

Cristiano Tinazzi

TUTTO QUESTO DOLORE

The logo for 'paesi EDIZIONI' features a stylized black and white illustration of a person standing and holding a camera up to their eye. Below the illustration, the word 'paesi' is written in a lowercase, serif font, and 'EDIZIONI' is written in a smaller, uppercase, sans-serif font directly underneath.

paesi
EDIZIONI

«Eccolo che torna e malgrado lo aspettasse da anni lei è sorpresa, torna come se non fosse mai andato via, come se lei non fosse stata neanche un giorno senza di lui, neanche un mese, un anno anche se da allora ne sono passati dieci».

ZERUYA SHALEV
DOLORE

*Ad Antonella, la mia stella polare.
A chi è già partito, a chi sta per partire.
A chi rimane.*

Prologo

Tutto questo dolore racconta di un viaggio. Le parole, una dietro l'altra, corrono veloci come veloce è la guerra e l'inesorabilità con cui ci confronta.

È un percorso, quello che ci confida Cristiano, iniziato molto prima dell'Ucraina, dentro le tante zone di crisi in cui ha lavorato, Libia, Iraq, Siria, Afghanistan, ma soprattutto dentro se stesso, dentro la propria guerra.

Ci accompagna nel cuore del dolore di queste terre offrendoci un'occasione unica per entrare immersi nelle tante storie di perdita e di resilienza incontrate e descritte da Cristiano, per riflettere sull'impatto traumatico che sconvolge l'esperienza umana. È il trauma, infatti, il soggetto principale di queste pagine: il suo declinarsi, la sua cura; perché curare il trauma, lo sappiamo bene, vuol dire soprattutto iniziare a raccontarlo, parlarne, renderlo concreto e visibile ai propri sensi ed incontrare qualcuno disponibile all'ascolto, soccorrevole, direbbe Sándor Ferenczi, qualcuno che si faccia testimone di quel dolore, ripristinando la diade empatica che il trauma ha reciso. Cristiano riesce a essere testimone vivo, attento, sensibile, presente, riesce ad accogliere le storie degli uomini e delle donne che incontra, affaticati e disperati e prendendosi cura di loro e delle loro parole, riesce anche a prendersi cura di se stesso, dei propri traumi, del proprio bisogno di consolazione.

È lì con loro quando utilizza le bende a compressione e la sua attrezzatura salvavita per curare i feriti dopo

un'esplosione, ma è lì con loro anche quando li intervista, quando costruisce relazioni emotivamente intense come accade nel contatto con la morte e con la paura ed è lì con loro quando parlano di speranza, perché anche la speranza diventa vera e reale, si incarna, solo se la possiamo condividere con qualcuno, la possiamo raccontare sapendo che lui l'accoglierà e la racconterà ad altri attraverso il suo lavoro.

Con lui, lentamente, diventiamo noi stessi testimoni: vediamo le persone che incontra al fronte, lo ascoltiamo parlare con il proprio psicoterapeuta su un divano improvvisato e malfermo, lo vediamo allo specchio di un bagno quando dopo anni ritorna il dolore per le proprie perdite, un dolore taciuto che di colpo si fa sentire, come non fosse mai andato via; e la guerra, improvvisamente, la stessa guerra che prima gli è servita per non sentire quel dolore, si fa possibilità di dare parola anche alle proprie emozioni, anche ai propri traumi.

Il reporter di guerra diventa allora il simbolo della ricerca della verità: non solo la verità del dolore e della paura che la guerra alimenta ogni giorno, tra i pericoli e le minacce di una scheggia, d'una esplosione improvvisa, di una mina o delle tante notti insonni per gli allarmi aerei che si susseguono, ma anche della propria verità, della propria storia, delle proprie vicende familiari, dei lutti vissuti e che in guerra trovano lo spazio per raccontarsi e trovare in noi, forse, l'ascolto che serve.

