

Famiglia

Sono tante le situazioni che una famiglia vive: dalla perdita del coniuge a quella della separazione, dall'esperienza dell'assistenza a quella dell'affido. Nonostante i cambiamenti si è sempre e ancora famiglia.

di Raffaello Rossi

Famiglia ancora

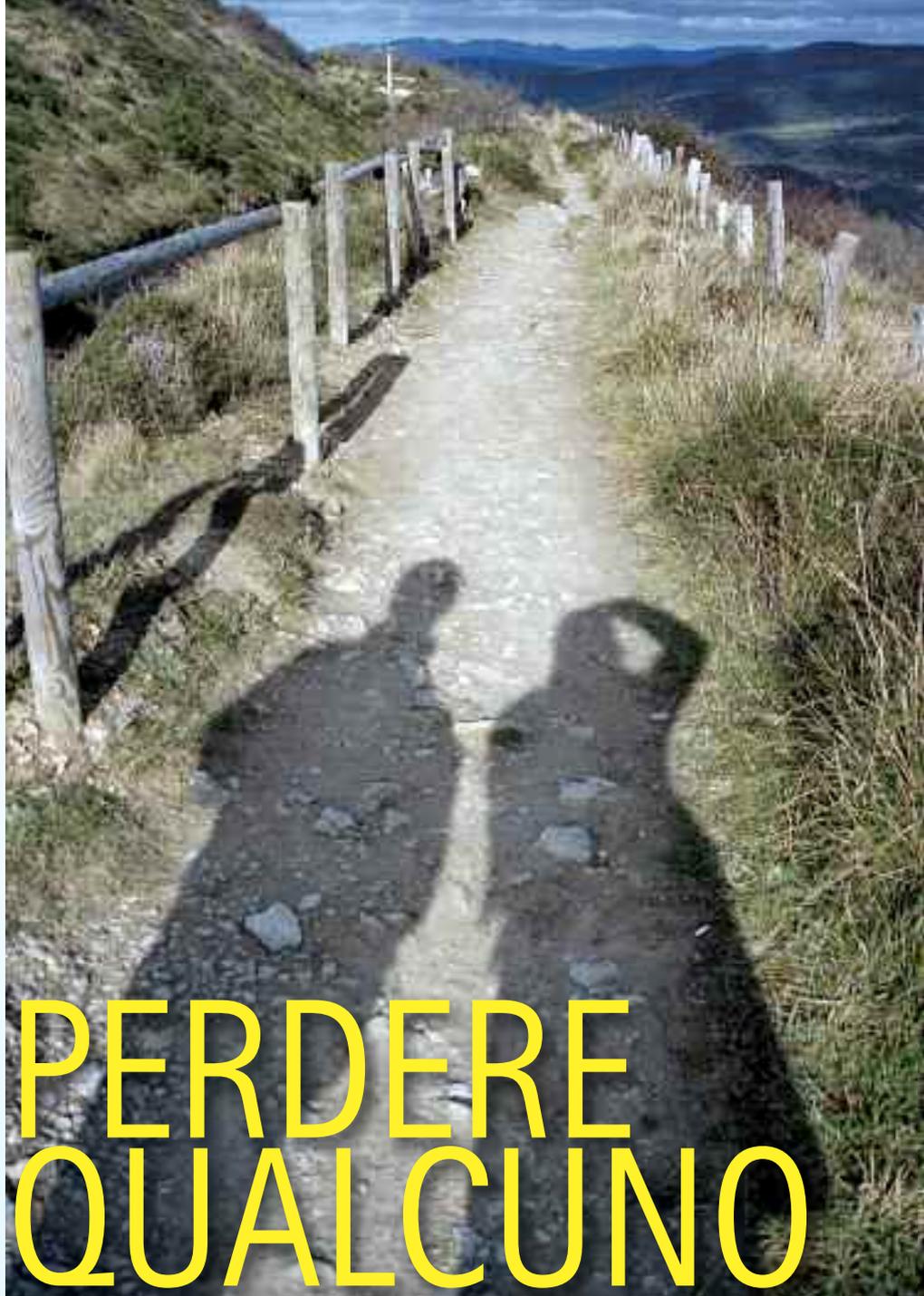
Il tema che proponiamo quest'anno è "Famiglia ancora". Vorrei condividere con voi alcune riflessioni su situazioni particolari, ma presenti in modo significativo nella vita delle famiglie e in particolare ascoltarci su come le comunità, le tribù affettive (i sistemi di appartenenza più stretta) e le reti sociali, reagiscono a tali situazioni.

