza del superamento di una prova affinché possa avvenire un cambiamento.

Narra la leggenda che l’indiano Cherokee dovesse superare una prova per diventare adulto. Questi veniva portato nel cuore della foresta dal padre, il quale gli metteva una benda sugli occhi in modo che non potesse vedere. Fatto questo, se ne andava lasciandolo solo. Il ragazzo doveva rimanere seduto su un troco d’albero fin quando la luce del mattino, arrivando al suo viso, sarebbe passata attraverso la benda, avvisandolo così che la notte era passata. Il

¹ Luigi Colusso, *Il colloquio con le persone in lutto*.

giovane non poteva piangere né tantomeno gridare per cercare aiuto. Superata questa prova doveva fare voto di non parlarne, non poteva dire nulla agli altri, perché ogni ragazzo diventa uomo alla propria maniera.

Il ragazzo, nel buio delle bende si sentiva terrorizzato, potendo sentire ogni tipo di rumore, come le bestie selvatiche intorno a lui o qualche altro umano che potrebbe ferirlo. Il rumore forte del vento, dell'erba e della natura non dovevano spaventare il ragazzo che stava affrontando la prova, perché quello era l'unico modo per diventare un vero uomo.

c. Il lutto come dono

La vita e la morte sono i due volti della stessa medaglia e la nascita è un dono immenso che ci viene dato gratuitamente: perché la morte non può essere considerata anch'essa un dono?

Si tratta di una semplice parola, che, nonostante la sua semplicità, incarna un significato profondo. Essa racchiude in sé la privazione e la separazione da una persona amata: come possiamo dunque considerarlo un dono? E soprattutto, per chi può essere un dono? Se la vita che abbiamo ricevuto è un dono per me e per gli altri, perché la sua conclusione non può essere anch'essa un dono?

Se si riesce a considerare la vita come un dono e il paradigma del dono come lo strumento con cui leggere tutti gli eventi della vita, è possibile riuscire a vedere anche la morte nella stessa logica, con fatica, tempo e cedimenti temporanei.

Una persona che riesce a vedere come la perdita e il lutto portino con sé la possibilità del dono (Luigi Colusso), e quindi del cambiamento e del riscatto, riuscirà ad avere un approccio positivo nel processo di elaborazione proprio e altrui.

A volte noi scopriamo il significato di “dono negli eventi luttuosi” in ritardo, a volte mai, però è importante continuare a cercare, con la speranza di riuscire nell'intento di comprendere ciò che rimane oscuro e senza senso. Allora la vita diviene ricerca che spinge alla riflessione per comprendere in profondità il legame che tiene insieme in “divenire del mondo”.

Già nelle culture di molti popoli primitivi il dono è stato un elemento fondante della società.

Il dono è caratterizzato dalla gratuità, non presuppone una restituzione o un debito. Questo dare e ricevere ci mette necessariamente in relazione con gli altri.

Vivere la vita come uno scambio continuo di doni, ha la capacità di ridurre l'ansia, la paura e l'isolamento, le incomprensioni e aumenta il valore della vicinanza.

Il dono ultimo che noi facciamo consiste propriamente nella nostra stessa morte: possiamo infatti dire ... “morendo ti ho lasciato la possibilità di camminare da solo...non voglio diventare un problema in più...”².

Il tempo può aiutarci a comprendere e a dare un senso agli eventi, come è successo a me, che passo dopo passo ho compreso il significato della morte di mio figlio. Nella mia esperienza personale, vivere questo doloroso passaggio è stato fondamentale nel farmi riflettere su tutto ciò, diventando per me un dono inestinguibile, portatore di pace, amore e perdono. Ho così compreso che solamente il tempo può aiutarci a considerare la morte un dono e a riconoscerla come tale, attribuendogli il vero significato.

² Da un intervento del dottor Luigi Colusso: *Il colloquio con le persone in lutto*”.

2. COME AFFRONTARE IL LUTTO

a. Gli strumenti

Nella mia esperienza di operatrice utilizzo alcune tecniche, oggi vorrei descrivere “il labirinto” e “il mandala”.

Il Mandala è un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l’universo, è movimento, è la ruota della vita; viene usato per focalizzare l’attenzione, per definire uno spazio sacro e per aiutare la meditazione, per ritrovare calma, equilibrio e pace.

Dal centro tende verso l’esterno e al tempo stesso, dall’esterno converge verso il proprio centro. È un cosmogramma che assorbe e disintegra, in un continuo alternarsi dall’uno al molteplice e dal molteplice all’uno. Tutto quello che esiste nell’universo ha questa forma mandalica sole, luna, cellula, atomo...

