



Sibylle Krüll

COME AFFRONTARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA

Un percorso emozionale
consapevole e attivo
per elaborare il lutto

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sibylle Krüll

COME AFFRONTARE LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA

Un percorso emozionale
consapevole e attivo
per elaborare il lutto

Con soluzioni pratiche
e testimonianze

Indice

Ringraziamenti	9
PARTE I - Sentire	11
1. Se qualcuno ci sentisse... ..	13
2. Il bambino spento	29
3. Una brava atleta	55
4. Ora dentro è come fuori	63
5. La sopravvivenza come leitmotiv	82
PARTE II - Pensare	91
6. Il processo del lutto	94
Proseguire l'amore	94
Un processo a fasi	95
Un processo ciclico	96
Il modello dei compiti del lutto	97
Compito 1: Accettare la realtà della perdita	97
Compito 2: Attraversare i sentimenti del lutto	99
Compito 3: Adattarsi a una vita senza il defunto	100
Compito 4: Collocare il defunto in uno spazio nuovo e continuare a vivere	102
Un aiuto (quasi) dall'aldilà	103
7. Le manifestazioni del lutto	105
Sentimenti	105
Pensieri	109
Comportamenti	110
8. Le situazioni del lutto	115
Lutto anticipato	115
Morte improvvisa	116
Suicidio	118
Morte di un figlio	121
Il lutto nei bambini	129
Il lutto negli anziani	134
Il lutto negato	137
9. La durata del lutto	139
10. Il lutto aggravato	141
Lutto esagerato	141
Lutto perenne	142

Lutto ritardato	142
Lutto mascherato	143
Depressione	143
PARTE III - FARE	145
11. Prima della morte	148
12. Cerimonie d'addio	156
13. Attività e rituali per il lutto	164
Ridere	164
Prendersi del tempo per sé	165
Vivere in maniera sana	165
Contatto fisico	165
Sessualità	166
Conservazione di oggetti	166
Creatività	167
Raccontare la nostra storia	169
Scrivere una biografia	169
Spiritualità	170
Dare un senso	171
Rituali	172
14. Autovalutazione	175
I) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita recente	176
II) Scheda di autovalutazione: dopo una perdita del passato	178
III) Scheda di autovalutazione: motivazione alla psicoterapia	181
15. Trovare aiuto	182
Lo psichiatra	182
Lo psicologo	183
Lo psicoterapeuta	183
Il gruppo psicoterapeutico	185
Il gruppo di autoaiuto	187
Il gruppo psicoterapeutico per l'elaborazione del lutto	189
16. Esempi dalla psicoterapia sul lutto	191
Canakakis: Per sempre inconsolabili – genitori orfani	191
“Winston's Wish”: un servizio per bambini in lutto in Gran Bretagna	194
Baiocchi: Una procedura dell'elaborazione delle perdite	196
Lo Psicodramma Classico di J. L. Moreno	200
Yablonsky: “Fu un incidente, non suicidio”	202
Krüll: Una ‘presenza’ nella stanza buia	205
Indirizzario di siti web	210
Si ringraziano per la gentile concessione	211
Bibliografia	214

Introduzione alla prima parte

In questa prima parte ho raccolto cinque testimonianze di persone in lutto. Sono testi estrapolati da libri e storie che ho vissuto da vicino. Mentre le traducevo e scrivevo, mi sono sentita coinvolta, mi sono immedesimata, ho versato parecchie lacrime e ho provato una grande ammirazione, un profondo rispetto per i loro protagonisti.

Ci si può sentire intimoriti dalla prospettiva di provare tutte queste emozioni ma, come afferma Susana Roccatagliata, sembra comunque inevitabile:

Lessi tutto ciò che mi capitò fra le mani sul dolore, sulla vita dopo la vita, sulla morte. Finché non mi imbattei in un testo di Anthony de Mello, in cui l'autore diceva che l'unica maniera di far fronte alla sofferenza era soffrire, che l'unico modo di gestire il dolore era quello di affrontarlo, di guardarlo dritto in faccia, di osservarlo e capirlo. All'inizio questa frase mi terrorizzò, ebbi una paura folle, ma poi capii che era l'unica strada da seguire, se volevo riprendermi. [Roccatagliata, p. 33]

Partecipare al vissuto di altri che hanno passato esperienze più o meno simili alle nostre ci permette di affrontare il nostro, trovare somiglianze e differenze, conoscere soluzioni originali e imparare da un modello. Lasciamo dunque la parola ai testimoni.