Gli articoli svilupperanno i seguenti argomenti:

- I/le vedovi/e e la loro presenza nelle comunità locali e nella vita della Chiesa.
- I separati "senza scelta".
- Le famiglie auto assistenziali: con impegni per genitori o altri familiari anziani, malati o portatori di handicap.
- Le famiglie e il nido vuoto: guardarsi in faccia quando i figli se ne sono andati.
- Le situazioni particolari: famiglie aperte, allargate, affidi, eccetera.

Un percorso personale...

Il tema di questo numero è dunque: i vedovi, le vedove e la loro presenza nella vita della Chiesa. La



PERDERE QUALCUNO

prima riflessione, impegnativa e dovuta, riguarda l'**elaborazione del lutto**. Il lutto è la lega di cui è fatta l'armatura che imprigiona il cuore. L'armatura si rinforza grazie ai conti in sospeso col nostro passato doloroso; le emozioni dell'armatura sono la paura (della morte, della perdita, dell'ignoto), la rabbia, il rancore, il senso di colpa. Il pensiero dominante e non sempre consapevole dell'armatura è un giudizio negativo (su se stessi, sugli altri, sul mondo o sulla vita).

Ogni perdita, anche quelle cui ci eravamo preparati nel tempo, viene vissuta inizialmente in modo traumatico, come abbandono, tradimen-

to... il primo stato d'animo è quasi sempre quello dell'**incredulità e del rifiuto**: «Come è potuto succedere? Perché proprio nella mia famiglia? Cosa abbiamo fatto per meritarcene questo?». In questa prima fase non è raro che si neghi il dolore e non si riesca a piangere, a manifestare i vissuti derivanti dalla perdita. Il mito di Filemone e Bauci può aiutarci a comprendere certe situazioni di coppia. I due erano appunto una coppia molto unita e affiatata, e quando gli dei vollero ricompensarli per la loro ospitalità e generosità, chiesero di rimanere per sempre insieme, senza affrontare la morte e la separazione. Così essi

vennero trasformati in piante rampicanti che, sopra l'arco della porta di casa, potevano continuare ad essere abbracciati tramite i propri rami, per sempre insieme.

A questa fase di rifiuto subentra quella del **dolore e della rabbia**. La tristezza, il senso di perdita prendono il sopravvento e ci si ritrova affranti e arrabbiati: con la vita, con se stessi, a volte con Dio. Il **senso di colpa** inibisce la manifestazione della rabbia che continua, come una voce cupa in sottofondo, e ci logora: «*Forse mi sono meritato quello che è successo! Tutta la mia vita di impegno e di sacrificio non è valsa a nulla, tutto è inutile!*». È importante accogliere e manifestare il dolore e la rabbia, che altrimenti si rivestono con l'armatura del senso di colpa e ci possono imprigionare anche per diversi anni.

In seguito il vissuto più intenso diventa il **senso di impotenza**: «*Non ci si può fare nulla... non è possibile prepararsi davvero e non c'è nulla che io possa fare per reagire o per consolarmi. Perché dovrei ancora impegnarmi, vivere, sorridere?*». Il prendere coscienza della nostra impotenza, del fatto che non abbiamo il controllo della vita e del tempo, il toccare una seconda volta un nostro limite strutturale (dopo quello della morte che ci ha ricordato che siamo limitati nel tempo e nello spazio, che i nostri giorni sono comunque contati) ci potrebbe fare sprofondare nelle sabbie mobili della **paura**.

Paura di fronte alla nostra fragilità (vi ricordate il tema della resilienza sviluppato lo scorso anno?). Nell'incontro con la paura ci troviamo di fronte ad un bivio: se accogliamo anche la paura, se riscopriamo e accettiamo il nostro essere creature, il senso di appartenenza (alla famiglia, alla comunità, eccetera) e di identità (ridefiniamo chi siamo e quale senso abbia la nostra vita sulla terra), allora entriamo nella terra dell'**accettazione** e torna a splendere il sole della pace e della serenità nel nostro cuore e sulla nostra vita. Il lutto è rielaborato e siamo passati appunto dal lutto alla sepoltura. Abbiamo la possibilità di salutare in modo profondo e religioso l'altro e continuare la nostra vita dedicando al coniuge, al familiare, uno spazio permanente nel nostro cuore.