LUCA BONINI

Psicologo, Psicoterapeuta

Analista Ordinario SIPeP-SF

TUTTO QUESTO DOLORE

Prima della guerra.

È il sette di febbraio 2022 e sono su un aereo diretto in Ucraina. Sembra passato un secolo dall'ultimo viaggio. Era gennaio 2020 e ricordo che ero avvolto dal gelo, in Piemonte, per un reportage radiofonico sul ritorno dei lupi nelle valli a causa della de-antropizzazione portata dalla pandemia.

Ricordo il risveglio quella mattina in una stanza ghiacciata di un casolare. Ricordo la neve in una frazione di un piccolo borgo. Un paesaggio ancora più isolato a causa del lockdown. Guardo fuori dall'oblò. Sotto è ancora tutto innevato. Il cielo, grigio, è quello di Kyiv. A volte la chiamo *Gotham city*, l'oscura città di Batman. Mi affascina l'architettura di questi grandi edifici di stampo sovietico. In realtà Kyiv non è oscura, anzi; è una città colorata e vibrante, piena di stili differenti, di eventi e cultura. Mi piace fotografare le forme di questi enormi palazzi.

Io e l'Ucraina abbiamo un rapporto di odio e amore. Il mio primo viaggio è stato nel 2015, in Donbass. La guerra era lì da più di un anno. Volevo andare a Donetsk, nei territori controllati dai cosiddetti «separatisti». M'incuriosiva comprendere il meccanismo che portava delle persone che avevano vissuto il comunismo sovietico sulla loro pelle a voler tornare, almeno simbolicamente, sotto un identico regime oppressivo, quello della Federazione Russa. Persone il cui orologio si era fermato poco prima del crollo dell'Unione

Sovietica. Mi interessavano anche i combattenti stranieri andati a combattere con quell'accozzaglia di milizie locali che erano state sostenute e guidate da militari e agenti dell'Fsb russo. Non ho un grande ricordo di quell'esperienza, a parte le sbronze prese al *Giamaica*, un pub di Donetsk, i colpi di mortaio sparati dall'esercito ucraino mentre ero con un comandante separatista georgiano poi ricercato per crimini di guerra, e un reportage all'interno di una delle miniere di carbone più profonde del mondo. Mi interessava anche conoscere la situazione delle chiese ortodosse e di altre minoranze religiose, come quella musulmana ed ebraica, così come le espressioni artistiche, pesantemente perseguitate dai filorussi. Sono tornato poi nel 2017 per realizzare due reportage per la televisione svizzera sulla rivoluzione di Maidan e sulla guerra.

Nel 2019 la mia terza volta, per investigare su un caso giudiziario controverso avvenuto in Italia, che ha visto coinvolto il soldato ucraino Vitaliy Markiv, ingiustamente accusato della morte di due giornalisti, l'italiano Andrea Rocchelli e il russo Andrej Mironov. Per la stessa investigazione sono tornato a Sloviansk, sempre in Donbass, nel 2020. Un lavoro giornalistico che è costato molto, sia in termini umani che professionali. La vulgata dei media, intoccabile in quel periodo, abbracciata da una parte non indifferente del giornalismo italiano, era che gli ucraini fossero estremisti di destra, criminali, violenti. Stessi termini e narrative usate dalla propaganda di Mosca oggi. Dal febbraio 2022, a seguito dell'invasione russa, buona parte dell'opinione pubblica italiana si è resa conto di quanto la disinformazione abbia preso

piede nel nostro Paese e di quando l'anti-americanismo sia stato il suo vettore principale di diffusione.

Già, questa è la spiegazione razionale, logica, professionale. Ma perché sono arrivato qui in attesa che scoppi una guerra? Non è la prima cui assisto. La mia esistenza non è vivibile senza conflitti? E quanto di questi poi riporto a casa, dove non riesco a non combattere, dove la tensione e la sfida devono essere sempre presenti? Perché non riesco a vivere tranquillamente?

