

INTRODUZIONE

Mi capita spesso di incontrare donne in stato di vedovanza nella mia attività professionale, nell'associazione ecclesiale che frequento, tra le mie amiche. Ognuna ha il proprio modo di vivere questa condizione, ma tutte hanno bisogno di parlarne; mi trovo così a dire: «Come ti senti? Come vivi questa nuova situazione? Vuoi condividere qualcosa con me?». In punta di piedi e, quasi senza volere, sono entrata in questa realtà, nuova per me, e così, quando incontro una vedova, propongo una serie di domande, lasciandola libera di rispondere a tutte o in parte e, se desidera, aggiungerne altre che ritiene più importanti o pertinenti. Questo diventa così una sorta di *storytelling* terapeutico.

Ho quindi pensato di mettere una parte del materiale raccolto a disposizione di quelle donne che, con età e storie diverse, ogni giorno combattono per far fronte alle difficoltà della vita, nel ricordo di quello che è stato e non è più, e che per pudore o mancanza di mezzi non chiedono aiuto a terapeuti e/o non hanno un ambiente che le sostiene.

Non darò né ricette né soluzioni, semplicemente riporterò le domande, qualche risposta ricevuta e concluderò con qualche osservazione.

Come per tutte le domande che concernono la vita, non ci sono risposte giuste o sbagliate. Semplicemente ci sono domande cui ognuna prova a rispondere con la propria storia, le proprie capacità e le abilità acquisite col tempo.

Tolstoj diceva: «Tutte le famiglie felici si somigliano; ogni famiglia infelice è invece disgraziata a modo proprio». Io potrei dire: «Tutte le donne felici si somigliano nel modo di vivere la vita; ogni vedova la vive a modo proprio».

Parte prima

DONNE, MOGLI, VEDOVE, DIVORZIATE

Giornata mondiale della vedova

Il 21 dicembre 2010, l'Assemblea generale dell'ONU ha approvato una risoluzione, stabilendo il 23 giugno 2011 come la prima Giornata internazionale per le donne vedove.

Il 23 giugno 2014, il segretario generale dell'ONU, Ban Ki-Moon, ha dichiarato che ci sono circa 259 milioni di donne vedove nel mondo e che la metà di loro vive in condizioni di povertà.

Egli ha affermato: «Nessuna donna dovrebbe perdere il proprio stato sociale, i propri mezzi di sostentamento e le proprietà private alla morte del marito».

È, tuttavia, tristemente noto che milioni di vedove nel mondo continuano ad essere vittime di abusi, discriminazioni, e vivono in condizioni di grave indigenza. Molte sono, ancora oggi, oggetto di pratiche orrende; per esempio: vengono messe al rogo o coinvolte in rituali di “purificazione” – una pratica terribile che causa l'aumento di stupri e aumenta il rischio di contrarre l'AIDS. Inutile dire che le conseguenze di questi avvenimenti hanno ripercussioni dirette anche sui loro bambini ed eventuali persone a carico.

Ban Ki-Moon ci dice che «è nostra responsabilità comune salvaguardare i diritti umani e la dignità delle vedove, in linea con

la Convenzione sull'eliminazione di ogni forma di discriminazione della donna e con la Convenzione sui diritti del fanciullo". Egli, in occasione della Giornata mondiale delle vedove, invita tutti ad impegnarsi al fine di "adottare delle misure più incisive per conferire autorità alle donne, promuovere la parità tra i sessi e porre fine a tutte le forme di violenza contro di esse. Insieme possiamo eliminare le sfide che le vedove affrontano nel mondo e permettere loro di realizzarsi come membri eguali della società».

Mogli vs vedove

La dichiarazione di Ban Ki-Moon riguarda in generale le vedove nel mondo. Qual è la situazione delle vedove italiane oggi? Parrebbe che non se la cavino male, anzi sembrano stare meglio delle loro coetanee sposate e degli uomini rimasti vedovi.

