

Ero una ragazza diciassettenne che frequentava i suoi coetanei e si divertiva ad andare in discoteca. Conobbi all'epoca l'uomo con il quale pensavo avrei trascorso tutto il resto della mia vita. Lui era più grande di me di sette anni. Lasciai così le mie amicizie, non adatte alla sua età, ed iniziai ad uscire solamente in sua compagnia. Non ero ancora ventunenne quando mi chiese di sposarlo e pronunciammo il faticoso sì. Eravamo felici e dopo quattro anni di matrimonio ancora di più quando seppi di aspettare un bambino. Purtroppo la gravidanza non andò a buon fine, ebbi un aborto spontaneo e mi trovai a vivere il mio primo vero dolore. In qualche modo riuscii a farmene una ragione ed a superare la perdita. Poco dopo io e mio marito ristrutturammo, con sacrificio ed operando anche molto di persona, una casa di campagna dove prima ci abitava il nonno suo. Era faticoso ma anche bello sistemare insieme quello che io chiamavo il "nostro nido d'amore". Facemmo trasloco definitivo il giorno di San Nicolò del 1987 e mia figlia Lucia nacque il 31 dicembre dello stesso anno. Suo fratello Nicola lo misi alla luce sette anni più tardi. Era stato desiderato più da me che da suo padre, in quanto non volevo che Lucia rimanesse figlia unica ed inoltre speravo nella fortuna di godere anche di un figlio maschio. Eravamo a questo punto davvero una famiglia felice: abitavamo in una bella casa con due figli sani e stupendi e due professioni lavorative affermate. Immaginavo il mio futuro insieme a mio marito, invecchiando serenamente, con i figli cresciuti e tanti nipotini appresso. A volte c'erano dei problemi da affrontare ma io davo per scontato che tutto sarebbe passato e credevo fortemente nel valore della mia famiglia, tanto da considerarla invincibile. Invece, un brutto lunedì a pranzo, l'uomo che io credevo mi avrebbe amato "nel bene e nel male" per sempre, mi comunicò freddamente, di fronte a mio figlio di dodici anni, di aver chiesto la separazione. In settimana avrei dovuto ricevere la relativa notifica. A mia figlia lo aveva già detto il giorno precedente accompagnandola all'università. Per me è stato come ricevere una pugnalata alle spalle, vivere un incubo, non riuscivo a crederci. Tutto mi crollò addosso: la mia casa, la mia famiglia, io stessa. Fu così che ebbi modo di conoscere la depressione. Io, donna forte, ferrea organizzatrice, mamma presente, persona fiscale, ordinata, puntigliosa ed ultra-attiva, entrai in quel vortice del "male di vivere" che già conoscevo dall'esterno in quanto mia mamma ne era succube già da diversi anni. Il mio ex mi disse di aver chiesto la separazione perché si sentiva trascurato da me e dai figli e mi rispose che non esisteva nessun'altra donna. Io provai un senso di incapacità enorme e m'identificai in quel Niente per il quale mi aveva lasciato. Tentai il suicidio perché mi sentivo colpevole, non riuscivo a reagire ed a fare nulla e per questo motivo stavo sempre più male. Pensavo, eliminando me stessa, di risolvere il problema in cui m'identificavo totalmente. Avrei così agevolato i miei figli in quanto sicuramente il loro padre sarebbe stato capace di accudirli meglio di me dato che non riuscivo più a seguirli. Fu grazie alla terapia psichiatrica ed all'assistente della dottoressa con la quale avevo le sedute obbligatorie che riuscii a venirme fuori. Mi furono di aiuto anche una mia cara amica ed un gattino regalatomi appositamente da mia sorella per allontanarmi dall'apatia nella quale perseveravo. Quel cucciolo dolce ed affettuoso aveva bisogno di qualcuno che lo accudisse e così, un po' alla volta, mi sentii di nuovo responsabile e ripresi fiducia in me stessa. Feci comunque tanta fatica e provai un forte risentimento nei confronti del mio ex-marito. Lo amavo ancora, tanto da pregarlo di tornare da noi, ma nello stesso tempo gli gettavo addosso tutto il mio rancore per aver distrutto in un attimo la cosa alla quale tenevo di più: la nostra famiglia. Lui all'inizio aveva abbandonato, oltre la casa e me, anche il suo figlio maschio. Non voleva saperne, mi disse che con lui non c'era mai stato un grande feeling e Nicola di questo ne soffrì molto. Lo dimostrava con il suo atteggiamento alquanto ribelle che andava oltre al comportamento adolescenziale. Rimasi nella mia, dapprima amata e poi odiata casa, per circa due anni, da sola insieme a miei figli. Purtroppo quella che era stata la culla dei miei sogni in quel momento mi si riversava contro. Io, quasi anoressica, non riuscivo più viverci dentro per i troppi ricordi legati al passato. Ogni cosa mi faceva ricordare l'assenza dell'uomo che continuavo ad amare in silenzio. Dovetti così maturare la decisione di effettuare un cambiamento. Speravo di portare via, insieme a me, i miei figli. Nicola lo avevo quasi convinto, Lucia non ne voleva sapere di abbandonare quel luogo che per lei aveva ancora il sapore di famiglia. Da qui la triste e dolorosa scelta di spiegare a loro il motivo per il quale mi