Se invece restiamo paralizzati nella paura, allora la nostra autostima viene inevitabilmente compromessa, perdiamo la fiducia in noi, nel prossimo, nella comunità, nella vita, in Dio e ci chiudiamo nell'isolamento interiore e relazionale senza riuscire a rielaborare il lutto. Il tempo si ferma dentro di noi e assume il colore impenetrabile della morte.

...e comunitario

Queste fasi sono vissute non solo a livello personale, ma anche comunitario. Spesso mi è capitato di intraprendere percorsi di consulenza con vedovi e vedove, più spesso con vedove in realtà, che si sono riconosciuti nelle fasi del lutto e le hanno attraversate con un senso di crescita personale e di arricchimento spirituale, ma... la cosa sorprendente, forse però neppure tanto, è che le fasi difficilmente vengono attraversate, e quindi il lutto non viene rielaborato, dalle comunità. Intendo comunità parrocchiali, gruppi famiglie, diocesani, e così via.

«*Da quando mio marito è morto, dopo il momento delle condoglianze, sono spariti tutti, o quasi, non mi sono sentita ridefinita come vedova, tutte le iniziative che seguivo in parrocchia con mio marito sono state assegnate ad altri, non sono più stata contattata e piano piano mi sono ritrovata in un isolamento strano, in cui mi sento quasi trasparente. Non che non mi vogliano bene, ogni tanto qualche telefonata, ma mentre io credo di avere superato il lutto, ho l'impressione che in parrocchia la mia sia una presenza imbarazzante, un segno del passato, forse della morte... Quale posto ho oggi nella mia comunità? Sono ancora famiglia, ma...».*

Questa amara condivisione di una signora di circa cinquant'anni è un esempio di numerose testimonianze raccolte. Senza indulgere in inutili generalizzazioni, chiediamoci come mai può succedere questo? Come possiamo rielaborare i lutti in comunità e allargare la consapevolezza a quell'area che abbiamo definito di "Famiglia ancora"?

Torniamo con la mente a una esperienza di lutto vissuta nella comunità. Quali segni ha lasciato?

Ascoltiamoci: come abbiamo vissuto le diverse fasi della rielaborazione del lutto? In qualcuna abbiamo vissuto particolare tensione e disagio? Come mai? Ci siamo bloccati in una di esse? Per quanto tempo? Come abbiamo reagito di fronte al bivio? Come abbiamo reagito al lutto nei confronti della vedova o del vedovo? È cambiato qualcosa nel nostro modo di rapportarci a lei/lui? Come mai? La/lo percepiamo ancora come famiglia? Con quale ruolo e quale spazio nella nostra comunità? La vedova (o il vedovo) viene visto come "mancante", come caratterizzato dalla perdita? Con quale effetto? Se prima del lutto aveva incarichi, impegni, ora cosa è cambiato? Come mai? Con quali effetti a livello emotivo e relazionale?

Ripercorriamo in sintesi i passi della rielaborazione del lutto e cerchiamo un modo per viverli insieme alla comunità.

Il riconoscimento: della paura, della rabbia, del senso di perdita.

L'accettazione di ciò che viviamo, della perdita, del collegamento interiore tra tutti i nostri lutti, l'esperienza della separazione.

La compassione e la congruenza: accettare ogni lutto come bacino di tutte le nostre perdite e dei dolori irrisolti ci accompagna a prendere atto di quanto abbiamo bisogno di accogliere noi stessi, di volerli bene e di allargare la sfera della consapevolezza di ciò che viviamo.

La ri-emersione: vivere fino in fondo, sospendendo ogni giudizio, l'esperienza della separazione, il senso di non avere, l'andare incontro ai vecchi rimorsi, alle frustrazioni, ai dubbi per ri-emergere dall'oblio e dalla nebbia dei sentimenti inespressi, con una nuova sapienza di noi stessi così come siamo, senza armature e senza veli.

Vivere la nostra interezza nella misericordia: sentirci in una armonia più profonda con la vita, senza bisogno di armature difensive e senza sensi di separazione. Siamo noi stessi e non siamo soli; viviamo la pazienza, un tempo vissuto per sentire, per essere con l'altro strumento della cum-passione, è il segno della nostra presenza consapevole nel tempo, dentro e oltre il presente.

R. R.