Il presente contributo originale "Parole d'addio - la scrittura come cura del commiato" è stato realizzato appositamente da Duccio Demetrio, fondatore della LUA e Direttore del Centro Nazionale di Ricerche e Studi Autobiografici 'Athe Gracci', nonché già professore di Filosofia dell'Educazione all'Università Milano Bicocca, in occasione della presentazione dei vincitori del Concorso 'Parole discrete' promosso dall'Associazione Maria Bianchi (Sostegno alle persone in lutto – Formazione e ricerca sui temi della perdita), e inserito nella presentazione del quinto volume per il V concorso nazionale 2021-22. (Per ulteriori informazioni, cfr. https://www.mariabianchi.it/news)

Si tratta, come riferito dai responsabili dell'Associazione di "Un'intensa e dettagliata riflessione sul valore e l'importanza della scrittura nei momenti di lutto e perdita."

Maria Bianchi associazione

Sostegno alle persone in lutto
Formazione e ricerca sui temi della perdita

PAROLE D'ADDIO

LA SCRITTURA COME CURA DEL COMMIATO

A cura di Duccio Demetrio

Testo originale inedito utilizzato nella presentazione del quinto volume Parole discrete[1], V concorso nazionale 2021-22

Le parole sono una profondissima memoria e un lungo oblio.
Dobbiamo liberarle dall'involucro dell'oblio in cui si sono
per così lungo tempo difese,
in cui hanno difeso la loro ambiguità,
la loro vita.

Andrea Emo
Quaderno 336,1970

[1] Parole Discrete: il quinto volume della serie contiene i testi autobiografici vincitori del bando 2021-22 intitolato 'Il lutto soffocato'. Il volume si può ricevere in formato cartaceo esclusivamente contattando l'Associazione Maria Bianchi e in formato Ebook sulle principali piattaforme di vendita on-line.

A proposito del lutto soffocato

Come affrontiamo il lutto, la perdita, il cordoglio?
Come le sue forme?
Quanti tipi d'addio conosciamo e ci è dato vivere?

- C'è il lutto non solo negato, rifiutato caparbiamente, che vogliamo/vorremmo cancellare dalla nostra esistenza. Ritenendolo un episodio transitorio, un inciampo che interrompe la quotidianità e le nostre ambizioni di felicità e quieto vivere. E che quindi va rimosso, senza voltarsi indietro. In lutto siamo noi, in tal caso: nel far di tutto per soffocarlo nascondendolo sotto le coltri dell'indifferenza, del turbamento. Temiamo che quella morte ci veda obbligati a ripensare quella vita alla quale dobbiamo la nostra. O quell' incontro che, forse, non ha inciso più di tanto nella nostra biografia ma pur sempre l'ha attraversata.

- E', questo, il lutto giudicato non "importante", che vogliamo mettere a tacere nell' istante stesso in cui un suono del telefono ce lo annuncia affidandolo al traghetto fatale della dimenticanza

- Ma un altro lutto, questo sì vitale, facciamo di tutto per soffocarlo già abitati da sensi di colpa: nell' impotenza e in quella fitta al cuore che estingue ogni parola; che si abbandonerebbe al grido tragico, liberatorio e catartico estratto dal dolore. Nell'urlo che non riusciremmo più mettere a tacere se ci assistesse il coraggio impudico di fargli spazio; che ci spezza in due, che trafigge e ferisce. Di cui non vogliamo nulla dire e raccontare. E' il lutto che vorrebbe dire addio alla memoria, alla sua persecuzione: con la complicità del demone dell'oblio, dello smarrimento, dello strazio subito senza possibilità d' appello. Nel rifiuto del pianto, dell'impotenza dinanzi all' annuncio, ai presagi di quella solitudine assoluta dinanzi a una morte imprevista o annunciata da tempo pur sempre lacerante quando si adempie nella sua dimenticata sacralità.

E’ il lutto soffocato con violenza dinanzi a chi te lo rammenta e si stupisce di vederti impassibile; è il lutto crudele che ha paura di rievocare il tempo in cui si era insieme.

Scrive **Marta Malacrida** in *Come una lumaca in un bicchiere:*
L’altrove fuori dal tempo e dallo spazio… Se quell’ esperienza non può essere riconosciuta, narrata e ascoltata custodita tra le mani e osservata è come se venisse scaraventata via.

E’ il lutto soffocato appena che si abbandona a quel singhiozzo breve che cerchiamo di tacitare, di non mostrare, di nascondere ad altri. Con il quale abbiamo paura di dialogare. Il lutto soffocato sceglie il silenzio pensoso quando le parole non bastano e vogliono soltanto tacere. Quel silenzio che da solo potrebbe essere la miglior via per dare l’ultimo saluto mancato, che tante volte ci è stato negato dalla pandemia.

