

Diocesi di Mantova
TALITA' KUM
«...io ti dico: alzati!» (Mc 5, 41)



Sabato, 15 febbraio 2025
*Abitare le emozioni, per ritrovare
la strada; narrazione e memoria*

Il distacco da chi amiamo ci costringe a lavorare su di noi e sulla nostra vita, sul nostro modo di stare al mondo.

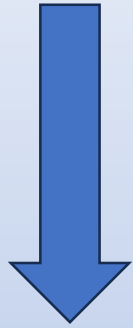
- È un cambiamento **non scelto, ma da accogliere**
- Impegnativo e concreto
- Avvia dentro di noi delle trasformazioni da abitare
- ***La trasformazioni non devono avvenire «senza di noi»***
- *Dobbiamo trovare gli strumenti adatti a noi*
- *Che ci portino ad una elaborazione personale e condivisa*

PROCESSO DI ELABORAZIONE

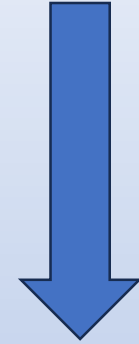
Significa lavorare su quello che ci ha colpiti, *prendersi cura di noi* e delle nostre ferite



Il cuore del processo di elaborazione del lutto



memoria



narrazione



Ricordare e narrare

- **Narrazione orale:** aperta e mobile, è un primo approccio, consente un dialogo curativo che permette di affrontare le prime fasi del lutto.
- **Narrazione scritta:** «l'autobiografia curativa» (D. Demetrio)
- Costringe alla lentezza, mette a fuoco i particolari intimi, educa alla solitudine «necessaria» (alcuni passaggi li dobbiamo fare da soli).
- Il foglio crea la «giusta distanza» fra il sé e il dolore, controlla e questo permette il passaggio da una condizione di passività ad una di attività (processo di elaborazione).
- ***I ricordi sono «presenze silenziose»*** che chiedono di essere ri-ordinate, per dare respiro anche alle vicende più dolorose della nostra vita.
- ***Ogni episodio e il suo senso*** nella nostra vita, sono distanziati nel tempo.

Ricordare e narrare

- Rimettere ordine nel passato per trovare senso e direzione
- • Ricostruire un nuovo racconto coerente con quello precedente, riannodare i fili del tempo, curare la memoria
- Non lasciare interruzioni nel racconto della propria storia
- La nostra **identità** è sempre «narrativa»
- • Rileggere la nostra storia ci rende **capaci di nuovi «investimenti affettivi»**
- Si rimette **in comunicazione il proprio passato col presente e il futuro**

Ricordare e narrare

«Per attraversare un dolore non è necessaria una mappa, serve una storia da raccontare e il coraggio di iniziare a farlo» (M. Mapelli)

Ricordare e narrare

- Raccontando «diamo forma» alla nostra storia
- La nostra identità nasce sempre dal **racconto che facciamo di noi**
- Riprendiamo possesso della nostra identità quando abbiamo messo insieme passato-presente-futuro in una continuità coerente
- Il lavoro di memoria e narrazione consente ad un evento traumatico «indigeribile» di essere elaborato, **fronteggiando «l'inaspettato»**
- La narrazione è sempre **un evento «relazionale» con noi stessi e gli altri (nasce solo dove si dà possibilità di ascolto)**

- Il racconto è una dimora da abitare, senza il racconto non possiamo radicarci in una storia che sia la nostra
- col racconto possiamo dare al passato un significato inedito, sfuggendo all'irreversibilità dei quello che è successo e **aprendoci con la memoria ad un senso ulteriore e alla trascendenza**
- Il racconto è la via maestra per l'elaborazione di ogni lutto



