

SOPRAVVIVERE ALLA MORTE DI UN FIGLIO: La mia rinascita

Testimonianza

Tiziana D'Ambrosio

Era il 14 giugno del 2017 quando la nostra vita è cambiata per sempre. Mio figlio maggiore si è tolto la vita. Con lui, è svanito il senso profondo della nostra esistenza e il nostro essere una famiglia 'normale' e serena.

E' un dolore così devastante che può farti impazzire, toglie il respiro, toglie qualsiasi forza. Arriva immediatamente il senso di colpa e ti interroghi continuamente: se solo avessi... perché non ho capito...?

Chi resta deve compiere la fatica maggiore, il cammino più difficile, riuscire a vivere, convivendo con il senso di frustrazione e di impotenza per essere stati esclusi da una scelta così estrema ed irreparabile e per non aver avuto la possibilità di dare il proprio aiuto in un momento di difficoltà e di disperazione accecante.

Nei primi giorni il mio unico desiderio è stato quello di seguirlo, ma poi fortunatamente ho deciso di chiedere supporto a una professionista, esperta nella gestione di questo tipo di traumi, che potesse fornirmi il sostegno necessario per riuscire a gestire un dolore così grande e logorante.

Sono stati momenti concitati, non ero molto lucida ed ero anche spaventata dall'idea di dover comunicare a mio figlio più piccolo la scomparsa del fratello maggiore, che è sempre stato per lui un esempio da seguire con orgoglio. Un dolore nel dolore. Mi sono ritrovata a dover affrontare nella disperazione totale qualcosa più grande di me.

Mi sentivo persa e sopraffatta da tantissimi dubbi su come agire, su quale fosse la strada migliore da seguire per non aggiungere altra sofferenza e per non propagare quella sensazione di smarrimento che si prova davanti a una perdita del genere. Ed è così che mi sono rivolta e affidata alla Dott.ssa Chiara Gatti, che è intervenuta prontamente con l'approccio EMDR.

I primi incontri con lei sono stati per me devastanti, non mi sono subito resa conto di quanto l'EMDR potesse essere efficace. Uscivo provata dalle sedute, che all'inizio erano molto ravvicinate (due a settimana) e che mi svuotavano ulteriormente perché mi ritrovavo a tirare fuori e ad affrontare lo strazio e la disperazione che provavo in quei momenti e che forse avrei voluto solo insabbiare per cercare di soffrire meno.

Ma andando costantemente avanti con la terapia ho iniziato a riprendere, giorno dopo giorno, un pezzettino della mia vita, riuscendo a far scorrere via un po' di quella rabbia, tristezza ed angoscia che mi portavo dentro, oltre al senso di vergogna e al sentirmi giudicata per quello che era successo, anche solo uscendo di casa.

Le parole chiave della Dottoressa sono state: "SOLO TU PUOI RIPARARE AL GESTO DI TUO FIGLIO", "E NON PERMETTERE CHE L'ULTIMA PAROLA SU TUO FIGLIO SIA IL SUO GESTO", lì ho capito che la mia vita aveva uno scopo e che dovevo dare un senso a questa morte.

Oltre alla sfera emotiva nella terapia ci siamo concentrate anche sul mio corpo che portava pesantemente i segni di ciò che avevo vissuto: ero ripiegata su me stessa e non riuscivo a tirarmi su; a volte restavo seduta sul divano della dottoressa non potendo sollevare il capo dalle ginocchia e piangevo ininterrottamente. Abbiamo anche lavorato sul modo di rapportarmi agli altri quando parlavano con me della morte di mio figlio, sulla vergogna che sperimentavo e la difficoltà a sostenere lo sguardo delle persone sentendomi giudicata ed osservata. Ho gradualmente imparato a mettere dei confini proteggendomi dalla curiosità intrusiva e dalla commiserazione molesta. E così, piano piano, anche il mio corpo ha ripreso le sue forze e, con esse, la voglia di vivere nonostante il grande dolore.

Il sostegno di una specialista è stato fondamentale non solo per me, ma anche per gli altri due miei figli, uno di 10 e l'altra di 18 anni. La Dottoressa Gatti mi ha fatto prendere, dal primo momento, la STRADA DELLA VERITÀ, malgrado per me fosse inizialmente impensabile poter dire ad un bambino che suo fratello si era impiccato, che quel fratello che lui vedeva come il suo idolo avesse scelto di morire.