Ogni essere umano riconosce questo modello fondamentale perché lo porta in se, gli è quindi facile aprirsi a questa dimensione.

Io lo uso per aiutare le persone a ritrovare la consapevolezza di sé: attraverso la semplicità del colore e della forma, si rafforza la concentrazione, si producono effetti rilassanti, ottenendo elementi utili per la conoscenza di sé.

Il Labirinto, secondo credenze pagane prima e cristiane poi, è la traduzione simbolica dell’idea del cammino che l’uomo deve compiere nella propria vita, perseverando laboriosamente in direzione di una determinata meta. Esso è una delle allegorie più complesse e dense di significati, ritenuto in molte culture un mezzo prezioso per la ricerca dell’uomo dentro se stessi, sia per il credente che per l’agnostico. Rappresenta un recipiente sacro che diventa ancora più potente se usato da una comunità, ci rende consapevoli di nuove emozioni e ci fa provare un senso di comunione con gli altri. I confini fisici del percorso formato da anse e spirali, ci fanno sentire al sicuro. Questo strumento era conosciuto già nel Medioevo e le sue radici affondano nella cultura laica. Il labirinto può essere anche usato come percorso di preghiera in una chiesa, come strumento per ridurre la tensione o come attività per rinsaldare lo spirito di appartenenza alla comunità. È un percorso strutturato per meditare camminando, le aree in cui si riscontrano maggiori benefici sono la guarigione (psicofisica), la conoscenza di se stessi e la creazione collaborativa. È un’esperienza personale in cui ogni utente può

sperimentarsi liberamente. Abbiamo riscontrato un feedback positivo anche nel percorso di elaborazione del lutto che dimostra la validità di questo strumento, perché le esperienze raccontate sono uniche e profonde. A mano a mano che le persone procedono nel labirinto intuiscono come procedere nella vita. Il labirinto è un simbolo apparso migliaia di anni fa che, con la sua forma elementare, il cerchio, noto a tutte le culture e ispirato al disco del sole e della luna, si trova soprattutto nelle città etrusche. Il più famoso è quello di Chartre in Francia.

Riporto brevemente questa testimonianza di Lauren Artress:

“Ho percorso il labirinto nove volte, ogni volta è stata un’esperienza unica. Mi sono divertito a trovare un ritmo che si adattasse alla musica. Seguendo il canto avanzavo finché non c’era una pausa e riprendevo quando c’era un nuovo verso. Ho trovato nella musica un ritmo molto facile da seguire, una danza intima che si manifestava tramite l’armonia dei miei passi. A volte perdevo l’equilibrio e inciampavo, altre volte seguivo il sentiero. In alcuni momenti siamo indipendenti individualisti, in altri ci uniamo alla comunità. Ho capito che affrontiamo questo viaggio tutti insieme.”





b. I gruppi ama e il facilitatore

La perdita di una persona cara, è un'esperienza umana fondamentale che, prima o poi, ci riguarda tutti e che, come ogni perdita, comporta una grande sofferenza. Si possono vivere giorni oscuri o non riuscire più a riallacciare il filo di una realtà che la sofferenza fa apparire grigia, vuota e insensata. Quando si perde una persona cara, si rischia di precipitare in un mare profondo di sconforto e solitudine, come naufraghi alla deriva.

Ma c'è una mano tesa in nostro aiuto: tutte le associazioni che si occupano di aiutare le persone che si trovano ad affrontare queste problematiche nel corso della loro vita. In particolare, le associazioni accompagnano le persone in un cammino da fare attraverso un gruppo che si identifica nella sigla AMA (Auto Mutuo Aiuto), perché è nello scambio e nella condivisione che si costruisce quell'ancora di salvezza che può salvare dall'abisso una tragica esperienza³.

L'A.M.A. quindi nasce in primo luogo per far fronte a necessità materiali e solo in un secondo momento risponde a esigenze di cambiamento individuale e di auto sviluppo. Questi gruppi si fondano sull'azione partecipata delle persone che condividono lo stesso problema e che nel gruppo si attivano e si aiutano. La forza del gruppo sta nella mutualità e parità della relazione di aiuto. In questi gruppi si sperimenta un modo diverso di stare insieme, esplorare, esprimere e mettere in comune ansie, sofferenze e problemi, ma anche gioie, risorse e conquiste. Il gruppo promuove il cambiamento, il darsi reciprocamente valore, riconoscendo le differenze personali, culturali ed esperienziali.

