

**È MANCATA
UNA
PERSONA CARA**



PER ELABORARE IL LUTTO

IL LUTTO

Prendere congedo da una persona amata fa male. Anche se tu ti dici spesso che dovevi pur fare i conti con la sua morte, che un bel giorno ella sarebbe morta, non puoi sottrarti al dolore dell'addio. Deve essere sopportato e vissuto.

Non puoi più parlare con la persona defunta, come accadeva in tanti bei dialoghi. Non puoi più guardarla negli occhi. Non puoi più abbracciarla, e sentire l'odore della sua pelle. Lei non ci sarà più, quando ti sentirai solo/a, quando cercherai sostegno. Non entrerà più nella tua stanza, non si avvicinerà più a te. La sua camera, nella quale ha abitato, ora è vuota.

Congedo significa separazione. Tante cose ti hanno legato/a alla persona amata. In tante siete cresciuti insieme. Ora ti è stata sottratta. Ed è come se una parte del tuo corpo, del tuo stesso cuore, sia stata separata da te.

CHE COSA RESTA?

Molte persone in lutto provano la sensazione che, con la morte della persona amata, sia stato loro tolto il terreno sotto i piedi. La vita ha perso ogni significato. Restano intrappolate nelle sabbie mobili del loro lutto, annegano in un mare di lacrime. Il salmista ha così espresso questa esperienza:

*«Salvami, o Dio: l'acqua mi giunge alla gola. Affondo
nel fango e non ho sostegno;
sono caduto in acque profonde e l'onda mi travolge.
Sono sfinito dal gridare,
riarse sono le mie fauci; i miei occhi si consumano
nell'attesa del mio Dio»
(Salmo 69,2-4).*

Alcuni temono di toccare il fondo della loro tristezza e cercano di trovare un solido appiglio rivolgendo la loro attenzione alle emergenze, organizzando il funerale e lasciandosi assorbire dalle necessità materiali. Ma, subito dopo la sepoltura, cadono in una voragine. Quando rientrano nella quotidianità vengono sopraffatti da una profonda afflizione. Qualcuno cerca allora di uscire da questo dolore, altri invece non vogliono ammetterlo perché lo avvertono come una minaccia. Ma il lutto rimosso sarà simile a una palude insidiosa che, sotto la superficie di realtà esteriori apparentemente in grado di reggere, in qualche modo erode la terraferma e la trascina sul fondo.

Anche se ti fa paura, non ignorare l'abisso del tuo dolore. Anche se le lacrime sono inesauribili, anche se non ti senti più la terra sotto i piedi, non sprofonderai al di sotto delle mani di Dio. Puoi abbandonarti alle tue lacrime, nella certezza che le sue mani ti tratterranno amorevolmente. Non andrai a fondo.

LAMENTARSI

Lascia che il tuo lutto si prenda tutto il tempo necessario. Non c'è una norma che preveda quanto tempo deve durare. Il lutto può trasformare il dolore, può trasformare te stessa, te stesso. Può farti conoscere la profondità della tua anima, può rivelarti che cosa potrebbe germogliare e fiorire in te. Ma, finché ti trovi nel lutto, ti senti male. E ritornano continuamente le stesse domande: «Perché doveva succedere così? Perché proprio questa morte? Come può Dio permettere questo? Perché mi ha fatto questo?».

Non meravigliarti se nel periodo del lutto affiorano anche sentimenti di rabbia e collera: «Perché mi ha lasciata? Lo sapeva bene com'è difficile per me vivere da sola. Adesso devo farmi strada da sola. Sono sola a combattere con i figli, sola a dover prendere tutte le decisioni. Avrei avuto ancora tanto bisogno di lui».

Non spaventarti per i tuoi sentimenti. Nel lutto devi ancora chiarire il tuo rapporto con la persona defunta. E affiorerà anche qualche tratto che non era ideale. Lascia che sia così! Allora la relazione potrà fondarsi su una nuova base. Dà spazio anche alla disperazione che qualche volta ti assale. Ma esprimila! Parlane con le persone che ti sono vicine, offrila a Dio nella preghiera. Porgi a Dio il tuo cuore ferito perché possa essere guarito dalla sua amorevole vicinanza.

