

UNA FELICE FRAGILITA'

Riflessioni su come il “narrare” possa riuscire a sostenerci e a farci sopportare le avversità che la vita offre.

ABSTRACT

La fragilità è un aspetto costitutivo della natura umana, un aspetto intrinseco da cui, in tutti i suoi significati, non si può prescindere.

L'uomo nasce in uno stato totale di dipendenza, una fragilità “assoluta” ed ha bisogno di un contesto che lo accolga e lo sostenga in tutto il processo di sviluppo. Questa fragilità, pur mutando, connota tutto l'arco della nostra vita

Vita destinata a finire: se, curando la fragilità del bambino e del futuro adulto, questa fine rimanesse assunta consapevolmente si potrebbe vivere con una prospettiva, nel qui e ora, ma anche per i giorni a venire, orientata allo stare bene e al far star bene.

In questa prospettiva ogni incidente, ogni imprevisto potrebbe essere vissuto come parte naturale dell'esistenza e ciò renderebbe il soggetto maggiormente responsabile rispetto a rapporti e scelte di vita. E forse anche maggiormente incline a coltivare sensibilità, immaginazione, fantasia, perché, se assunto da un punto di vista vitale, ogni accadimento della vita apre una nuova storia per chi lo vive, apre a immaginare nuovi modi di vivere.

E' nella narrazione che albergano immaginazione e fantasia rispetto a tutte le cose della vita, malattia e morte comprese. Quindi cominciamo con una favola....

NONNA GIADA

*Più di ogni altra cosa custodisci il tuo cuore,
poiché da esso sgorga la vita*

DAL LIBRO DEI PROVERBI

Tace la voce

il suono che senti

continua da te

C. Cavatorta

In una bella caverna ampia, asciutta perché esposta al sole, con un grande spazio antistante, vivevano due cuccioli : Jacky e John.

Jacky era nato per primo, da mamma Luna e da papà Sirio, due giovani orsi belli, sani e innamorati . Erano talmente felici di stare insieme che avevano deciso di metter al mondo un nuovo cucciolo, manifestazione concreta del loro amore.

Dopo qualche tempo avevano scelto di aggiungere un'altra stanzetta al loro cuore e avevano allargato la tana per fare posto ad un nuovo piccolo: John.

I due cuccioli vivevano sereni e felici con un papà e una mamma molto attenti e presenti ,che non facevano mancare loro niente e li curavano con grande attenzione e amore. I due orsacchiotti erano particolarmente fortunati perché, oltre ai loro genitori, avevano anche il papà e la mamma della loro mamma che stavano molto

con loro. La nonna Giada era molto gentile e “coccolosa”, raccontava delle storie bellissime ed era un’ottima cuoca.

Il nonno Mansueto non era un chiacchierone, ma sapeva suonare l'armonica, cantava con loro belle canzoni, faceva il solletico e li aiutava ad arrampicarsi sugli alberi.

I nonni abitavano in una foresta un po' più in là e si trasferivano nella loro tana quando il papà Sirio andava lontano a cercare favi di miele e stava via per molti giorni. Qualche volta la mamma andava con i due piccoli dai suoi genitori e stava con loro per qualche tempo.

I nonni abitavano in un posto molto bello perché la loro tana era vicina ad un laghetto limpido, pulito e poco profondo.

Quando il sole era molto forte e la scuola del bosco si fermava per il troppo caldo, la famiglia dei cuccioli si trasferiva dai nonni e stava lì tutta l'estate, facendo giochi con l'acqua e godendosi della compagnia anche del cuginetto Karl, figlio dello zio Febo che abitavano lontanissimo e con cui si poteva stare finalmente insieme.

La vita procedeva serena.

Un brutto giorno, però, arrivò la notizia che la nonna si era ammalata e mamma Luna dovette lasciare i cuccioli a papà Sirio per correre da lei. Dovette fermarsi per un po' con Febo, suo fratello, ad assisterla.

La nonna stava sempre peggio e il nonno non sapeva più cosa fare. Furono chiamati tutti i saggi delle foreste vicine, ma non ci fu niente da fare.