La narrazione di sé è lo strumento principe che l'uomo utilizza per esorcizzare eventi, situazioni e lutti, per riconoscerli e farli propri. La salute non è solo assenza di malattia, ma è uno stato di completo benessere in relazione alla famiglia e all'ambiente.

In questi gruppi, individui non professionisti operano per mobilitare ogni risorsa necessaria a promuovere, mantenere e ristabilire la salute psicofisica degli altri membri del gruppo e della comunità. Gli obiettivi risultano quindi far crescere l'autostima e la consapevolezza di sé ed espandere la rete di sostegno all'interno della propria comunità.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) annovera i gruppi AMA tra gli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo.

All'interno dei gruppi AMA è presente la figura del facilitatore. Il facilitatore è una persona esperta nell'auto-mutuo-aiuto. Il suo ruolo è porsi come un catalizzatore discreto che facilita la comunicazione, si mette in gioco e mette a fuoco il tema proposto dal gruppo, interviene solo e opportunamente nei momenti critici, lavora per dare spazio a tutti e introduce i nuovi partecipanti. Egli non è né responsabile né conduttore del gruppo e nemmeno fornisce ricette o soluzioni alle problematiche. Egli matura la sua esperienza all'interno del gruppo e mediante una specifica formazione. È una persona capace di

³ Dagli atti del Congresso "Prendersi cura della vita nel tempo della perdita e del lutto" Associazione Fiorot.

autostima, pensiero positivo, amore, capace di valorizzare e far emergere le risorse di ognuno e trasformare il disagio in opportunità. È capace di stimolare la relazione con autenticità e sincerità, facendo sentire ognuno unico e prezioso, fiducioso nelle sue risorse e in quelle degli altri che condividono con lui le stesse esperienze di dolore.

È bello sentire dire alla fine della serata “vivo in attesa del prossimo incontro” oppure “qui posso essere finalmente me stessa, senza ma e senza se”. Portando la mia esperienza di operatrice, questa è la ricompensa più bella.

Può essere anche prevista la presenza di un facilitatore esterno: questo può essere un operatore professionale con una propria specializzazione che sceglie di entrare in contatto con una realtà sconosciuta: l'auto mutuo aiuto in un ottica di crescita personale e lavorativa.

Per un facilitatore “esterno” potrà essere più difficile restare in disparte rispetto al gruppo perché questo comporta saper rinunciare al suo status professionale.

Può risultare comunque una figura professionale utile al gruppo, per raggiungere al meglio i previsti obiettivi, se agisce in modo discreto, non interpretativo e non invasivo.

3. LA MIA ESPERIENZA

a. Testimonianze

All'interno dei gruppi A.M.A. si sono via via formati dei nuovi gruppi di elaborazione del lutto; dopo un'esperienza personale, partecipo ad uno di questi gruppi, gestito dall'Associazione Fiorot, come facilitatrice.

Essere un facilitatore significa moderare e permettere a tutti di partecipare attivamente alle dinamiche di gruppo; il facilitatore non è una professione ma viene svolta da un cittadino volontario dopo un percorso di formazione. Io ho passato, come tutti, le varie fasi di superamento, liminalità (come le chiama il dottor Colusso), gli stadi dei vari sentimenti. Posso capire le persone che si rivolgono a questi gruppi e che cosa le spinge a cercare aiuto. All'inizio sono incerte, dubbiose, poco fiduciose.

Il primo incontro è un momento particolare molto importante, perché può decidere dell'andamento di tutto il percorso. È ogni volta molto emozionante, perché ti confronti, direttamente e senza veli, con il dolore altrui, a volte straziante, a volte più mascherato, come dice Anna, una partecipante, ma sempre profondo.

Per me è molto emozionante constatare che lentamente cambiano i comportamenti, i pensieri, le attitudini; emergono, seppure a fatica e molte volte respinte, le risorse che ognuno di noi ha, magari sepolte sotto le ceneri e che hanno avuto bisogno di emergere, proprio per far fronte ad una necessità: il lutto.

È grande il loro stupore quando Anna, Domenico o Luigi dicono: “Ho cominciato ad occuparmi di pittura, un sogno che coltivavo, ma senza avere mai la possibilità di compierlo prima di allora.”, “Ho ripreso il ballo che avevo trascurato” ed ancora “Ho ripreso la lettura”.

È il dono più bello che ci si possa scambiare.

Questo è il valore del gruppo:

- l'autenticità della relazione;
- la sincerità (comunicazione del cuore);
- lo scambio di esperienze;
- il sostegno;
- la fiducia negli altri.

