

Annagiulia Ghinassi

Il cuore ferito

La separazione affettiva
come forma di lutto

Prefazione di **Guidalberto Bormolini**



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Collana TuttoèVita Formazione **Diretta da Guidalberto Bormolini**

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

Annagiulia Ghinassi

Il cuore ferito

La separazione affettiva
come forma di lutto

Prefazione di Guidalberto Bormolini

Per contattare l'autrice:
annagiuliaghinassi@tuttovita.it



Associazione di volontariato
«Tuttoè vita»
www.tuttovita.it



ISBN 978-88-250-4725-7

ISBN 978-88-250-4726-4 (PDF)

ISBN 978-88-250-4727-1 (EPUB)

Copyright © 2022 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Prima edizione digitale: aprile 2022

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Indice

<i>Prefazione</i> (Guidalberto Bormolini)	9
La forza invincibile: amore e morte	15
Riti, rimedi e antidoti per le ferite del cuore nelle tradizioni popolari e spirituali	21
Le parole e i silenzi dell'amore	33
Il trauma d'amare	37
Le neuroscienze della perdita amorosa	41
Il viaggio del lutto nella separazione affettiva	47
Reagire a una perdita	53
Il corpo che parla: le reazioni a livello fisico	53
Il linguaggio dei sentimenti: le reazioni a livello emotivo	55
La battaglia dei pensieri: le reazioni a livello mentale	56
Ti accompagno: le reazioni a livello relazionale	57
Uno sguardo all'oltre: le reazioni a livello spirituale	58
Le teorie sul lutto	59

La notte immensa: le emozioni nella separazione	65
Il dolore	66
La rabbia	70
La paura	75
Il piacere	76
Le lacrime che sciolgono il ghiaccio dell'anima	81
Prospettive antropologiche sul lutto amoroso	87
La ferita biologica	89
La ferita personale	92
La ferita umana	95
Il tuo volto io cerco	101
La fedeltà all'amore ferito: sintomo o scelta?	103
La pazienza umana: ovvero la larghezza del cuore	109
Il segreto del cuore ferito	113
Ringraziamenti	121
Bibliografia	123

*A Lanfranco Rossi
con infinita riconoscenza*

Prefazione

*«O Cuore, inebriati oltre i limiti.
Inebriati ovunque tu vada. Rendi ebbri
anche gli altri, ed egli ti offrirà un'altra coppa.»*

(J. Rumi)

È veramente preziosa una riflessione sul cuore, che deve aprirsi per poter comunicare quanto custodisce di più profondo. In un'epoca in cui la comunicazione è sempre più difficile o, peggio ancora, superficiale, non è facile far comprendere che donare il proprio cuore è donare tutto se stesso.

Oggi tra i giovani, e non solo, è in voga inserire i “cuoricini” nei messaggi banalizzando un simbolo prezioso, un'abitudine rischiosa che contribuisce a rafforzare la perdita di significato profondo delle cose. Ciò che questo cuore donato dovrebbe significare è invece la scelta più impegnativa che un essere umano può fare: quando doni il cuore doni tutto te stesso, l'essenza di te stesso.

Non puoi usare un simbolo forte senza far equivalere a esso una realtà, perché in

questo modo si sviscerano sia il simbolo sia la realtà, che si mostra poi come una realtà svuotata, appunto, di significato. E comunque si invia per messaggio un cuore chiuso, non il cuore aperto. Non per nulla l'autrice evidenzia che solo il cuore trafitto, ferito e attraversato dalla freccia d'amore, è un cuore donato. Non può rimanere un involucro chiuso, anche se è la triste realtà con cui spesso abbiamo a che fare con l'umanità contemporanea.

Aprire il cuore necessariamente comporta che venga ferito perché è soltanto il sacrificio che consacra l'amore, è il *sacrum facere* che rende sacro l'amore. Altrimenti rimane un contenitore vuoto che non sazia, perché la coppa non è aperta. Un nettare divino viene versato incessantemente nel cuore di tutti, ma se il contenitore, il cuore, non è aperto tutto ciò che vi è versato va sprecato. L'amore divino non cessa mai di amare l'umanità, ma trova con sempre più difficoltà coppe aperte per accogliere questa vita traboccante che cambierebbe il senso di tutto.

