

In salita, con lui

Quando mio figlio è morto ho cominciato ad andare spesso in montagna. Quel salire, quella fatica mi appartenevano: ci sentivo qualcosa di simile a quanto avevo affrontato durante la sua malattia e anche al dopo. Mi teneva, quel salire, in qualche misura vicina a lui, al percorso che lui aveva dovuto affrontare.

Chi non è mai andato in montagna e persone a cui la montagna non piace mi chiedevano: perchè andare, perchè salire? che senso ha? perchè bisogna fare quella fatica? Le mie risposte apparivano loro insoddisfacenti. Ma dentro di me sapevo che quello che mi portava – e ancora mi porta - su quei sentieri è l'incontro con il limite e la sua inevitabilità. Le scorciatoie, lì, non ci sono, il percorso è obbligato, davanti a me. La salita, lo stretto sentiero sono davanti a me: come il mio dolore, che non posso evitare con i farmaci, con le distrazioni, sperando nello sciocco suggerimento che “con il tempo passa”.

A volte la via è ben segnata: trovo una carrareccia, un sentiero, una mulattiera oppure cerco i segnali lasciati su pietre e alberi, i mucchietti di sassi, il calpestio segnato da altri piedi nel passare degli anni da altri. A volte c'è solo l'erba schiacciata, la terra su cui non cresce niente. Il percorso può essere comodo, largo, in un bosco o all'aperto, oppure stretto e rasente dirupi e voragini. Capita, a volte, di doversi inerpicare tra le rocce e aiutarsi con le mani. Qualsiasi cosa, si usa, per andare avanti. Salendo guardo a terra, cammino con lentezza, salgo e - quando il fiato si fa grosso - cerco di dare cadenza al passo con il respiro, inspiro – passo/ espiro – passo, rallentando, senza fermarmi. Ma se guardo la cima da raggiungere penso di non farcela, vorrei tornare indietro, ma so che non è possibile. Non posso tornare a “prima”.

Come i percorsi in montagna, così sono i miei stati d'animo: a volte mi sento capace di seguire un filo e affrontare i cambiamenti che la morte di mio figlio comporta, altre volte, invece, mi sembra di camminare sul bordo di uno strapiombo: faccio fatica a fare tutto, tutto sembra essere solo in salita.

Spesso mi sembra di camminare in un territorio che non ha una mappa per orientarmi o un manuale su come fare. Regole, confini, convenzioni non valgono più. Vivo come in un mondo a parte, in uno stato di frantumazione e mi sembra di svalutare un po' tutti i rapporti, anche quelli più stretti ed importanti. Mi sento tradita, derubata, svuotata e come senza pelle, e vulnerabile, tutto mi entra e mi ferisce, tutto mi esce incontrollato.

Per andare avanti ci devo mettere volontà, impegno, pazienza e lo sforzo di affrontare la paura e il fallimento: proprio come ha dovuto fare mio figlio, durante la malattia. Di quanto ha avuto bisogno, povero figlio mio: di volontà, impegno, pazienza, coraggio. E quanto ha dovuto imparare subito: a non fare domande che non avrebbero avuto risposta e, in poco tempo, a lasciare andare sogni, progetti, prospettive. Come quella di diventare padre. Ripenso a quando, ricoverato, i medici avevano convocato lui e la moglie in una stanza del reparto per informarli che la chemio lo avrebbe reso sterile: lui nella sedia a rotelle, lei in

pie di. Neanche un *si accomodi* . . . e, infine, imparare, accettare, di lasciare la vita.

Penso alla sofferenza che ha vissuto senza dire niente per proteggere noi, i genitori, e la moglie, povera ragazza. Mi ha detto un giorno: “*Mamma* - e mi rendo conto, ora, di non aver mai più sentito questa parola rivolta a me - *mamma, aiuta M. a fare la richiesta per adottare un bambino*”. Avrei dovuto dire: “*Sì, lo faccio stai tranquillo*” e nient'altro. Invece ho risposto che era meglio aspettare quando sarebbe stato meglio e non ricordo più cos'altro . . .