Per distinguere i testi scritti da me dalle citazioni, ho utilizzato caratteri differenti:

Testi dell'autrice

Citazioni da altri testi

Se qualcuno ci sentisse...

Lavoravo in una comunità terapeutica per tossicodipendenti. Una mattina stavamo facendo la riunione degli operatori, quando il telefono squillò per l'ennesima volta. Un collega mi passò quel vecchio portatile grosso e pesante come un foratino. Il ragazzo al centralino disse:

“È uno straniero. Credo si chiami Sven”.

Mio cognato! Allora mia sorella aveva avuto il bambino!

“Sono Sven. Ora ti passo tua sorella”.

Il tempo fu troppo poco per rendermi conto del fatto che non stava giubilando come ci si aspetterebbe da un neo-padre, che la sua voce era troppo pacata – che qualcosa non andava.

La voce di Jule: “Billa?”.

“Sì, dimmi!”.

“Il bambino è morto”.

“Cosa?! Che cosa è successo?”.

Notai delle perline che stavano balzando verso il pavimento. Erano lacrime. Le mie lacrime.

“Mentre stavo partorendo, a un certo punto non si sentivano più i battiti del cuore. E quando è nato era già morto. Non si poteva fare più niente. Era un maschio. Volevamo chiamarlo Oskar”.

Le si spezzò la voce. Piangemmo tutt'e due.

Con qualche angolo remoto della mia coscienza recepii le espressioni preoccupate dei miei colleghi intorno a me. Non

potevano capire cosa fosse successo; stavo parlando in tedesco. Lasciarono la stanza. Rimasi sola con quella vocina nella cornetta, la mia sorellina lontana duemila chilometri.

“E quando è successo?”.

“Stanotte all’una. Infatti, tutto è stato così veloce! Siamo arrivati appena in tempo alla Casa del Parto”.

“Di che cosa è morto?”.

“Non lo so. Non lo sa nessuno ancora. Abbiamo dato l’autorizzazione per fare l’autopsia... L’ostetrica è stata comunque molto brava. Aveva da poco partecipato a un corso di specializzazione specifico per questi casi. Ci ha detto di prenderlo in braccio. All’inizio ci è sembrato strano, ma lei ha insistito e allora lo abbiamo fatto. Ha anche scattato delle foto. E ci ha detto di prenderci tutto il tempo che ci serviva per salutarlo. Era ancora caldo...”.

Piangemmo di nuovo insieme.

“Vuoi che venga?”.

“Non lo so...”.

Sembrava più un no. Ci rimasi un po’ male.

“E adesso siete di nuovo a casa”.

“Sì, dalle sette di stamattina. Ora vogliamo cominciare ad avvisare tutti. Però la sorella di Sven deve dare un esame importante oggi. Quindi chiameremo la sua famiglia soltanto stasera, quando avrà finito”.

Mentre mi elencò le persone che avrebbero dovuto avvertire, capii che Jule era in preda al panico; le possibili reazioni di familiari e amici la terrorizzavano.

“Tu ora non ti devi proprio preoccupare per gli altri”.

Il mio tono divenne più deciso: “Ora hai tutti i diritti del mondo. Se qualcuno reagisce in modo strano, puoi sempre attaccare il telefono. O puoi dirgli di parlarne con qualcun altro. E se non vuoi che vengano a casa tua, lo dici. E se

vengono lo stesso, non li fai entrare. Capisci? Nessuno ha diritto di romperti le scatole adesso! Dovete fare questa cosa esattamente come ve la sentite voi. Mettete la segreteria telefonica. Rispondete soltanto se vi va di parlare con la persona che ha chiamato”.