Nel tempo del lutto la tua preghiera si trasformerà spesso in lamento. Non ti riuscirà di dire come Giobbe:

*«Il Signore ha dato, il Signore ha tolto; sia benedetto il nome del Signore!»
(Giobbe 1,21).*

È più facile che tu possa lamentarti come Giobbe:

*«I miei giorni sono passati,
svaniti i miei progetti, i voti del mio cuore.
Cambiano la notte in giorno, la luce - dicono
è più vicina delle tenebre.
Se posso sperare qualche cosa,
la tomba è la mia casa»
(Giobbe 17,11-13).*

Oggi noi abbiamo cancellato il lamento dalle nostre preghiere. Pensiamo che dovremmo subito rassegnarci alla volontà di Dio quando ci viene strappata una persona cara. Non è così. Dio stesso dà ragione a Giobbe quando si lamenta. Noi possiamo chiederne ragione a Dio: «Perché mi hai fatto questo? Che senso ha? Non mi sono forse sforzato di vivere ogni giorno secondo la tua volontà? E mi tratti in questo modo?». Abbi il coraggio di lamentarti così, anche se l'educazione religiosa che hai ricevuto lo rifiuta. E se non trovi in te le parole per lamentarti, puoi pregare con quelle del salmista:

*«La mia voce sale a Dio e grido aiuto; la mia voce
sale a Dio finché mi ascolti.*

*Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore,
tutta la notte la mia mano è tesa e non si stanca;
rifiuto ogni conforto.*

*Mi ricordo di Dio e gemo, medito e viene meno il mio
spirito»*

(Salmo 77,2 - 4).

Ci domandiamo: «Di quante altre cose avrei dovuto parlare con lui? Non avrei dovuto trattarlo diversamente? L'ho ferito? Ho avuto cura di lui? Che cosa ho tralasciato? Perché non ho fatto sempre il primo passo?».

Lascia pure che queste domande tormentose affiorino in te! Ma guardati bene dallo scusarti perché, qualora tu lo facessi, dovresti trovare sempre delle nuove ragioni per spiegare come mai tu non hai colpe e perché non hai mai sbagliato. Ma rinuncia anche a incolparti, a rimproverarti e a dilaniarti con sensi di colpa. Offri la tua colpa a Dio e confida nel suo perdono totale. Se può esserti di conforto, parla in confessione dei tuoi sensi di colpa, di tutto ciò di cui ti senti colpevole verso la persona defunta. Ma, una volta che il sacerdote ti ha concesso il perdono di Dio, perdonati anche tu. Non rinfacciarti ciò che avresti dovuto fare in modo diverso. È andata così! Puoi essere certo che Dio ti ha perdonato. Devi avere fiducia che anche la

persona defunta ha perdonato tutto, e da lungo tempo. Ora si trova presso Dio e vicino a lui è in pace. Non prova più dolore, la ferita che tu le hai arrecato non esiste più. Vicino a Dio, la persona da te amata si trova completamente a suo agio. In Dio vede la verità della tua vita e comprende la situazione, capisce perché tu l'hai trattata così. Il tuo caro vorrebbe che tu partecipassi alla sua pace.

PAURE

Una madre in lutto per la perdita della propria figlia, deceduta a causa di un incidente stradale, era afflitta soprattutto dal pensiero che questa ragazza negli ultimi tempi non frequentava più la chiesa. Si tormentava chiedendosi come Dio avrebbe giudicato sua figlia e se l'avrebbe condannata. E si rimproverava di aver fatto molti sbagli nell'educazione religiosa che le aveva dato.