Penso alla paura. Aveva fatto un sogno quando era ricoverato in ospedale, subito dopo dopo la notizia della malattia “importante” (questo è il linguaggio dei medici). Aveva sognato che era crollato il balcone e che lui era rimasto aggrappato con le mani. Poi, quando era ricoverato all'hospice: “*stanotte ho avuto paura di morire*” ci ha detto. Penso alle notti di dolore che i farmaci non riuscivano a lenire, alla solitudine che ha vissuto. Dopo la morte, un'amica mi ha detto: “*tuo figlio ti è stato un maestro*”. Quella frase mi ha colpito e mi accompagna nei momenti difficili, finora di poco conto, e mi interroga in tante direzioni.

Penso anche a quanto io ho dovuto **non** fare durante la malattia: domandarmi, immaginare cosa sarebbe avvenuto e come sarebbe stato il giorno dopo, o peggio la notte successiva, senza neanche poter sperare. Con il tempo ho imparato a mettere nello zaino solo cose utili e necessarie, e ho lasciato speranze, sogni, aspettative, oggetti cari che ora non servono più.

Fino a poco tempo fa, in montagna, ho sempre affrontato la fatica, lo sforzo, l'impegno, il salire senza domande (quanto ancora manca? come è il sentiero dopo la curva?) facendo attenzione solo al presente (dove mettere i piedi, come calibrare le forze) ma non avevo ancora incontrato la paura e il limite. Quest'anno, invece, li ho incontrati: ho incontrato il limite, ho incontrato la paura. Ore di salite e discese, sentieri esposti, colletti, tratti attrezzati con corde: tutte cose, per me, difficili, faticose.

Osservavo la facilità con cui alcuni nel gruppo affrontavano il cammino. Altri, invece, sembravano più simili a me: li cercavo e li seguivo con lo sguardo. Quando lo sforzo durava troppo a lungo, sapevo di dover resistere. Cercavo l'impegno della mente, spesso con miseri strumenti, come contare i respiri, pur sapendo che l'attenzione doveva essere invece tutta su dove mettere i piedi (e, talvolta, le mani).

Davanti ad un impegno sempre maggiore, cercavo da qualche parte una riserva di energia, ma non la trovavo. Camminavo, cercando di non chiedermi quanto mancasse: d'altra parte, la risposta a questa domanda non è in genere attendibile perché è un altro che prende la misura. Passando per sentieri esposti o per creste, cercavo di mantenere l'equilibrio mentale: in agguato, un pensiero che poteva invadermi e prendermi in ostaggio. Il vuoto attrae. Sorridevo al pensiero che forse questo si poteva chiamare “Quasipanico”. Poi, ad un tratto, la stanchezza è diventata visibile: una persona ha proposto di prendere il mio zaino, ma ho rifiutato l'aiuto. Con un tono fermo mi ha detto che spreco troppe energie e ho capito che era vero.

La fatica era tanta, lo sforzo e l'attenzione prolungata non davano spazio per godere del

panorama, del fiore, dello stambecco, della tana della marmotta; non c'era spazio per apprezzare, assaporare. Tutto era annullato dallo sforzo, dalla fatica, dall'impegno. *Sarà stato così anche per lui?* E poi, ad un certo momento, è affiorato un pensiero nuovo e con esso la consapevolezza di essere un ostacolo, un impedimento per gli altri: per quelli che arrivano sempre primi, o che vorrebbero andare veloci e che, quando superano, presto diventano un puntino lontano. È brutto sentirsi una preoccupazione per gli altri perché bisogna essere aiutati, a volte con suggerimenti e poi - con il passare del tempo – concretamente. Ho ripensato al tempo della malattia di mio figlio, al suo non fare troppe domande, al non voler immaginare cosa sarebbe avvenuto o come sarebbero stati il giorno o la notte successivi e - ancor peggio - al suo non poter neanche sperare. Ho pensato a lui, povero figlio, che ha dovuto farsi aiutare per ogni gesto quotidiano nella perdita della sua autonomia.

Uno scrittore, dopo la morte della moglie ha osservato: “*non sapevo quanto il dolore fosse simile alla paura*” (1). Ecco, è proprio così: quest'anno, in montagna, ho conosciuto anche la paura, paura del dolore, della fatica, dello sforzo estremo. Mi sono chiesta, in quei momenti, se la mia paura era come la sua, se fosse stata così anche la sua paura, in qualche modo vicina alla mia. E così, anche in questo pensiero, mi è sembrato di stargli vicino, in quel tempo feroce che ha attraversato.