trovavo costretta a cercare un altro posto dove vivere. Dopo l'ultimo tentativo di richiesta di andare via tutti insieme, mi ritrovai a dover fuggire da quella casa da sola, con l'affidamento condiviso di Nicola. Lucia, essendo maggiorenne, decise di rimanere fissa lì, insieme a suo padre, che a quel punto era tornato. Io avevo perso completamente la stima nei confronti del genere maschile perché mi riecheggiava spesso una frase del mio ex: "Hai avuto troppa fiducia di me!" Ma di chi avrei dovuto aver fiducia se non di mio marito!? Da subito la mia reazione istintiva fu quella di non voler avere più nulla a che fare con legami seri. Iniziarono così le mie avventure alquanto superficiali, in segno di ripicca e frutto dell'idea di "riprendermi" l'adolescenza che non avevo liberamente vissuto. Un giorno però, il mio "mai più" venne tradito da un amore a prima vista. Di questa storia conservo momenti di gioia ma anche di delusione: un trascorso fatto di alti e bassi durato circa quattro anni. Mio figlio non condivideva affatto la cosa perché mi vedevo con una persona separata in casa ed il nostro rapporto non era proprio alla luce del sole. È stato comunque frequentando quell'uomo che ho avuto modo di avvicinarmi ad una passione e ad un amore di diverso genere: il tango argentino. Un ballo che pratico tutt'ora e che, per le sue caratteristiche, mi è stato e mi è ancora di aiuto per andare avanti.

Purtroppo il mio "com'ero, cosa mi è successo e quale è stata la reazione" non finisce qui. Quando le cose sembravano un pochino sistemarsi al meglio, Nicola aveva diciannove anni e Lucia raggiunto i ventisei. Questa parte della mia vita non sempre riesco a descriverla nei dettagli. In questo momento mi sento solo di dire che mio figlio si è tolto la vita la sera di quel maledetto 3 aprile del 2014. Era un ragazzo pieno di vitalità, impulsivo e non aveva paura di niente. Non ha lasciato nessuna lettera, abbiamo trovato solo un messaggio, tramite cellulare, inviato alla ragazza dalla quale era stato lasciato. Le si rivolgeva scrivendole "*Ciao principessa ...*" e si scusava con lei e con tutti dicendo: "... *Non vogliatemi del male perché io voglio vedervi tutti felici.*" Queste sono state le sue ultime "parole". Non riesco a scrivere altro ora, perché, se la perdita di me stessa in alcuni periodi riesco a raccontarla, quella di mio figlio, che ha "diciannove anni per sempre", non sempre ce la faccio. Nicola era Nicola, Nicola è Nicola ed io sarò la sua mamma per sempre. Questo mi sento di dire. Alla sua morte ho provato una sofferenza enorme, simile al dolore che immagino si possa sentire nel caso che un punteruolo ti venga conficcato nella carne lacerandola più volte. In un primo momento pensavo di farla finirla anch'io ma, cosciente dell'ulteriore sofferenza che avrei dato a mia figlia, non trovai altra soluzione se non quella di andare avanti. Con il passare del tempo ho realizzato che, il come, sarebbe dipeso solo da me. La realtà oggettiva, la morte terrena di mio figlio è certa e non la potrò mai cambiare, ma la mia realtà soggettiva sì. Per me Nicola è sempre qui, in altra forma ma è ancora in grado di venirmi a trovare ed io ci parlo e lo rendo partecipe della mia vita, portandolo addirittura nei viaggi con me. Non m'importa se sono pazza oppure no, ognuno cerca il proprio modo di sopravvivere alla sofferenza e questo è il mio. Mi sono trovata completamente sola ad affrontare questo grande dolore, senza il padre di mio figlio accanto. Lui aveva una nuova compagna, mia figlia il suo fidanzato, il mio ex-uomo una nuova donna. Mi è stata molto vicina una delle mie due sorelle. Ho trovato inoltre aiuto nel seguire un percorso di terapia olistica mensile durato quattro anni e fatto da una persona con la quale ho legato una cara amicizia. Tutt'ora mi rivolgo a lei quando mi sento in crisi. Ho ricostruito completamente la scala di valori della mia vita. Ho imparato ad ascoltare le cose che mi si presentano davanti, a seguire i miei impulsi ed a prendere decisioni senza avere la paura di un tempo. Ho lasciato perfino il lavoro di commessa che stavo facendo, scoprendo che esiste il rispetto reciproco ma anche e soprattutto quello per me stessa. Nei primi mesi di non attività non è stato per niente semplice affrontare la mia nuova situazione: sono crollata per stanchezza fisica ed anche mentale. Quest'ultima perché non ero abituata ad avere così tanto tempo libero a disposizione e dovevo imparare a gestirlo. Così la prima cosa che ho fatto, per paura di ricadere in depressione, è stata quella di camminare. Mi serviva per far uscire i tanti pensieri che martellavano la mia mente e contemporaneamente, per lo stesso motivo, quella di scrivere.