“Sì... Oggi pomeriggio ci verrà a trovare l’ostetrica”.

Sembrava essersi calmata.

“E poi dobbiamo organizzare il funerale”.

“Si fa un funerale in questi casi?”.

“Ma certo, è un bambino!”, si scandalizzò Jule.

“Sì, naturalmente hai ragione”.

Ci accordammo per risentirci di nuovo la sera.

Vagai per i vialetti del giardino. Mi fermai davanti alla Madonnina. Chissà se mi sarebbe stato d’aiuto credere in qualcosa di superiore? Sembrerebbe che per molte persone la preghiera sia confortante. Impossibile per me entrare nel mondo sconosciuto della religione.

Sentii uno strano distacco dai fiori, dal sole, dal caldo estivo. Era come se non fossi realmente lì. Ero a Berlino con Jule, sul suo divano. La tenevo abbracciata, come quando eravamo piccole e s’infilava tremante nel mio letto, perché credeva di vedere la faccia di un uomo cattivo nel buio al di là della finestra della sua camera. Allora potevo proteggerla, calmarla, farla sentire al sicuro. Questa volta era impossibile tenerla al riparo dall’angoscia. Questa consapevolezza mi straziava.

Quella giornata era bella che andata. Non riuscii a combinare niente. Tanto valeva andarmene a casa, ma non volevo stare sola. Chiamai il mio compagno – ancora non vivevamo insieme – e gli chiesi di venire da me la sera.

La comunità è come un paese: le voci si spargono all’istante. Mentre mi avviavo verso la sala da pranzo, alcuni sguardi si abbassarono, altri mi guardarono preoccupati e qualcuno si

precipitò per farmi le condoglianze. Mangiai poco o niente.

Dopo pranzo, il responsabile della struttura si sedette vicino a me. Disse che anche la sua attuale fidanzata aveva perso un figlio durante il parto, prima che si conoscessero.

Con una certa dose di vergogna gli raccontai del mio passo falso riguardo al funerale. Mi rispose: “La mia compagna va ancora oggi al cimitero a trovare il bambino. Continua a essere molto importante per lei. Era il suo primo figlio”.

Arrivata a casa, non feci altro che aspettare Danilo. Mi portò a mangiare la pizza. Nel parcheggio mi raddrizzò le spalle incurvatesi sotto quel peso. Mi ascoltò. Avevo bisogno di sfogarmi, di raccontargli tutto quello che era successo e di parlargli di mia sorella: “Da quando sono venuta a vivere in Italia, il mio dispiacere più grande è quello di non condividere più con lei la quotidianità. Certo, ci sentiamo per telefono, ci scriviamo e ci vediamo una o due volte all’anno, c’è confidenza, ci raccontiamo tutte le cose importanti, ma non è come prima, quando vivevamo insieme e le cose ci succedevano insieme e adesso... Mi sembra insopportabile non essere con lei, non poterla abbracciare. Certo, neanche se fossi lì, potrei fare grandi cose, ma così mi sento talmente impotente!”.

Quando avevo consigliato a Jule di tenere la segreteria telefonica sempre accesa, non avevo minimamente immaginato che anch’io nei giorni seguenti mi sarei trovata a parlare con quell’aggeggio. Quando non rispondevano ci rimanevo male. Era possibile che non fossero in casa, che fossero capaci di uscire? Poteva essere che mia sorella non volesse sentire nemmeno me? Ero stata io stessa a dirle che si trattava di una cosa tra lei e il marito, un dolore che dovevano prima di tutto condividere fra loro. Ma non avendo la possibilità di parlare con lei, mi sentii perfettamente inutile, mentre sarei stata disposta a spostare una montagna, se questo avesse po-

tuto farla stare meglio.

Un pomeriggio stavo lasciando un altro messaggio sulla segreteria, quando rispose Sven. Disse che mia sorella stava dormendo.

“Allora lasciala dormire, sicuramente ha bisogno di riposo. Magari puoi dirle se vuole richiamarmi dopo”.