Se sei afflitto da pensieri di questo genere, abbi fiducia che il tuo caro, morendo, si è affidato a Dio. Anche se tu nel momento della sua morte non lo hai sentito pronunciare parole di fede, anche se apparentemente ha perseverato nell'incredulità, in punto di morte gli si sono aperti gli occhi. In quel momento ha incontrato Dio com'è veramente. Improvvisamente ha visto risplendere la luce dell'amore di Dio in tutta la sua luminosità. Puoi confidare che egli si è arreso, consegnandosi all'irresistibile amore di Dio. Al cospetto del Dio che

ama, è diventato chiaro tutto ciò che era imperfetto e che era stato causa del suo smarrimento, del rinchiudersi in sé stesso. Fidati della parola tramandataci da Giovanni:

*«Anche se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa»
(1 Giovanni 3,20).*

Il cuore di Dio è aperto ad ogni creatura umana. La sua misericordia è più grande della nostra colpa. Egli la offre a ciascuno di noi. E, se i dubbi ti tormentano, affida nella preghiera la persona defunta alla misericordia di Dio. Egli la accoglierà nelle sue amorevoli braccia.

RICORDI

Il lutto si elabora attraverso il ricordo. Anche se ti fa molto male, condividi i ricordi con le persone che hanno conosciuto il tuo caro defunto. Racconta loro come ti si è svelato il segreto della persona da te amata. Quali erano le sue parole e i suoi gesti inconfondibili? Quali le vicende che avete vissuto insieme? Quali erano le sue aspirazioni, i suoi sogni? Che cosa lo appassionava? Per che cosa ha sofferto? Che cosa gli piaceva fare, che cosa c'è in casa che porta la sua firma?

Non aver paura delle lacrime che sgorgheranno in te, ricordando. Sono segni del tuo amore. Soltanto se tu racconti qualcosa della persona defunta puoi

renderla presente tra voi, si può creare comunione con lei ed ella può comunicarvi il messaggio che voleva portare con la sua vita. Ti accorgerai presto che fa bene anche agli altri ascoltare i tuoi ricordi e poter parlare anch'essi della persona defunta. Ti può capitare di sentire qualcosa per la prima volta e di comprendere chi era la persona che ha vissuto al tuo fianco. E forse, proprio attraverso il racconto, tu diventi consapevole del tesoro che Dio ti ha donato attraverso di lei.

Quando ripensi al tuo caro defunto, non fermarti a ricordare singoli fatti. Chiediti piuttosto che cosa egli voleva veramente comunicare con la sua vita, qual è il messaggio che avrebbe voluto portarti. Che cosa lo ha caratterizzato? Qual era la sua vera identità, nascosta sotto lo strato protettivo che si è formato sopra le sue ferite? Che cosa era che voleva continuamente dirti, ma spesso non gli è riuscito perché gli mancavano le parole o perché la situazione non lo ha permesso? Quale traccia ha lasciato, quale solco ha scavato in questo mondo? Pensa che la persona cara che ti ha lasciato si trova ora presso Dio ed è pervenuta alla sua vera identità. L'immagine originaria che Dio si è fatto di lei s'irradia ora senza alcuna velatura. Sono cadute tutte le maschere che hanno contraffatto la sua immagine. Ella ha raggiunto completamente sé stessa. E allora resta in ascolto dentro di te, osserva quali immagini affiorano in te. Come potrebbe apparire il suo vero volto? Quali

associazioni di idee ti si presentano? A questo punto chiedi alla persona morta che cosa vorrebbe dirti ora, quale messaggio vorrebbe recare sul tuo cammino e questo è certamente ciò che Dio voleva e vuole dirti per mezzo suo.

PREGARE

Un modo per riempire di significato il tuo lutto è quello di pregare per il defunto. Puoi pregare affinché nell'incontro con Dio egli si abbandoni completamente tra le sue braccia e si lasci avvincere dal suo amore e dalla sua misericordia, perché si affidi a Dio e possa così sperimentare la sua gloria.

La tua preghiera non deve essere dettata dalla paura. Non devi avere il timore che Dio possa giudicare il morto come potrebbe fare un contabile. Dio gli offre il suo amore e, se lui non si oppone a questo amore, è salvato, è in cielo. La tua preghiera è l'ultimo atto d'amore per il tuo caro defunto, è un intercedere perché la sua morte abbia buon esito, perché non sia tutto finito con il momento ultimo della sua vita terrena, di cui tu sei stato spettatore. Ma la tua preghiera deve essere improntata anche alla riconoscenza. Devi ringraziare Dio perché ti ha fatto dono di questa persona, perché hai potuto godere della sua presenza, maturare e crescere al suo fianco. Nella preghiera sperimenterai una nuova forma di comunione con il defunto. Il morto

si trova ora presso quel Dio al quale tu ti rivolgi. Se nella preghiera tu avverti la vicinanza di Dio, insieme a lui puoi sentire anche la vicinanza del tuo congiunto. Ogni volta che partecipi alla liturgia eucaristica con la comunità della chiesa, puoi essere certa o certo di prendere parte alla liturgia celeste, all'eterno inno di lode che tutti i cari defunti innalzano incessantemente in cielo.