Ad un certo punto, però, improvvisamente, mi si è parato davanti il pensiero prepotente che non ce la potevo fare, che non ce la facevo più: proseguire era diventato ormai insostenibile. Questo dire **Basta!** era un pensiero sconosciuto, anzi no, un pensiero dimenticato. Avevo incontrato il mio limite, fisico e psichico e la resa si è affacciata. La resa come possibilità, fino ad un attimo prima neppure contemplata, di interrompere, di sottrarsi all'impegno, alle attese, di smettere. Né l'esperienza - perché la fatica è troppa per godere di ciò che si ha intorno - né arrivare al termine, mi interessavano più. Ecco allora la resa, quella che nella malattia è: *non ce la faccio più a combattere*. Ho colto allora il ricordo di quando - pochi giorni prima di morire - non voleva più i farmaci: per lui la resa, per me l'insostenibilità della sua sofferenza, il desiderio che tutto finisse presto.

Quando ho deciso di interrompere la fatica del percorso in montagna, la mia resa ha segnato il **confine tra me e lui**: si è spezzata l'illusione che mi permetteva di sentirmi vicino a lui vivendo qualcosa di simile a quello che lui ha provato. Interrompere significava rispondere ad un impulso prepotente e sordo che diceva che la mia vita era diversa, distinta da quella di lui, che, come durante la malattia non potevo sentire quello che provava lui, ora mi diceva che io vivevo, che non ce la facevo. Non sono lui, ho capito, e ho interrotto.

Ho trovato scritto: “*C'è un limite all'essere una carne sola. La debolezza dell'altro, la sua paura, la sua sofferenza non puoi farle tue: potrai aver paura e soffrire anche tu. É forse pensabile che tu possa aver paura a soffrire quando l'altro, anche se diffiderei subito da chi mi assicurasse. Ma sarebbe pur sempre un soffrire diverso. Quando dico paura, intendo la pura paura animale, l'arretrare dell'organismo davanti alla propria distruzione; l'impressione di soffocare; il sentirsi un topo in trappola. Questo non lo si può trasmettere. La mente riesce ad immedesimarsi, il corpo meno . . . Ci stavamo incamminando su strade diverse. Questa fredda verità, questa terribile regolamentazione del traffico (Lei a destra, signora . . . lei , signora, a sinistra) non è che l'inizio di quella separazione che è la*

morte stessa. Lui è morto, io vivo, respiro e mi domando come questo possa accadere”
(2).

In montagna è bene non andare da soli: ci si può perdere o farsi male, anche una semplice slogatura può diventare un ostacolo grave, e l'esperienza degli altri aiuta in molte cose: portarsi nello zaino solo il necessario, imparare a tenere il passo, orientarsi, superare un passaggio difficile. Nella misura in cui ognuno ne è capace, ci si cura degli altri, ci si confronta, si impara. Una persona all'inizio della fila fa attenzione al tracciato e un'altra alla fine della fila si fa carico se qualcuno si ferma o rallenta troppo, affianca, propone di portare lo zaino per alleggerire per un po' di tempo la fatica, avverte gli altri di aspettare. Se il sentiero lo consente, si cammina affiancati, se è stretto si sta uno dietro l'altro. Si impara, da chi è più esperto a fare passi corti, a rallentare se ci si stanca, senza fermarsi o sedersi.

È bene stare in gruppo. È di conforto non dover affrontare la fatica da soli. Se il percorso è lo stesso per tutti, però, ognuno lo affronta a modo suo, con le sue forze, le sue debolezze, le sue paure ma con il conforto di essere accompagnato dagli altri, dalle loro risorse, la loro storia, le loro difficoltà e capacità. Ma si prosegue, al tempo stesso, quel cammino che è anche il proprio.

