

# Libertà dal dolore, libertà nel dolore<sup>1</sup>

## Freedom from my sorrow, freedom inside my sorrow

Vito D'Ambrosio

Voglio iniziare dalla fine della mia storia di dolore: prima all'indietro e poi in avanti.

### La fine della storia

Quasi due anni fa Giuliana, mia moglie, è morta. Uso volutamente il termine più diretto perché quello della morte è un passaggio serio, che dovrebbe essere vissuto con il massimo di autenticità, e l'autenticità non sopporta giri di parole.

Giuliana è morta tra le mie braccia, mentre tenevo la sua mano tra le mie. Quando il battito è scomparso, e nessun inspiro ha fatto seguito all'espriro, sono restato attonito, incapace di rendermi conto pienamente di quello che era accaduto. L'attimo di sospensione si è spezzato quando, dietro di me, qualcuno, non so chi, è scoppiato in pianto. Dei tempi successivi ho memoria molto approssimativa e non continua: riaffiorano adesso, dopo quasi due anni, sprazzi di visioni, scorci della casa, visi conosciuti, lacrime, preghiere, domande, racconti ripetuti mille volte, e oggetti, tutti i simboli inconfondibili del lento spegnersi di una vita.

La cerimonia funebre, altro momento molto critico: la scelta febbrile della foto, delle letture, della tipografia, una girandola incredibile, alla quale ho più assistito che partecipato, la conclusione della Messa, il lungo sfilare degli amici, l'allucinante ritorno a casa, una casa senza la sua presenza, nella quale non c'era oggetto, posizione, situazione che non ricordasse la presenza piena, allegra, affettuosa, attenta ed accogliente di Giuliana.

### Prima della fine

#### a) la nascita del dolore

Nel giro di un anno avevamo attraversato tutti gli stati d'ani-

*Let me begin from the end of my story of sorrow, backwards and then forwards.*

### The end of the story

*My wife Giuliana died almost two years ago. I am using this direct word on purpose because the passage to death is a serious matter which has to be experienced in a genuine way and genuineness does not require circumlocutions.*

*Giuliana died in my arms while I was holding her hand. When her heartbeat disappeared and she stopped breathing I remained astonished, unable to understand what had happened. My black-out was interrupted by someone behind me who burst into tears. I hardly remember what happened afterwards. After almost two years I have vague memories of the house, the tears, the prayers, the questions, the objects, the anecdotes told again and again, all clear symbols of life passing away.*

*Another critical moment was the funeral service. I was merely present rather than involved in the choice of her photo, the organization of the Mass, the meeting with friends, the return home where every object, every situation reminded Giuliana's cheerful and sweet presence.*

### Before the end

#### a) The Birth of Sorrow

*In a year we went through all the states of mind arising after the discovery of a serious illness with all its worries, doubts, diagnostic hypothesis, questions and their sincere but harsh answers. The odyssey had begun.*

*It was necessary to make choices that implied the plain truth and, at a greater extent, I was supposed to be responsible for these choices. I was overwhelmed by anguish but Giuliana's serenity was able to relieve my despair though*

mo possibili di fronte al manifestarsi di una grave malattia: dai primi momenti di preoccupazione incredula, che avevamo paura e cautela di svelarci a vicenda, all'imbocco del tunnel dei dubbi, le macchie nelle immagini strumentali, le ipotesi diagnostiche, le domande e le risposte, secche, sincere, crude. Cominciava l'angosciante odissea, la necessità di fare scelte, che dovevamo prendere a volte con lei, a volte a sua insaputa. E, sullo sfondo, la brutale verità: ero io a dovermi assumere la responsabilità maggiore delle scelte. L'angoscia che mi afferrava alla gola come una morsa, e poi si allentava, mitigata dall'ottimismo agganciato a qualsiasi appiglio, ma soprattutto dalla serenità di Giuliana, che riusciva a darmi coraggio malgrado la sua paura, che io intuitivo, sentivo e non volevo sentire. Mi sono rimasti di quel periodo una serie sfumata di immagini, di incontri, di progetti che Giuliana continuava a costruire.

