

Suzy Singh

Le sette fasi dell'elaborazione consapevole del lutto

Layout Amritagraphic

Edizioni



AMRITA

© 2020 Suzy Singh.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Autore.

LE SETTE FASI DELL'ELABORAZIONE CONSAPEVOLE DEL LUTTO

di Suzy Singh

Era un'incerta mattina di marzo e io ero ancora a letto a sognare di una vita idilliaca sull'Himalaya. Il nostro paese era entrato da poco in lockdown e tutti stavamo ancora facendo i conti con quanto stava accadendo al mondo intorno a noi. I mesi appena trascorsi erano stati molto difficili per me, avevo dovuto affrontare molte sfide che mi si erano presentate una dopo l'altra, mettendo a dura prova sia la mia resistenza che la forza della mia pratica spirituale. In questo quadro, la rapida diffusione della pandemia da Covid-19 era la ciliegina sulla torta.

Anche se sappiamo quasi tutti che il cambiamento è l'unica costante della vita, quando ci troviamo a doverlo affrontare ci facciamo cogliere sempre impreparati. La mente cerca di opporre resistenza, di trovare un compromesso, e quando scopriamo che non funziona niente, finiamo per dissociarcene. Lasciar andare le abitudini, le cose che ci sono familiari, ha un prezzo. Per adattarci dobbiamo sacrificare la nostra idea di comodità. Quindi, quando il cambiamento chiama, dobbiamo essere pronti a compiere un salto a occhi chiusi nell'ignoto, anche se farlo ci terrorizza, per poter riemergere poi in una nuova realtà. Negli ultimi mesi avevo cercato di fare esattamente questo.

Ho sentito una mano posarsi con fermezza sulla mia spalla, sollecitandomi a reagire. «Sue, svegliati». Confusa e disorientata, ho cercato di aprire gli occhi. «Papà se n'è andato, non è più qui» ha sussurrato una voce. Lottando per mascherare le emozioni, mio marito si è seduto sull'orlo del letto e intanto continuava a parlare al telefono, forse con mio fratello. I ragazzi se ne stavano in piedi, un po' a distanza, con un'espressione triste e preoccupata dipinta sul viso. Stordita, li ho guardati senza riuscire a capire cosa stava succedendo. Una parte della mia coscienza era ancora nel mondo dei sogni, mentre un'altra cercava con forza di rientrare nella mia realtà di veglia e una terza stava lottando contro ciò che quella mattina aveva portato con sé.

Lentamente, ho preso coscienza di quanto era successo. Mi sono ricordata che mio padre si era lamentato di un lieve ma ostinato mal di pancia e che mio fratello, che viveva a centinaia di chilometri di distanza, a Mumbai, l'aveva portato in ospedale. La sera prima ci eravamo confrontati e avevamo deciso di tenerlo ancora in osservazione nel reparto di terapia intensiva per la notte. Com'era possibile che fosse morto? Aveva solo un mal di stomaco! La mia famiglia mi guardava imperturbabile, mentre mi vedeva trasformarmi dalla donna forte di sempre, capace di tenere tutto sotto controllo, in una bambina confusa e terrorizzata.

«Quando morirò, voglio che tu rimanga calma e presente». Nella mia testa riecheggiavano queste parole. «Ricordati di sistemare il mio corpo sul pavimento. Siediti lì accanto in silenziosa preghiera, canta ad alta voce il nome di Dio e diriggi la mia coscienza verso il Divino, in modo che possa compiere serenamente il mio passaggio». Mi sono affiorate alla mente queste istruzioni. Anche se era stata mia madre a pronunciare quelle parole, anni prima, quando avevo sollevato con loro l'argomento della morte, mio padre aveva annuito in

silenzio in segno di assenso. Avevo studiato intensamente la questione e avevo appena finito di leggere per la terza volta *Il libro tibetano del vivere e del morire* di Sogyal Rinpoche. Ne avevo tratto profonde intuizioni sull'importanza di morire bene. Era stato però *Essere mortale* di Atul Gawande che mi aveva fatto comprendere l'importanza di parlare di questo temuto argomento con i miei anziani genitori, incoraggiandomi a cercare di rispettare il modo in cui avrebbero desiderato morire. Dopo diversi tentativi falliti di sollevare la questione, alla fine ero riuscita a trovare il coraggio di parlargliene. All'epoca avevo gestito tutto con grande tranquillità, ma ora che era arrivato il momento di agire, ero devastata. Indipendentemente dall'età più o meno avanzata, quando muore un genitore sembra sempre troppo presto.