Mi sarei aspettata che ci saremmo subito salutati, invece Sven disse: “Sai, non riesco a fare niente. Passo delle ore seduto sul divano a guardare fuori dalla finestra. Ho provato a sedermi alla scrivania per lavorare. Volevo proprio concentrarmi su qualche altra cosa. Ma non ne sono capace. Mi sento così pesante”.

Sembrava quasi stupito.

“Sì, se le vuoi dare un nome: questa è depressione”.

“Credo di sì. Tutti e due stiamo così. Non ce la facciamo nemmeno ad andare a fare la spesa o a cucinare. Così, a tutta la famiglia, che ci chiede in continuazione cosa possono fare per noi, abbiamo detto di prepararci da mangiare”.

“Quindi vengono tutti i giorni?”.

“Sì, infatti, a volte è troppo per me e non vedo l'ora che se ne tornino a casa loro. Con le mie sorelle mi trovo abbastanza bene, ma con vostra madre e con i miei genitori a volte è faticoso... Non avrei pensato che i miei ci rimanessero tanto male. In fondo, hanno già tre nipoti...”.

“Forse stanno male anche per te. È dura vedere un figlio che soffre e non poter fare niente. Loro stanno male da una parte come nonni e, dall'altra, anche come genitori”.

Silenzio. Non so che altro dire. È Sven a riprendere il discorso.

“Ora dobbiamo cercare un'impresa funebre. Vorremmo trovare gente un po' sensibile. Ma non me la sento proprio di mettermi al telefono e chiamare questi qua”.

“Be', se pensi di non farcela, potresti chiedere a qualcuno

di farlo per te. Visto che tutti quanti vogliono aiutarvi, questa mi sembra un'ottima occasione per darvi una mano”.

“Sì, forse è vero, così almeno si fa una preselezione e poi andiamo a parlarci noi”.

Alcuni giorni più tardi riuscii di nuovo a superare la barriera della segreteria. Principalmente parlai con mia sorella, ma Sven era seduto accanto a lei sul divano e partecipò alla conversazione.

“Sai, nostra madre ci ha portato un libro, una sorta di manuale, che ci sta aiutando molto. È di un'ostetrica che l'ha scritto espressamente per i genitori che hanno perso il proprio bambino. Propone una serie di idee su cosa si può fare. Così, ci siamo messi a scrivere una lettera per Oskar che verrà letta alla cerimonia funebre. Le parti che scrive Sven sono un po' melense, allora glielie correggo per renderle più sobrie”.

Jule stava sghignazzando! Sven si difese fingendosi offeso: “Ma i sentimenti sono importanti!”.

“Sono perfettamente d'accordo”, confermai.

Intervennero nuovamente Jule:

“Abbiamo trovato un piccolo cimitero molto carino a due passi da casa. C'è un'area dove stanno soltanto i bambini”.

Sven mi chiese:

“Conosci la canzone *Morning has broken*?”.

“Di Cat Stevens? Sì, è molto bella”.

“La vogliamo far suonare durante la nostra cerimonia. Jule, ne hai stampato il testo?”.

“Sì, sta sulla scrivania”.

“Allora domani vado a fare le fotocopie per tutti”.

Lo stato d'animo di questi due genitori mancati apparve completamente cambiato. Il dolore annientante, la sofferenza impotente erano come scomparse. Erano di nuovo attivi-vivi.

“Chi canterà?”, chiesi.

“Tutti noi, ecco perché serve il testo della canzone”.

“E il discorso chi lo terrà?”.

“Gregor”, rispose Jule timidamente. “Ma poi qualcuno mi ha fatto venire dei dubbi, che forse l’avrei dovuto chiedere prima a te. Che ti saresti potuta offendere...”.

“Ma figurati! Perché io? Perché sono psicologa? Non credo che sarei in grado di farlo. Chi lo saprebbe fare meglio di lui!”.

Gregor, cugino di nostra madre e di mestiere attore, mi sembrò ottimo come relatore.

Ma Jule era ancora timida: “Però verrai al funerale?”.

