

Collana TuttoèVita Formazione Diretta da Guidalberto Bormolini

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

smart
books

Barbara Carrai

La donna che trasforma la morte in vita

Dalla vedovanza
al servizio d'amore

Prefazione di **Guidalberto Bormolini**
e **Anne Rasch**

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA



Associazione di volontariato, Onlus

Tutto è Vita

www.tuttovita.it



ISBN 978-88-250-4711-0

ISBN 978-88-250-4712-7 (PDF)

ISBN 978-88-250-4713-4 (EPUB)

Copyright © 2019 by P.P.F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

Indice

Prefazione <i>(Guidalberto Bormolini e Anne Rasch)</i>	9
Introduzione	15
Viaggiare...	19
L'Araba Fenice	27
Donne icone di guarigione	37
Trasformare il veleno in medicina	51
Dirsi addio	55
Vivere il tempo del dolore	67
Lasciar andare	79
Dare un senso più grande	87
La mia vita «dopo»	97
Epilogo	103
Ringraziamenti	105
Riferimenti bibliografici	107

*A mio marito Federico
a mio nipote Francesco.*

Prefazione

Libertà e indipendenza sono vessilli molto sbandierati nei tempi moderni. Ma quanto questi desideri si possono integrare con una realtà in cui tutto è dipendenza? Abbiamo pretese assolute su una realtà immediata che assoluta non è. Siamo nati come esseri in relazione, vivere collegati è di per sé la vera natura umana. Dipendiamo dal cibo che mangiamo, dall'aria che respiriamo, dall'acqua che beviamo... e dagli amori che ci nutrono ancor più in profondità rispetto agli elementi materiali.

Come si può pretendere che un piede, una mano, un occhio o qualsiasi organo possa vivere una vita indipendente e scollegata dal resto del corpo? Nessun organo del nostro corpo può nutrirsi, respirare, produrre il sangue e farlo circolare. La sinfonia del corpo umano è tale perché è un insieme in cui tutto è collegato a tutto.

L'uomo moderno ha perduto questa atavica percezione del tutto e vive superficialmente, nella pretesa di autosufficienza, quando in realtà negli aspetti fondamentali della vita c'è solo relazione, ci si completa grazie agli altri e a tutto ciò che ci circonda. Il cui riflesso è in noi stessi.

Proprio per questo, la perdita del compagno amato, o della compagna amata, è un lutto molto difficile da affrontare: una parte del sé sembra morire con l'altro. È un dolore immenso, una crisi profonda, un passaggio difficile, e lo è sempre stato.

Nella società odierna la soluzione spesso è la più semplicistica, ma inefficace: recitare la parte richiesta, fingere che nulla sia successo. Ma in profondità questa ferita inespresa continua a sanguinare. Abbiamo creato una società terribilmente materialista: esiste solo ciò che si vede! E conta solo ciò che si misura. Abbiamo avuto la fortuna di nascere e crescere in un paese dove per lungo tempo i tessuti sociali hanno avuto una forte rilevanza. Ma ora ovunque sono completamente stravolti: prevale l'individualismo e, di conseguenza, la solitudine.

Viene considerato un illuso chi non impegna tutte le sue forze per seguire il proprio utile, il proprio benessere, senza riguardo al benessere degli altri.

Anche la relazione a due, la relazione di coppia, troppo spesso è in funzione esclusiva della soddisfazione dei propri bisogni. Si ama nell'altro ciò che serve a noi, alla nostra soddisfazione. E questo crea legami che, se non sono l'occasione di costruire relazioni profonde in cui è presente anche tutto ciò che è invisibile ed eterno, si infrangono dolorosamente con la morte della persona a cui si è legati.

Un dramma non solo per il vedovo o la vedova, ma anche per amici e parenti! Troppo spesso si vede che in questi momenti, proprio quando il bisogno è più grande, la rete sociale si spezza, pochi trovano parole che possano confortare, i più sfuggono nell'incapacità di accompagnare la persona in lutto. Prevale la paura che la vita di chi è vedovo possa annientarsi nel vuoto della solitudine.