Per giungere a un amore simile a quello divino si comincia dalla nostra umanità, correndo senza timore il rischio che la vita

ci ferisca, per far diventare il cuore permeabile, perché quella feritoia del cuore possa permettere alla coppa del cuore di aprirsi ed essere riempita fino all'ebbrezza. E solo allora, sofferenza, morte, solitudine non esistono più nella loro dimensione drammatica: la morte stessa è un'illusione se la guardiamo da un'altra prospettiva, perché c'è solo vita!

La morte non si oppone alla vita, non l'arresta, non la ferisce: è la vita stessa che, per essere vissuta, necessita di un cuore aperto, mentre quello richiuso in se stesso è votato alla morte.

Il paradosso della vita che ci insegna Cristo, nostro Maestro, Dio e Signore si oppone alla religione consumistica ormai dominante. Non possiamo vivere senza soffrire e non possiamo sprecare la vita nel cercare dei perché che la vita stessa non potrà mai consegnarci: è soltanto quando si è feriti *per* qualcuno che la sofferenza acquista un senso. È quando si soffre per amore che la sofferenza diventa anche redentiva.

Non credo che la sofferenza sia di per sé redentiva, ma solo quando accolta con un senso d'amore, per dono. Se riteniamo che la sofferenza di per se stessa è benefica, po-

tremmo illudere torturatori e oppressori di essere dei benefattori dell'umanità.

La sofferenza, consegnata alla libertà della persona, può diventare un'occasione redentiva soltanto quando scegliamo di accoglierla per amore, anche quando è frutto di un'ingiustizia, al punto tale che nell'accoglierla possa diventare occasione di redenzione anche per chi ci ha inflitto una sofferenza ingiusta.

Se lasciamo assimilare la nostra vita alla vita di Cristo, impariamo che proprio attraverso quelle cinque ferite è stato capace di donare vita infinita. L'evangelista Giovanni parla di un flusso di acqua e sangue che sgorga dal suo cuore, perché lui ci offre una sorgente zampillante; Cristo ha trasformato le sue ferite in sorgente di vita per tutti. Abbiamo un esempio meraviglioso da seguire: facciamo che anche il nostro cuore ferito sia fonte di vita, che grazie alle sofferenze e ai lutti che la vita ci fa attraversare il nostro cuore divenga una coppa che l'amore divino può riempire; quel Sacro Graal per trovare il quale ha avuto origine un grande movimento di cavalleria, che ha reso coloro che vi hanno aderito, capaci di abbandonare tut-

to pur di riuscire a raggiungerlo. Un Graal che non diventi sterilmente uno scrigno in cui rinchiudere quanto c'è stato elargito dal dono divino, in cui il suo nettare venga sigillato per un possesso individuale, una ferita che non rimanga aperta soltanto per saziarsi egoisticamente e poi richiudersi. Ma che resti incessantemente aperta affinché tutto quel nettare divino possa essere di nuovo versato in chiunque soffre intorno a noi.

La nostra sofferenza deve essere capace di farci diventare, a nostra volta, sorgente per gli altri. Sorgente degli stessi tesori che abbiamo ricevuto in dono, e non privarne nessuno di coloro che si avvicina a noi. E allora come scrive Rumi, il poeta da me più amato:

O Coppiere, riempi le coppe con il vino di Dio. Offri questo vino divino ai Cuori assetati e riarsi. Versaci sempre più vino e rendi il nostro sonno sempre più leggero. Se dormo, come posso conoscere la notte? L'ospite di Dio beve alla stessa coppa degli angeli. Il vino scende dal cielo su colui che compie azioni rette.