“Certo che verrò! Guarda, meno male che non hai chiesto a me di tenere quel discorso, perché non avrei avuto il coraggio di dirti di no. Ma mi ci sarebbe voluto un fortissimo auto-controllo per farlo. Sicuramente Gregor saprà reggere meglio. Io preferisco essere soltanto partecipe, non dovermi controllare, poter dare libero sfogo alle mie emozioni. Insomma, se c’è da piangere, voglio poter piangere!”.

“Ok. Abbiamo già spedito una marea di inviti. Avremo a disposizione una sala della parrocchia; è un po’ bruttina, ma evidentemente la gente come noi non può pretendere di meglio. Siamo degli infedeli!”.

Sven aggiunse: “Dato che comunque è una festa per un bambino, faremo anche venire qualcuno che gonfierà dei palloncini con l’elio. Tutti ne avranno uno e alla fine li lasceremo volare”.

“Carino! Vediamo un po’, forse c’è qualche altra idea che si può importare dalle feste dei bambini...”.

Stavolta fu Sven a sghignazzare: “Potremmo giocare a nascondino in mezzo alle tombe!”.

Tutti e tre scoppiammo a ridere.

“O una bella caccia al tesoro? Ce ne sarebbe da scavare per trovare tesori dentro al cimitero!”.

Abbiamo sempre avuto un senso dell’umorismo piuttosto dissacrante.

“Potremmo usare i palloncini anche per fare i gavettoni!”.

“O fare il girotondo intorno alla tomba di Oskar!”.

Mentre stavamo ancora cercando di riprenderci da questo inatteso attacco d'ilarità, Jule disse: “Certo, se qualcuno ci sentisse...”.

Avevamo scoperto che le risate scacciano il senso di morte.

Nei giorni seguenti, il ricordo vivo di quel momento di divertimento e l'impressione che Jule e Sven stessero ora affrontando attivamente la propria elaborazione del lutto, mi fecero preoccupare di meno, mi diedero la speranza che ne sarebbero usciti fuori prima o poi. Ma continuai a sentirmi fra-stornata, ad avere serie difficoltà di concentrazione. Arrivò l'esame per la patente di guida. Fui bocciata. Il giorno dopo partii per Berlino.

Dall'aeroporto sarei voluta andare direttamente a casa di Jule, ma era stato deciso che tutta la nostra famiglia ci si sarebbe incontrata la sera. Jule aveva chiesto dei girasoli per abbellire l'ambiente della cerimonia. Con mia madre andammo a comprarli e trovammo anche due bei vasi gialli nei quali arrangiarli. In una libreria ordinammo anche per me il libro che Jule e Sven stavano leggendo.

Quando varcai la soglia della casa di Jule, fui subito investita da un'atmosfera di cupa tristezza. Nell'agognato abbraccio, Jule mi sembrò un po' freddina; il distacco avvenne troppo presto per i miei gusti. Forse dipendeva dalla presenza di tutta la famiglia: nessuno di noi sapeva molto bene come comportarsi.

Andai in cucina a preparare il sugo per la pasta all'uovo portata da Roma. La cena venne lodata, ma i toni della conversazione erano sommessi. La commozione era palpabile, ma non trovò espressione. In alcuni momenti Jule si animò, ma

poi ricadde di nuovo in silenzio. Si assentò, mentalmente assorbita dai suoi pensieri. Ci mostrarono le foto scattate dall'ostetrica. Fortunatamente avevano abbandonato l'idea di esporle alla cerimonia. Si erano convinti che sarebbe stato un tantino sconvolgente per i partecipanti.

La mattina seguente, il cielo era grigio e cadeva una pioggerellina estiva. Il prete protestante aveva avuto pietà di noi e ci aveva concesso di utilizzare questa bella chiesa, bianca, di una sobrietà nordica. Davanti all'altare la piccola bara bianca. Ai suoi lati deposi i due vasi con i girasoli. Sui banchi distribuimmo le fotocopie. Stava arrivando sempre più gente, in tutto una sessantina.