Mentre aspetto i bagagli vado al bagno. Mi guardo allo specchio. Sul mio viso sembra essersi concentrata la fatica di quest'ultimo anno. Ho avuto un periodo di crisi durante la pandemia che ha portato a galla anche altri traumi personali. Traumi non elaborati, rimasti a bruciare sotto la cenere della memoria. L'impossibilità di provare emozioni sui lutti familiari, la morte dei miei genitori e quella di mia sorella. Il carico di emotività, quasi mai fatta salire in superficie, vissuta in tutti questi anni di lavoro, passati tra guerre, miserie e violenze. Niente o quasi mi ha mai toccato. Un metodo per salvare l'anima e la mia stabilità mentale. Ho applicato sempre la regola della «giusta distanza». È «la misura che tu devi sempre tenere, per te che scrivi e per le persone coinvolte nei fatti. Non troppo lontano, se no non c'è più pathos, ma neanche troppo vicino, porca bestia. Perché se un giornalista si perde nell'emozione, è fritto», dice Fabrizio Bentivoglio in un film del 2007 del regista Carlo Mazzacurati, che si chiama proprio così: *La giusta distanza*.

«Mi chiedo come abbia fatto lei a resistere tutti questi anni, a non implodere prima» dice la psicologa di una struttura medica con la quale ho avuto il primo contatto per essere poi indirizzato verso un altro specialista. Ormai sono quasi tre anni che seguo un percorso psicanalitico. Un periodo pesante quello della pandemia, d'immobilità professionale e di restrizioni che, come a tutti, ha lasciato dei segni. Io sono crollato. Forse era lì da decenni, serviva solo un'ulteriore spinta. E poi cadi. Ogni cosa diventa pesante, difficile. La mia depressione ha trovato una soluzione, una via d'uscita tra il lettino dello psicanalista e il sudore della palestra, nello sforzo del sollevare un bilanciere, nel fiato lasciato su un tapis roulant. Sono invecchiato. Tutta la nostra vita si mostra sul volto ed è inutile nasconderla.

Esco dal bagno. Michele, fotografo romano, è con me. È una delle poche persone che considero un mio amico. Non ne ho mai avuti tanti. Sono asociale, evito spesso gli altri, non coltivo rapporti. A volte penso di avere qualche forma di autismo. Forse sono un lupo solitario, o semplicemente uno stronzo. Anche se ha quindici anni in meno di me, con lui riesco a parlare. Il pub dove ci troviamo di solito è il nostro sancta sanctorum.

Usciamo dall'aeroporto, fumiamo una sigaretta, chiamiamo un taxi e partiamo. Ho Moby nelle cuffie. *Natural blues*. La neve delle ultime settimane che ha imbiancato strade e palazzi della città, si sta lentamente sciogliendo. Il taxi ci porta a casa di Sofiya. Dormiamo da lei. È amica di Michele e lavora al ministero ucraino degli Affari esteri. Sofiya è originaria di Severodonetsk, cittadina del Donbass.

Il padre, ex dirigente del ministero degli Interni, è rimasto nell'Est, dove guida un'azienda agricola. La madre è qui con lei nella capitale.

Il monastero di San Michele si trova a poche centinaia di metri da Maidan, la piazza principale di Kyiv, con il suo viale dedicato ai manifestanti uccisi dalla polizia nei sanguinosi giorni del febbraio 2014. Anche qui, la storia del popolo ucraino si scontra con quella russa e il ricordo del passato si mescola a quello odierno. La cattedrale e il monastero vennero demoliti dalle autorità sovietiche negli anni Trenta e poi ricostruiti dopo il 1991. Gruppi di volontari hanno appeso accanto alla cattedrale migliaia di fotografie di soldati caduti nella guerra del Donbass. Famiglie spesso divise, l'odio generato da un seme russo malato diventato pianta, con le sue radici marce che hanno avvelenato pozzi e terreni, menti e cuori.

