

La pandemia come occasione di cambiamento

Di Sabina Fresch

In questi giorni particolari, in cui le indicazioni molto chiare invitano a rimanere lontani fisicamente gli uni dagli altri, ci sono persone per le quali assecondare il rispetto delle regole diventa più difficile e doloroso.

Tra queste c'è chi è costretta a vivere l'accompagnamento in un percorso di malattia di una persona vicina o, ancor più, chi si trova di fronte alla morte di un proprio caro.

Questo ormai lungo periodo di emergenza richiede inevitabilmente, e oserei dire fortunatamente, delle riflessioni rispetto a ciò che realmente ci coinvolge intimamente come persone umane. Viviamo sulla nostra pelle sensazioni ed emozioni che fino a prima della pandemia non avevamo mai provato, a volte non riuscendo nemmeno a prenderle in considerazione perché lontane dal nostro vissuto e molto spesso la nostra incapacità di essere empatici ci portava a rifiutarle ritenendole prive di significato.

Oggi più che mai percepiamo che la Vita è Relazione, ci rendiamo conto di quanto il contatto con l'altro sia per noi di fondamentale importanza. Forse per la prima volta sentiamo davvero che scriverci, poterci parlare al telefono, vederci attraverso i differenti canali social, è preziosissimo perché ci permette di continuare a vivere, di sostenerci a vicenda, di darci quel sorriso, quella carica, quella speranza che ci consente di andare avanti.

Oggi forse riusciamo a comprendere perché un migrante ha la necessità di avere sempre con sé un telefono per poter contattare la sua famiglia.

Non poter essere vicino al proprio caro nel momento della morte, non poterlo vedere, salutare, accompagnare, fino ad arrivare addirittura all'impossibilità di celebrarne la vita, attraverso un rito di commiato, sono diventati aspetti reali anche per noi.

Quante volte mi sono impegnata per cercare di far comprendere che la realtà dei ragazzi morti nel Mar Mediterraneo, dei quali la famiglia non poteva nemmeno piangerne il corpo, rappresentava un dolore che si sommava a quello della perdita, e quante volte sono rimasta impietrita di fronte alla parziale o totale incomprendimento, insensibilità da parte dei più.

Oggi tocca a noi!

La mia riflessione porta con sé un “sentire” che accomuna molti e che identifica in questa pandemia una grande Forza che sta attraversando il Pianeta.

Stiamo vivendo un momento catartico per la Terra, e questo periodo ci dà la possibilità di acquisire una nuova coscienza. La malattia e la sua trasformazione hanno il potenziale di educarci ed aprirci a nuovi modi di essere.

Questa è una malattia collettiva capace di guidare l’umanità a rispondere più unita alle esigenze della Natura: le persone sono distolte dalle abitudini e possono ricominciare a pensare con il cuore, per riaprirsi al sentire e tornare a vivere per gli altri.

In questi giorni devo constatare che le persone appartenenti al Gruppo A.M.A per l’elaborazione del lutto “*C’è il sole oltre le nuvole*” di cui faccio parte, vivono indubbiamente il disagio di non poter realizzare gli incontri come di consueto, ma sono turbate molto di più dalla sensazione di non riuscire ad essere utili agli altri, a chi oggi sta vivendo un’esperienza che anche loro hanno attraversato: la morte di una persona cara.

È nata così l’esigenza reale di mettersi al servizio degli altri, portando ascolto, attenzione, presenza e, qualora sia richiesto, condivisione di un proprio vissuto di perdita. Per questo ci siamo impegnati ad aprire un servizio nuovo: uno spazio virtuale, attraverso il quale - facendo tesoro della nostra esperienza diretta - poter essere di sostegno a chi vive oggi il dolore legato alla morte.

Utilizzeremo questo tempo come occasione per modificarci, crescere, aggiungere valore a ciò che facevamo, guardando simbolicamente alla pandemia come a un'onda anomala in grado di trasformarci.

Sabina Fresch

Operatrice olistica, diplomata presso Olami Damanhur University, pratica professionalmente Discipline del Benessere dal 1998. Fa parte del progetto “Buona Morte” nato a Damanhur (Torino), per diffondere una nuova cultura della morte (*un nuovo-antico messaggio*), percorso che la porta a un costante lavoro interiore e pratico sul tema della morte e del morire. Cerimoniere funebre, opera come facilitatrice di gruppi di auto mutuo aiuto per l’elaborazione del lutto presso l’Associazione Carpe Vitam di Mansuè, in provincia di Treviso (associazionecarpevitam@gmail.com).