Questo nettare potrà diventare fonte di ebbrezza, perché necessitiamo di sogno ed

ebrezza. I confini di questo mondo si stanno sempre più restringendo e ci costringono quindi ad andare oltre. La conversione è: aprire il cuore, saziarci, inebriarci, inebriare gli altri e vivere fin da subito in un altro regno, il regno di chi ha saputo, come ci ricordano ancora i bellissimi versi di Rumi, offrirci la bevanda d'immortalità:

Il cuore risvegliato è una lanterna:
tu lo devi tenere sotto il manto
proteggerlo dal vento
dall'aria tempestosa che gli nuoce.
Lontano da quel vento
tu allora avrai dimora a una sorgente:
sarai l'intimo amico
d'un Amico dal petto traboccante.
Sarà, per te, quell'acqua
come linfa che viaggia dentro il cuore
e tu sarai come un albero verde
rigoglioso di frutti sempre nuovi.

Guidalberto Bormolini

La forza invincibile: amore e morte

*Fratelli, a un tempo stesso, Amore e Morte
ingenerò la sorte.
Cose quaggiú sí belle
altre il mondo non ha, non han le stelle.*
(Giacomo Leopardi)

«Mi sono reso conto che la forza invincibile che muove il mondo, non è tanto l'amore felice, ma l'amore non corrisposto.» Queste parole dello scrittore colombiano Gabriel García Márquez (1999) evocano il grande spazio che l'amore ferito occupa nell'immaginario umano. Particolare è infatti la sua presenza nella produzione artistica e creativa di ogni tempo. Basti pensare alle canzoni e alla musica: dalle opere liriche di autori immortali alle canzoni *pop-olari*, l'amore non corrisposto e la sua elaborazione sembrano davvero essere una "forza" potente che muove il mondo. È interessante osservare come l'esperienza dell'amore ferito sia spesso associata alla morte.

TuttoèVita

- S. OLIANTI, *Scegli di vivere*, pp. 120, 2018
- B. MAZZOCCHI – A. BAZZANI, *Cure palliative e ricerca spirituale*, pp. 96, 2018
- I. TESTONI - M. FLORIANI (a cura), *Non ho più paura. Un percorso di Death Education con i bambini*, pp. 144, 2018
- S. OLIANTI, *Il coraggio di vivere*, pp. 128, 2018
- F. CANZANI, *Dizionario delle ultime parole*, pp. 144, 2019
- B. CARRAI, *La donna che trasforma la morte in vita*, pp. 112, 2018
- F. CAMPIONE, *La spiritualità umana nella morte e nel lutto. Armonizzare le dimensioni medica, psichica, sociale e umana*, pp. 182, 2019
- A. PANGRAZZI, *Geografia spirituale. Al tramonto della vita*, pp. 180, 2019
- S. OLIANTI, *L'amore non è mai sprecato*, pp. 140, 2019
- G. BORMOLINI, *Ricordati che devi morire! Prepararsi alla propria morte*, pp. 100, 2020
- S. OLIANTI - A. JACOPOZZI, *Lo sguardo dell'altro. Per un'etica della cura e della compassione*, pp. 162, 2020

- S. SPINSANTI, *Questioni di vita & di morte*, pp. 104, 2020
- G. BORMOLINI, *Accompagnatori accompagnati. Condurre alla vita attraverso la morte*, pp. 134, 2020
- G. MICCINESI, *Sollievo nella sofferenza. Esperienze accanto ai malati terminali*, pp. 106, 2020
- B. MAZZOCCHI (a cura), *Il libro delle parole che curano*, pp. 190, 2021
- S. OLIANTI, *Luce dalle ferite*, pp. 154, 2021
- G. MICCINESI, *Ti sarò vicino. Sulle tracce di Edith Stein: empatia e incontro col moriente*, pp. 138, 2021
- S. OLIANTI, *Di fronte alla morte impara la vita. Per un'etica della speranza*, pp. 234, 2022

Smartbooks,
libri veloci
intorno a un'idea,
per capire, per capirsi,
per leggere il presente
e sporgersi sul futuro.

Pensieri
che vanno lontano
e mettono
in cammino la vita,
che nutrono la mente
e lo spirito.



tuttoèvita
FORMAZIONE



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

www.edizionimessaggero.it