PARLARE AI NOSTRI CARI

Puoi pregare per il defunto, ma puoi anche rivolgerti a lui. Se possiamo pregare i santi e chiedere loro di intercedere presso Dio, ci è concesso di farlo anche con quei defunti che abbiamo ragione di credere che godano della compagnia di Dio, che siano stati per sempre salvati e santificati. Prega la persona defunta che ti accompagni lungo il tuo cammino, che ti protegga dai passi falsi, che ti dica che cosa conta nella tua vita.

Sii pur certo che i morti non scompaiono completamente. Essi si trovano presso Dio e, in Dio, sono vicini anche a te.

Scopo del lutto è quello di stabilire una nuova forma di relazione con il caro defunto. La preghiera rivolta alla persona morta esprime concretamente questa relazione nuova. Nella preghiera avvertiamo il morto come nostra guida interiore. Se ti rivolgi a lui nella preghiera, vivi questa comunione più

consapevolmente. Ti accorgerai che la relazione con il caro congiunto non è stata troncata, ma soltanto trasferita su un altro livello. Pregalo e, in Dio, egli percorrerà insieme a te tutte le strade.

ALLA FONTE DELLO SIRITO SANTO

La ferita della separazione ti ricorda ogni giorno che ora puoi contare soltanto su te stessa o su te stesso per esprimere la tua personalità. Il commiato inteso come separazione, divisione dell'uno dall'altro, distacco dall'altro, ha come conseguenza che ora avverti con maggiore chiarezza chi sei tu e qual è la tua individualità più profonda. Non puoi trattenere la persona defunta. Essere in lutto significa prendere veramente congedo da lei. Obiettivo del tuo lutto è quello di intraprendere una nuova relazione con la persona defunta, una relazione che non trattiene per sé, ma lascia libero e riesce ad accettare con gratitudine che il defunto ti accompagni dal cielo.

L'obiettivo è, però, anche quello di riuscire a trovare in te rifugio e sicurezza, sostegno e stabilità. In te c'è una sorgente di amore, di forza e vitalità. In te si trova la sorgente dello Spirito Santo. Non puoi soffermarti a compiangerti perché ti è stata strappata la persona cara. In questo modo tu daresti a intendere che non riesci a vivere da solo. Ti daresti per vinto. Ma in te c'è una sorgente di vita divina che non s'inaridisce mai. Elaborando il lutto,

devi scoprire in te questa fonte dello Spirito Santo alla quale puoi sempre attingere. Alla fonte dello Spirito Santo, alla fonte della vita divina sperimenti anche l'amore del defunto. Anche a questa puoi sempre continuare ad abbeverarti. In te c'è anche il luogo nel quale Dio stesso abita. Lì puoi trovare rifugio e sicurezza. Là dove Dio, il mistero, abita in te, anche tu puoi sentirti a casa.

ABITAZIONE IN DIO

Quando Gesù ha compreso di dover morire, si è congedato dai suoi discepoli con queste confortanti parole:

*«Io vado a prepararvi un posto. E quando sarò andato e ve lo avrò preparato tornerò e vi prenderò con me, perché siate anche voi dove sono io»
(Giovanni 14,2s.).*

Gesù Cristo abita già fin da ora nel nostro cuore. L'abitazione che egli si è preparato nella nostra interiorità non viene distrutta dalla morte, bensì trasformata nell'abitazione eterna che egli ci ha preparato presso il Padre. Ciò che noi crediamo di Gesù lo possiamo dire anche delle persone care che ci hanno preceduti nella morte. Anche loro ci preparano un'abitazione presso Dio. Quando una persona cara muore, prende con sé e porta a Dio tutto ciò che ha condiviso con noi: i dialoghi, l'amore, le esperienze della nostra vita quotidiana. Con queste esperienze, il defunto porta con sé una

parte di noi per porgerla a Dio. Una parte di noi è, dunque, già presso Dio e in Dio, insieme alla persona defunta. Quando moriremo, non finiremo in un qualcosa di sconosciuto, ma nell' abitazione che Cristo e le persone da noi amate che ci hanno preceduti nella morte hanno preparato per noi. Lì troveremo la nostra abitazione definitiva e ci sentiremo per sempre a casa.