Ma ho deciso di fidarmi e, successivamente, ho compreso che a consigliarmi di dare da subito una notizia così crudele, ma vera non c'era solo la Dott.ssa Gatti, ma l'aiuto e l'abbraccio di un'Associazione molto preparata, perché è importante che i bambini possano lavorare sulla verità, seppur dolorosa e difficile da sopportare, per non perdere la fiducia nei propri genitori e, in generale, negli adulti.

Fin dall'inizio, mi sono resa conto degli effetti positivi dell'EMDR su mio figlio più piccolo. Mi è stato concesso di assistere alle sue sedute e, ogni volta, mi stupivo della sua comprensione della terapia e del fatto che anche un bambino di 10 anni potesse provare un senso di colpa nei confronti del fratello che aveva deciso di suicidarsi. I risultati sono stati visibili, il nostro cammino in salita è stato faticoso, ma è stato illuminato da una guida che, sempre al nostro fianco, ci ha aiutato a gestire, giorno dopo giorno, questo dolore e tutte le difficoltà che ne conseguono.

I momenti di sconforto e di tristezza ovviamente non svaniranno mai del tutto, sono quotidianamente in agguato, per questo penso che sia fondamentale affrontare il percorso del lutto avendo nel proprio bagaglio tutti gli strumenti necessari per rialzarsi e per vedere sempre la luce, anche nei momenti più bui.

Quando si tocca il fondo della disperazione si può solo risalire. Un viaggio incredibilmente doloroso, con diversi ostacoli e imprevisti, ma che se affrontato con tenacia e coraggio ti porta ogni giorno nuove scoperte e importanti consapevolezze.

Un percorso di rinascita interiore, in cui il grandissimo dolore si può trasformare in qualcosa di positivo, che ti fa affrontare la vita in modo diverso e vedere ogni difficoltà da un'altra prospettiva, con un peso differente. Mi sento esposta alle avversità della vita con una sensibilità maggiore, sono più fragile e più forte allo stesso tempo. La vita mi ha messo di fronte a una tragedia enorme, potenzialmente capace di distruggere tutto intorno, che ti toglie il fiato e la voglia di vivere. Ma grazie all'aiuto dell'approccio EMDR, all'affetto dei familiari e al calore della fede, sono riuscita a trovare dentro di me la forza per reagire e provare a ricostruire una nuova quotidianità senza mio figlio. Avevo il dovere di riprendermi per non stravolgere ulteriormente la vita degli altri miei due figli e concedere loro un futuro, seppur nella difficoltà di convivere con un dolore che ci porteremo sempre nei nostri cuori.

Nulla avviene mai per caso e grazie alla terapia ho iniziato un lungo viaggio a ritroso nelle memorie familiari e ho compreso l'importanza di interrompere le catene del dolore.

In questi due anni mi sono resa conto anche di quanto sia importante la CONDIVISIONE, per non sentirsi soli di fronte al dolore e alla paura di affrontare il presente e il futuro. Un altro aspetto che accompagna costantemente chi subisce questi traumi è il senso di colpa, prima per quello che è avvenuto poi perché, invece di sopravvivere semplicemente, si vuole ritrovare una vita piena, che non escluda sentimenti di gioia e serenità.

Spero che questa testimonianza possa essere d'aiuto e di conforto per altri genitori che, purtroppo, si ritrovano nella mia stessa situazione. Ricordo che, nel primo periodo, ero alla continua ricerca di storie simili, necessitavo di confrontarmi con i sentimenti e il percorso di chi aveva già vissuto questo tipo di lutto, per provare a riemergere dallo sconforto totale.

Vorrei mettere la mia esperienza a disposizione di tutti, per poter arrivare anche solo a un giovane in difficoltà, affinché possa comprendere che a tutto c'è rimedio, che ci sono sempre delle possibilità nella vita, l'importante è provare a cercarle e chiedere aiuto quando si ha l'impressione di essere senza una via d'uscita.

Il mio prossimo obiettivo è quello di creare un'associazione per aiutare i familiari di chi è morto suicida perché, con il supporto di esperti e la condivisione e l'elaborazione del dolore, se ne può venire fuori. Si può tornare ad essere felici, trasformando la propria esperienza dolorosa in un qualcosa di positivo per sé e per gli altri.

Nota:

la paziente ha contattato l'Associazione attraverso la sua terapeuta per farci arrivare questa testimonianza e condividerla così con i soci.



EMDR

RIVISTA DI PSICOTERAPIA EMDR

ANNO XIX
FEBBRAIO 2021
N 39

EMDR ITALIA