Jule e Sven erano seduti in prima fila con i rispettivi genitori. Scelsi un posto in terza fila accanto a Maya. Ci eravamo conosciute al campo giochi, quando avevo soltanto due anni e Jule non sapeva nemmeno camminare. Per me e Jule, Maya è la terza sorella.

Ci tenemmo per le mani. Il suono di un flauto traverso.

Poi Gregor iniziò a leggere:

Caro Oskar,

sono passate quasi 3 settimane da quando hai terminato bruscamente la tua breve visita da noi.

Non sappiamo che percezione hai avuto del tuo periodo di vita nella pancia di Juliane. Non sappiamo se già ci conoscevi. E non sappiamo che cosa vieni a sapere di noi, lì, dove sei ora. Perciò vogliamo descriverti un po' come hai influenzato la nostra vita.

Prima della gravidanza abbiamo riflettuto molto sul nostro desiderio di avere un bambino.

Volevamo farlo vivere in questo mondo?

Volevamo rischiare di cambiare radicalmente la nostra vita

– la quale ci piaceva molto – e magari anche mettere a rischio il nostro rapporto?

Eravamo disposti a “sacrificare” 20 anni della nostra vita, dover sempre dare, e avere poco in cambio, a parte qualche sorriso e una montagna di pannolini pieni di cacca?

Saremmo stati capaci di reggere anche un figlio adolescente il quale ci avrebbe accusato di averlo messo al mondo?

Sì, volevamo rischiare. Nonostante tutti i dubbi abbiamo deciso consapevolmente di avere un figlio.

Perché? La seguente citazione può rendere l’idea: ‘L’unico motivo per avere un figlio è la gioia di vivere.’

Quando poi eravamo incinti, con te sono anche cresciute le nostre fantasie. Nove mesi sono parecchio tempo per immaginare e pianificare il futuro. Ci siamo chiesti che tipo di persona sarebbe stato questo nuovo membro della famiglia. Sicuramente avresti fatto onore al tuo nome: saresti stato dispettoso come da proverbio e avresti avuto una preferenza per la sporcizia come il tuo omonimo della ‘Sesamstrasse’ [Sesamy Street, trasmissione televisiva statunitense per bambini]. Aspettavamo con ansia e ci sentivamo aperti a tutto. Non sapevamo neanche che eri un maschio (anche se noi e altri ce lo sentivamo)!

Anche se non ti avevamo ancora visto o tenuto in braccio, eri già arrivato. Ti sentivamo, abbiamo parlato di te e abbiamo comunicato con te. Abbiamo preparato il tuo arrivo nel mondo con un corso di preparazione al parto, scegliendo il luogo in cui farti nascere e l’arredamento di casa, leggendo libri, facendo lo yoga e tanti tanti discorsi. Spesso abbiamo riflettuto sulla nostra infanzia, sulle nostre famiglie ed eravamo consapevoli che molte cose sarebbero cambiate nel nostro matrimonio e nei rapporti con gli amici e i parenti.

Abbiamo anche riflettuto su come organizzare la nostra vita con te concretamente, a volte guardando molto avanti negli anni.

Abbiamo parlato con degli amici genitori, dei quali alcuni avevano avuto un bambino da poco. Spesso hanno sottolineato i lati negativi dei neonati. Mai abbiamo ricevuto tanti consigli simili da parti tanto differenti come in questo periodo: 'Ora che ancora potete, sfruttate il tempo per andare spesso al cinema e al teatro'. 'Dormite la mattina finché vi è ancora possibile.'

Però sentivamo anche quanto sono felici con i loro figli. I loro occhi brillavano e non riuscivano a trovare le parole per descrivere l'immensità del sentimento che provano per il proprio bambino.

Eravamo contenti che avresti avuto tanti amichetti della tua stessa età e che alcune delle nostre amicizie sarebbero state arricchite dal fatto di essere tutti genitori.

La gravidanza con te è stata così semplice e serena. Tutto andava bene. Tua madre stava benissimo, si muoveva senza difficoltà fino alla fine; è addirittura andata in bici il giorno prima del parto.