CI RIVEDREMO

Da alcuni moribondi mi sono sentito dire: «Ci rivedremo nell' eternità». Erano convinti che la loro morte fosse andare a vivere nella gloria di Dio e che lì avrebbero rivisto le persone che avevano amato sulla terra. I racconti delle esperienze fatte da persone che sono state in punto di morte confermano la credenza che proprio coloro che ci sono più vicini in questa vita ci attendono per accoglierci presso Dio. Può capitarti di dubitare di poter mai rivedere il tuo caro defunto. Forse pensi che quella frase sia stata soltanto una promessa consolatoria, un'affermazione fatta per proteggere o per rendere sopportabile il congedo definitivo. Confida, invece, nel desiderio ardente del tuo cuore. Questa nostalgia viene confermata dalla fede di molti cristiani. Ed è confermata anche dalla promessa che Gesù ha fatto sulla croce al malfattore appeso alla sua destra:

*«Ti assicuro che oggi sarai con me in paradiso»
(Luca 23,43).*

L'amore che hai vissuto non morirà: «Amare - dice il filosofo francese Gabriel Marcel - significa dire all'altro: tu non morirai». Anche nell'eternità, presso Dio, tu continuerai ad amare le persone che hai amato sulla terra, ma le amerai in un modo nuovo e attualmente incomprensibile. Sarà un amore senza malintesi e senza gelosia, un amore puro che gioisce per la presenza dell'altro, un amore che non conosce i limiti del tempo e dell'amor proprio, un amore divino che ti congiunge contemporaneamente a Dio e alla persona amata.

In molti canti di chiesa troviamo il desiderio del cielo. Al cospetto della morte di una persona cara, alcuni canti risuonano come un invito a trascendere la vita terrena contrassegnata da dolore e separazioni, da solitudine e bisogni, un invito a guardare oltre, al momento in cui anche noi saremo presso Dio. In questo modo non ti si chiede di sfuggire alla pena causata dalla morte della persona cara. Sarebbe una fuga dai compiti che ci spettano nella vita di quaggiù. Tu oggi hai un compito importante. Dio vuole rendere visibile ora, attraverso di te, qualcosa del suo amore e della sua misericordia. Se tu comprendi nel giusto modo l'attesa dei primi cristiani per la venuta del Signore, questa potrà liberarti dal tenere lo sguardo fisso soltanto su ciò che sta in primo piano. Il tuo desiderio del cielo ti permetterà di elevarti al di

sopra di questo mondo, di svincolarti dalle pene che oggi ti tormentano. Queste pene sono una realtà e non puoi chiudere gli occhi davanti ad esse. Ma non sono tutta la realtà. In te c'è qualcosa che va oltre, che è già in cielo.

*«La nostra patria, invece, è nei cieli e di là aspettiamo come salvatore il Signore Gesù Cristo, il quale trasformerà il nostro misero corpo e lo renderà somigliante al suo corpo glorioso»
(Filippesi 3,20s.).*

Questa fiducia ti libera dal peso di questa vita e ti dona la libertà divina dell'eternità.

GLI ALTRI

Nei giorni del lutto ti capiterà spesso di constatare che le persone che ti stanno attorno cercano di tenersi lontane da te. Sono incerte, non sanno come comportarsi di fronte a te. Hanno paura di parlare con te del morto. Forse temono le tue lacrime, il tuo dolore, il tuo lutto. Non lasciarti, però, condizionare dai loro timori! Anche se per te è difficile, cerca di incontrarle! Racconta loro quello che provi! Abbi il coraggio di parlare con loro del tuo dolore! Forse sono contente di poterne parlare con te. Avevano solo paura di non trovare le parole giuste. Non era cattiva volontà, ma incapacità e timore, angoscia e incertezza.