Questo è quanto risulta da una ricerca condotta dal reparto di geriatria dell'università di Padova in collaborazione con l'istituto di Neuroscienze del CNR e pubblicata sul «Journal of Women's Health». La ricerca è stata portata avanti per quattro anni e ha monitorato circa duemila persone ultrasessantacinquenni. L'obiettivo della ricerca era quello di esaminare la relazione tra lo stato civile e il senso di fragilità tra gli over 65 che vivono in diverse condizioni: l'essere coniugati, non coniugati, vedovi. Per «fragilità» in questo caso si fa riferimento ad una vera sindrome geriatrica che comporta la mancanza di energie, l'esaurimento e la perdita di peso.

Dalla ricerca è emerso che le vedove godono di maggior salute delle donne sposate quando arrivano ad una «certa età» e pare che traggano dei benefici, dopo la morte del marito. Esse risultano essere più autonome e correre un minor rischio di soffrire di deficit sia fisici sia cognitivi. Le vedove avrebbero un livello di

umore e di salute migliore rispetto alle donne che hanno ancora accanto il marito e presenterebbero livelli più bassi di stress.

Tale miglioramento sarebbe dovuto al fatto che, non avendo più il marito, si sentono sollevate dal dovere di prendersi cura di lui, di essere una sorta di badante per lui. Il dovere dell'assistenza, legato ai condizionamenti sociali, è spesso vissuto pesantemente dalle donne, provoca stanchezza e fa aumentare il senso di frustrazione e insoddisfazione. Per questo, quando resta sola, la vedova si sente sollevata dallo stress dell'accudimento. I bisogni degli uomini non solo sono sfiancanti ma compaiono fin dalla nascita, da quando cioè hanno bisogno di madri, sorelle, compagne, mogli, badanti... per vivere. Questo per la donna è un vero lavoro senza pausa che la obbliga a diventare multi-tasking; mentre l'uomo può permettersi di riposare, la donna lavora sempre e questo la fa invecchiare precocemente.

In definitiva, l'essere sposata richiede alla donna una gran quantità di risorse che, con la morte del marito, può dirottare verso attività che maggiormente la gratificano. La donna ha più risorse, rispetto all'uomo, per affrontare la fatica quotidiana della vedovanza. Essa ha, in genere, una vita sociale più attiva (contro un minore impegno nella società) e di conseguenza una più vasta rete sociale che la sostiene. Quando diventa vedova può prendersi maggiormente cura di se stessa perché ha più tempo per pensare al proprio benessere psicofisico.

Al contrario l'uomo sposato riceve enormi benefici dalla vicinanza e dall'aiuto della consorte. Per questo gli è più difficile superare la perdita della compagna: ha ancora bisogno di lei. Normalmente una moglie si occupa sia della casa sia della cura del marito. Mentre l'uomo, rimasto vedovo, deve occuparsi del *menage* familiare e, se non abituato a farlo, manifesta pesanti ripercussioni sull'umore e sulle condizioni fisiche. La vedova, in genere, gode maggiormente del cibo e smette di stare a dieta,

al contrario del vedovo per il quale il cibo può diventare un problema e, come un *single* attempato, finisce col mangiare poco e male.

Donne e uomini vivono il lutto in modo diverso: le prime, in genere, si dimostrano più attrezzate rispetto al rischio di depressione, mentre i maschi sono più a rischio. Le donne preferiscono parlare, gli uomini preferiscono non parlare, tacere e rimuovere. Le donne si liberano dal dolore anche piangendo, mentre gli uomini trovano beneficio impegnandosi in qualche attività, gestiscono la tristezza lavorando.

Vedove vs separate

Essere divorziate ed essere vedove non è la stessa cosa. Le divorziate potrebbero vivere un senso di rifiuto, di colpa, di rabbia, potrebbero avere il morale a terra, ma sanno che la loro perdita non è del tutto irrevocabile. Le vedove no.

