

PREFAZIONE

Questo libro è rivolto a tutti coloro che devono attraversare gli oscuri oceani del dolore e del lutto.

A ognuno di noi tocca, prima o poi, affrontare il tema della morte: persona che hai perso un familiare, accompagnatore di un malato terminale, amico/a, psicologo/a, uomo/donna di fede o laico/a, essere umano che si interroga, vorrei offrirti una mappa per orientarti e non perderti.

In questa mappa troverai anche frammenti del mio “giornale di bordo”, poiché se conosco la rotta è perché questo itinerario l’ho già percorso più volte.

La prima volta con mio figlio Amin, di quaranta giorni, deceduto per sindrome di morte improvvisa.

La seconda con mio marito Farid, a cinquant’anni, a cui fu diagnosticato un tumore in fase terminale che lo portò alla morte in quindici giorni, quando i nostri figli, Anis e Hanen, avevano diciassette e quindici anni. Nel periodo delle feste natalizie.

Il fatto che io sia un’educatrice professionale mi ha permesso di poter manipolare con più facilità le emozioni, di esserne consapevole e di sapermi rivolgere a strutture di supporto.

Queste sono state le mie “bussole”, le mie “mappe” personali, che mi hanno permesso di non smarrirmi e, infine, di trovare un significato di redenzione ad ogni nuova tempesta della vita.

Oggi vorrei offrire questa mappa ad altri: non sarà un viaggio facile, non ti verrà tolto il dolore, ma spero che tu possa “addomesticarlo” e non perderti tra i flutti della burrasca.

E infine che tu possa attraccare nel meraviglioso porto della riconciliazione con la Vita.

Rhemes Notre Dame, agosto 2016

INTRODUZIONE

Ho scritto questo libro tre anni dopo la morte di mio marito Farid e diciotto anni dopo aver perso mio figlio Amin.

Ormai sapevo molte cose sulla morte e sull'elaborazione del lutto: avevo seguito un corso di accompagnamento al morente, letto molti testi, partecipato ad un gruppo di auto aiuto sul lutto e seguito vari percorsi di terapia e counseling.


Sono partita dall'iniziale bisogno di raccontare a me stessa quello che avevo attraversato, di oggettivarlo e renderlo un bagaglio di conoscenze; d'altronde il mio lavoro professionale è proprio questo: immergersi nelle relazioni difficili con persone sofferenti e vulnerabili, affiancarle nel cammino di consapevolezza delle proprie emozioni, accogliere le fatiche e, assieme, costruire un nuovo orizzonte di senso che possa includere la speranza. Le mie prassi professionali mi hanno dunque accompagnata e sostenuta nel mio faticoso cammino di vita, e da queste fatiche ne sono uscite più temperate e arricchite. Citando Jung: «Solo il guaritore ferito può guarire», penso che il professionista del lavoro di "cura" possa meglio comprendere la sofferenza dell'altro integrandola con la propria, come strumento di consapevolezza e aprendo la possibilità ad un contatto profondo.

Ho quindi valutato che il mio personale "bagaglio" potesse essere condiviso con altre persone: spero che possa aiutare le persone che

hanno subito un lutto nei loro percorsi di comprensione ed elaborazione di quanto stanno vivendo; che possa aiutare i professionisti della cura (psicologi, counselor, volontari nei gruppi di auto aiuto) ad approcciare con più consapevolezza queste tematiche così profonde e complesse; che possa aiutare i pastori di anime (di qualsiasi religione) ad accompagnare i parenti e gli amici nel momento del commiato con maggiore attenzione agli aspetti umani della sofferenza; che possa far riflettere i responsabili delle strutture sanitarie in merito alle esigenze dei parenti di malati terminali e di vittime di morti improvvise.

Ogni capitolo di questo libro affronta e descrive una tematica:

- l'approccio culturale nella società odierna;
- l'accadimento dell'evento di morte;
- la descrizione del processo di elaborazione del lutto nei suoi molteplici aspetti;
- i modi per prendersi cura di sé e avviarsi verso la guarigione.

In ogni capitolo, dopo la parte descrittiva vengono gli aspetti biografici: ogni brano scritto in corsivo introdotto dal segno  proviene dalla mia esperienza di vita (e di morte) ed è stato estrapolato dai miei diari, dalle mie lettere e dalle mail scritte ai miei pazienti amici. Sono testi scarni, immediati, scritti sull'onda delle emozioni per non farmi travolgere da esse. Li ho riportati per entrare in contatto con le emozioni di chi leggerà, soprattutto con coloro che quelle emozioni hanno vissuto o stanno vivendo.



Al fondo di ogni capitolo c'è la sezione *Punti per rilevare la rotta*: sono domande rivolte a tutti i lettori per suscitare un'autoriflessione sulle tematiche proposte.

E infine, a fondo libro, una *sitologia* che raccoglie tutti i siti (la maggioranza si trovano riuniti nell'esauriente sito dei gruppi AMA)

dei gruppi, associazioni e blog che si occupano di aiuto al lutto. Segue una *filmografia* che raccoglie i film più significativi riguardo alla comprensione della morte e all'elaborazione del lutto.

L'ultimissimo pensiero, scritto a posteriori e rileggendo il libro prima di mandarlo in stampa, è sulla forza interculturale della morte: mio marito è musulmano e proviene dalla Tunisia, lui e nostro figlio sono seppelliti là, vicino ai nonni. Nel nostro percorso di famiglia, mai, in nessun momento le nostre differenze culturali, religiose o nazionali hanno interferito sul nostro modo di approcciare la morte: abbiamo sofferto nel medesimo modo, pregato o avuto dubbi nelle rispettive fedi, educato i figli con la medesima sensibilità.

La morte, come l'amore, ci ha uniti.

E se, una volta letto il libro, vorrete contattarmi per scrivermi i vostri pensieri, riflessioni o raccontare la vostra storia, potete farlo scrivendo a:

@ ricordaticheiocisaro@gmail.com

f ricordaticheiocisarò