1) Sentire

Nei giorni seguenti ho pregato moltissimo. A volte perché l'anima di mio padre affrontasse con serenità il suo passaggio, ma più spesso per soffocare il mio dolore. Nei momenti di maggior presenza ricordavo l'importanza di vivere il lutto in modo consapevole, ma era più facile abbandonarsi alla disperazione. Per la maggior parte del tempo non riuscivo a distinguere il giorno dalla notte o la realtà dallo scetticismo. Vivere lontani dalla persona che si perde reca grandi svantaggi: rende la morte irreal e più difficile da accettare. E l'idea di dover svolgere il suo ultimo rito in videochiamata e programmare una cremazione virtuale rendeva le cose ancora più dure. Non potevo fare a meno di sentirmi come se l'avessi in qualche modo abbandonato, perché non ero stata lì fisicamente. Non avevo potuto toccare i suoi piedi o baciare la sua fronte. Come si può dare l'ultimo addio in un modo così impersonale? Eppure, non avrei avuto nessuna possibilità di raggiungerlo. Tutti i voli erano stati cancellati e i confini erano chiusi, ma il mio cuore

spezzato non voleva sentire ragioni. «Non è giusto», erano le uniche parole che continuava a ripetere.

La mia mente voleva credere che fosse tutto solo un terribile incubo, che sarebbe scomparso una volta sveglia. Eppure, gli unici momenti di sollievo dal dolore erano quando mi abbandonavo al sonno. Per qualche giorno dormii più a lungo. Quando mi svegliavo passavo tutto il tempo a pulire e strofinare tutto quello che mi capitava sotto gli occhi, finché mi facevano male le ossa e crollavo di nuovo a dormire. Mio figlio si domandava perché improvvisamente fossi diventata così compulsiva in fatto di pulizie, ma Precious capiva: «Lasciala fare», gli aveva sussurrato. «È il suo modo di elaborare il lutto».

Non esiste un modo per affrontare il lutto che vada bene per tutti. Nessuno conosce il proprio fin quando non si trova a perdere qualcuno di molto caro. E nessuno, per quanto possa essere fortunato nella vita, può evitarlo. Come il cambiamento, anche il lutto e la morte sono una certezza. Quello che possiamo fare, però, è scegliere come vogliamo reagire. Io volevo vivere il lutto in modo consapevole, senza paura e attivamente. Non volevo seppellire il mio dolore né sfuggirgli. Volevo che mi travolgesse, mi consumasse. Dovevo permettergli di farmi soffrire per poterlo accogliere completamente e portare la pace nel cuore di tutti i miei antenati che non avevano dato spazio al lutto quando i loro padri erano morti, proprio come aveva fatto mio padre quando era morto il suo.

Per mesi, dopo che mio nonno era morto, mio padre aveva ostentato forza, ma si era privato delle gioie della vita. La nostra casa era sempre avvolta nella tristezza. Non ci era permesso di ridere o sorridere. Per un anno intero abbiamo mangiato solo insipido cibo vegetariano, astenendoci dalle

feste e indossando deprimenti vestiti privi di colore, in un eterno lutto. Papà aveva smesso di vivere e di provare emozioni. Alcuni mesi dopo, il dolore si era impossessato del suo cuore. A soli 41 anni aveva subito il suo primo infarto. La sua gioia di vivere, nel vero senso dell'espressione, è tornata solo con la nascita di mio fratello, molti anni più tardi. L'amore di papà per suo padre era stato risuscitato in suo figlio, e con l'età si era evoluto in stima e rispetto.

Sarei potuta facilmente cadere nella stessa trappola di mio padre, fingendo di essere forte. Ma non aveva alcun senso rinunciare alle mie emozioni. Sapevo che dovevo spezzare il mio torpore e permettere alla tristezza e al dolore di guarirmi, rimanendo calma mentre mi sedevo nell'occhio del ciclone. È facile sapere quali sono le cose sagge da fare, ma metterle in pratica non è altrettanto semplice. Spesso rimanevo per diverse ore al giorno a guardare all'infinito fuori dalla finestra, il vasto cielo aperto. Guardando gli uccelli che volavano dolcemente nel cielo, fantasticavo sul paradiso e immaginavo che la forma inconsistente che galleggiava insieme agli uccelli fosse l'anima di mio padre, scortata tra le braccia di Dio. Solo più tardi ho capito che stavo utilizzando la natura e la bellezza per sfuggire al dolore.