Quando però la dimensione invisibile è presente, la separazione fisica non conclude la relazione. Anzi, talvolta la ingiganti-

sce! Le storie narrate da Barbara Carrai lo confermano. Ma se talvolta la dimensione del legame profondo non è presente in vita, il paradosso della vedovanza narra di casi in cui tale legame sorge proprio grazie al doloroso modificarsi del rapporto. Si è costretti a una scommessa infinita: scommettere che l'amore può veramente diventare infinito e mai essere sconfitto dalla morte.

L'Amore è un Mistero, e quindi pieno di ogni possibilità, di ogni ricchezza che lentamente si disvela a chi ha il coraggio di percorrere nuove strade, che vanno oltre il materiale e oltre il visibile.

La preziosità di questo libro è soprattutto nel tesoro di storie di vedove che hanno ritrovato la speranza, a partire dall'autrice stessa; storie che raccontano di nuove strade che si possono aprire, di nuovi sogni e di cuori che continuano a espandersi per amare sempre di più.

Chi ci ha guidato nella vita monastica e spirituale, Gian Vittorio Cappelletto, diceva:

Una grande voglia di amare e di essere amati ci sospinge, attraverso infinite delusioni, ad ancorare il nostro cuore a qualcosa di stabile e di infinito. Abbiamo una grande sete di

infinito. Sogniamo di poterci collegare con fontane inesauribili. Ci sentiamo collegati. È una delle prime esperienze della meditazione, sentirci uniti a tutti. Non si migliora se non nella misura in cui comprendiamo di non essere più separati da niente e da nessuno: comunione. La vita ci sfida a metterci in comunione con tutto. È un aspetto della mistica cioè del misterioso modo di metterci in comunione col Tutto.

Talvolta è proprio la morte di una persona amata che ci permette di sperimentarlo.

Guidalberto Bormolini
Anne Rasch

Introduzione

*Chi è amato non conosce morte,
perché l'amore è immortalità,
o meglio, è sostanza divina.
Chi ama non conosce morte,
perché l'amore fa rinascere la vita
nella divinità.*

(Emily Dickinson)

Il 17 dicembre 2011 sono rimasta vedova. Avevo 43 anni. Federico, mio marito, ne aveva appena compiuti 44 e l'ultima cosa che desiderava era morire. Aveva fame di vita, di musica, di risate. Aveva lo spirito del fanciullo, viveva l'attimo e lo rendeva gioioso.

C'è un libro di Victor Frankl, un famoso psichiatra e superstite dei campi di concentramento nazisti, che ho sempre amato particolarmente. In un passo Frankl scrive:

Tutto ciò che nella vita ci è caro ci può essere strappato; ciò che non ci può essere tolto è il

nostro potere di scegliere quale atteggiamento assumere dinanzi a questi avvenimenti.

Quante volte quelle parole mi sono riecheggiate dopo la scoperta della malattia di Federico e dopo la sua morte. Non potevo cambiare gli eventi, ma potevo ancora decidere che senso dargli. Quel potere era ancora nelle mie mani. Intuivo la salvezza in quell'affermazione.

Mi sono messa perciò alla ricerca di un qualcosa che mi aiutasse a orientarmi, nel tentativo di ritrovare quell'interezza che la morte mi aveva tolto e con la speranza di costruire una nuova direzione alla vita, al di là del dolore che stavo vivendo. Cercavo forse una guarigione profonda. In questa ricerca di significato, mi sono scontrata con l'incomprensione e l'assurdo, con i limiti della ragione e anche con la possibilità di andare oltre.

Quando qualcuno muore ci troviamo alla presenza del mistero. Il mistero di noi stessi, dell'altro, dell'oltre. Chi siamo noi in realtà? Chi è l'altro? E chi è «Dio»? Ammutoliti, tratteniamo il respiro. Non possiamo più rifugiarci nelle parole, né nel fare, che

non danno sollievo. Allora possiamo imparare a stare, senza aspettarci niente. E in quel momento, magari per una frazione di secondo e senza comprendere razionalmente, possiamo sentire la pace nel cuore. Una sensazione di calma assoluta, di benessere, di calore, perfino di gioia. Poi la vita ci riavvolge nel suo turbinio, ma per un attimo abbiamo sperimentato qualcosa di diverso. E quell'esperienza inizia a trasformarci dentro, impercettibilmente.

