



## CELEBRARE E COMPRENDERE L'UNZIONE DEGLI INFERMI

Nuova serie  
n. 1  
2017



### “Il Paese delle lacrime...”. Accanto a chi è nel lutto

*Pierpaolo VALLI*

#### *Abstract*

This article features an outline of some of the experiences of the author in his care of people who live with the loss of a loved one, both in individual interviews and in conducting self help groups -of which the aims and processes are presented. Through this practice of assistance we have the opportunity to enter the “world of tears”: a delicate place, rich in experience but also in pain.

L'articolo presenta alcuni tratti dell'esperienza vissuta dall'autore accanto a chi vive l'esperienza della perdita di una persona cara, sia nei colloqui individuali che nell'animazione di gruppi di auto mutuo aiuto. Di quest'ultima si indicano scopi e modalità. Attraverso la prassi di accompagnamento si ha l'opportunità di entrare nel “paese delle lacrime”: luogo delicato, ricco di vissuto ma anche carico di sofferenza.

«Non sapevo bene cosa dirgli.  
Mi sentivo molto maldestro.  
Non sapevo come toccarlo,  
come raggiungerlo.  
Il paese delle lacrime è così misterioso».

Antoine DE SAINT-EXUPÉRY, *Il Piccolo Principe*

L'esperienza che ho vissuto in questi anni accanto a chi vive l'esperienza della perdita di una persona cara, sia nei colloqui individuali che nell'animazione di gruppi di auto mutuo aiuto, mi ha consentito di entrare nel “paese delle lacrime”, luogo stimolante ma anche carico di sofferenza.

Come dice il *Piccolo Principe* sembra sempre di essere maldestri, di non sapere cosa dire e come dirlo e soprattutto si ha l'impressione di non sapere come toccare e raggiungere il dolore dell'altro.

Eppure questa esperienza pastorale mi stimola a non desistere e soprattutto a cogliere in essa l'opportunità di stare accanto a chi soffre per un lutto, accogliendo la fatica ma anche la volontà, per chi si trova nel dolore, di provare ad uscirne e a ritornare a vivere, nonostante tutto!

La vicinanza pastorale alle persone che vivono un lutto trova il suo terreno naturale nella celebrazione dei riti liturgici che hanno lo scopo di celebrare e di rendere sacri i passaggi e le attese, i dolori e le speranze dell'uomo. Il rito cristiano

delle esequie, in particolare, ha lo scopo di ravvivare la fede, di ritualizzare l'addio per un membro della comunità, di offrire conforto ai familiari, di rendere la morte occasione di riflessione e di catechesi sulla vita. È importante riuscire a rendere questo spazio liturgico un luogo adeguato dove poter annunciare la speranza cristiana e - soprattutto in situazioni particolari come un suicidio o una morte violenta - la misericordia di Dio Padre<sup>1</sup>.

Accanto a questa ritualità trovano posto anche due modalità preziose per una efficace cura pastorale: l'accompagnamento personale e quella del gruppo AMA<sup>2</sup> dove ho l'opportunità di offrire il mio apporto come facilitatore del gruppo stesso.

### L'accompagnamento individuale

L'accompagnamento personale ha come scopo di facilitare la realizzazione di un progetto personale che permetta - a chi vive il dolore per la perdita del proprio caro - un adeguato ritorno alla condizione abituale di vita e un reinvestimento delle proprie risorse umane e spirituali.

Per far questo si prevedono alcuni incontri in cui la persona possa esprimere il proprio dolore, senza sentirsi giudicata, e possa trovare accoglienza, ascolto, comprensione. In questi incontri mi sento chiamato ad accogliere tutta la sofferenza dell'altro, a portarla sulle spalle, a farmi carico del dolore che mi viene comunicato.

Accogliere, infatti, è resistere alla tentazione di dare troppi consigli, di "giudicare" le emozioni, di usare frasi consolatorie<sup>3</sup>. Accogliere è stare accanto dando la possibilità all'altro di esprimere quello che ha di più prezioso nel suo cuore.

A partire da qui è possibile intraprendere un cammino, segnato dalla speranza, che va verso una ricerca di senso e di nuova vita. In questo

senso mi sento impegnato a essere compagno nella fede che, insieme all'altro, cerca di trovare un nuovo senso all'esistenza, pur dentro la drammaticità della perdita subita.

La convinzione che mi accompagna, nel vivere questo accompagnamento personale, è che

la via maestra per sanare il dolore è l'amore, mentre il vero dramma del dolore rimane la sua sterilità. La guarigione avviene con l'accettazione e la riconciliazione con quanto accaduto e nella scoperta di ragioni per continuare a vivere e a sperare<sup>4</sup>.