2) Proteggersi

Quando il dolore diventava troppo intenso mi raggomitavo in posizione fetale nel mio letto e piangevo senza fermarmi. All'inizio, quel posto mi faceva l'effetto di un buco nero, un luogo buio, distruttivo, e violento. L'anno scorso siamo andati in vacanza ad Abu Dhabi e su insistenza dei ragazzi ho acconsentito ad accompagnarli sulle montagne russe più veloci del mondo al parco divertimenti Ferrari World. È stata una delle esperienze peggiori della mia vita, ma sono sopravvissuta perché ho rivolto l'attenzione all'in-

terno e sono rimasta seduta più ferma che potevo, mentre il mio corpo pompava dosi massicce di adrenalina. «Stavi meditando?» mi hanno chiesto poi i ragazzi, sorpresi, quando hanno visto le foto scattate durante quel giro a tutta velocità. Se avessero guardato con più attenzione il mio corpo tremante e avessero saputo che più tardi, quella sera, avrei avuto la peggiore crisi di pianto della mia vita, non me l'avrebbero chiesto. Mentre giacevo rannicchiata nel mio letto, mi sentivo spezzata proprio come mi ero sentita allora.

In quel posto buio c'ero solo io. Era come se avessi chiuso fuori il resto del mondo e interagivo con la mia famiglia solo per necessità. Fortunatamente, avendomi visto lavorare intensamente per anni con le mie emozioni, mio marito e i ragazzi rispettavano la mia pratica e ne riconoscevano il valore, garantendomi uno spazio di guarigione per elaborare quella difficile esperienza. Non era facile nemmeno per loro. I ragazzi avevano perso il nonno e mio marito amava profondamente mio padre, ancora di più dopo aver perso il suo qualche decennio fa. Ognuno stava soffrendo a modo suo. Io in questo momento non potevo aiutarli, ma non me ne facevo un cruccio. Prendendomi cura delle mie emozioni stavo insegnando ai miei figli che non c'è alcun male nel sentirsi persi, soli e tristi. Stavo dando loro il permesso di rispettare le proprie emozioni difficili e di scegliere di occuparsene invece di scappare. Volevo che sapessero che in momenti come questo era più importante salvare se stessi per non farsi risucchiare nel vortice del dolore che salvare gli altri.

Proteggersi è importante. Ci dà la possibilità di mettere noi stessi al centro del tumulto emotivo e di sperimentare una quiete speciale. Spostando l'attenzione dal caos di tutto ciò che sta andando in pezzi là fuori, possiamo riposare nel nulla dentro di noi e raccogliere le forze per quello che ancora deve venire. Forse è un po' la stessa cosa che avvie-

ne nella pratica dell'Esicasmò. Ho scoperto questo concetto leggendo *When the Heart Waits* di Sue Monk Kidd, dove l'autrice descrive la pratica come «una sorta di ininterrotta preghiera, durante la quale la persona si ritira nel suo cuore e li costruisce un bozzolo per se stessa e per Dio, un luogo dove riposare nella divina Presenza, rimanendovi per tutta la giornata, durante la sofferenza, il conflitto, la battaglia».

Ho pregato fino a quando non ce l'ho fatta più. Ed è stato allora che ho avvertito la forza e il vantaggio di essere in quella sorta di bozzolo. Le emozioni sono scomparse; si sono fermati i pensieri, e per un breve attimo sono stata libera, una semplice particella fluttuante nello spazio. È stato Dio ad aiutarmi, o è stata la mia immaginazione? Esiste un ordine divino nel caos? Non sono sicura di conoscere la risposta a queste domande, ma sono una credente. So di aver sentito la presenza di qualcosa di più grande che teneva insieme la mia famiglia come in un'invisibile rete di sostegno, un dolce abbraccio consolatorio. Tutti sapevano cosa fare e come essere. Era come una triste sinfonia nella quale i nostri movimenti erano tutti naturalmente orchestrati affinché fosse fatto ciò che serviva. Arrendendomi a tutto ciò, sentivo svanire il torpore. Per il secondo giorno ero pronta a riemergere dal grembo del dolore e a iniziare a recidere le corde dell'attaccamento.

3) Distaccarsi dai ricordi

Non è mai facile perdere un pezzo della propria vita, ma perdere il seme umano dal quale la nostra vita è sbocciata può precipitarci in una crisi d'identità. Quante cose di ciò che ero provenivano da mio padre. Il mio modo di vedere il mondo, le cose che desideravo, le storie che mi raccontavo su me stessa, sui miei fallimenti, sulle mie conquiste, sulle relazioni, sul patriarcato, sulle questioni di genere, sulle

donne, sui legami familiari e tanto altro ancora. Tutto nasceva da lui. E adesso, lui non c'era più. Se lui non esisteva più potevo io, così come mi conoscevo, esistere ancora? Se mi fossi spogliata di tutti i colori delle sue idee e dei suoi pensieri, di tutti gli strati che la sua impronta aveva depositato sulla mia mente, potevo ancora essere me?