Può capitare che il tuo dolore faccia rivivere in loro un lutto vissuto anni addietro, che hanno cercato di rimuovere e che ora vorrebbe tornare alla luce. Oppure si rendono conto che dovrebbero cominciare a fare i conti con la loro morte. E di questa hanno paura e preferiscono chiudere gli occhi. Dà loro fiducia incoraggiandole a pensare alla loro morte, perché solo così si vive con onestà e consapevolezza. Tutto il resto è fuga dalla morte, ma, in ultima analisi, è anche fuga dalla vita.

DOLORE

Il lutto per la perdita di una persona cara ti fa rivivere tutto il dolore che hai provato nel corso della vita e che non hai avuto il tempo o la forza di elaborare. Può succedere che riaffiori in te il dolore provato quando, da bambino, sei stato lasciato solo, quando piangevi nel tuo lettino. Oppure il lutto riporta alla tua mente le situazioni nelle quali sei stato ferito ed è andata definitivamente in frantumi l'immagine buona che avevi dei tuoi genitori. O ti ricorda improvvisamente la fine di un'amicizia o di un amore. Allora non eri stato in grado di affrontare il dolore che quel fallimento aveva causato perché era superiore alle tue forze. Ma ora riaffiora. E tu hai paura che il tuo lutto non avrà mai fine, che le tue lacrime non cesseranno mai. Perciò preferiresti trattenerle anche adesso. Ma in questo modo impedisce che il tuo dolore venga elaborato,

trasformandosi in vita nuova che può germogliare in te. Quanto più vorresti arginare il lutto, tanto più ti tagli fuori dalla vita.

Lascia che il dolore fluisca. Esso cesserà, si trasformerà e ti introdurrà in una nuova gioia di vivere. Lasciati andare al ritmo del tuo dolore e non sottoporti alla pressione di superarlo prima di quanto sia bene per la tua anima. Ma nel dolore confida anche nelle parole della Scrittura:

*«Dio asciugherà ogni lacrima dai loro occhi.
Non ci sarà più la morte, né lutto, né pianto, né
dolore. Perché le cose di prima sono passate»
(Ap 21,4).*

Se nel lutto ti congedi dal tuo amato congiunto, non incontrerai soltanto il dolore derivante dal fatto che egli ti ha lasciata, che non puoi più parlare con lui e che ora puoi contare solamente su te stessa. È probabile che in te cresca anche il dolore per ciò che non hai vissuto in quella relazione, perché nella vita quotidiana hai dimenticato i sogni del tuo amore per lui. Qualche volta hai vissuto dimenticandoti non solo di lui, ma anche di te stessa. Il congedo riporta alla tua memoria tutto ciò che hai mancato di vivere nella tua vita. Fa male dover constatare che già da anni hai seppellito molti dei tuoi sogni in cui fantasticavi una vita vissuta in pienezza. Forse qualche sogno si è infranto nello scontro con la dura realtà della tua

vita. Non hai potuto realizzarlo nemmeno impegnandoti al massimo. Nel momento della separazione dal tuo caro, capisci di dover dire consapevolmente addio anche a tutto ciò che non si è vissuto. Il congedo è doloroso, ma costituisce la premessa perché in te possa ora sbocciare nuova vita, perché tu riesca a guardare con fiducia al futuro e perché tu osi sognare nuovamente una vita che corrisponda alla tua singolarità, che realizzi il sogno che Dio ha tenuto in serbo per te.