#### **b) La tregua**

In dicembre la massa tumorale non risultava più visibile, il tumore dal punto di vista radiologico era scomparso.

Giunto a casa, però, venni a conoscenza da mia figlia Loretta del fatto che la TAC mostrava solo che le cellule tumorali non formavano più massa; noi non sapevamo, però, se una o più cellule erano sopravvissute alla chemio e stavano lavorando in silenzio per ricompattarsi da qualche altra parte. Iniziammo a fare progetti per una ripresa della nostra vita di sempre, vicino ai nipotini, alle nostre figlie, ai nostri tre vecchi ultranovantenni.

Andammo anche a trovare Francesca, la piccola di casa, che viveva a Parigi.

Ricordo le nostre passeggiate mattutine in un delizioso parco pieno di fiori.. Furono momenti belli, guastati però da una macchia cupa: Giuliana non era convinta della sua guarigione e si lasciava spesso sfuggire una espressione mista di speranza e timore, ogni volta che parlavo del futuro. Io reagivo a questo suo atteggiamento con impazienza, a volte addirittura con stizza, e non so quanto nel mio atteggiamento vi fosse di scaramanzia o di condivisione.

Ero sempre convinto che il tumore fosse sparito per sempre e ricordo nitidamente la frase di ringraziamento al Signore, che mi aveva voluto provare, ma fino al limite massimo delle mie forze, non oltre.

#### **c) Il ritorno del dolore**

Nel luglio del 2009 la risonanza dette risultati terribili: il linfoma era ritornato, in un'altra zona del cervello, più delicata ed importante della prima volta. Stabilito il calendario dei ricoveri, durante il primo Giuliana, sdraiata sul lettino, in attesa che le infilassero l'ago della flebo ci chiese, con una voce più piatta che serena, "Ne vale la pena?".

Presentiva il futuro, la compagna della mia vita, un futuro che precipitò con impressionante velocità.

Giuliana tornò a casa l'8 settembre e il 24 settembre è morta.



**Nepal**

*I felt her fear. Only some images, meetings and projects planned by her in that period have been left.*

#### **b) The Rest**

*In December the tumour had disappeared from the radiological point of view. However, when I arrived home my daughter Loretta told me that the CAT had only shown that the tumoral cells had not formed a new mass. We did not know whether one or more cells had survived the chemotherapy and were working insidiously in some other parts of her body. So we started planning our life together as usual. We went also to visit our dear little Francesca who was living in Paris. I remember our morning walks in a lovely park full of flowers. We spent pleasant moments but Giuliana was not convinced of her recovery and often expressed forever and I clearly remember the prayers turned to the Lord thanking him for the extreme trial I apparently had overcome.*

**Dopo la fine****a) L'esplosione**

La graduale consapevolezza della morte di Giuliana, mi spalancò le porte del dolore, un dolore come non lo avevo mai provato prima.

Fu come una tempesta di aria bruciante, una vampata di insostenibile calore che mi investì in pieno, togliendomi il respiro. Mi ritrovai nudo ed incatenato, incapace di pensare ad altro, anzi incapace del tutto di pensare. La mia mente cercava, quando la stanchezza era troppa, di incamminarsi su altre strade, ma tornava sempre, alla fine, sulla stessa strada, sullo stesso tratto della stessa strada.

Una violentissima esplosione aveva sparso i miei pezzi per aria, ed a me che li cercavo, per rimmetterli insieme, sembrava chiara l'inutilità della mia fatica, tanto erano sparpagliate le tessere di quel mosaico. Mentre tentavo di vivere, non mi riconoscevo. Un mio doppio recitava la mia parte, e il vero io piangeva tutte le sue lacrime, disperato, rannicchiato in un angolo, sordo, cieco, chiuso a tutto. Il dolore mi restava aggrappato all'anima, tenendola inchiodata a terra.