Siamo tutti segnati dalle ferite dei nostri genitori, anche se pochi ne sono consapevoli. E ancora di meno sono quelli che si impegnano per guarirle. Non è facile gestire i problemi delle figure materna e paterna, perché siamo condizionati a vedere i nostri genitori come simboli di autorità e perfezione. Spesso li rivestiamo della sacralità di Dio o di entità superiori e, a seconda della nostra esperienza personale e soggettiva dell'infanzia, queste divinità possono essere misericordiose o punitive, distanti o accessibili, vendicative o gentili. Se a tutto questo aggiungiamo le ideologie ancestrali, i sapori culturali e le narrazioni familiari, emerge un caleidoscopio complesso attraverso le cui lenti sperimentiamo il rapporto con i nostri genitori. Molti tendono, come me, a reprimere le critiche e il malcontento, in parte perché ci sembra irrispettoso, quasi ci vergogniamo di fargli notare i loro sbagli, ma anche perché temiamo di mandare in pezzi il mito che vuole che i nostri genitori siano figure perfette e non soggette a errori.

Ormai sono anni che lavoro con costanza per accogliere il mio "complesso paterno" e sanare la mia interpretazione di quelle ferite, invece di nascondermi. La mia mente era piena dei ricordi della vita uterina e della mia prima infanzia riattivati durante le esperienze di regressione. Tutti i dubbi che avevo cercato di sciogliere ma che non ero riuscita a chiarire del tutto sono usciti fuori e mi si sono parati davanti, pretendendo di essere risolti. Tutti gli errori di giudizio e le colpe che la mia mente gli aveva attribuito

reclamavano una soluzione. Tutta la sofferenza che gli avevo causato invocava il mio perdono.

Se la somma di tutte le esperienze umane tenute insieme nella sua coscienza ora si era dissolta, era giusto che mi ci aggrappassi ancora? Non era forse questo il momento in cui tutte le domande senza risposta e i misteri che legavano il mio karma al suo dovevano essere messi da parte, incondizionatamente? Come potevo aggrapparmi a qualcosa, qualunque cosa, che fosse buona, cattiva o pessima, quando la sua anima aveva portato a termine il suo viaggio umano e aveva fatto ritorno al grande nulla? Non è questo che ci richiede l'amore?

Non si può scendere a patti con il destino, o sperare di trovare risposte che spieghino perché le cose sono proprio così come sono. In quanto esseri umani abbiamo bisogno di dare un senso a ogni esperienza, e speriamo che una volta risolto il mistero, una volta compreso, troveremo la pace. Per questo continuiamo ad attribuire significati a tutto, anche alle cose che non ne hanno nessuno. Eppure, così facendo non facciamo che creare una sofferenza maggiore. Non risolviamo nulla.

Per anni mi sono affannata a cercare le risposte ai miei infiniti "perché io?" e ho fallito miseramente. Ora ho scelto di chiudere tutte queste porte, mettendo da parte il mio bisogno di giocare al detective con la vita. Ho depresso i miei misteri irrisolti e i miei timori perché riposassero insieme a mio padre, nel modo più amorevole che conosco. Sacrificare il bisogno di dare un senso alle cose ha reso tutto più semplice. Mi ha permesso di accedere all'immensità del mio amore per lui.

All'improvviso, sono stata avvolta dai ricordi dei miei momenti più felici. Riuscivo a sentire il primo abbraccio di

mio padre mentre scendevo dallo scuolabus dopo un incidente mattutino, le sue parole incoraggianti davanti alle mie cotte adolescenziali, ricordavo la newsletter dell'ufficio in cui annunciava orgoglioso i miei ottimi risultati accademici e molto, molto ancora. Ogni volta che affioravano questi cari ricordi, ripiombavo nell'oceano del dolore, avvertendo più profondamente la mia perdita. Mi sono tornate alla mente le sue lezioni istruttive in ambito bancario, finanziario e sulla pianificazione degli investimenti, e ho capito quanto mi avesse insegnato e quanto fosse stato orgoglioso di me. I rimpianti possono essere difficili da lasciar andare, ma molto più difficile è liberarsi dall'attaccamento ai ricordi felici. Entrambi, tuttavia, devono essere offerti sulla pira santa, per sciogliere l'anima dalle sue catene.