Adesso, a distanza di sette anni dalla morte di Federico, dopo aver attraversato l'oceano del dolore ed essere riuscita a guardare in faccia l'abisso che mi si è aperto davanti senza precipitarci dentro né dandogli le spalle, riesco a scorgere e forse a comprendere il percorso che ho fatto e che mi ha portato a vedere la vita, e anche la morte, con occhi nuovi.

In questa trasformazione, alcuni strumenti sono stati indispensabili per affrontare l'inaffrontabile, primo fra tutti la meditazione. Quando abbiamo scoperto la malattia di Federico, infatti, entrambi facevamo meditazione già da tanti anni e avevamo un solido cammino spirituale alle spalle.

Oltre a questo, sono stati preziosi gli incontri che ho fatto durante tutta la vita. Soprattutto con alcune donne molto particolari, che dopo la morte del proprio marito hanno avuto il coraggio di rialzarsi e andare oltre. Donne che sono state capaci di trasformare il dolore che vivevano in un'opportunità di amore più grande, che non si sono chiuse alla vita ma ne hanno fatto dono agli altri, mettendosi al loro servizio e sacrificandosi per loro. E così hanno reso sacra la loro esistenza, diventando esempio di forza per gli altri.

Credo che questa abilità di trasformazione possa essere appresa. Ed è per questo che ho deciso di condividere la mia storia senza pretesa di essere esaustiva o scientifica (ci sono già fior di manuali a riguardo), né con l'idea di regalare facili ricette, ma raccontandovi il percorso che mi ha permesso di fare ritorno a casa.

Viaggiare...

*Viaggiare è camminare verso l'orizzonte,
incontrare l'altro,
conoscere, scoprire e tornare più ricchi
di quando si era iniziato il cammino.*

(Luis Sepúlveda)

Ho iniziato ad amare viaggiare molto presto. Mia nonna mi raccontava che già dai due anni, quando voleva farmi un regalo, mi faceva fare un giro in autobus. E io restavo incantata a osservare il mondo che scorreva veloce fuori dal finestrino finché, dopo aver girato tutta la città, non mi scuoteva per farmi scendere. A volte, quando dovevamo festeggiare qualcosa di veramente speciale, al giro in autobus si aggiungeva un viaggetto in treno fino alla stazione più vicina, un percorso di quindici minuti al massimo, per mangiare un gelato e poi riprendere gli adorati mezzi di trasporto per tornare a casa.

Non ho memoria di quei giorni, ma credo siano rimasti incisi nel profondo di me.

Quando infatti alla fine del liceo mi sono trovata a scegliere l'università e quale lavoro avrei amato fare, avevo l'assoluta certezza che per essere felice avrei dovuto viaggiare.

Avevo anche una seconda certezza. I miei viaggi avrebbero dovuto avere un senso per me e, nello stesso tempo, essere di aiuto ad altri. Mi visualizzavo come una specie di crocerossina e quando mi pensavo in quel modo sentivo che era la strada che dovevo percorrere.

Anche questa seconda immagine si è formata in me quando ero ancora bambina. I miei genitori avevano scelto di mandarmi alle scuole elementari dalle suore domenicane. Era una scuola molto bella, che aveva addirittura un cinema, anche se in realtà i film che proponevano erano mortalmente noiosi. Un giorno hanno proiettato un film di cui non ricordo il titolo, che narrava di una missionaria laica che decide di andare a fare volontariato in una missione di suore in qualche paese dell'America Latina martoriato dalla guerra. Non ricordo niente

della trama, solo che verso la fine c'è una scena in cui la donna viaggia su un pulmino con alcune sorelle. Improvvisamente alcuni guerriglieri armati fermano il veicolo, fanno scendere le donne e le uccidono, tutte. Non si vede niente, si sentono solo gli spari, ma l'effetto è fortissimo. Ricordo ancora le lacrime che ho versato.