Non avevamo paura del parto. Ci fidavamo pienamente degli operatori della Casa del Parto ed eravamo certi di poter contare su di loro. Sapevamo che si tratta di un evento naturale che accade migliaia di volte al giorno in tutto il mondo, spesso in pessime condizioni. Confidavamo nel naturale svolgimento del parto, nella collaborazione tra madre e figlio e nei risultati degli esami, i quali confermavano il nostro sentire.

Tanto era stata armoniosa la gravidanza con te, tanto è stato intenso, sconvolgente, precipitoso il parto e la tua morte. Fino ad allora, la nostra vita era stata un fiume che scorreva lento e tranquillo, ma in quella notte si è stretto e si è trasformato in un torrente in piena, selvaggio e incontrollabile – e noi siamo stati risucchiati dalle sue correnti.

Quando siamo riemersi, eravamo soli.

Non solo la pancia della tua mamma era vuota, quando siamo tornati a casa il giorno della tua nascita, ma anche le nostre mani, la cesta, la culla sono rimasti vuoti.

Arrivato a quel punto, Gregor dovette interrompere la sua lettura. Come pressoché tutti i presenti, anche lui non era più riuscito a trattenere le lacrime. Si soffiò il naso e riprese a leggere:

E il vuoto era anche il sentimento predominante. Non sapevamo cosa fare del nostro grande amore per te.

Abbiamo desiderato rimettere indietro l'orologio per poterci riprovare.

Abbiamo desiderato che la notte non finisse mai.

Abbiamo desiderato essere molto lontani.

Abbiamo desiderato di fonderci per scacciare il freddo che sentivamo dentro.

Avevamo paura del percorso che avremmo dovuto affrontare.

Perché non sei rimasto con noi?

Non volevi, non potevi, non ti era permesso?

Qualcuno ha fatto un errore?

Che cosa sarebbe successo se...?

Che cosa ha ancora senso oltre al pianto?

Che cosa sarebbe stato di noi ora?

Queste e altre domande continuavamo a porci in continuazione.

Da allora siamo in balia di sentimenti contrastanti.

Siamo arrabbiati con questa sorte ingiusta, arrabbiati con te che ci hai abbandonati così.

Ci sentiamo truffati, maltrattati, rifiutati.

Avresti potuto stare così bene con noi. Il momento, le condizioni, tutto era perfetto. Volevamo essere genitori buoni

e affettuosi per te. Ti volevamo accogliere e curare, seguirti nello sviluppo ed esserti di sostegno. Ma tu, stupido che non sei altro, non vieni da noi, ci molli così, senza preavviso e senza neppure salutarci adeguatamente!

Siamo tristi.

Sicuramente volevi venire da noi, ma non potevi. Oppure sapevi che così era meglio per tutti. Non lo sapremo mai, ma dovremo accettare le cose così come sono.

È triste aver dovuto salutarti così presto. Ed è anche triste vedere tristi tante altre persone, i nostri amici e parenti.

Nel nostro dolore abbiamo chiesto una mano alle persone che sentiamo vicine e abbiamo ricevuto talmente tanta condivisione, calore, amore e aiuto concreto da sentirci veramente sostenuti e supportati.

Anche nel momento del bisogno possiamo contare sui nostri parenti e amici. È molto bello vivere questo. Siamo felici di sapere che anche tu, caro Oskar, saresti stato sostenuto da questa rete di relazioni.

Quando eri ancora nella pancia di Juliane, avevamo progettato una festa. Volevamo presentarti al mondo e condividere la gioia e l'orgoglio per la tua nascita con i nostri amici e parenti. Nello stesso momento volevamo distaccarci dalla nostra vita in due e dare inizio alla nostra nuova condizione di genitori.

La festa che oggi facciamo per te e per noi, ha sempre a che fare con il distacco e con un nuovo inizio. Dobbiamo distaccarci da te e iniziare una nuova fase della nostra vita senza di te.

Ora abbiamo capito che non si fanno semplicemente dei bambini, ma nella migliore delle ipotesi li si aspettano, o per dirla ancora meglio si è di 'buone speranze'.