4) Completare e lasciare andare

Farsi prendere completamente dal rifiuto della situazione o dal proprio dolore è normale. In questa condizione, è facile perdere di vista quello che dobbiamo fare per aiutare l'anima del defunto a proseguire il suo viaggio. Non si tratta di una questione di egoismo personale. Più probabilmente è un fatto di ignoranza o di scarsa conoscenza di cosa fare. Se ci aggrappiamo ai ricordi e ci rammarichiamo che il nostro caro non abbia avuto una vita più lunga, riportiamo l'anima indietro nella vita che ha appena lasciato. Pensieri ossessivi del tipo: "come hai potuto lasciarci e andartene via?" (colpa), "avevi promesso di non lasciarmi mai" (tradimento) o "non posso vivere senza di te" (impotenza), intrappolano l'anima nel mondo di mezzo, ostacolandone la liberazione. Possiamo anche sentirci distrutti dalla nostra perdita, ma dobbiamo rinunciare al desiderio di richiamare l'anima indietro.

I testi sacri indiani rivelano che nelle prime 72 ore dopo la morte, poiché i suoi legami terreni sono ancora forti, l'a-

nima indugia attorno alle persone amate. Durante questo periodo, liberarci dall'attaccamento alle emozioni di amore e di odio, ai giudizi e ai rimpianti, può rendere più facile il viaggio dell'anima nel post-mortem. Anche annullare promesse o maledizioni aiuta il processo di liberazione dai legami umani. Per permettere all'anima di essere libera dobbiamo elaborare il nostro lutto consapevolmente, con il chiaro intento di aiutarla nel suo viaggio. Una buona consapevolezza delle nostre questioni irrisolte e una comprensione onesta del legame che abbiamo condiviso con il defunto rendono tutto molto più semplice.

Domandarci che cosa abbiamo da perdonare a questa persona, può metterci in contatto con i nostri rimpianti. Io avevo bisogno di perdonare papà per aver creduto nel patriarcato, per aver desiderato che fossi un maschio e non avermi accettata con lo stesso orgoglio. Tutte le incomprensioni culturali irrisolte, per quanto antiche possano essere, restano comunque motivo di recriminazione. Sono cresciuta osservando le differenze di desideri, aspirazioni e aspettative a seconda che si trattasse di un figlio o di una figlia, e avrei voluto che non esistessero. Eppure, è arrivato il tempo di seppellire la mia angoscia e non sollevarla più contro mio padre.

Mi sono ricordata dei rari momenti in cui papà era stato arrabbiato con me e l'ho perdonato per quegli scoppi d'ira. Anche le prese di posizione o i giudizi formulati senza riflettere, emessi in anni lontani e in momenti di tensione emotiva, possono trattenersi nella connessione energetica agendo come fatture o maledizioni. Ho quindi passato in rassegna il ricordo dei momenti in cui l'ho accusato o frainteso e ho chiesto il suo perdono. Nessuna di queste esperienze è facile da richiamare quando si fanno i conti con la tragedia della morte, eppure le ferite represses hanno un potere sull'anima e devono essere risolte.

Mi sono affiorate alla mente le immagini di me e papà in visita alle tombe di personaggi famosi. Io ero giovane e temevo la morte, e mio padre si era assunto il compito di sconfiggere questa mia paura. «Perché allora io non ero lì quando lui è morto?» si lamentava il mio cuore. Quando promesse inadempite o desideri insoddisfatti impongono il loro potere su di noi la logica viene meno. Se non avessi parlato apertamente del mio dolore con la famiglia e gli amici più stretti, non avrei mai scoperto la promessa segreta che avevo fatto a me stessa.

Che avessi fatto voto di tenere insieme la famiglia, di prendermi cura di loro quando papà fosse morto era una cosa di cui non ero consapevole. Non che mio padre me l'avesse mai chiesto, ma avevo pensato che avrebbe voluto che fossi lì per loro. Per anni, quando avevo immaginato la sua morte, avevo pensato a tutte le cose che avrei fatto quando sarebbe successo. Non essere capace di farle, ora, mi sembrava imperdonabile. Ed è per questo che il dolore di averlo deluso mi stava uccidendo.

Mentre il senso di colpa diventava sempre più insopportabile, facevo fatica a respirare. Allora praticare l'astensione dai rimpianti mi sembrava impossibile, come spesso accade quando la mente è bloccata nella vergogna. Nonostante sapessi che incolpare me stessa avrebbe solo creato maggior disturbo all'anima di mio padre, mi sentivo impotente.