Dopo quella scena, iniziano a scorrere sullo schermo i volti di quelle donne e credo che ognuna racconti qualcosa di importante, di cui però non ho nessuna memoria. Da ultimo compare il viso sorridente della missionaria laica che racconta quello che recentemente ho saputo essere un pensiero attribuito a un anonimo brasiliano:

Ho sognato che camminavo in riva al mare con il Signore e rivedevo sullo schermo del cielo tutti i giorni della mia vita passata. E per ogni giorno trascorso apparivano sulla sabbia due orme: le mie e quelle del Signore. Ma in alcuni tratti ho visto una sola orma. Proprio nei giorni più difficili della mia vita. Allora ho detto: «Signore, io ho scelto di vivere con te e tu mi avevi promesso che saresti stato sempre con me. Perché mi hai lasciato sola proprio nei momenti difficili?». E lui mi

ha risposto: «Figlia, tu lo sai che ti amo e non ti ho abbandonato mai: i giorni nei quali c'è soltanto un'orma nella sabbia sono proprio quelli in cui ti ho portata in braccio».

Non l'aveva abbandonata, l'aveva portata in braccio. Non riesco a immaginare una maniera più dolce per stare accanto a qualcuno che soffre. Ancora ringrazio per la potenza che quell'immagine ha depositato in me. Questa è stata forse la prima storia che ha segnato la mia vita, un incontro speciale che mi ha indicato la via, anche se ne sono diventata consapevole moltissimi anni dopo.

Quando mi sono iscritta a Scienze politiche non sapevo infatti come avrei dato concretezza al mio desiderio di viaggiare e di portare aiuto. Avevo chiare le due immagini, ma non come le avrei realizzate.

La vita è maestra e sorprende. Ed esaudisce i desideri, a volte aldilà della nostra immaginazione. Per più di venticinque anni mi ha portato a lavorare con le Nazioni Unite e altre organizzazioni internazionali nelle zone più remote del mondo, quelle colpite da instabilità politica, violenza e

guerra, per portare un piccolissimo contributo verso una realtà migliore.

Oggi sono più disillusa di quando ho iniziato a lavorare. Allora credevo che fosse possibile «salvare il mondo», adesso vedo la realtà e so che il contributo che possiamo dare alla pace è veramente minimo. Sento la sofferenza delle persone che incontro, a cui si aggiunge un senso di frustrazione e impotenza portato dalla consapevolezza che giochi e interessi più grandi di noi muovono le pedine sullo scacchiere. A tutto ciò si affianca, però, anche un'altra consapevolezza, più sottile e profonda, che ho maturato negli anni a causa, o forse grazie a quanto mi è capitato di vivere: se vogliamo davvero «cambiare il mondo», dobbiamo cambiare rotta, cioè partire dal trasformare noi stessi, solo allora la realtà intorno a noi potrà mutare. «Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo», esorta Ghandi: il viaggio interiore che diventa perno di quello esteriore.

Ho sempre amato particolarmente le fiabe. Prima dei miei viaggi leggo sempre quelle che appartengono al popolo dove andrò; mi raccontano le loro abitudini, i

miti e anche degli strumenti che usano per acclamare alla vita e superare le sue difficoltà. Il messaggio è molto simile in ogni cultura.

Per raggiungere la meta – il tesoro, l'amata, meritare il trono, ecc. – l'eroe deve lasciare la vita usuale e mettersi in viaggio. Lungo il cammino affronta prove durissime, ma fa anche incontri speciali. Nel momento, infatti, in cui il protagonista è schiacciato dalle avversità e sembra ormai impossibilitato a raggiungere la meta, compaiono dei personaggi magici o reali, una fata, un folletto, un'anziana mendicante, un animale, che possono consegnargli la chiave per superare l'ostacolo. Ma per ottenerla l'eroe deve essere pronto a quel cambiamento interiore che gli permette di deviare dal cammino pianificato. Se il protagonista accetta di modificare i propri piani umani, se è disposto a sacrificarsi per aiutare un altro, spesso descritto come insignificante, se è disponibile a sottrarre tempo prezioso al raggiungimento della sua impresa, non solo supera la prova e arriva sano e salvo alla meta, ma riceve ricchezze e onori superiori a quanto immaginava.