«Abbiamo guadagnato un altro mese» dice sconsolata Sofiya. In questi giorni tutti aspettano di capire se la Russia attaccherà o meno, se l'Occidente riuscirà a trovare una mediazione con Mosca. Lei è convinta che attaccheranno nell'Est ed è preoccupata per il padre, la zia e alcuni parenti che abitano ancora a Severodonetsk. Non sono molto distanti dalle linee separatiste. Otto anni di guerra combattuta tra trincee, camminamenti, bunker, cechini e bombardamenti. Molti non credono che possa arrivare, la guerra. I vertici di Mosca continuano a negare. Lo fa Vladimir Putin, insieme al portavoce del Cremlino Peskov, al vicepresidente Dmitrij Medvedev, al ministro degli Esteri Sergej Lavrov. Con oltre centomila uomini al confine, migliaia di pezzi di artiglieria e mezzi

corazzati, i russi continuano a ripetere il mantra che «la Russia non ha mai minacciato nessuno» e non è dunque un pericolo. Il passato dice il contrario. Lo sanno bene ceceni, moldavi e georgiani. «Questa situazione di stress, queste continue bugie noi non le viviamo da adesso, le viviamo da anni. Da Maidan, dalla rivoluzione», dice Sofiya.

Mentre camminiamo adagio su via Triokhsviatytska, davanti ai volti di duemila e ottocento persone, Sofiya indica un uomo. Si chiama Serghej Gubanove ed è morto il venti maggio 2020 a Trehizbenka, nella regione di Luhansk. A volte basta un accenno, anche se lontano, per far tornare tutto a galla. Sono i traumi che ci portiamo dentro, che seppelliamo sotto cumuli di altri ricordi e di polvere, ma che poi, prepotentemente, tornano di nuovo in superficie. E ci spezzano. Una lacrima riga il suo volto per la sofferenza di quel pensiero ritrovato. «Lui era un amico di famiglia. Ci sono cose che non dimentico, sai? A Maidan nel 2014 con mia madre prestavamo soccorso ai feriti e ogni volta che parlo di quel periodo mi torna in mente il sangue di chi non ce l'ha fatta, e non riesco a frenare il mio dolore».

Leggevo da qualche parte che il processo selettivo dei ricordi è determinato dal grado di intensità emotiva che essi ci hanno procurato. Per questo ricordiamo un evento, una storia, rispetto ad altre, perché più di altre ci ha procurato delle forti emozioni. Ci sono bei ricordi e brutti ricordi. Dipende tutto da come li elaboriamo. Se li elaboriamo. Non è detto che siano anche i più traumatici. A volte, per esempio, il ricordo di un amore finito ci dà più sofferenza di un lutto. Qualunque sia la

sua origine, il ricordo permane, stampato tra l'ippocampo e l'amigdala. Il dolore con il tempo, teoricamente, si attenua e sparisce. Il ricordo invece permane. A volte c'è qualcosa che lo fa riemergere in maniera prepotente: una frase, un oggetto, un film, una canzone. Un odore. Ci sono casi però nei quali l'evento diviene così traumatico da farlo svanire, o renderlo lontano, ovattato, come se fosse successo a qualcun altro. Rimane nelle pieghe del nostro cuore, anche se noi non lo sentiamo. E poi ci stronca, all'improvviso.

Sedermi sul lettino dello studio del mio terapeuta è diventato un appuntamento fisso con me stesso. Analizzo, racconto, ragiono. Imparo, anche. Oggi ne parlo diversamente rispetto a quando ho iniziato. E a volte un po' mi disturba ricordare com'ero ferito, come la mia autostima si fosse ridotta in minuscoli brandelli. Questo incideva anche sul mio corpo. Oggi quando mi guardo allo specchio vedo un'altra persona. Non uguale a prima. Simile ma non uguale. Più forte, anche se con nuove cicatrici. Affrontare. Per affrontare qualcosa devi avere la volontà di farlo. E a volte rimangono dei solchi profondi. Alcuni si rimarginano senza lasciare traccia, altri lasciano il segno.