Ho conosciuto il Gruppo AMA circa due anni fa, proprio in corrispondenza di questo periodo. Sentivo il bisogno di parlare con qualcuno ma non potevo farlo con mia figlia e nemmeno con suo padre. Ho imparato che ognuno di noi ha il proprio modo di affrontare il dolore e va rispettato. Non volevo inoltre far pesare a nessuno il mio stato d'animo, anche perché immaginavo che da fuori non si potesse veramente capire. Nel gruppo Dal dolore al colore mi sono sentita accolta da subito. Ho osservato gli sguardi delle persone che lo formavano e non ho avuto nessun dubbio: i loro occhi erano in grado di leggermi dentro e di capirmi anche se fossi rimasta in silenzio. Vista la tematica delicata che lo rappresenta e considerato che il suicidio e la depressione vengono trattati poco e male dalla nostra società, io lo ritengo una forza fatta di ascolto reciproco, di rispetto, di riservatezza e di non giudizio. Ogni volta che partecipo agli incontri porto a casa qualcosa: mi confronto con gli altri, recupero energia, scopro nuove strategie. Spero, dal profondo del mio cuore, di riuscire anch'io essere di aiuto. Oltre ai due gruppi AMA dei quali faccio parte, appartengo anche ad altri gruppi relativi a: volontariato, cultura, sport, tango. Riesco a dedicare molto più tempo agli affetti familiari ed alle amicizie. Una cosa bella che mi è capitata è stata inoltre quella di conoscere ed innamorarmi di un altro uomo. Con lui ho potuto condividere anche la condizione che si vive dopo la perdita di un figlio. Il suo aveva solo quattordici anni.

Cosa penso oggi rispetto a ieri? Penso che finalmente sono riuscita a dare un senso alla mia vita e che se le cose accadono a caso, nulla viene per caso. Basta saper ascoltare e cogliere quanto il destino ci propone. Sul come mi sento ora, non so dare una vera e propria risposta. A volte in forze, altre non proprio così. Sicuramente curo di più me stessa ed il rapporto con le persone alle quali voglio bene. Parlo, sorrido, leggo, scrivo, piango, ballo, faccio attività motoria, ascolto musica, partecipo ad eventi, conferenze ed incontri. Insomma vivo e non sopravvivo, questo per me è importante. La mia vita la voglio gustare e trascorrere con dignità, non trascinandomela appresso. Sembrerà assurdo ma riesco a ridere di gusto più adesso che prima mi crollasse il mondo addosso. Dal mio passato ho imparato che non esiste futuro più certo che il solo presente. Assaporo ogni attimo di felicità, allontano più che posso, o almeno ci provo, qualsiasi aspettativa per non rischiare di provare dolore. Cerco di stare serena il più possibile sperando di stare in salute e di andarmene silenziosamente lasciando un bel ricordo di me.

Spero di essere sempre di aiuto a mia figlia e di poter riabbracciare Nicola quando sarà il mio momento.

.
Raffaella