

REBECCA SOFFER



modern LOSS

**VIVERE IL LUTTO
CON RESILIENZA**

Prefazione di Erica Francesca Poli



QUADERNO DI ESERCIZI PER
ATTRAVERSARE LA PERDITA SENZA FARSI
TRAVOLGERE DALL'ONDA DEL DOLORE

REBECCA SOFFER

modern LOSS

**VIVERE IL LUTTO
CON RESILIENZA**

Prefazione di Erica Francesca Poli



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2022 by Rebecca Soffer

Interior and cover illustrations © 2022 by Elizabeth Graeber

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16374-3

Titolo originale dell'opera:

Modern Loss

Traduzione di Elena Cantoni

Prima edizione BUR Gatti Blu: settembre 2022

Realizzazione editoriale: Fregi e Majuscole s.r.l. / Torino

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)



Dedicato a tutti coloro che si domandano
se la loro storia meriti di essere raccontata.

La risposta è sì, perché siete voi
i re e le regine del vostro lutto.



Per chi avete perso:

"SEPARAZIONE"

La tua assenza mi ha trapassato

come un filo con l'ago.

Tutto ciò che faccio è cucito del suo colore.

W.S. Merwin

E per voi:

«Le persone più belle che abbiamo conosciuto
sono quelle che hanno sperimentato
la sconfitta, la sofferenza, la lotta, la perdita,
e hanno trovato il modo di risalire dal baratro.
Queste persone hanno acquisito una sensibilità,
una comprensione della vita e un senso di gratitudine
che le riempie di compassione, di dolcezza
e di una profonda tenerezza per l'altro.

BELLE PERSONE NON SI NASCE».

Elisabeth Kübler-Ross

Sommario

10	Prefazione di <i>Erica Francesca Poli</i>
21	Introduzione
28	Come usare questo libro
31	Affermazioni di radicamento
33	Resilienza: che parola è?
37	Ciò che è stato, ciò che poteva essere e ciò che forse sarà. Ogni tipo di ricordo, pensiero e speranza è il benvenuto
67	Tempi duri. Affrontare – e ridefinire – anniversari, vacanze storiche e date importanti
87	Arrivano i rinforzi. Dove trovare aiuto e come aiutarsi da soli
119	Il continuum mente/corpo nel lutto. Seguite il flusso
167	Gestione (e negoziazione) delle dinamiche affettive e sociali. Opportunità e trappole
217	La ripresa: sopravvivere al rientro al lavoro. Quando finisce il permesso per lutto (o se non vi è mai stato riconosciuto)
231	Manifesto del lutto
242	Ringraziamenti
246	Risorse
252	Note

modern LOSS

**VIVERE IL LUTTO
CON RESILIENZA**

Prefazione

di Erica Francesca Poli

FORSE, QUANDO QUALCUNO MUORE, se ne va in una di quelle dimensioni che cerchiamo di sfiorare quando chiudiamo gli occhi, e li rivolgiamo all'interno.

Forse va ad abitare terre di sogno, e può giungere dove il vento va a riposare, e dove sole e luna si liberano dalla prigione dell'alternanza.

Oppure, invece, la morte non è altro che la fine.

Aut finis, aut transitus, fine o passaggio: è Seneca a porre il fatale dilemma.

Le religioni tutte, dagli antichi politeismi pagani ai grandi monoteismi figli del deserto, ebraismo e islam, offrono consolazione, in fondo, all'idea funesta della fine, opponendovi l'immagine del passaggio.

Poi, un pensiero scandaloso come quello del vero cristianesimo, non quello edulcorato delle credenze a basso prezzo filosofico, ma quello intriso di filosofia greca sin dal suo incipit del Vangelo di Giovanni, ad esempio, trova la terza via, là dove parrebbe che *tertium non datur*, che di strada non ve ne sia.

Una via "altra", che sguscia, talora sotterranea, talora lacerante come l'urlo del famoso Munch, tra la fine e il passaggio, facendo della fine il passaggio, della fine un fine, uno scopo, ma per il qui e ora, che è quello di una trasformazione profonda, che si fa esule dalle terre conosciute delle definizioni e delle consolazioni, per esplorare invece strade ignote, nelle quali la morte si scopre condizione estrema di vita, sua stessa garante, sua insospettabile necessità.

È allora che il lutto diviene iniziazione.

L'esperienza iniziatica segna l'ammissione nell'ambito di una conoscenza riservata, segreta o sacra, il passaggio appunto alla partecipazione di un mistero, *participation mystique* che solo gli iniziati possono condividere.

Il lutto sembra poter essere dunque un rito, attraverso il quale l'individuo che si trova a viverlo trapassa egli stesso da una condizione a un'altra, proprio nel fare esperienza, da vivo, sulla pelle e nel cuore, del trapasso di chi muore.

Come tutti gli iniziati, a fronte di una prova, che non è mai solo simbolica, acquisisce facoltà, maestria, potere: l'iniziazione segna anche l'essere avviati a un'arte, e, nel caso del lutto, la posta in gioco è l'arte del vivere.

Dare parole a questo genere di passaggio è cosa quanto mai difficile, come camminare su un filo teso sopra un abisso senza fondo, o sul margine sdruciolevole di un dirupo, dal quale è facile cadere giù negli spiritualismi new age, nell'esoterismo dozzinale, oppure, per evitarli razionalmente, è altrettanto facile finire per restare indietro dal bordo, troppo indietro, così da non poter sentire abbastanza il potere del vuoto d'aria che solo l'affacciarsi al precipizio può dare, regalando la sensazione d'avere ali per spiccare finalmente un volo sulla carne che la terra e la sua gravità tengono saldamente ancorata a sé.

E forse per questo, vale la pena tentare. Ancora, in questa modernità e nonostante questa modernità.



La morte oggi pare essere un interlocutore sempre più trascurato.

I suoi rituali, la sua antropologia paiono in un'oscillazione costante tra la rimozione e la spettacolarizzazione: il senso e il simbolo, il loro