Una mano enorme, pesantissima, mi schiacciava a terra, e non riuscivo nemmeno ad alzare gli occhi per guardare il cielo, che pure esisteva sopra di me.

Non sapevo se, quando e come avrei potuto uscire dalla gabbia, ma sapevo, con inesorabile certezza, che quel momento non poteva venire se prima non attraversavo tutta la distesa desolata attorno a me, tutta la terra che il dolore aveva bruciato. Sapevo che la vampata di calore doveva prima attraversarmi tutto e che l'avrebbe fatto spezzando tutti gli argini e i paletti che avessi voluto, o potuto, contrapporre. Ero lì, come l'asino legato alla macina, e giravo in tondo, senza alcuna meta, incapace di spezzare i legami, perché non ero stato legato da altri, ma mi ero legato da solo.

Vivevo nella continua e dolorosa percezione della presenza di un'assenza, come scrive con incredibile precisione Roland Barthes nel suo diario del lutto per la morte di sua madre.

La mia libertà non c'era più, era morta con Giuliana.

**b) La metamorfosi del dolore**

Non so quando, né come, ma ad un certo punto mi sono accorto che nella terra intorno a me cominciava a spuntare qualche sparuto filo d'erba, stentato e scolorito, ma nuovo, senza dubbio.

Anche il blocco di ghiaccio dentro di me iniziava a spostarsi, a slittare, a sciogliersi. Non era più nemmeno gelato come prima. Qualche volta mi riusciva di seguire i discorsi intorno a me, ad entrare in relazione con qualcuno, ad uscire, sia pure per poco, dai confini strettissimi nei quali mi ero auto-recluso. In un certo senso, la vampata di calore e di dolore mi aveva attraversato tutto, ed ora potevo cercare di riprendere quel poco che era possibile, con tutte le piaghe e le bruciature.

Quando ero sufficientemente lucido, e soprattutto quando me la sentivo, cercavo di tastare la ferita, per vederne l'estensione, lo stato e capirne l'evoluzione. Come quando

**c) The Return of Sorrow**

*In July 2009 the CAT gave terrible results. The lymphoma had come back in a more delicate and important part of her brain. After planning the calendar of her therapy, during the first one, Giuliana who was lying in bed and waiting for the phlebotomy asked in a plain voice: "Is it worth doing it?". She had already foreseen her future and suddenly the events came to a head.*

*Giuliana returned home on 8th September and died on 24th.*

**After the End****a) The Explosion**

*The gradual awareness of Giuliana's death opened wide the doors of such a pain that I had never felt before. It was like a storm of fire which was burning my body and soul. I found myself unable even to think. I tried to think of something else but I was only able to run along a one-way road. A violent explosion had spread the pieces of my life everywhere and it was clear that collecting them would have been useless and extremely difficult. I tried to live my own life but I was not able to recognize myself. My double acted my part whereas my real hidden self was crying desperately. My sorrow tied my soul pitilessly to the ground and prevented me from looking at the sky which was always there. The only thing I knew was that I had to cross the desolated land of sorrow which was surrounding me before being free again.*

*I was aimless and unable to break the ties that I had created with my own hands. I was living in the constant and painful perception of the presence of an absence, as Roland Barthes had written about his mother's death. My freedom had disappeared, it had died with Giuliana.*

**b) The Metamorphosis of Sorrow**

*I do not know when and how I realized that suddenly some discoloured and scanty blades of grass were growing around me. Also the ice inside of me was melting little by little. I was sometimes able to follow the conversations of the people around me and leave my "prison" for a while. The storm of fire that had burnt my heart so far was being extinguished. When my mind was lucid enough I tried to test my wounds in order to understand what the situation was. The pain was fainting, it was not so intense. It was always present, especially at night, but sometimes it hid for a short moment leaving me incredulous and less uncertain.*

*The new feeling arrived as a mere sensation at the beginning, I could sleep though my companion was there with me. Later the sensation got stronger and thanks to the contact with people and the discovery of a new way to stay with Giuliana I began to be more aware of myself and the world around me.*

**c) Returning with the Others**

*I suddenly realized that those around me were waiting patiently for my decision. I could stay isolated from the rest*

un dente fa male e la lingua lo tocca, cautamente, per raccogliere e fornire informazioni.