Il Kintsugi è l'arte di riparare ed evidenziare le ferite. Significa «riparare con l'oro». È una tecnica di restauro ideata alla fine del Quattrocento da ceramisti giapponesi per riparare le tazze per la cerimonia del tè. Le «ferite» del vasellame vengono fatte risaltare, durante la riparazione, da lacche mescolate a polvere d'oro. Così le linee di rottura assumono una loro nuova bellezza in un oggetto che diventa diverso dall'originale. L'arte Kintsugi ha



TUTTO QUESTO DOLORE

profonde radici nella filosofia Zen e racchiude tre concetti: *Mushin*, «senza mente», che esprime la capacità di lasciar correre, dimenticando le preoccupazioni, liberando la mente dalla ricerca della perfezione. *Anicca* che è «l'esistenza transitoria» e *Mono no aware*, una malinconia triste e profonda, un apprezzamento verso il bello e la tristezza dovuta alla consapevolezza che tutto è destinato a svanire. Le cicatrici sono il segno dorato della vita. Ogni difficoltà o prova superata ne comporta una. E ogni evento necessita di un suo tempo per essere riparato con l'oro.

La prima ondata.

Andrii ha aperto un locale a Dnipro poco prima della pandemia. Si chiama *First Wave*, la prima ondata, e come altri luoghi, dopo anni di guerra, ha un richiamo al mondo militare dal quale tanti, seppur tornati alla vita civile, non riescono a staccarsi. Fuori dal locale, su una delle colonne del patio all'entrata, sono appiccicati adesivi di club di motociclisti americani. Li ha messi un texano che ha aperto in città una concessionaria dell'Harley Davidson. Un trumpiano. Pelato, baffi a manubrio, facciamo conoscenza al bancone mentre beviamo una birra media. L'americano racconta di Joe Biden che non fa abbastanza, del fatto che gli ucraini debbano essere aiutati, che tutti sono fratelli e che lui qui ha trovato una casa e una famiglia, e che non se andrà mai lasciando da soli i suoi fratelli contro i russi. Sparirà nel nulla pochi giorni dopo l'invasione.

Nel locale un muro è ricoperto da un tabellone con centinaia di toppe di battaglioni e unità delle forze armate. Andrii è un veterano della guerra del Donbass. In mezzo al tabellone campeggia il tridente ucraino, il Tryzub, collegato alla parola *Volya*, «libertà». È fatto con centinaia di bossoli di Kalashnikov.

«Ho combattuto per il mio Paese, come tutti. Era giusto farlo, questa è la mia terra», dice Andrii. A prima vista non sembra il prototipo del guerriero, ma ci sono momenti nei quali si trasforma e i suoi occhi cambiano espressione, diventano lame d'odio che t'inchiodano alla

parete. Diventa cattivo. Succede per esempio quando si parla dei russi. Li odia a morte.

Il suo bar, nei giorni più bui dell'aggressione, quando l'incertezza regnava ovunque in Ucraina e nessuno capiva esattamente cosa sarebbe successo nelle regioni a nord (quando si parlava di un potenziale accerchiamento della capitale e di una resistenza guidata a sud da Dnipro), è stato un ufficio, un confessionale, un ricovero durante gli allarmi, una zona d'ombra dove incontrare persone provenienti da ogni angolo del mondo, la cucina dove preparavo da mangiare innaffiando tutto con cocktail che mixavo dietro al bancone, una camera ardente dove piangere i caduti. Qui inizia a sdoppiarsi la mia vita. In quell'esatto momento nel quale ho varcato la soglia di questo locale. Cosa sto cercando? Banale sarebbe rispondere «me stesso».