Pensate a quanto sia difficile partire per un viaggio se vostro figlio si mette a piangere. Allo stesso modo, l'anima percepisce la nostra angoscia. Desidera rassicurarci, confortarci, e per farlo rimane indietro invece di concentrarsi sul suo viaggio. Nel momento in cui avevo bisogno di facilitare il suo passaggio, stavo rimanendo invischiata nel mio dolore. Mi stavo comportando da egoista. Dovevo mettere i suoi

bisogni davanti ai miei, perché questo era il gesto d'amore che era giusto compiere.

Ho compreso allora che l'impegno che mi ero assunta nella mia testa era semplicemente il frutto della mia immaginazione. Era un atto di amore o il bisogno di ottenere l'approvazione di mio padre? Ed era davvero rilevante nel contesto presente? Forse no, dato che il mio fratellino ormai non era più così piccolo. Per anni papà l'aveva guardato con ammirazione. Sono sicura che si fidasse che avrebbe saputo gestire bene il suo ultimo viaggio, anche se avesse dovuto occuparsene da solo. La mia promessa allora era priva di valore, perché nata dalla mia fertile immaginazione. Era rimasta a indugiare nella mia coscienza troppo a lungo e doveva essere cancellata subito. È esattamente questo che ho fatto, e mi sono sentita immediatamente più leggera.

5) Dare un senso alle cose

Il gesto di chiudere tutti i ricordi rimasti aperti o irrisolti con mio padre mi aveva recato un immenso sollievo, ma non è durato a lungo. Nell'oceano della mia coscienza si stava formando uno tsunami che si stava avvicinando rapidamente alle rive della mia consapevolezza. Quella sera, mentre mi stavo preparando per andare a letto, mi si è avvicinata Precious, con un milione di domande senza risposta sulla morte del nonno. Ho sentito il suo dolore e le ho dato lo spazio per tirare fuori tutto, rimanendo calma mentre lei condivideva con me la sua tempesta. La maggior parte delle sue domande ruotava attorno ai penosi dettagli medici che l'avevano portato alla morte. La mia scorta di pace è durata poco quella sera, che ho trascorso principalmente ad ascoltare Precious e a confortare la sua disperazione. Un'elaborazione incompleta del lutto mostra facilmente i suoi limiti, come è successo a me quella notte. Ho comincia-

to a ripassare mentalmente tutte le domande che mi aveva posto Precious, e intanto il sonno faticava ad arrivare. Si è presentata, al suo posto, una seconda ondata di confusione e di rabbia che non mi aspettavo.

Come si fa a sollevare domande delicate alle quali tutti cercano così disperatamente di sfuggire? Il mio bisogno di unire i puntini era così urgente e schiacciante che ho perso di vista il fatto che persone diverse affrontano il dolore in modo diverso. Tutto quello a cui riuscivo a pensare era che avevo bisogno di risposte e che dovevo dare un senso agli eventi che avevano portato alla morte di mio padre. Stava male? Perché aveva avuto quell'emorragia gastrointestinale che si era rivelata fatale? Aveva sofferto molto? La sua sofferenza era stata breve? Quali erano state le sue ultime parole?

Un milione di domande pretendevano risposte e l'unica persona che poteva darmele era mio fratello. Lui era lì quando è arrivata la fine. Avevo bisogno di conoscere ogni singolo dettaglio, per mettere insieme i pezzi del puzzle. I membri di una stessa famiglia condividono un'esperienza collettiva del dolore, ma se non conosciamo rituali precisi che possano aiutarci a muoverci con la giusta sensibilità, possiamo involontariamente ferirci a vicenda in modi che non vorremmo. Non sapere come dire le cose che potrebbero ferire o turbare gli altri ci rende più facile tacere e ritirarci in noi stessi.

Avevo un disperato bisogno di abbracciare i miei cari e stringermi a loro. Ho provato a sostituirlo con le chiamate vocali e video, ma la distanza rende l'espressione dei sentimenti imbarazzante e inadeguata. Le parole falliscono dove un abbraccio, invece, può fare molto. In questi casi, il dialogo può essere limitato da silenzi scomodi e scambi banali e privi di significato. Le parole esprimono i sentimenti in

modo superficiale, a meno che, naturalmente, la repressione dei sentimenti difficili non susciti reazioni troppo intense.