Francesca Aureli in *Sempre e per sempre*: *Non si può descrivere ciò che si prova, costretti a casa, appesi ad aspettare uno squillo …senza poter far nulla, mentre qualcuno che ami sta morendo.*
E anche **Fabrizio Pace** *in La morte della morte* ricorda quando l’infermiere Matteo gli confessò che un paziente ormai allo stremo *“voleva che gli tenessi la mano…e contro ogni prescrizione pensa che probabilmente sarebbe stato l’ultimo vero contatto umano che avrebbe avuto.“*
Il lutto soffocato può anche scegliere la via maestra o secondaria della scrittura nelle forme diverse che essa può assumere dinanzi al commiato ineluttabile. E si fa carico non del lutto ma della sfida dinanzi alla morte.
Paola Bulgarelli racconta: *“Auguro a ciascuno di poter scrivere il proprio personalissimo manuale per sciogliere nodi, nodi antichi o paurosamente freschi, che sia un manuale interiore, virtuale non importa…la mia vita di adesso è un impasto farcito del prima e del dopo, non c’ è un finale.“*
Il lutto, quale sia la manifestazione che lo esprime quando viene messo a tacere, quando gli viene tolta l’aria per parlare, raccontare, urlare

trova non la voce, il suono, ma la scrittura per esprimere il dolore, il sentimento dell'addio e della perdita.
Curare il commiato inizia e può continuare da questa decisione solitaria o accompagnata da chi ti insegna a tenere tra le dita la tua possibile salvezza.
Elena Magnani: *ora cammino sulle orme che Remo si è preoccupato di lasciare per me e sono certa che saranno visibili anche senza la neve, chiare e sicure…*

Ricordo di Anna
Anni fa, mi è accaduto di accompagnare verso una richiesta di consulenza autobiografica una donna che aveva reagito alla perdita tragica del figlio adolescente, dopo qualche mese dalla scomparsa.
Passarono circa otto mesi di incontri di facilitazione al ricordo è in grado di scrivere la sua storia che volle intitolare 'Un passo indietro' che includeva anche quella del ragazzo.
Qualche frammento tratto dal Prologo e epilogo della sua autobiografia che ci spiega quanto la scrittura l'aiutò nei momenti tragici da lei attraversati:

Scrivere ha avuto e ha per me il significato di illuminare l'accidentato percorso della mia esistenza…Un passo indietro per acquisire consapevolezza, per procedere nel racconto di sé, scrivere è partecipare a ciò che si racconta ma anche rileggere, rivisitare. Rappresenta la meraviglia di riportare in vita un passato che il tempo ha cancellato per sempre…Le mie parole per raccontare Alberto mi hanno permesso di dare forma e voce a quel dolore, ad ascoltarlo nel tentativo di trasformarlo in un atto d'amore verso mio figlio e verso coloro che dalla sua storia hanno ricominciato a vivere.

Ma Anna da allora non ha più smesso di scrivere, oggi scrive poesie come questa che la riportano a dieci anni prima, a quel tempo

disperato nel quale iniziò a scrivere pubblicata nel libro *Verde come il tuo tempo*:

Vorrei essere vento
per attraversare spazi sterminati,
dove chissà
potrei cogliere un impercettibile segno
del tuo passaggio, del tuo sostare
oppure vorrei essere acqua
per accoglierti, per cullarti.
O terra
per fermare il tuo volo
per consentirti proteggendoti
di misurati con l'impossibile.
Vorrei essere una stella
per illuminare la tua strada.

La lettura di *Parole discrete* mi ha riportato a quegli incontri, a quelle pagine e riflessioni che in quel caso e in quelli narrati in questa piccola antologia ci mostrano che il ricorso alla penna, l'adozione della scrittura nei suoi registri diversi non soffoca il lutto in coloro che in piena consapevolezza comprendono che si tratta di imprestargli parole silenziose: di scoprire o inventare un punto di appoggio che ci consenta di dare nome al vissuto ferito, sbandato.