La nonna Giada morì serena e senza soffrire accanto ai suoi figli e al suo compagno. Non era molto vecchia, ma la malattia era stata molto cattiva e aveva fatto cessare la sua vita.

L'ultimo pensiero della nonna Giada fu rivolto ai nipotini. Raccomandò ai suoi figli di continuare a crescerli bene. Era molto serena, pronta a lasciare la vita, ed era dispiaciuta soltanto di non aver potuto riabbracciare i suoi piccoli.

Quando la mamma tornò, portando il nonno con sé, nella loro tana, una grande tristezza riempì tutti gli animi.

Papà Sirio spiegò ai suoi cuccioli che non avrebbero più rivisto la nonna e che lei ormai non era più in questo mondo. Jacky chiese: *“Dov'è andata?”* e il papà rispose: *“In un altro mondo, dove nessuno soffre più e dove , si dice, ci ritroveremo tutti quando finiremo di vivere”*.

Jacky, però, era molto arrabbiato: *“La nonna avrebbe dovuto salutarmi prima di partire!”* disse.

Da allora cominciò ad essere molto dispettoso, non ubbidiva più, litigava con il fratello e spesso lo si sentiva ripetere: *“Brutta nonna, non ti voglio più bene”*. Anche il piccolo John era diventato più irrequieto e piagnucoloso. La mamma non sapeva più come trattarli. Il nonno spesso piangeva e lei stessa era molto triste ed addolorata.

Il clima in famiglia andava peggiorando. Il papà era molto impensierito, cercava di stare di più con i cuccioli, li accompagnava lui alla scuola del bosco. Anche lì, però ,i due piccoli cominciavano a dare fastidio e a non essere più bravi come un tempo. Il papà e

la mamma erano molto preoccupati e rimpiangevano la presenza della nonna Giada.

La Nonna era nel suo nuovo mondo, senza tempo e senza spazio, dove vanno quelli che non vivono più e di cui sappiamo molto poco dal momento che nessuno è mai tornato a dirci come funziona. Era preoccupata per i suoi figlioli, i suoi nipotini e per il nonno. Lei continuava ad amare tutti loro come prima e più di prima. Non riusciva ad essere serena perchè era troppo dispiaciuta per quello che succedeva nella tana nel bosco. Si consultò con gli “Esseri” del suo nuovo mondo e ottenne un inaspettato regalo.

In una notte di luna piena comparve in sogno a tutti quelli che lei amava e che aveva dovuto lasciare. Mamma Luna, i due cuccioli, lo zio e l'altro nipotino fecero tutti lo stesso sogno: nonna Giada, più giovane e più bella di come la ricordavano, immersa in una luce azzurra diceva loro: *“lo vi voglio e vi vorrò sempre bene. Sarò sempre con voi!”*.

Nel proprio sogno ognuno veniva abbracciato teneramente dalla nonna e la sentiva ripetere, pian piano, sempre più dal profondo del proprio cuore: *“sarò sempre con te!”* poi svaniva nella luce.

Alla mattina si svegliarono tutti più sereni e sorridenti, si raccontarono l'un l'altro il sogno e questo diede a tutti loro, grandi e piccoli, una grande pace

Nonna Giada era dentro di loro e lì sarebbe rimasta per tutta la loro vita, fino a quando si sarebbero ritrovati tutti insieme, nel mondo fantastico dell'Aldilà.

Questa favola l'ho scritta per aiutare una giovane madre che mi ha consultato telefonicamente in questo triste periodo del Corona virus.

La signora ha un bambino, Diego, di 3 anni, che è rimasto felicemente in casa con lei per tutta la fase uno. Il padre, che lavora in ospedale, era in quarantena e li vedeva ogni giorno online.

Proprio in questo primo periodo è morta la nonna materna, a cui il bambino era molto legato, perché lei era molto presente nella sua vita.

La morte della nonna è stata molto repentina, non conseguenza del virus, ed è avvenuta proprio quando si è arrivati alla fase due, in cui si poteva finalmente uscire di casa. A Diego era stata spiegata “fin troppo” l'esistenza del virus e di tutte le precauzioni conseguenti. La madre mi chiama preoccupata perché il bambino fatica ad uscire, vuole restare in casa. E' spaventato e preoccupato di incontrare “il virus” e, quando viene portato fuori, ha paura delle persone nuove e scappa quando vede altri bambini che non conosce.