La prima ondata. Uomini che cadevano sotto i colpi delle mitragliatrici, in prima linea, senza adeguato addestramento, mezzi, risorse. Deve essere stato terrificante per loro in Donbass. Abbiamo brindato decine di volte insieme, in questo locale, alzato i bicchieri e in silenzio bevuto. Il nome di Andrii mi è stato dato da Alesja, un'ucraina che vive in Italia. Sarà la nostra guida per viaggiare sulla linea di contatto tra ucraini e separatisti filorussi in Donbass.

Poco prima di partire Andrii è passato a prendere Serghej, un omone alto e grosso, mani grandi come pale. Parla poco, quasi nulla. Sta molto al telefono però, perché la moglie Lana (anche lei ha vissuto in Italia) lo chiama continuamente per sapere se va tutto bene. Siede in macchina accanto ad Andrii e rimane isolato dal

mondo, lontano. Ha un sacchettino di plastica trasparente dal quale ogni giorno a intervalli regolari pesca pillole di forma e colore differente. È rimasto nei territori controllati dai separatisti fino al 2017. Raccoglieva informazioni d'intelligence per Kyiv. Grazie a persone come lui si è venuto a sapere che l'ex fabbrica Izolatsya a Donetsk era stata trasformata in un centro illegale di detenzione e torture.

È il nove febbraio 2022. Saliamo su un vecchio scassone diretti a Est. Bisogna conoscere caratteri, limiti, pregi e difetti delle persone con le quali lavori. Sapersi fidare di loro e loro di te. La fiducia è un elemento importante per chi fa questo mestiere. Io lo faccio da diciassette anni. Così come i soldati, che si fidano dei propri commilitoni, per me è uguale. Le regole sono semplici: mai tradire la fiducia dell'altro, lavorare in squadra, mantenere un profilo basso. Ci sono diversi tipi di compagni di viaggio: quelli che ti sono alla pari o con i quali instauri un rapporto di collaborazione e scambi d'idee; quelli che riconoscono una leadership ma che, allo stesso tempo, non la subiscono come una imposizione; e poi quelli che invece fanno i gregari.

Qui, in questo primo viaggio, entra perfettamente una colonna sonora con *An open letter to NYC* dei Beastie Boys: anche se non l'ho mai messa, la sto ascoltando adesso mentre scrivo queste parole al computer. Non è facile raccontare attraverso i ricordi, non è facile selezionarli e ancor meno dare loro un senso. Lo so bene nella mia vita privata. Conosco ogni crepaccio della mia anima dove ho perso informazioni su me e sulla mia

famiglia, e al quale non riesco più ad accedere. Questo è solo l'inizio di un viaggio che durerà più di un anno e che ancora non è finito, per me e per tutti quelli che ho incontrato. Non ne avevo coscienza all'inizio, ma so che è diventata una catarsi e al tempo stesso una ricerca. Forse troverò una risposta quando finirà tutto.

Sono di nuovo in Donbass.

Non mi trovavo all'interno di un vero e proprio conflitto dal 2019. E mi sono reso conto di essere stato tremendamente calmo. Teso a volte, ma sereno, quasi fatalista. «Il destino è scritto, qualunque cosa tu faccia per cambiarlo». Me lo aveva detto un contractor italiano poco prima di partire, in un messaggio, augurandomi buona fortuna. Ricordi accumulati, la fragilità di pensarci, il tempo trascorso, il mio ritorno alla vita. Forse sono solo un animale capace di stare sempre in giro, in situazioni stressanti, di pericolo reale o solamente percepito. Antonella, la mia compagna, mi dice ogni volta che non so vivere la normalità, che devo sempre trovare qualcosa per combattere ed è per quello che mi trovo bene qui in Ucraina, dove tutti lottano. «Sai stare bene solo in guerra, chiediti il perché», mi dice spesso. Ma è un momento così vano, fugace. Lei è il mio cerchio di luce. Fuori c'è solo buio. Mi attrae, come le falene, poi muoio e vengo di nuovo inghiottito nell'oscurità.

*Poi la terra si è fermata
Immobili i pianeti
Le stelle nel ghiaccio perpetuo*