Il viaggio dell'eroe può essere la metafora della nostra vita. A volte durante il percorso incontriamo difficoltà inaudite, altre volte ancora le prove sembrano insuperabili e ci sentiamo sopraffatti. Allora possiamo nutrire la certezza che ogni prova è fatta per essere superata, per condurci ad assaporare quelle ricchezze di cui neanche immaginiamo lo splendore e che, durante il percorso, l'aiuto non ci verrà a mancare.

Come nelle fiabe, alcune persone che incontriamo lungo il cammino possono rivestire questo ruolo. Capita di imbattersi in storie straordinarie di persone che nonostante abbiano incontrato grandi difficoltà, sono riuscite a superare ostacoli che sembravano insormontabili e, trasformando la loro debolezza in forza, sono diventate un modello di coraggio e speranza a cui ispirarsi.

La resilienza si apprende anche dalle esperienze altrui. Queste persone non devono essere necessariamente parte della nostra vita, possono essere amici conosciuti nei libri di scuola, nei romanzi, nelle opere d'arte.

Quando non sappiamo cosa fare, quando ci sentiamo persi, la nostra mente ricerca le immagini di persone che sono state per noi modelli di forza e capacità di reagire e gradualmente la loro forza diventa la nostra. Per questo le immagini degli eroi e dei miti hanno tanto potere, perché aiutano a creare questa forza interiore. Sostiene il noto psicoterapeuta Giorgio Nardone:

Vestire i panni della persona stimata, assumere la prospettiva, permette di guardare con occhi nuovi, intravedendo una strada alternativa per superare il dolore e la difficoltà.

Alcuni degli incontri che ho fatto lungo il cammino sono stati quell'aiuto inaspettato che mi ha sostenuta quando le forze iniziavano a cedere. Uomini e donne la cui testimonianza è diventata risorsa nei momenti più bui della mia vita.

Ringraziamenti

Mi piace immaginare la mia vita come un viaggio in treno che è iniziato, un po' per scherzo, un pomeriggio di aprile di cinquanta anni fa. Lungo il tragitto, molte persone sono salite a bordo e molte altre sono scese. Alcune hanno inciso profondamente sul mio modo di pensare ed essere, altre sono state solo incontri fugaci, tutte hanno reso più ricca la mia vita. Desidero ringraziare ognuna di loro dal profondo del cuore.

Sono gli amici, i familiari, i compagni spirituali con cui condivido un cammino intenso e chi mi ha donato la sua storia, i conoscenti, coloro con cui ho solo scambiato una parola o un sorriso, chi mi ha fatto soffrire e chi mi ha permesso di amare.

Vorrei donare un ringraziamento speciale a coloro che sono stati con me nel tempo della malattia di Federico e nei me-

si successivi alla sua morte; senza la loro presenza non ce l'avrei fatta. Un grazie dal cuore anche a chi avrebbe voluto esserci e non ha potuto e a chi ha avuto la pazienza di correggere questo scritto.

Vorrei anche ringraziare chi è sceso da questo treno qualche stazione fa, la cui presenza è oggi più viva che mai.

Da ultimo vorrei ringraziare la mia compagna Morte, che mi ha insegnato il valore e la bellezza di ogni istante.

Collana TuttoèVita Formazione

- S. OLIANTI, *Scegli di vivere*, pp. 120, 2018
- B. MAZZOCCHI – A. BAZZANI, *Cure palliative e ricerca spirituale*, pp. 96, 2018
- S. OLIANTI, *Il coraggio di vivere*, pp. 128, 2018
- F. CANZANI, *Dizionario delle ultime parole*, pp. 144, 2018

**Collana Centro studi cristiani
vegetariani**

- P. TRIANNI, *Per un vegetarianesimo cristiano*, pp. 148, 2018
- G. NICORA, *Anche gli animali pregano*, pp. 136, 2018
- A. MASSARO, *I diritti degli animali*, pp. 84, 2018