Il dolore si andava trasformando: non era più un acuto, assomigliava a un basso continuo, di accompagnamento, che faceva da sfondo costante allo svolgersi della mia vita.

Non cessava mai del tutto, ma, qualche rara volta, si nascondeva un attimo, e mi lasciava incredulo a percorrere la mia strada di sempre, con un passo non più incerto e zoppicante.

La sera tornava costantemente a farmi visita, si addormentava con me, ma non teneva più in ostaggio i miei sogni. Io dormivo, quasi bene ormai, "sentendo" che il compagno delle mie notti era rimasto, provvisoriamente, "altrove". All'inizio fu poco più di una sensazione, che cercavo di non cogliere, temendo che potesse rivelarsi illusoria. Però, con il tempo, la sensazione diventava più forte, anche se il processo non era costante, né lineare. Si presentavano ancora giorni, nei quali le catene si stringevano ancora alle caviglie, e le orecchie erano sintonizzate su una sola stazione ricevente, e gli occhi guardavano ma non vedevano, distratti e disinteressati.

Ricominciavo ad avere consapevolezza.

Due le strade percorse, due gli aiuti cercati e trovati. Il primo nel contatto con gli altri, il secondo in un nuovo modo di stare con Giuliana.

### **c) (Ri)tornare con gli altri**

Ad un certo punto mi sono sentito investito di un ruolo che non avevo cercato, ma che mi interrogava con insistenza: guardandomi attorno, ho colto un'attesa da parte di chi mi stava più vicino, l'attesa di una mia decisione. Potevo restare "altrove", incurante delle esigenze, delle richieste, oppure potevo scegliere di (ri)tornare con loro, ricominciando a cercare la sintonia con tutte le stazioni emittenti, ricordando per ognuna la sigla, la frequenza, la lunghezza d'onda.

La prima soluzione era la più facile, perché non dovevo fare altro che continuare sulla strada che stavo già percorrendo, blindandomi sempre più nei ricordi e nel dolore. La seconda, invece, era assai più faticosa, perché richiedeva la rimessa in funzione di meccanismi arrugginiti, l'accettazione di un ruolo diverso.

Una spinta fortissima verso la seconda strada mi è venuta

*of the world or try to be in agreement with it. The easiest way was to choose the first possibility and to live with my memories and my pain. The second possibility was the most difficult because I had to accept old rusty mechanisms and a difficult role. Only the attitude of my dear grandchildren, Alessandro and Francesco, and the acceptance of their grandma's death helped me decide for the second way. They asked me to come back to sleep in their grandma's house. So they started moving to my house at the weekends waiting for me to take my proper role in the family and in the world. This decision opened the way to my return among the others and the silent welcome I received proved that I was on the right way.*

### **d) The New Relationship with Giuliana; from the book to today**

*I knew that before taking decisions about my future I had to clarify my relationship with Giuliana. After her death I had promised to remember her and I thought the best way to do so could be writing a book on her. In order to respect my project I also decided to finish the book within the first anniversary of her death.*

*Last summer I was busy with the presence of Giuliana who lived again in the detailed reconstruction of her life. I realized I was working very fast as I was following a precise project which was actually the means I had wanted to use from the beginning*