IL PENSIERO DELLA MORTE

Quando pensi alla persona morta, con la quale hai vissuto per anni, i tuoi pensieri non devono essere rivolti soltanto al passato. Chiedi anche alla persona defunta che cosa vorrebbe dirti oggi, pregala di indirizzarti verso ciò che è veramente importante per la tua vita. Potrebbe anche invitarti a inserire la morte nel tuo progetto di vita. Pensare alla tua morte non deve amareggiarti la vita, ma aiutarti a vivere in modo più vigile e consapevole. La morte ti permetterà di gustare maggiormente la vita perché ti farà comprendere che ogni attimo da noi vissuto è un dono. Se vivi nella piena consapevolezza del presente, se sviluppi la capacità di non dare per scontato il tuo essere qui ora, di non considerare ovvio che respiri, che provi delle sensazioni, che sei cosciente di vivere, allora la vita acquisterà un sapore nuovo. Vivrai più intensamente e ti relazionerai in modo diverso alle

persone che ti stanno intorno. L'incontro con ogni persona diventerà un accadimento misterioso. Incontrando la singola persona nella sua unicità e originalità, t'imbatterai per suo tramite nel Cristo stesso. E nella relazione con l'altro tu potrai comunicare qualcosa che soltanto attraverso di te può essere espresso. Il defunto vorrebbe insegnarti ad apprendere pian piano e nuovamente a vivere la vita coscientemente e intensamente, nella consapevolezza di ciò che nella vita conta veramente.

SEGNI DEL CONGEDO

Ti accorgerai che l'addio alla persona amata è veramente definitivo quando rimetterai a posto la sua camera e dovrai pensare che cosa fare dei suoi abiti e di tutti gli oggetti di cui il tuo caro si è circondato nel corso degli anni, oggetti che ripropongono avvenimenti vissuti insieme. Molti cercano di protrarre questo congedo definitivo il più a lungo possibile. Fa molto male dar via tutte quelle cose alle quali il defunto era tanto affezionato. È bene conservare qualche cosa come ricordo. Ma non puoi fare un museo con tutto ciò che il defunto ha lasciato. Invece di vivere in prima persona, dedicheresti la rimanenza della tua vita a fare da guardia al museo. E non è certamente ciò che voleva il defunto. Anche se hai fiducia di rivederlo in cielo, l'addio qui sulla terra è comunque

definitivo. Non puoi restituire la vita al tuo congiunto. E non puoi nemmeno continuare a vivere nel passato. L'addio ti aprirà gli occhi, permettendoti di accettare la sfida del momento presente e di vivere la tua vita personale. E ti darà la sensibilità di comprendere ciò che la persona defunta vuole oggi da te e quali compiti ti affida. Riuscirai a vivere proprio come lei desidera, se avrai il coraggio di essere te stessa, te stesso.

SORRISI O LACRIME?

Conosco un credente che si è messo in testa che, in quanto cristiano, non può essere in lutto perché sa che il defunto si trova presso Dio.

*«Non vogliamo lasciarvi nell'ignoranza su ciò che riguarda i morti, perché non continuiate ad affliggervi come gli altri, che non hanno nessuna speranza»
(1 Tessalonesi 4,13).*

Forse interpreti anche tu questa frase scritta da san Paolo ai cristiani di Tessalonica come un divieto di essere tristi. Ma non si deve intendere in questo modo. Gesù stesso ci ha dato un esempio diverso, piangendo davanti alla tomba di Lazzaro. Ha versato lacrime di dolore, pur sapendo che lo avrebbe risuscitato. La fede nella vita eterna del defunto non ci esenta dal provare dolore per la perdita della persona amata. Il dolore del congedo ha la sua ragione d'essere. E non devi rimproverarti

se, pur credendo fermamente, provi tanto dolore, se le lacrime non cessano di sgorgare dai tuoi occhi. La conoscenza della risurrezione non ti affranca dal dolore, ma non lo rende assurdo. Perciò il dolore diventa sopportabile. Per Paolo, la certezza che attraverso la morte arriviamo a Dio per rimanere sempre con lui è consolazione nel dolore. Egli non ci vieta di essere tristi, ma ci esorta:

*«Confortatevi, dunque, a vicenda con queste parole»
(1 Tessalonicesi 4,18)!*

La dizione latina è: *consolamini*. Sii con chi è solo nel dolore. Condividi il suo dolore. Allora questo si trasformerà.

*«Una donna che deve partorire,
quando viene il suo momento soffre molto.
Ma quando ha dato alla luce il bambino,
non si ricorda più delle sue sofferenze
per la gioia che è venuta al mondo una creatura.
Anche voi ora siete tristi, ma io vi rivedrò,
e voi vi rallegrerete
e nessuno vi potrà togliere la vostra gioia»
(Giovanni 16,21s.).*

Gesù paragona la sua morte alla nascita di una creatura. La morte porta con sé dolore e sofferenza, come la nascita. Ma, quando la nascita è avvenuta, regna una gioia che nessuno ci può togliere.