Mentre svisceravamo i dettagli medici e univamo i puntini, io e mio fratello abbiamo dovuto fare i conti con questi fattori scatenanti. Eppure, non riesco a smettere di porgli domande che sapevo avrebbero suscitato rimorso. Questi dialoghi erano difficili, ma nel profondo ci stavano anche guarendo l'un l'altro, costringendoci ad affrontare dettagli che avremmo preferito evitare.

Che evitarli avrebbe bloccato il nostro dolore, facendoci stare ancora più male, forse anche spezzandoci il cuore, come era successo a papà, ero solo io a saperlo. Ho riflettuto a lungo sull'impatto delle emozioni sul nostro benessere e ho visto quello che non volerle affrontare aveva fatto a papà. Non volevo commettere il suo stesso errore. Forse sarebbe stato più facile non conoscere i complicati dettagli medici. Dopotutto, molte persone scelgono di vivere secondo la massima che afferma che ciò che non sai non ti farà del male. Ma io ho preferito sapere. Anche se questo significava rendermi vulnerabile a tutta l'intensità del dolore che avevo dentro.

6) Negoziare con la mente

L'immaginazione ci rende esseri immensamente creativi, ma a seconda di come la usiamo possiamo diminuire o amplificare la nostra sofferenza. Se la usiamo per immaginare gli scenari peggiori può risvegliare la nostra paura. Allo stesso modo, quando la usiamo per rileggere il passato, non facciamo che rimandare la nostra pace e l'accettazione delle cose per quelle che sono.

Ho passato molte notti a domandarmi se mio padre sarebbe stato ancora tra noi se avessimo gestito le cose in

modo diverso. Forse avevamo trascurato qualche sintomo importante? Non eravamo stati abbastanza attenti? Quella notte avremmo dovuto tenerlo a casa invece di portarlo in ospedale? La mia coscienza era bombardata da infinite domande ed “e se?”. Mi colpevolizzavo. Non sapevo nemmeno bene per cosa. Infliggendomi sofferenza mi sembrava in qualche modo di espiare le mie colpe. Di scagionare la mia assenza.

È strano, ma per cercare di dare un senso alle cose spesso abbiamo bisogno di trovare dei colpevoli. Perché le cose difficili sembrano più facili se abbiamo qualcuno contro cui puntare il dito? La mia mente voleva dare la colpa ai medici per la loro negligenza, o a me stessa, per non aver capito che mio padre stava per morire. Forse, se me ne fossi accorta, avremmo potuto scambiarci qualche ultima, preziosa parola al telefono. Per quanto ridicolo possa sembrare, la mia mente era impegnata in queste strane acrobazie, cercando di attirare la mia attenzione con i suoi inutili drammi ed evitarmi così di affrontare il vero problema.

Ho trovato molti modi creativi per sentirmi in colpa. «Avrei dovuto passare quella notte con lui in terapia intensiva», insisteva la mia mente. Ora, questo era tecnicamente impossibile perché ci trovavamo in città diverse, ma difficilmente la creatività si piega alla logica. «Avrei dovuto essere lì a tenergli la mano mentre esalava i suoi ultimi respiri. Avrei dovuto utilizzare quel poco che sapevo sul processo del morire per osservare il suo respiro e il defluire della sua forza vitale».

La mia mente si è data un gran da fare per puntare il dito contro la mia incapacità di prevedere la sua morte e, chissà come, di prevenirla. Una lunga malattia ci dà in un certo senso un vantaggio, perché ci permette di accettare

più facilmente la morte. Il motivo per cui pensiamo di poter superare il destino o la morte in astuzia, anticipandoli, mi sfugge, ma era esattamente quello che stavo facendo, fingendo che sarebbe stato possibile contrattare.

Nel corso dei giorni seguenti ho iniziato a stancarmi di questo stupido gioco della mente e ho accettato che fosse così che dovevano andare le cose. Mio padre non aveva pianificato di morire durante il lockdown, non ci aveva voluto escludere dai suoi ultimi riti, non sapeva nemmeno di essere vicino alla fine. Era semplicemente rimasto senza fiato. La morte era arrivata, alla sua ora, come accadrà per ognuno di noi. E se n'era andato dolcemente, come un sussurro nella notte.

Anche nell'accettazione abbiamo bisogno di conforto, quindi ci siamo ripetuti l'un l'altro che era un bene che non avesse sofferto. Ci siamo ricordati a vicenda che anche nella morte, proprio come in vita, non era stato di peso per nessuno. Abbiamo trovato consolazione nel pensiero che fosse morto in fretta, all'improvviso e serenamente. Tutto questo ha reso più facile riconciliarci con la morte. Rafforzare questi pensieri gentili ha alleviato il nostro dolore. Ho rivissuto la sua ultima telefonata, due giorni prima che se ne andasse. La sua voce suonava così piena di gioia di allegria che, dopo averlo sentito, me ne ero chiesta la ragione. Forse, senza nemmeno esserne consapevole, voleva darci il suo ultimo saluto. Ho scelto di ancorare il mio ricordo di lui a quell'ultima telefonata felice.