**Giuliana e Vito**

*to avoid reality, Giuliana's death.*

*The book whose title is "Canto per Giuliana" was printed at last and I felt once more the parting from her and yet keeping a link between our souls. Thanks to this book my relationship with Giuliana has achieved a new phase. I can still see her smile but on the background I can also perceive the sad expressions of her last days. I keep her serene image inside. I know she is with me, smiling at me and comforting me. I sometimes go to the cemetery to visit her and I get lost in her picture and in St. Augustine's words on her gravestone: "Oh Lord, we do not ask why You took her away but we thank You for the time she has spent with us".*

*Now she is sharing my happiness with me for the freedom I gained again.*



dai miei angioletti custodi, Alessandro e Francesca. Loro due avevano metabolizzato il lutto per la nonna in maniera diversa, Francesca con più riflessione, Alessandro con maggiore distacco apparente. Tutti e due, però, dopo qualche settimana, espressero a voce alta il desiderio struggente di tornare a dormire a casa di nonna.

Così ripresero, con minore frequenza, il rito del "trasloco" del fine settimana a casa (stavolta) del nonno, che cominciava la sera del sabato, con la cena collettiva di tutta la famiglia, e proseguiva poi con il ritiro dei genitori e le piccole cose di un mattino di festa, la domenica.

Alessandro e Francesca mi fecero capire fino in fondo quello che si aspettavano da me, la ripresa del ruolo e l'assunzione, anche, di quello della nonna. Furono gli apripista. Poco dopo ritornai mezzo agli altri. Il calore dell'accoglienza, anche senza parole, mi rassicurò sulla giustezza della scelta.

#### **d) Il (nuovo) rapporto con Giuliana: dal libro all'oggi**

Non sarei riuscito, però, a prendere decisioni sul mio futuro, se prima non avessi sciolto nel modo migliore il nodo principale, cioè il mio rapporto con Giuliana. Dal momento della sua morte aveva sentito dentro di me, paradossalmente e contemporaneamente, il dolore straziante del distacco e la sensazione di una sua presenza costante.

Nella confusione del dolore avevo promesso, a me, a lei, che avrei fatto in modo di ricordarla e di farla ricordare. Nella ricerca disperata di un qualche appiglio che potesse tenere indietro la realtà, ho pensato che la via più semplice fosse quella di ricordare Giuliana in un libro.

Per non smarrire il proposito, mi sono dato anche un tempo, impegnandomi con me stesso per finire il libro entro il primo anniversario della morte.

La scorsa estate, la prima senza la presenza fisica di Giuliana, si riempì così per me della figura di Giuliana, ricostruita con pazienza certosina e con amore altrettanto grande. Il lavoro procedeva con incredibile velocità, mi sembrava quasi di seguire un progetto già fissato, e quando sono arrivato alla fine, mi sono accorto che quel dattiloscritto era stato il filo fortissimo ed invisibile che mi aveva consentito di sfuggire alla realtà della scomparsa di Giuliana, come avevo voluto, anche se confusamente, fin dal primo momento.

Finito e stampato il libro - Canto per Giuliana, per il quale si può leggere la recensione su questo stesso numero della Rivista - è come se mi fossi staccato ancora una volta da Giuliana, ma rimanendo legato a lei davvero nell'anima.

Con il libro, che sta compiendo il suo giro per le librerie, il rapporto con Giuliana è entrato in una nuova fase. Il suo sorriso non mi lascia mai. Ma, a volte, in controluce appaiono anche le espressioni tristi degli ultimi giorni, gli occhi chiusi, la bocca muta. La sogno raramente. Non la ricordo agli altri, se non sono sicuro che lo vogliono.

Me la porto dentro, icona sfaccettata e preziosa, pensiero scaccia pensieri, presenza serena e rasserenante. So che mi guarda e mi segue, mi fa coraggio e mi sorride.

