

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.*

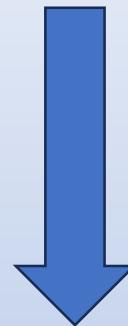
- È un cambiamento **non scelto, ma da accogliere**
- Impegnativo e concreto
- Avvia dentro di noi delle trasformazioni da abitare
- ***La trasformazioni non devono avvenire «senza di noi»***
- *Dobbiamo trovare gli strumenti adatti a noi*
- *Che ci portino ad una elaborazione personale e condivisa*

# PROCESSO DI ELABORAZIONE

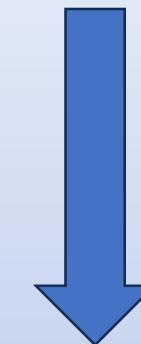
Significa lavorare su quello che ci ha colpiti, *prendersi cura di noi* e delle nostre ferite



# *Il cuore del processo di elaborazione del lutto*



*memoria*



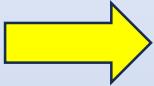
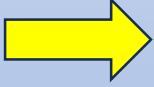
*narrazione*



# 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**

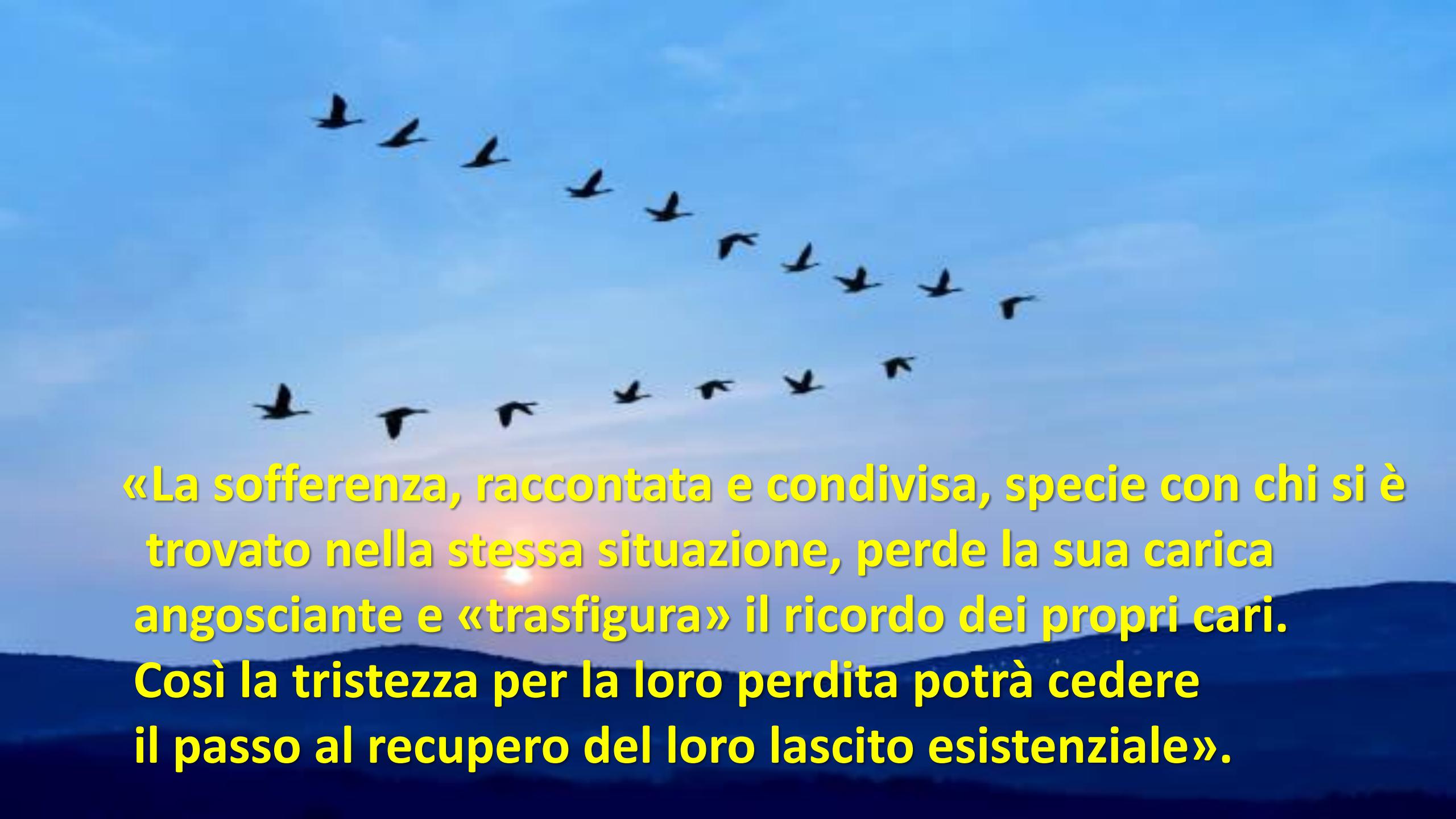


...capire cosa? che le relazioni ***«si trasformano»***...





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

A photograph of a large flock of birds, likely crows or ravens, flying in a V-formation against a clear blue sky. The birds are dark silhouettes against the light sky. Below them, a dark, hilly landscape is visible, suggesting a coastal or island setting. The overall mood is somber and contemplative.

**«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 riniziò 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**