Le vedove potrebbero esser inserite nuovamente nel mondo delle *single*, ma provano un senso di vergogna, di imbarazzo ad essere incluse in questo gruppo; non sono sole perché hanno fallito nella loro relazione di coppia. Al contrario molte divorziate non si considerano così diverse dalle vedove, ma queste ultime non sopportano il confronto.

Se in un gruppo di supporto ci sono vedove e divorziate, queste entrano spesso in conflitto tra loro. Divorziate e vedove vedono il loro passato e il loro futuro da posizioni opposte. Le prime considerano il domani con curiosità, le seconde con preoccupazione; le une vedono bianco, le altre nero. Le donne appena divorziate potrebbero involontariamente dire alle vedove che capiscono la loro perdita e addirittura dire: «Tu sei più fortunata di me, io sono stata buttata via» e, in maniera ancora più

estrema, aggiungere: «Approfitta della situazione, io avrei voluto che il – *bastardo* – morisse». A dispetto della mancanza di tatto, queste affermazioni non danno un grande conforto alle vedove, che farebbero qualunque cosa per avere il marito ancora vivo. La realtà è che non tutte le donne appena divorziate si sentono liberate da un legame pesante e non tutte le neo-vedove sono desolate, ma queste sono eccezioni.

Se si chiede ad una divorziata com'è stato il suo matrimonio, questa difficilmente risponde ricordando i momenti felici; ha presente solo quelli negativi: anche i tempi migliori sono macchiati dall'infelicità. Una paziente divorziata ha detto che solo quando ha ricevuto la notizia della morte del suo primo marito si è ricordata dei bei tempi trascorsi insieme, di quando lui faceva il barbecue per tutta la famiglia. Una vedova, invece, ricorda solitamente i momenti positivi e tende a minimizzare le difficoltà di relazione che aveva con il marito.

Le donne appena divorziate hanno un atteggiamento diverso da quello delle vedove circa gli appuntamenti e un eventuale nuovo matrimonio. Esse hanno un bisogno maggiore di rivolgersi all'altro sesso per ottenere approvazione, per provare il loro valore o trovare giustificazione. Le neo-vedove hanno perso una battaglia con la morte, non con un'altra donna; solitamente non hanno un bisogno immediato di mettersi alla prova; non hanno bisogno di un nuovo guardaroba, di un intervento di chirurgia estetica, di una dieta, di una nuova immagine.

Le donne divorziate si lamentano perché i loro amici comuni si dividono in due fazioni: quelli che parteggiano per lei e quelli per lui. Le vedove dicono che dopo un primo momento di vicinanza, che solitamente coincide con il funerale, le coppie di amici spariscono.

Le divorziate dichiarano di avere meno sicurezza economica, le vedove di essere più povere e senza risorse. Le vedove pensano

che le divorziate hanno contribuito, in minore o maggior misura, alla loro situazione, mentre loro sono vittime degli eventi della vita. Inoltre le divorziate provano un senso di vergogna per alcuni difetti del loro carattere, le vedove si sentono in colpa per non esser state capaci di combattere contro la forza del destino.

Un'altra interessante differenza sta nel modo di vivere la solitudine. Le donne divorziate in genere non esitano ad apportare cambiamenti in casa; le neo-vedove, invece, lasciano tutto come era, mettono la foto del marito vicino alla poltrona, rimangono devote al progetto cominciato con lui e mantengono il ruolo di moglie ben oltre il necessario.

Potremmo pensare che il paragone tra divorziate e vedove abbia una certa validità, ma ad un esame più preciso possiamo notare che il divario tra divorziate e vedove è reso più forte da un elemento non condiviso: la scelta. In ogni divorzio almeno una persona ha questa possibilità, nella vedovanza nessuno dei due! Questo rende diversa la separazione di divorziate e vedove dai loro uomini.