### L'esperienza dei gruppi AMA

Il gruppo è una risorsa molto importante nell'accompagnamento pastorale di chi vive l'esperienza del lutto. Esso dovrebbe costituire una modalità che affianca, supporta ed eventualmente integra l'accompagnamento personale.

Il gruppo è espressamente aconfessionale, quindi vi accede chiunque a prescindere dall'effettiva esperienza di fede. Tuttavia l'esperienza personale mi ha insegnato che quando il gruppo è guidato da un sacerdote, come nel mio caso, vi aderiscono soprattutto persone credenti.

L'esperienza del gruppo è richiamo alla dimensione comunitaria della fede: infatti, la vita cristiana è profondamente basata sulla dimensione ecclesiale. Nella comunità nessuno comprende la sofferenza dell'altro meglio di una persona che ha percorso la stessa strada. I gruppi AMA sono piccole comunità di persone, ferite da specifiche esperienze e tragedie, che si ritrovano per aiutarsi a vicenda. La presenza e l'animazione di un operatore pastorale all'interno di questi gruppi rappresenta un contributo innovativo e un segno concreto della sollecitudine della Chiesa per le sue membra sofferenti<sup>5</sup>.

La testimonianza di una donna vedova, scritta al termine del cammino di gruppo, può far riflettere sull'importanza di questi luoghi pastorali dove è possibile anche recuperare una nuova dimensione di fede.

Sinceramente incontro dopo incontro, esternando sentimenti e pensieri che mi tenevo chiusi nel cuore, sentendomi accolta da questi nuovi amici, che ascoltavano quasi partecipando al mio

<sup>1</sup> Cf. Arnaldo PANGRAZZI, «Lutto», in AA. VV., *Dizionario di teologia pastorale sanitaria*, Torino: Camilliane 1997, pp. 614-615. «I sacerdoti hanno anche il dovere di rianimare nei presenti la speranza; [...] lo facciano però con delicatezza e con tatto, in modo che nell'esprimere la comprensione materna della Chiesa e nel recare il conforto della fede, le loro parole siano di sollievo al cristiano che crede, senza urtare l'uomo che piange», CEI, *Rito delle esequie*, n.17.

<sup>2</sup> Sigla che sta per gruppo di *auto mutuo aiuto* (AMA).

<sup>3</sup> Sono da evitare espressioni quali: «non preoccuparti, sei giovane, avrai altri bambini»; «non devi piangere su te stessa»; «solo i buoni muoiono giovani»; «Dio aveva bisogno di lui»; «pensa agli altri che soffrono più di te»...

<sup>4</sup> Arnaldo PANGRAZZI, «Messaggi di conforto nel lutto», in *Testimoni*, 19 (2009).

<sup>5</sup> Cf. Arnaldo PANGRAZZI, *Creatività al servizio del malato*, Torino: Camilliane 1986, p. 138.

dolore, la mia sofferenza ha cominciato a mutare; la perdita è sempre immensa, stiamo parlando di una vita insieme!... Il dolore quasi fisico che provavo è mutato. Ho ascoltato la sofferenza di ognuno. Lo smarrimento, la tristezza e la solitudine che avevo prima di conoscerli si sono un po' affievoliti. Perché? Perché ascoltando le loro sofferenze è nata in me la forza, se possibile, di essere d'aiuto. Un consiglio, una telefonata, un abbraccio mi sono sembrati piccola cosa, ma ugualmente occasioni per fare star meglio gli altri... Io prego ogni giorno il Signore e lo Spirito Santo, chiedo loro di starmi vicino, di indicarmi la strada per alleviare la sofferenza di altre persone.

Queste parole evidenziano almeno tre elementi preziosi nel cammino di elaborazione personale del lutto nell'ottica della fede.

Anzitutto il beneficio dell'ascolto di sé e dell'ascolto dell'altro. Ascoltarsi e ascoltare produce l'effetto terapeutico di elaborare il dolore a partire dal proprio vissuto e da quello dell'altro che è accanto. Dimensione personale e interpersonale si incrociano operando sulla persona un benefico senso di responsabilità e di presa in carico della propria esperienza.

In secondo luogo questa testimonianza pone in evidenza la presa di coscienza di non essere solo un "problema" ma anche una "risorsa" per gli altri. È questa convinzione che fa cambiare prospettiva. Nella relazione la persona si scopre non solo depositaria di un carico di dolore da sopportare, ma anche fonte di sostegno per gli altri.

Infine, questa esperienza mostra come la fede può fortificarsi quando la persona scopre che la propria umanità, anche nella sofferenza, è spazio per l'azione di grazia del Signore. È spesso l'uomo ferito il terreno fertile per costruire speranza, come per questa donna che nella preghiera chiede di essere aiuto per gli altri. Non c'è preghiera più bella del chiedere di essere "buoni samaritani". La preghiera che chiede una immediata soluzione magica viene trasformata in supplica per essere aperti al bisogno dell'altro.