Così, grazie a te, caro Oskar, abbiamo imparato quanto siano fragili e precari tutti quei progetti che facciamo. Quindi

ora, alla fine della nostra lettera, non vogliamo parlare di come sarà il nostro futuro. Invece vogliamo parlare del fatto che siamo di nuovo di buone speranze:

Siamo di buone speranze che l'intensità dell'esperienza in comune e il sostegno che sappiamo darci, arricchirà il nostro amore.

Siamo di buone speranze che impareremo tante cose su figli, genitori, persone in lutto...

Siamo di buone speranze che anche in futuro potremo contare sui nostri amici e parenti.

Siamo di buone speranze che vivremo con maggiore consapevolezza.

Siamo di buone speranze che dentro di noi esisterà una fonte di forza e di rinnovamento che ci aiuterà ad affrontare anche le grandi crisi della vita.

Siamo di buone speranze che riconquisteremo pienamente la nostra gioia di vivere.

Siamo di buone speranze che saremo di nuovo di buone speranze.

Caro figlio, questi erano i pensieri e sentimenti più importanti di cui volevamo parlarti oggi. Non sappiamo dove sei ora, ma sappiamo che avrai per sempre un posto nei nostri cuori.

E sappiamo che la tua vita non è stata né troppo breve, né senza senso. Hai vissuto esattamente il tempo che ti serviva per trovare la tua felicità in questo mondo.

La tua vita è stata soltanto una piccola melodia in quella grande sinfonia della quale tutti facciamo parte, ma sei stato capace di arricchirci di svariati suoni.

Con amore, i tuoi genitori

L'organo attaccò le prime note. Presi in mano la mia fotocopia:

*“Morning has broken like the first morning.
Blackbird has spoken like the first bird.
Praise for the singing, praise for the morning,
praise for them springing fresh from the world...”*

Le lacrime stavano scorrendo, la mia voce era strozzata, il ritmo proposto dall'organo era troppo accelerato, ma cantai tutta la canzone con lo sguardo incollato alla nuca di Jule.

Quando uscimmo dal portone, il sole ci accecò. Alzai gli occhi al cielo. Era di un azzurro irreale e in più, mi apparve tanto tanto alto. Come mai è così alto il cielo di Berlino, mi chiesi. E mi diedi anche una risposta: erano le nuvole ad essere altissime, mentre a Roma volavano semplicemente più basse. Mi chiesi anche il perché di questi pensieri in un momento così. Forse era per il bisogno di distrarmi dallo strazio.

Prendemmo in consegna i nostri palloncini e, aggrappate l'una all'altra, ci incamminammo verso la tomba. Maya disse piano: “È così terribile!”.

Sì, era assolutamente terribile e, nello stesso momento, insopportabilmente bello! I genitori che davanti alla tomba del proprio figlio si sorrisero e si baciaron. Tutte quelle persone commosse che fecero cadere manciate di terra sulla bara e strinsero forte entrambi. Quando toccò a me abbracciare la mia sorellina, non ce la feci a dire altro che “topino”, tanta era la paura di non riuscire più a lasciarla. Ma stavolta strinse anche lei, forte e presente.

Alla fine lasciammo andare i palloncini. Alcuni scoppiarono, altri rimasero impigliati negli alberi del cimitero, ma la

maggior parte volò subito su in quel cielo altissimo.

Durante il viaggio di ritorno a Roma iniziai a leggere il libro di Hannah Lothrop che aveva fatto da guida a Sven e Jule nelle prime settimane del lutto. Trovandoci le testimonianze di altri genitori che avevano perso il proprio bambino, non riuscii a trattenere le lacrime.

L'ultima parte del libro era rivolta agli operatori socio-sanitari che venivano a contatto con persone in lutto. Leggendo-
la mi accorsi che il dolore era scomparso. Stavo di nuovo respirando a pieni polmoni e di punto in bianco vidi tutto chiaro: era questo il lavoro che volevo fare!

Un sorriso mi allargò il viso.

Volevo accompagnare le persone in lutto!

Insieme avremmo trovato la strada per sorridere di nuovo.