RISONANZE

Parole come ancore, dalle quali ricominciare senza cancellare quelle restanti, da non gettare nel cestino dei rifiuti, perché potrebbero in seguito essere finalmente comprese. Come quelle individuate ancora da **Marta Malacrida:**

FUORI (scrivere ci conduce oltre il presente interiore)
CONTRAPPUNTO (scrivere è un battito del cuore)

ALTROVE (scrivere è muovere verso ciò che ancora ignoriamo)
RIMBOMBO (scrivere è un suono che attraversa i muri del pianto)
RESISTENZA (scrivere è diventare partigiani di un'idea)
A PASSO DI LUMACA (scrivere è lentezza della mano)
CON LE ANTENNE DI LUMACA (scrivere è intuizione)
RICONOSCERE (scrivere è dare un nome a chi non ce l'ha più)
RICORDARE (scrivere è non voler dimenticare).

Ognuna di queste parole rinvia al sentimento o allo stato d' animo dello scrivere, nell'atto di viverlo con la penna tra le dita:

La scrittura diviene un movimento in salita e discesa lungo una strada mai pianeggiante. Ogni parola è un gesto di resistenza contro l'oblio che dischiude nuovi spazi al conoscere. Le parole scritte sono punti d' appoggio e sanno ridare al lutto una voce non più strozzata dal pianto. Ne ritroviamo, oltre che nell' autobiografia di Anna, in almeno tre modalità che mi è accaduto di scoprire aiutando le persone a non cancellare la memoria grazie al lavoro di emancipazione del lutto. Perché la perdita senza possibilità di respirarne ancora la vita che fu e che è finirà prima o poi per cancellare ogni possibilità di rapporto con chi amammo o soltanto fece parte della nostra storia.
Pertanto:

1) c'è chi si affida alla scrittura credendo che in tal modo il dolore possa essere tacitato e silenziato per sempre: quando tale reazione alla sofferenza si rivela un istinto di sopravvivenza. Nel trasferimento dalla oralità alla intimità solitaria del lasciare tracce e testimonianze scritte della storia di chi abbiamo perduto. Le pagine, poche o molte, ora si rivelano fasciature temporanee, nei sollievi durevoli e grazie a meccanismi di difesa inconsci però sulla soglia di svanire. Sono pagine che sono espressione di un istinto di sopravvivenza, che non vuole assolutamente rimuovere quel passato condiviso nell' amore, nell'

amicizia, nella collaborazione e nel piacere di aver fatto tratti di strada insieme.

2) Si scrive e si scopre che le dita scorrono velocemente come mosse da un istinto; si percepisce col corpo che la scrittura diventa, foglio dopo foglio, un'alleata. Quando il non voler dimenticare abbia lo scopo di ricostruire una storia, un profilo umano, una narrazione ricca di particolari e tali da disegnare la trama di una vicenda della quale ci prendiamo cura non più soltanto come scrivani d' eccezione, bensì come scrittori che scoprono la passione di scrivere.
La cura si rivela anche nello scoprire taluni ricordi che si credevano dimenticati: essi riaffiorano e consolano, nel mentre vanno difendendo quel legame perduto che si trasforma in un rapporto e dialogo interiore più volte frequentato per farsi coraggio e per trattenere con noi chi sia scomparso. La scrittura diventa una forma quasi quotidiana di protezione e custodia della memoria di chi non è più. Si rende l'amica fedele che ci offre il diritto e il dovere di rimembrare. Se per lutto non intendiamo un rito di cancellazione e di sepoltura e nella parola ravvisiamo l'etimo latino *lux* che ci chiama a diventarne i custodi.

3) La terza possibilità ed il terzo esercizio dello scrivere come forma d' amore, evoca una celebre immagine e metafora freudiana.

La scrittura

- come **riparazione** (il cui manifestarsi accende sentimenti di *riconciliazione, riconoscenza, riscoperta*) in tre sensi e metafore:

- come **riparo**, protezione, creazione di una custodia interiore che rende il dialogo con sé stessi un'esperienza intima e arricchente in onore di chi abbiamo perduto;

- come **rimessa insieme** di quei frammenti sparsi che la morte ha dissipato e che lo scrivere tenta di riunire, di suturare, di restituire a una storia vera;

- come **ricomposizione autobiografica** complessiva, e non episodica, della propria storia che include come in un coro chi abbiamo perduto.

A mio parere, da quanto ho potuto osservare e leggere, la scrittura come riparazione è la forma più alta dell'elaborazione del lutto in quanto non vuole elaborare il dolore della perdita fino alla sua più radicale cancellazione. Non in quanto espulsione del ricordo e del dolore bensì come accoglienza e riparo, l'elaborazione ci aiuta. Elaborare è verbo che andrebbe inteso nella sua missione di trapiantare il lascito ricevuto in nuove piantagioni dell'anima.
Scopriremmo così che scrivere è:

- trattenere e salvare
- non disperdere gli affetti ricevuti
- avvalorare quanto prima della perdita non avevamo saputo forse a sufficienza amare
- proteggere.

