

## Quando tutto crolla addosso

“ Mi chiamo Luisa e sono una giovane vecchia di poco più di sessant'anni, da poco diventata vedova. Ho perso mio marito a marzo, durante la prima fase dell'emergenza sanitaria per il COVID-19. Non voglio dilungarmi troppo, ti dico solo che quello che abbiamo vissuto, lui, io, i nostri figli, ha degli aspetti inimmaginabili. Anche se sono riuscita a mantenermi forte per le prime settimane, o forse semplicemente la quotidianità era così alterata che non mi rendevo conto pienamente della perdita, ora sono distrutta. Mi sento senza forze, come se fosse crollata tutta la mia vita. Spero che tu possa dirmi qualcosa che mi faccia stare un po' meglio. ”



Ciao Luisa, quando ti ho letta ho sentito, letteralmente, il cuore attorcigliarsi. Ho perso mia madre per cancro quando avevo 33 anni, e so **con certezza assoluta che la scomparsa fisica di qualcuno che amiamo è sempre un'esperienza devastante.** Tra le più difficili da attraversare. In più, a voi è toccato in un momento di grande angoscia e vulnerabilità collettiva. Una caduta nella caduta, un dolore nel dolore. Hai proprio ragione: quello che avete passato, nonostante tutte le immagini e gli speciali che abbiamo visto sui media, è inimmaginabile. Ne sono profondamente dispiaciuta.

A volte, e questo è uno di quei casi, mi piacerebbe avere una gomma che cancella la linea del tempo, e una matita che possa riscriverla. Ma sappiamo entrambe che non esiste. Posso però condividere con te alcune riflessioni che mi hanno aiutata non tanto ad alleviare, quanto ad accogliere e superare piano piano i miei momenti bui, nella speranza che possano esserti di beneficio. Ciò che ti serve, prendilo. Ne sarò felice. Ciò che invece, ora, non ti sembra utile, lascialo ti prego cadere senza che ti appesantisca. La perdita è una ferita che va trattata con molta delicatezza, e a volte anche le parole dette con le migliori intenzioni rischiano di diventare maldestre. Mi auguro non lo siano troppo.



### Carolina Traverso

è psicologa, psicoterapeuta e insegnante di mindfulness.

In questi giorni in cui tutta la sua attività si svolge online, è felice di poter raggiungere gli italiani nel mondo.

**Per farle una domanda, scrivi a**

[info@semplicementemindfulness.com](mailto:info@semplicementemindfulness.com)

### PRATICA

#### RICORDA CHE TUTTO CAMBIA

Che ci piaccia o meno, le emozioni non si possono scegliere. Ma una cosa è certa: cambiano, costantemente. Non sto sostenendo che il tempo guarisce tutte le ferite, perché non è vero. Alcune guariscono completamente, altre no. Ci tengo però che tu sappia che questo dolore che senti, che quasi ti sembra di andare in pezzi, non sarà sempre così lacerante. Pensa a tutte le volte in cui la vita ti ha spezzato il cuore, alle perdite, alle delusioni, a quello che hai provato e alle difficoltà che hai dovuto affrontare. Come ti senti, ora, ricordandole?

mettiti  
in gioco

Magari non ti viene voglia di sorridere, di certo non vorresti che alcune esperienze si ripetessero, eppure qualcosa dentro di te è cambiato e hai imparato lezioni preziose.

#### SEI PIÙ FORTE DI QUANTO TU CREDI

Se questo non fosse sufficiente, forse hai bisogno che qualcuno te lo dica: sei forte. Molto più di quanto credi. Puoi legittimare il tuo dolore. Puoi accoglierlo, senza temere che ti spazzi via. Fidati, ne uscirai intera. Lo sai, vero, che non sei sola? Che almeno **un'altra persona, in questo momento, sta provando quello che stai provando tu?** Non te lo dico per svillire ciò che senti, ma per ricordarti, nel caso ti stessi giudicando, che sei umana. Dovessi anche piangere un oceano, va bene così. A un certo punto, quando meno te lo aspetti, la forza delle onde si placherà, e ti troverai in un paesaggio nuovo. Sarai cambiata e, forse, apprezzerai cose che non avevi mai considerato prima. Sarai più tenera, sarai più forte.

#### PRENDITI CURA DI TE

“Perché proprio a me?” “Perché proprio a lui?” “Perché proprio alla nostra famiglia?” “Perché proprio ora?” Forse te lo stai chiedendo. Onestamente, non so risponderti. Davvero, non ne ho la più pallida idea. Di una cosa, però, sono abbastanza convinta: le domande che dovresti porti in questo momento sono altre. La prima: Che cosa posso fare per prendermi cura di me in questo lutto? La seconda: Che cosa posso fare ORA per prendermi cura di me? Te lo chiedo perché, quando siamo devastati dal dolore, ci dimentichiamo delle cose semplici che ci fanno stare bene. Come stare accoccolati sul divano, fare una bella passeggiata nella natura, guardare un film che ci fa un po' sognare, o stendere la marmellata preferita su un buon pezzo di pane. In questo momento difficile trova, ti prego, ogni occasione per prenderti cura di te. E quella che funziona meglio, senza effetti collaterali, ripetila a più non posso. Ti abbraccio con il pensiero e con il cuore.