Tutto questo rende possibile la guarigione. Il facilitatore è ascolto che accompagna.

b. Progetto nelle scuole

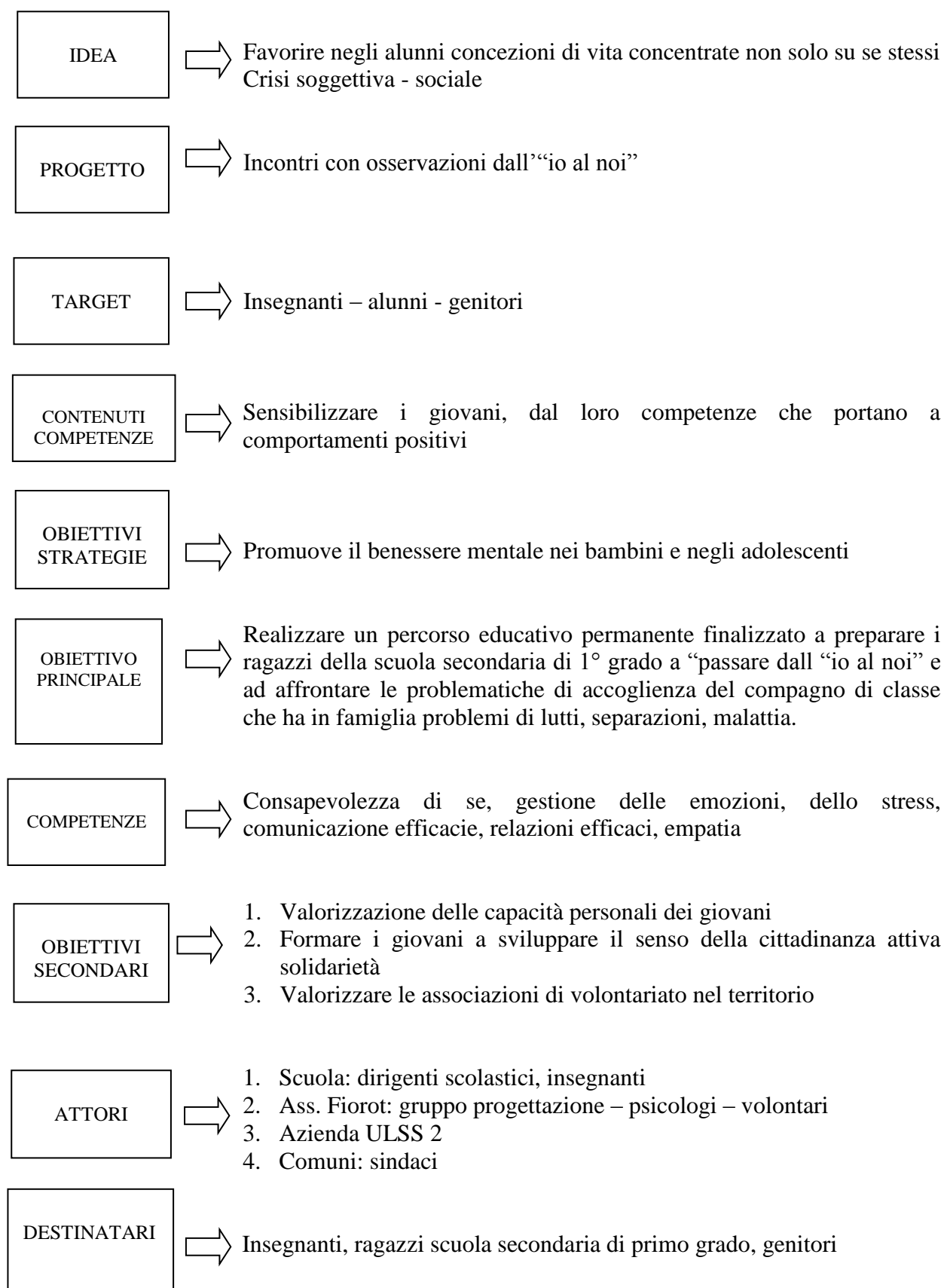
L'associazione Fiorot nella quale sono volontaria si occupa in primis di lotta contro i tumori, ma è sempre stata molto attiva anche nel promuovere programmi educativi nel mondo della scuola, in collaborazione con il corpo docente e gruppi di volontariato, per dare un contributo importante alla lotta contro le dipendenze e il disagio giovanile.