Nel nostro sentirci autonomi, indipendenti - anzi, con la dipendenza percepita come un malanno, una fonte di malessere - non ci accorgiamo del valore dell'essere accompagnati se non quando incontriamo un ostacolo, una difficoltà, quando ci capita di pensare: no la sera non esco, lì da solo non ci vado, vorrei vedere quel film ma non da solo, devo fare una visita medica e sono inquieto/a. “Accompagnare” è vicino a *compagno* (*cum*: con, insieme e *panis*, pane): restituisce l'immagine del gesto di condividere quello che c'è. Nei tempi difficili o bui della vita il non sentirsi soli non sottrae la fatica, il dolore, la responsabilità, l'impegno ma permette di sentirsi accompagnati dallo sguardo di qualcuno che ci vede (3): esistiamo negli occhi dell'altro, e forse siamo capiti, siamo importanti, perché l'altro ha il suo sguardo su di noi.

Se non avessi avuto dei compagni di salita non so come avrei potuto affrontare il tempo della disperazione che chiamo “il tempo della mia follia”, non della pazzia. Non c'è infatti niente di patologico ma solo “follia”, la sorella sfortunata della poesia (4). Stare in un gruppo di mutuo aiuto mi ha permesso di dire, di ripetere, di cercare di esprimere le forme che prendono la disperazione la negazione, la rabbia il tradimento, il senso di colpa, l'intolleranza, la stanchezza, il desiderio di finire, semplicemente di finire, di terminare.

Ma è stato durante la malattia che ci siamo sentiti invece come in un deserto, la giovane moglie, noi genitori e soprattutto lui, mio figlio malato. In quel tempo, la disperazione, il senso proprio di assenza di speranza - neanche della sopravvivenza nel tempo - bloccava il respiro ed il pensiero: era paura, la pura paura animale. Ciascuno di noi, per non frantumarsi, cercava di occuparsi delle cose necessarie. In quell'estate caldissima avevamo fatto mettere l'aria condizionata nella loro piccola

casa; potevamo andare, il papà ed io, solo poco tempo, di pomeriggio. La mattina mettevo il giornale e i cornetti in una busta alla maniglia della porta di casa.

Aspettavamo che ci facessero sapere come aveva passato la notte.

Lui e lei, tutti i giorni, vedevano in tv una serie americana di una coppia giovane, lui avvocato, lei un po' svampita: mi pare di ricordare che la serie finiva con la decisione di non fare più l'avvocato, non ricordo altro. In quella mezz'ora, loro due entravano nel film e forse sognavano che potesse essere così, che i problemi si sarebbero risolti, che ci sarebbe stato un futuro. Lui, mio figlio, cercava di rassicurare lei, e di proteggerla, tenendosi dentro le domande, la paura. Non c'era nessuno con cui noi, mio figlio, sua moglie, potessimo, ognuno con qualcuno ad ascoltarli, parlare. Nessuno ad accompagnarci sui nostri sentieri. Neanche le poche persone che riuscivano a starci vicine sapevano cosa dire, come ascoltare. Forse non c'era nulla di dire, forse solo l'abbraccio era possibile per poter piangere.

In quel tempo buio avrei avuto bisogno di poter dire, di poter piangere, di condividere: proprio come ho fatto solo molto tempo dopo davanti allo schermo di un computer, con altre madri in un gruppo di auto mutuo aiuto online. E lui, quanto ne avrebbe avuto bisogno lui, mio figlio, solo, nelle notti lunghe della malattia.

(1 e 2) C.S.Lewis, *Diario di un dolore*, Adelphi, 1990

(3) *Mi aspettava nel sole della vuota piazzetta l'amico,
come incerto... Ah che cieca fretta
nei miei passi, che cieca la mia corsa leggera.
Il lume del mattino fu lume della sera:
subito me ne avvidi. Era troppo vivo
il marron dei suoi occhi, falsamente giulivo...
Mi disse ansioso e mite la notizia.
Ma fu più umana, Attilio, l'umana ingiustizia
se prima di ferirmi è passata per te
e il primo moto di dolore che
fece sera del giorno, fu pel tuo dolore.*

(da Recit, *Le ceneri di Gramsci*, Milano, Garzanti, 1956)

3) definizione di C.Brentano in E.Borgna, *Le emozioni ferite*, Feltrinelli, 2009

(4) P.Forest, *Tutti i bambini tranne uno*, Alet, 2005