7) Riconnettersi

Spesso, nei giorni successivi, mi accorgevo che mio padre viveva nelle mie parole, sia grammaticalmente che metaforicamente. Ogni volta che mi riferivo a lui, usavo il tempo presente. Per quanto mi facesse male, selezionavo, evidenziavo, cancellavo e riscrivevo la frase nella mia testa

usando il passato. In tal modo, abituavo i miei neuroni ad attivarsi e collegarsi in nuovi modi, per accettare la nuova realtà. A volte dovevo essere quasi dura con me stessa e ripetermi: «È un esercizio, non opporre resistenza, accetta che se ne sia andato; papà “era”, non “è” più con noi».

Lo vedevo in piedi accanto a mia madre nella foto che appariva sullo schermo del cellulare quando lei mi telefonava e il cuore mi balzava in petto, pensando che fosse lui a chiamare. Tentare di rendere romantica la morte è normale. Viaggiamo con la mente e immaginiamo che l'anima del nostro caro vegli su di noi. Crediamo che possa ascoltarci e percepire le nostre emozioni. Cerchiamo segni e messaggi dall'aldilà. Vogliamo sapere se il passaggio è andato a buon fine o se l'anima è rimasta bloccata da qualche parte nel mondo di mezzo.

Io aspettavo di avere notizie di papà dai miei sogni. Per molti giorni non ci sono state novità. Poi una notte, tre settimane dopo la sua morte, ci siamo incontrati. Sembrava molto giovane, come se fosse appena trentenne. Nei suoi modi amichevoli si percepiva con chiarezza un certo distacco. Questo ha rafforzato la mia convinzione di aver completato con successo la fase del distacco e quella del lasciare andare. Nel sogno, si riferiva indirettamente a un vecchio incidente in un modo che aveva qualcosa di leggero. La mattina dopo, riflettendo sul sogno, mi sono resa conto che quell'incidente era sfuggito alla mia attenzione. Questa è stata quindi l'ultima traccia di attaccamento lasciata in sospeso che ho dovuto risolvere. Inoltre, il fatto che nel sogno sembrasse molto più giovane è stato un grande sollievo. Per me ha significato che il suo passaggio era avvenuto in modo rapido e che ora era in pace.

Qualche giorno più tardi l'ho sognato di nuovo. Questa

volta, nel sogno, ero consapevole che lui era morto, anche se appariva come se fosse vivo. Avevo bisogno di verificare se era il suo spirito che stavo vedendo o la sua forma terrena, perciò mi sono precipitata tra le sue braccia e ho sentito il calore fisico della sua presenza. «Mi manchi così tanto, papà», ho mormorato seppellendomi nel suo abbraccio. Lui mi ha sorriso con amore e dopo un lungo abbraccio sincero è svanito. Questo è stato il suo dono per me, che ha completato il mio processo di elaborazione, perché il mio desiderio di abbracciarlo un'ultima volta prima che il nostro tempo insieme finisse era stato fortissimo.

Papà ora si è fuso nell'etere come i miei amati antenati. La sua presenza mi riempie in ogni respiro, ogni ricordo che custodisco. Quando penso a lui, il mio cuore non si spezza più, il pianto non mi sale più in gola con l'intensità delle onde di un mare in tempesta. Ho recuperato le parti di me che giacevano sepolte da tempo, dimenticate e intrappolate con la figura paterna. Nel separarmi da lui ho trovato la pace. Ho imparato ad amarlo più oggettivamente da morto di quanto non sia riuscita a fare da vivo. L'ho lasciato libero, e nel farlo ho scoperto una grande quiete interiore.

Elaborando il lutto in modo consapevole, davanti alla morte vediamo più chiaramente le cose che non riuscivamo a mettere a fuoco quando la persona era ancora in vita. Mi sono sempre chiesta perché dobbiamo morire perché il mondo riconosca il nostro valore. Perché un elogio per arrivare deve aspettare la morte? Perché non possiamo essere obiettivi, compassionevoli e contemplativi anche con i vivi? Forse perché la morte ci rende più umili, ricordandoci dell'impermanenza di tutte le cose, compresi i tormenti della mente, prigioniera dei lacci dell'attaccamento.