Lo scrivere come riparazione e riconciliazione include e tenta di dominare i fantasmi negativi (i sensi di colpa che disseminano talvolta il ricordare: ingratitudini, tradimenti distacchi, silenzi imposti) mutandoli in fantasmi propizi di riappacificazione. In questi casi ci troviamo dinanzi a processi di scrittura quanto mai lunghi, impegnativi, quasi preghiere laiche o lunghe lettere di parole non dette a suo tempo: ma che, in quanto tali, sono volti a ricostruire una trama. La storia di Anna della quale lei racconta dall' infanzia fino alla perdita di Alberto, ne è un esempio. Quando le ricordanze sanno dare

alla narrazione una credibile rappresentazione anche romanzesca della storia di chi abbiamo perduto.
L'elaborazione del lutto, ricorrendo alla scrittura genera vere e proprie biografie di riparazione.

Come ha scritto David Grossman dopo la perdita del figlio: "*I corpi di chi ci abbandona vivono una metamorfosi, dalla sostanza fisica che si dilegua, attraverso la scrittura si trasformano in sostanza cartacea, in racconto, antologia poetica, in biografia…*" Pertanto le scritture del commiato e del cordoglio sanno riscattare le parole che non abbiamo mai ricevuto e donato. La scrittura sfida l'oblio fin dall' antichità in una lotta purtroppo impari tra *Lete*, fiume del trapasso e della dimenticanza, e *Mnemosine* la dea non solo della memoria, ma delle Muse: della bellezza, del canto, della musica, della poesia della pedagogia della memoria …

E ancora **Marta Malacrida** ci svela il senso dell'ultima parola del suo lessico:

Ricordare: "Per non soffocare insieme al lutto e per ricominciare a respirare, ciò che davvero salva è la possibilità di guardare (quella traccia di lumaca che lentamente lasciamo dietro di noi per risalire la china). Lasciare traccia e ricordare significa fare spazio e assegnare valore a quello che è stato, a chi è passato…significa amare in assenza che è la forma più alta dell'amore."

Infine allora possiamo forse accordarci sul dato di fatto esperienziale che:

- le scritture dell'addio placano la tensione emotiva o il senso di abbandono e autodistruzione

- s'insinuano nei vuoti di parola, ci offrono ri-appartenenza alla vita anche quando dubitiamo della potenza di questa invenzione

- scrivendo conferiamo dignità e moralità al nostro dolore, e una silenziosa poetica dell'aver vissuto non da soli perché scrivevamo.

Tutto questo fa in modo che lo scrivere diventi uno spazio e un processo potenziale, un rito di passaggio verso i giorni che verranno senza rimuovere quelli ormai lontani. Presiede alla transizione dalle parole fredde, di circostanza e spesso insincere degli atti del cordoglio – delle banali condoglianze - alla inclusione profonda di quanto non vogliamo abbandonare, che affidiamo all'arte umana della rimembranza. Finché vita in noi a nostra volta perduri.

E inoltre è bene rimarcare e aggiungere che:

- scrivere non è mai seppellire il ricordo, anzi è esaltarlo

- scrivere è rito di passaggio dalla presa di coscienza della scomparsa alla presa di coscienza della mancanza

- scrivere ci aiuta a sentirci meno soli, in dialogo, in comunione non solo con chi non è più accanto a noi con il mistero della morte e della vita, ma con noi stessi

Tutto ciò è dunque prendersi cura del commiato.

Scriveva Roland Barthes nel memoir dedicato alla perdita della madre (in *Dove lei non è)*:

"*Scrivere per ricordarsi. Per ricordarmi, per combattere la lacerazione dell'oblio così come si annunci assoluta. Non dobbiamo sopprimere il lutto, la sua tristezza: ma cambiarlo in ricordi, trasformarli, farli passare da uno stato statico e a uno stato fluido, allo scorrere oltre il tempo".*

E’ soltanto così aggiungo che possiamo penetrare nella verità profonda della parola *commiato* (in latino *commeatum*) che indicava l’andare e venire insieme, il viaggiare con qualcuno che forse non è più con noi nella speranza di ritrovarlo in attesa sull’ altra riva.
In quel tempo che i latini avevano individuato esistere e non esistere nelle immortali pianure e colline dolcissime dei Campi elisi.
Un luogo ma non luogo riservato soltanto a coloro che fossero riusciti a sconfiggere l’oblio per sé e per gli altri teneramente amati.

29 apr. 22