Promuove dibattiti e conferenze per divulgare la cultura del volontariato per insegnare ai ragazzi l'importanza di stili di vita positivi, sia in termini di contrasto all'abuso e alla dipendenza da alcool e fumo (promuovendo una campagna pubblicitaria dal titolo "Fuma merlo" che ha riscosso molto successo e la richiesta di ripeterla), sia in termini relazionali, incentivando il senso di solidarietà verso persone e i compagni che versano in stato di bisogno, e contro il bullismo.

L'idea è di favorire negli alunni lo sviluppo di una concezione di vita in cui il giovane non si limiti a concentrarsi solo sui propri bisogni e obiettivi, ma sappia comprendere anche i problemi degli altri con una visione del mondo basata su "noi siamo", in luogo a quella dell'"io sono". Si tratta di far capire come l'indifferenza verso il prossimo, oggi molto diffusa, e l'esclusione delle persone in stato di bisogno, o con problemi di relazione e integrazione, costituiscano un danno per il vivere civile e il futuro di tutti.

Il progetto prevede di organizzare degli incontri con le associazioni del territorio, Acat, Avis, Aido, Ass. Fiorot, Ass. Alpini, che si occupano di solidarietà e del benessere delle persone. Attraverso la testimonianza di esperienze concrete e dirette di volontariato, i giovani vengono portati a conoscenza che sul territorio operano delle strutture le quali, senza finalità di lucro, si prendono cura dei bisogni degli altri. Questa occasione diventa il presupposto per far uscire i giovani dal "proprio io", per occuparsi anche delle persone con cui condividono il loro tempo.

Il nostro gruppo di psicologi, nell'anno 2017/18, ha tenuto una serie di incontri anche sull'elaborazione del lutto; l'occasione si è presentata come emergenza perché ci sono stati casi di suicidi in classe e sia il corpo docente che i compagni e genitori, non sapevano come gestire le situazione.



In ultima analisi verrà avviato un concorso con elaborati scritti grafico pittorici itineranti, giudicati dai ragazzi di classe/grado superiore. Essi così non saranno solo ascoltatori passivi, ma diventeranno loro stessi protagonisti, mettendo a frutto quanto hanno appreso nell'ascolto, esprimendo in questo modo i loro sentimenti e le loro emozioni inerenti al tema proposto.

LA VITA CHE CAMBIA

Era il 1993, una data indimenticabile, indelebile nella mia mente: Luca, il mio giovane bellissimo figlio muore, ventuno anni, studente universitario, una vita di sogni, progetti, speranze. Amore spezzato, cosa fare, se non raccattare tutti i pezzi e cercare di continuare a vivere? Sei mamma, hai altri figli a cui badare, hai la responsabilità di un lavoro, una casa da mandare avanti. Ricordo l'attesa, la trepidazione della nascita, i progetti... tutto spazzato via.

Vita e Morte nascono insieme, indissolubilmente legate: la vita influenza la morte e la morte influenza la vita, non solo la tua ma anche quella delle persone che ti stanno intorno.

Come dare un senso a tutto ciò, quando non capisci più nulla, giri come un automa e vivi in un mondo irreali?

Passi da un gruppo di preghiera all'altro, da un colloquio ad un altro, fino a quando con il passare del tempo inizi a rallentare la corsa e cominci a sostare.

Quello che cercavo fuori di me invece era dentro di me, andavo via via maturando una nuova consapevolezza del mio essere nel mondo in modo diverso: con uno sguardo non più rivolto solo a me stessa, con la consapevolezza di non essere più io il centro, ma una parte del Tutto, dove "nulla si distrugge, ma tutto si trasforma".

Incominciavo così a percepire che la morte di Luca stava diventando un dono: mi ha fatto scoprire la capacità di andare oltre a quello che appare e continua ad accompagnarmi perché è un dono che racchiude in sé una ricchezza inestimabile, rivelatore del vero senso della vita. Niente succede a caso nella vita, tutto fa parte di un disegno più grande.

Certamente ora non sarei qui a scrivere di questo e a dedicarmi a chi come me, ha perso un figlio, un marito, un genitore, un compagno.

Voglio concludere con questa frase di Oriana Fallaci:

"Amo con passione la vita, mi spiego?"

*Sono troppo convinta che la vita sia bella anche quando è brutta,
che nascere sia il regalo più bello, il miracolo dei miracoli,
vivere il regalo dei regali.*

*Anche se si tratta di un regalo molto complicato, molto faticoso, a volte
doloroso.*

Il dolore è il sale della vita e senza di esso non saremmo umani."

(dal libro "Lettera a un bambino mai nato")