capire e condividere: i due verbi della nostra vita

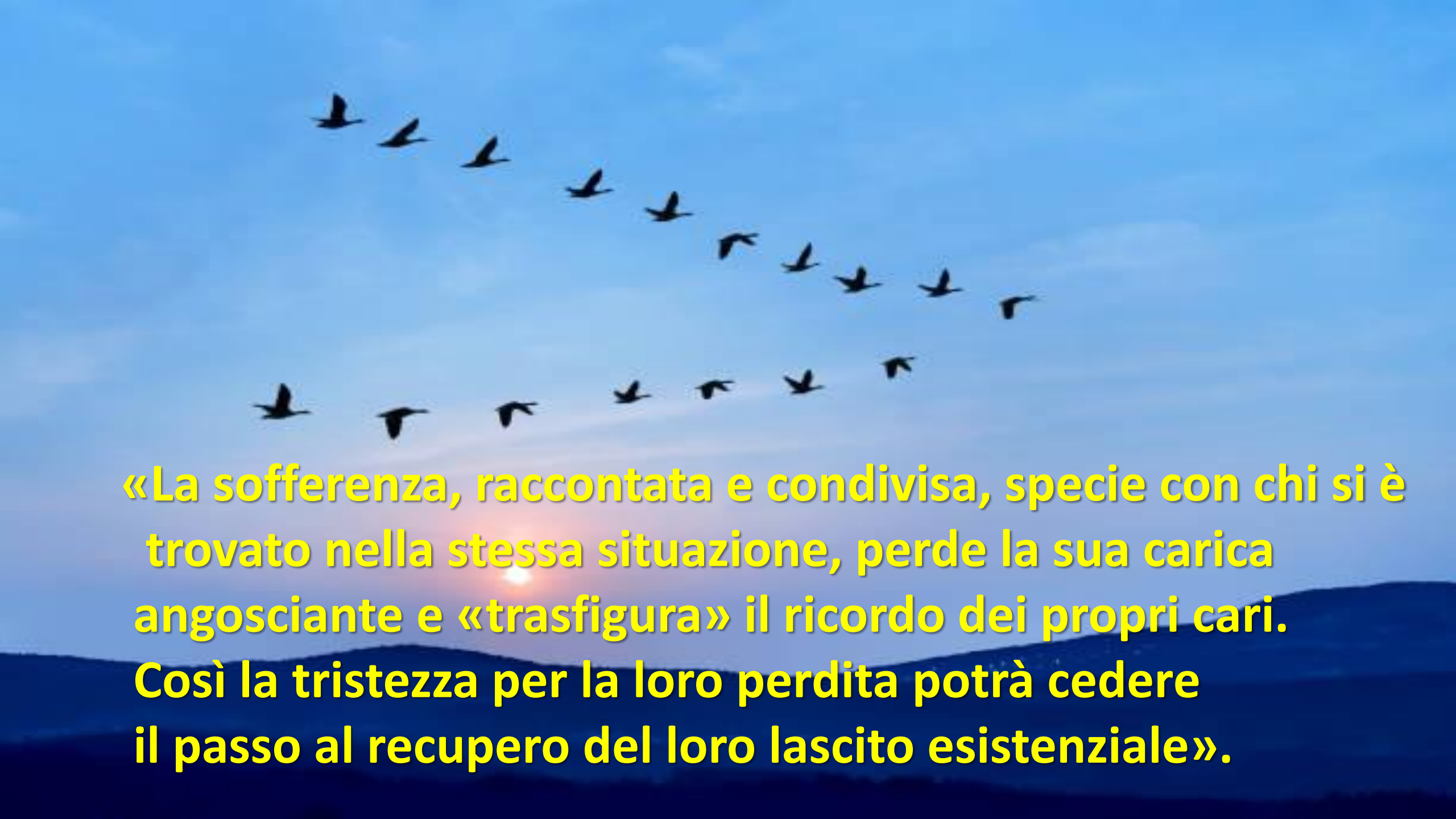


...capire cosa? che le relazioni **«si trasformano»**...






...ci sono assenze che «profumano» di presenza...

A flock of birds is seen flying in a V-formation against a clear blue sky. The sun is low on the horizon, creating a soft glow. The birds are silhouetted against the sky. The text is overlaid on the lower part of the image.

«La sofferenza, raccontata e condivisa, specie con chi si è trovato nella stessa situazione, perde la sua carica angosciante e «trasfigura» il ricordo dei propri cari. Così la tristezza per la loro perdita potrà cedere il passo al recupero del loro lascito esistenziale».



“Poiché la disperazione era un eccesso che non gli apparteneva, si chinò su quanto era rimasto della sua vita, e ricominciò a prendersene cura, con l’incrollabile tenacia di un giardiniere al lavoro, il mattino dopo il temporale”.

Come recuperare il racconto di una vita???

1) Inizio: come è iniziato il tutto? quali le figure importanti? quali i fatti indimenticabili degli inizi? esperienze sensoriali: rumori, luci, odori che hanno lasciato una traccia.

2) Corso del tempo: l'educazione familiare, ambienti di vita extrafamiliari, giochi, coetanei di rilievo, figure adulte indimenticabili, scoperte, crisi, abbandoni, sorprese, incontri, fughe, ritrovamenti, amicizie, desideri soddisfatti e irrealizzati.

3) E oggi: risultati raggiunti, risultati sospesi o irrisolti, capacità che mi riconosco, progetti ulteriori.

Aiuta a «mettere in trama» la nostra storia