A volte vado a trovarla al cimitero e mi perdo nella sua immagine e nella preghiera di S. Agostino, che abbiamo



**Presentazione di Maria al Tempio  
XI secolo - Daphni (Attica)**

#### **The Sorrow, the Faith and the Growth**

*My story is drawing to an end. I do not want to add any comments to it but I would like to give only a personal consideration. I do not know whether sorrow helps people to grow up as it is generally said. According to my experience I would agree with this statement but I would also say that sorrow can tear a person into pieces. In order to eliminate this threat it is important to eliminate every rigidity and to keep a complete awareness. You cannot recover when you want but you can recover after absorbing all the pain hoping for recovery. You cannot recover completely; you have to take care of the bleeding and deep wound left and try to heal it. Well, it is better to sit next to him/her looking at*

inciso sulla sua lapide “Signore, non ti chiediamo perché ce l'hai tolta, ma ti ringraziamo per il tempo che ce l'hai lasciata”.

E' felice con me della libertà che ho ritrovato.

### **Il dolore, la fede e la crescita**

La mia storia è finita. Non voglio trarre conclusioni, perché ognuno, se vuole, può trarre le sue.

Voglio soltanto aggiungere, per finire, qualche considerazione, anche questa personale.

Io non so se è vero che, come si dice, il dolore aiuta a crescere in generale. Personalmente, sulla base della mia esperienza, sono d'accordo in linea di massima, ma scriverei la frase così: “Il dolore aiuta a crescere, se non ti schianta, ma per non farsi schiantare è necessario eliminare ogni rigidità e mantenere una piena consapevolezza”.

Non si guarisce perché e quando si vuole, ma si può avviare la guarigione solo dopo aver assorbito tutto il dolore, mantenendo la speranza della guarigione.

Non si guarisce mai completamente, perché il dolore non può essere mai esorcizzato del tutto. Passata, però, la fase della ferita sanguinante, bisogna pulirla, seguirla, guardarla con amore. Avere una buona cicatrizzazione è importante, e dipende dall'attenzione, dalla disponibilità, dall'impegno. Però la cicatrizzazione non deve diventare il centro del mondo.

Può capitare, a volte, di venire in contatto con chi ha una ferita più brutta, e non riesce ad avviare la cicatrizzazione: allora è meglio sedersi vicino a lui, senza dargli inutili consigli, e guardarlo con simpatia. Le ferite non vanno mai comparate: il dolore non si misura, si sente. Anche perché il dolore, quello vero, ci insegna a stabilire la graduatoria delle cose, a riconoscere la loro essenzialità, ma ci fornisce, ogni giorno, la dose di pazienza necessaria ad accettare anche chi “spreca” il dolore per vicende di poco conto.

Il dolore allontana la creatura dal Creatore, incolpato del male e dell'origine della sofferenza; la via della sofferenza, però, porta verso la pace col Creatore, nei tempi e coi modi che ognuno sentirà più adatti a lui.

E se, anche alla luce della nostra storia dolorosa, non si impara ad abbandonarsi con fiducia, sarà la tenerezza del Creatore a camminare con noi, per rendere il cammino meno faticoso.

Così, almeno, è successo a me.

Liberato dal dolore come muro insuperabile, libero, nel dolore che non si dimentica, di aiutare chi ne ha bisogno, anche per soffrire meno. ■

*him/her without speaking but showing them all our sympathy. Wounds cannot be compared: pain can be felt not measured. Pain teaches us to give priority to things and to understand also those who waste their pain for trivial reasons. Pain keeps the creature away from the Creator who is considered guilty of the origin of suffering. The way of suffering, however, leads to the peace with Creator in the time and way suitable to everyone.*

*If we have not learned to be trustful, the tenderness of the Creator will guide us so that the way is less tiring. This is what happened to me. Free from the sorrow which is unforgettable now I am also free to help those who need it, thus suffering less.* ■

1. Rielaborazione e sistemazione dell'intervento al XXVI Convegno di Psicosintesi “L'esperienza della libertà” Varese, del 29 aprile - 1 maggio 2011.