Il percorso del gruppo prevede una serie di dieci incontri con cadenza settimanale della durata di un'ora e mezza ciascuno. Le persone che partecipano aderiscono fin dall'inizio alla proposta anche se nei primi due incontri sono possibili nuovi

ingressi, che dal terzo incontro in poi vengono impediti per non alterare la dinamica del gruppo che sta già prendendo una sua identità.

L'esperienza vissuta mi ha insegnato a credere nell'importanza di questo strumento anche se spesso le persone chiedono di proseguire con un percorso individuale. Come già dicevo, le due possibilità sono complementari e non concorrenziali. Non di rado ciò che il lavoro di gruppo ha smosso nel cuore delle persone ha bisogno di essere metabolizzato e sostenuto anche attraverso un percorso di accompagnamento personale. Così pure il percorso individuale può essere propedeutico a un cammino di gruppo di mutuo aiuto.

Le tematiche affrontate, sempre modulabili in base all'identità del gruppo e dando precedenza alle esigenze che emergono dalle persone, sono le seguenti:

- La storia del proprio lutto
- Smascherare le resistenze, esprimere la propria tristezza
- Diventare consapevoli della rabbia e imparare a gestirla
- Il senso di colpa: espressione e trasformazione (perdonarsi e perdonare)
- Avere cura di sé durante l'elaborazione del lutto
- Completare le cose lasciate in sospeso
- Recuperare l'eredità ideale lasciata dal defunto
- Cercare un "senso" alla perdita vissuta

Gli obiettivi che l'esperienza del gruppo AMA si propone di raggiungere sono molteplici. L'obiettivo principale è creare il più possibile uno spazio dove – in un clima di fiducia, rispetto reciproco e confidenzialità – quanti hanno perduto una persona cara o vivono una perdita, possono:

- trovare ascolto
- condividere la propria esperienza del lutto con altre persone che vivono la medesima situazione di sofferenza
- identificare le proprie risorse personali, utilizzandole per sé e per il gruppo
- individuare, con l'aiuto degli altri partecipanti e del facilitatore, modalità appropriate per elaborare costruttivamente il lutto
- trasformare la propria ferita in una sorgente di crescita e di solidarietà.

Credo di poter dire che stare accanto a chi è nel dolore per il lutto è una sfida grande, ma anche un'opportunità preziosa per vivere la mia umani-

tà e la mia fede. Non si tratta di fare grandi cose; a volte basta la presenza silenziosa ma rassicurante, altre volte si dona una parola di speranza, altre ancora sono le stesse persone che si accompagnano a trovare la modalità e il percorso giusto per risalire la corrente.

Certamente sia l'accompagnamento individuale che quello di gruppo diventano spazi preziosi, luoghi dove si creano le condizioni perché una persona possa trovare le risorse necessarie per ritornare a una condizione di vita perlomeno simile a quella che aveva prima della perdita.

Consegno alla penna di un grande testimone cristiano la conclusione di questo breve intervento che vuole essere semplicemente la condivisione di una esperienza. D. Bonhoeffer ha scritto queste parole illuminanti a un amico in seguito alla perdita di una persona cara. Sono parole che spesso consegno al termine del percorso di elaborazione del lutto. Mi ritrovo molto in esse perché è quello che cerco di vivere accanto a chi abita il "paese delle lacrime":

Non c'è nulla che possa sostituire  
l'assenza di una persona a noi cara.  
Non c'è alcun tentativo da fare: biso-

gna semplicemente tener duro e sopportare. Ciò può sembrare a prima vista molto difficile, ma è al tempo stesso una grande consolazione, perché finché il vuoto resta aperto, si rimane legati l'uno all'altro, per suo mezzo. È falso dire che Dio riempie il vuoto. Egli non lo riempie affatto ma lo tiene espressamente aperto, aiutandoci in tal modo a conservare la nostra antica reciproca comunione, sia pure nel dolore.

Ma la gratitudine trasforma il tormento del ricordo in una gioia silenziosa. I bei tempi passati si portano in sé non come una spina ma come un dono prezioso. Bisogna evitare di avvoltolarsi nei ricordi, di consegnarci ad essi, così come non si resta a contemplare di continuo un dono prezioso, ma lo si osserva in momenti particolari e per il resto lo si conserva come un tesoro nascosto di cui si ha la certezza. Allora sì che dal passato emanano una gioia e una forza durevoli.

Dietrich Bonhoeffer  
"Lettera ad un amico, vigilia di Natale 1943",  
in *Resistenza e Resa*