Avevo scritto una prima favola sul virus e successivamente quella che vi ho letto sulla morte della nonna. Le ho inviate alla signora, che le ha raccontate a Diego entrambe, cercando e trovando le parole più adatte a lui. Il bambino si è “magicamente” rasserenato e attualmente è tranquillo.

Noi siamo “fragili”: ne dovremmo esserne più consapevoli e avere cura di questa parte così “preziosa”. Sono fragili i bambini che

vengono curati e protetti e accompagnati nella loro crescita. Loro, però, in genere, sono anche forti e resilienti, più di quanto lo siamo noi adulti.

Durante le pandemie del passato sappiamo che le persone agiate, che potevano permetterselo, si riunivano in gruppi selezionati, in posti tranquilli, belli e salubri, per poter essere protetti dalla malattia e dalle conseguenti possibilità della morte. In tali luoghi ci si intratteneva piacevolmente con conversazioni e si ascoltava musica. Ma l'occupazione principale era la "narrazione" di fiabe, favole e novelle.

"Il Decamerone" e "Le mille e una notte" ne sono una testimonianza.

Il raccontare, stando insieme in momenti in cui la paura o la tristezza accomunano, per esempio nei rifugi di guerra o nei campi di raccolta per eventi catastrofici oppure nelle situazioni di lutto, è una caratteristica abituale che ritroviamo facilmente

In tutte le culture del mondo.

In alternativa alle "narrazioni" c'è la MAGIA, la SAGGEZZA, incarnate dall'Anziano, dal Sapiente, dal Guru o da qualcuno che ha la capacità, se consultato in caso di necessità, di offrire parole, messaggio o suggestioni che possono aiutare nell'immediato, o essere seme nel futuro, di soluzioni possibili.

Potremmo dire che noi Psicologi abbiamo occupato il posto di tali "Esperti"

Le fiabe hanno il compito di affrontare e trattare in vari modi i temi difficili della vita e della morte, che, prima o poi, lo scorrere del tempo ci fa incontrare.

Nelle favole, però, c'è sempre un elemento esterno (fata, mago, etc etc.) che risolve magicamente "l'empasse".

Le nostre favole, quelle classiche in particolare, possono essere anche molto crudeli, dure, e feroci, come a volte è la vita, ma nel mondo magico tutto si risolve con "...e vissero felici e contenti", conclusione di ogni favola che si rispetti.

L'inizio "C'era una volta..." ci introduce in un mondo fuori dal tempo e dallo spazio, quello della fantasia.

Il racconto della favola aiuta i bambini e la nostra parte piccola, a tollerare le cose "difficili" e "cattive" che fanno paura. La frase finale "...e vissero felici e contenti!" ci dice che si può attraversare la vita, che è intrinsecamente connessa con la morte, e tutte le altre avversità, ricercando la felicità.

Quando mettiamo al mondo un bambino lo facciamo per un atto di, più o meno, inconscio di ottimismo verso la vita.

Noi, infatti, diamo la vita che, come interfaccia, ha la morte. Nella misura in cui nasciamo, moriremo.

Noi uomini, però, neghiamo, emotivamente, l'esistenza della morte anche se, razionalmente, ne dovremmo essere consapevoli.

Non vogliamo ricordarcene e facciamo "come se" la morte non esistesse.

Quando poi qualcuno intorno a noi smette di vivere, ci arrabbiamo e urliamo: “Non è giusto, non doveva succedere” come se la morte fosse un imprevisto, un fatto eccezionale, come se non dovesse esistere.

La nostra difficoltà di parlare con i bambini delle cose difficili quali malattie, morte, separazioni ... è perché la nostra parte “piccola”, che ciascuno di noi ha dentro di sé, non accetta fino in fondo la realtà della vita e cerca di stare nel mondo delle favole.

