

Prefazione

Tutto il mondo, in questi tempi, sembra diventato *Il paese delle lacrime*. Vivere insieme e accompagnare il lutto è compito corale che coinvolge tutta una comunità. Stare vicino e non lasciare sole le persone che hanno subito un lutto non è qualcosa che può essere delegato agli specialisti, ma tocca in diversi modi tutta la comunità: il personale sanitario, gli amici, i parenti, i colleghi, i vicini di casa, la comunità cristiana nel suo insieme. Come spesso ci interroga papa Francesco, come persone, come comunità, come professionisti: «Sappiamo ancora piangere? Sappiamo lasciare lo spazio al dolore?».

Morire nella desolazione

L'unica esperienza della morte che possiamo avere è la morte di chi amiamo, di chi conosciamo e ci è caro. La morte lascia nella solitudine, anzi noi temiamo la morte proprio perché ci fa paura il pensiero di una solitudine totale.

Questi giorni di pandemia con l'esigenza di proteggere dal contagio e il sovraffollamento degli ospedali, rendono ancor più triste e crudele la morte delle persone care. Il dolore del distacco viene aggravato dall'impossibilità di stare vicini e di accompagnare i propri famigliari e amici nel passaggio più estremo della malattia. Si è presi da un senso di impotenza e di angoscia nella separazione dalle persone care, nell'immaginarle da sole e di non poterle in-

contrare e/o contattare. Tutto questo diventa ancor più straziante nel non poter vedere, toccare e onorare il corpo dei nostri cari defunti e celebrare insieme a parenti e amici i riti della fede con la comunità. Un distacco nel distacco, un dolore nel dolore che fa precipitare in un senso di desolazione e ingiustizia.

Manca lo spazio del lutto

Il lutto è il tempo di reazione e rielaborazione che viviamo nella separazione da una relazione cara. Non c'è lutto senza lo spezzarsi di un legame prezioso di amore e di amicizia. Il lutto è segnato dal pianto che sente ed esprime il dolore per qualcuno che non c'è più e che non può essere più raggiunto sensibilmente. In questi giorni manca lo spazio per il lutto: non c'è spazio per piangere insieme. Ci viene sottratto un diritto vitale: piangere per attraversare insieme il lutto di una separazione da coloro che abbiamo in tanti modi amato, coi quali abbiamo attraversato tutta la vita o tratti significativi di essa.

In questi giorni ci dobbiamo difendere dal sentire e dal patire, per resistere, per non lasciarci sopraffare dalla paura: non possiamo attraversare questo lutto che invece appartiene intrinsecamente alla vita. Prevale un senso sordo di ingiustizia e un senso muto di colpa che bloccano il pianto e il dolore che non si può esprimere. Diventa perciò assolutamente importante, per chi può entrare in contatto in diverso modo con coloro che hanno perso una persona cara, lasciare esprimere la rabbia e la protesta, la colpa e l'amarazza, alle quali bisogna in qualche modo dare voce e lasciare che si possa gridare anche verso Dio che ben conosce il patire delle sue creature. Papa Francesco invita, a questo proposito, il credente alla spiritualità della «protesta»:

La protesta vera non è contro Dio ma davanti a Lui, perché nasce proprio dalla confidenza in Lui: l'orante ricorda al Padre chi è e cosa è degno del suo nome. Noi dobbiamo santificare il suo nome, ma a

volte ai discepoli tocca svegliare il Signore e dirgli: «Non t'importa che siamo perduti?» (Mc 4,35-41)¹.

Il guscio del lutto si apre se qualcuno si fa vicino

Il lutto, come un guscio, si apre se c'è questo qualcuno che si fa prossimo dando così spazio ai sentimenti, alle emozioni, alla parola, al grido, al pianto. Niente è più prezioso di un vero ascolto affinché il lutto possa trovare il suo spazio per essere espresso: solo così si può esprimere e sentire di più, ma insieme si allenta il nodo del dolore e si apre la via del ricordo.

Bisogna quindi superare la resistenza di chiamare o scrivere e mettersi in contatto con le persone che hanno perso persone care. Il lutto non è facile da accogliere in profondità anche per chi si avvicina e ascolta. La rabbia, il dolore e il senso di desolazione fanno paura e toccano anche la nostra paura e la nostra angoscia dinanzi alla morte. Proprio per questo chi ascolta rischia di ricorrere a formule, laiche o religiose, che si appellano al destino o alla volontà di Dio. Sono formule che sembrerebbero spiegare, ma in realtà sono vuote, sono nostre vie di fuga e di difesa, a volte inconsciamente offensive, sia rispetto alle persone che rispetto a Dio, e lasciano ancor più soli coloro che stanno già soffrendo: servono solo a uscire dall'imbarazzo e chiudere il discorso senza coinvolgersi.

Uno strumento prezioso per accompagnare il lutto

Il testo che presentiamo nasce non solo dallo studio, dalla ricerca e dal dialogo con diverse competenze professionali, ma soprattutto dall'ascolto personale e dalla elaborazione di gruppo con chi ha subito perdite irrevocabili. L'autore conduce e orienta il lettore dentro le dinamiche e i nodi del lutto in modo chiaro e sintetico, con padronanza e chiarezza. L'originalità dell'approccio, che rende

¹ Francesco, liturgia penitenziale, San Giovanni in Laterano, 27 febbraio 2020.

questo agile testo uno strumento prezioso per chi accompagna nel lutto, sta in quattro caratteristiche fondamentali:

- la dialettica tra ricordare e dimenticare, come prospettiva antropologica fondamentale per comprendere l'esperienza del lutto;
- l'attenzione al linguaggio di chi soffre la perdita e di chi accompagna, dai luoghi comuni alle parole che guariscono;
- l'integrazione della prospettiva psicologica e spirituale, per comprendere e accompagnare nella trasformazione della ferita;
- la pedagogia attenta ai passi, ai gesti, ai percorsi per una persona e per una comunità.

Sono sentieri che possono aprire la strada alla rilettura della propria esperienza di lutto, al confronto di équipe, alla revisione del proprio stile di accompagnamento e alla preparazione di percorsi di accompagnamento e di formazione. Ringrazio Pierpaolo Valli che ha percorso questi impervi sentieri e ci ha donato il frutto della sua ricerca appassionata con tante persone.

ENRICO PAROLARI

Prete e psicoterapeuta, direttore della rivista Tredimensioni