Anche l'elaborazione del lutto è come la nascita di nuova vita in te. È piena di sofferenze e di timori. Spesso è buia come il percorso del parto. Sembra

volerci afferrare alla gola. È una strada stretta e tormentosa. Ma, una volta che l'abbiamo percorsa sino in fondo, il nostro cuore si allarga e vediamo una nuova luce che ci illumina. Ci sentiamo liberi, come rinati.

Io ti auguro di attraversare il tuo dolore pieno di fiducia, che tu ti faccia carico del tuo dolore perché sai che è foriero di nuova vita, perché sai che rinascerai diventando ciò che veramente sei, attuando quell'immagine irripetibile che Dio si è fatto di te.

Maria di Magdala ci mostra che cos'è il lutto. Da lei Gesù ha scacciato sette demoni. Per opera di Gesù ha avuto una nuova vita e ha scoperto il suo valore personale. Con la morte di Gesù, tutte le sue speranze sono andate in frantumi. Colui nel quale Maria riponeva ogni speranza è morto miseramente sulla croce. Così «*di buon mattino, mentre è ancora buio*» (Gv 20,1), si mette in cammino per andare a cercare colui verso il quale la sua anima anela (Cantico 3,1). Ma la tomba è vuota. Maria è inconsolabile perché non trova nemmeno la salma della persona da lei amata. Allora si sofferma presso la tomba e piange e ripete tre volte il suo lamento:

*«Hanno portato via il mio Signore
e non so dove lo hanno messo»
(Giovanni 20,2.13.15).*

Quando incontra Gesù, non lo riconosce ed esprime anche a lui il suo dolore. E solo quando Gesù la chiama, «Maria», le si aprono gli occhi e si rivolge a lui con amore e passione: «*Rabbuni*». Ora il suo dolore si trasforma e Maria riconosce che colui che lei ama nel profondo dell'anima è vivo, ha vinto la morte. Ma non può trattenerlo. Il Risorto la invia agli apostoli affinché sia lei a recare l'annuncio della risurrezione.

Nel tuo dolore, cerca di meditare sull'incontro tra la Maddalena e il Risorto. Soffri e piangi con lei, ma confida anche che le tue lacrime si trasformeranno, che anche tu, come Maria di Magdala, incontrerai il Risorto e che crescerà un nuovo amore per colui o colei che ami nel profondo dell'anima. Attraverso il dolore lo/a ritroverai come chi vive per sempre in Dio. E riconoscerai il compito al quale Cristo ti ha chiamato.

Forse ti stai rimproverando perché il tuo dolore non ha ancora avuto fine. Non riesci proprio a venirne fuori. Pensi che, dopo tante settimane, dovrebbe essersi ormai trasformato. Ma non c'è una regola che stabilisca quanto può durare il dolore per il lutto. Questo dolore continuerà a farsi presente. Ma poco a poco si trasformerà in qualcosa di diverso. Diventerà la tua guida interiore che ti conduce nella profondità del tuo animo e ti impedisce di accontentarti di rimanere in superficie. Ti ricorderà che puoi vivere autenticamente solo tenendo presente la morte, che attraverso la morte della

persona amata tu devi portare, in modo nuovo di fronte a te stesso/a per scoprire le sorgenti della vita che sgorgano in te. Forse possono esserti di aiuto le parole del profeta Isaia:

«Sentinella, quanto resta della notte?»

La sentinella risponde:

Viene il mattino, poi anche la notte»

(Isaia 21,11s.).

Non puoi sapere quanto durerà ancora la notte del tuo lutto. Però tu sai che sorgerà un nuovo mattino. La notte sembra non finire mai, ma verrà l'alba e trasformerà il tuo lutto in gioia. Improvvisamente ravviserai nel tuo cuore una nuova luce, una luce che nulla potrà più scacciare dal tuo cuore, nemmeno l'oscurità della notte.



PRO MANUSCRIPTO 2020