Nel bellissimo libro “L’anatra, la morte e il tulipano”, vincitore del premio Andersen per la grafica, in teoria dedicato ai bambini, la morte compare, con un vestito a quadretti, come compagna di viaggio di un’oca che , inizialmente, ne ha molta paura, ma poi le diventa amica e sorella.

Vivere assieme alla morte non dovrebbe essere un pensiero che fa paura, blocca e immobilizza, come avviene per i frati trappisti che continuamente si ripetono l’un l’altro: “ *Ricordati che devi morire*”, e che dedicano tutta la loro vita ad espiare e a pentirsi .

Il pensiero della morte dovrebbe essere, invece, una spinta per “ricordarsi di vivere” giorno dopo giorno al meglio possibile; stando nel “qui ed ora”, senza troppi rimpianti legati al passato o ansie eccessive per il futuro che ci impediscono di stare bene.

Dovremmo tener conto della nostra fragilità per avere cura di noi, sia fisicamente che psichicamente.

Nella misura in cui diventiamo genitori, abbiamo il diritto- dovere di stare bene, al meglio che sia possibile, senza false promesse ai

nostri cari di esserci per sempre perché questo non è possibile, per nessuno.

Al bimbo che ci chiede:” *Morirai anche tu?*” dovremmo riuscire a dire serenamente e con convinzione: “*Non ho nessuna intenzione di morire. Voglio vivere stando bene con te per più tempo possibile*”.

In ogni momento, ogni giorno la vita andrebbe goduta, gustata e assaporata per quanto è possibile perché ogni fine del giorno porti con sé una sensazione, un ricordo, un pensiero, un sogno, una fantasia che ci racconti ” ...che domani è un altro giorno” e che ” vivremo felici e contenti...”

Il narrare, il raccontare, il ricordare rende possibile l’impossibile, rende verosimile l’inverosimile, cura la nostra fragilità che ci può far andare in pezzi, immobilizzarci, non permetterci di vivere, come ci ricordano la paura e il panico che hanno spesso caratterizzato questi giorni di pandemia.

In ogni momento difficile della vita, l’aver cura di sé e degli altri dà senso e permette di andare “oltre”.

Ognuno deve trovare il suo “filo rosso” che gli permetta di continuare a credere nella vita.

In un momento particolare della mia esistenza, in cui mi sono sentita lasciata sola, orfana di un progetto di vita in cui avevo fermamente creduto per più di trent’anni, ho ritrovato la forza di continuare a vivere in un’esperienza che provo a trasmettervi:

“Mi sono ritirata da sola in una casa che amavo molto, circondata da un splendido giardino che avevo “inventato” io.

Ogni mattina, dopo una notte travagliata, mi alzavo all'alba e andavo a osservare la “mia” peonia. Era una pianta che avevo curato per tre anni, mettendo, nel terreno ben concimato, un pezzetto di rizoma, ottenuto facendo la corte ad una vecchia contadina.

Per tre anni la pianta era cresciuta pian piano. L'anno prima una brusca gelata aveva interrotto l'imminente prima fioritura

Ora era giunto il suo momento: ogni giorno, per quindici giorni, ho assistito trepidante e felice alla crescita del piccolo bocciolo, al progressivo aprirsi del fiore trionfante, fino al suo lento sfiorire. Accanto c'era un altro piccolissimo bocciolo, pronto a prendere il suo posto.

E' stata un'esperienza unica ed irripetibile che mi ha ricaricata e messa in grado di tornare a riprendere il mio spazio nella vita.

La primavera successiva la pianta avrebbe continuato ad offrire i suoi fiori, magari non a me, ma era valsa la pena di piantarla, curare la sua crescita ed assistere alla sua fioritura.

Potevo continuare ad avere fede e a credere nella vita, che avrebbe continuato anche dopo di me.”

L'importante, credo, sia essere sufficientemente soddisfatti di quello che abbiamo fatto e di ciò in cui abbiamo creduto.

Dovremmo ricordiamoci di cercare di continuare a vivere giorno per giorno, in modo che il nostro abbandonarci al sonno della notte

di ogni sera sia come quello dei bambini dopo la narrazione di una favola.