

Nel mese dedicato a nostri cari morti questa riflessione ci può orientare nel vivere il distacco fisico da loro con più fiducia e consolazione alla luce della fede cristiana.

IL SAPER DIRE ADDIO E L'AIUTARE A FARLO

di **Lello Ponticelli**, Sacerdote e psicologo



L'addio è "un'arte difficile che pochi sanno usare", ha scritto Umberto Folena, e che, però, possiamo imparare. In questi giorni, laici e credenti, siamo accompagnati dal ricordo dei defunti e potrebbe essere interessante confrontarci con la domanda sul <<**Come dire "addio?"**>>. E **"come aiutare gli altri a dirlo?"**. Anni fa ci provò un vescovo, il compianto cardinale belga Godfried Dannels, in una bellissima lettera

pastorale intitolata: **"Dire addio"**. Ne suggerirei la lettura a tutti. Poi mi metterei alla scuola di quanti, durante la pandemia, negli ospedali, nelle RSA, nei pronto soccorso hanno aiutato le persone a prendere congedo da questo mondo facendo sentire il calore di una presenza, non certo sostitutiva dei famigliari, ma importantissima e davvero straordinaria: non saremo loro mai abbastanza!

Addio: appena pronunci questa piccola parola ti sale un groppo alla gola; struggente e malinconica, essa evoca il dolore che accompagna tutte le esperienze di distacco e di perdita, soprattutto quelle di una persona cara. Eppure è una parola densa di mistero e speranza che potremmo riscoprire nel suo dolce richiamo alla destinazione finale del nostro vivere e morire. Proviamo a pronunciarla quasi come un sussurro alle orecchie del cuore: **"A Dio"...** ecco il suo approdo.! Da Dio a Dio: questo il nostro pellegrinaggio e non vagabondare " dall'ostetrico al becchino" (Vittorio Messori)

Dire addio mette in gioco ciascuno di noi, con tutto quello che siamo. E chiede di imparare a vivere l'esperienza delle nostre "perdite" e dei nostri lutti, senza far finta di niente, senza scorciatoie, ma accettando di fare un lungo e tortuoso cammino. Si tratta di attraversare l'ora dello sconcerto come quella della rimozione; quella dello scoraggiamento e dell'apatia, come quella della protesta e della rabbia, magari anche nei confronti di Dio. E ciascuno il cammino lo farà a modo suo, col suo ritmo e

i suoi tempi, con un esito per nulla scontato, nella speranza di avere qualche saldo punto di orientamento e, forse, una guida e una compagnia. Ma spesso, proprio accettando di camminare a tentoni e in solitudine, può emergere forte il richiamo di Dio e della sua grazia, la mite forza della fede e il grido della preghiera, che possono condurre all'abbandono fiducioso, alla riconciliazione con se stessi, con la vita e finanche con la morte, con la possibilità di appellarla come "sorella".

Che cosa abbiamo imparato finora sull'arte di dire addio? Cosa ci ha consegnato la pandemia su quest'arte? Forse abbiamo appreso che c'è bisogno di dedicare al prossimo più tempo e tanto ascolto, perché le pene dell'anima possano emergere ed essere dette a cuore amico. C'è bisogno di lasciare ai "fratelli tutti" la possibilità di poter esprimere fino in fondo quanto si portano dentro: di tristezza, di rimpianto, di colpa, ma anche di rabbia e forse anche di disperazione. Ognuno di noi ha potuto e può ancora imparare a stare accanto all'altro senza rispondere subito al perché, ma spesso aiutando solo a reggere l'urto. Paradossalmente, proprio in un tempo dove la distanza fisica si è imposta, abbiamo imparato che la vicinanza spirituale affettuosa e sobria, si fa custodia del benessere dell'anima, del cuore e della mente; che offre il tepore e il ristoro di relazioni significative e autentiche, tanto più se coinvolgono la comunità nel suo insieme.

Per aiutare a dire "addio" e accompagnare le persone nell'ora del lutto, abbiamo imparato che talvolta sarà necessario sottrarre l'altro all'apatia e alla paralisi di cui è tentato, superando la paura di essere invadenti. **Chi piange la perdita di una persona cara ha bisogno di sapere che noi ci siamo, anche se non sappiamo dire niente**, ma soltanto ascoltare e comprendere, empatizzare e consolare, sostenere e, all'occorrenza, anche scuotere. Per accompagnare nell'ora del lutto, sarà tanto importante lasciare che l'altro racconti e si racconti, mentre ritrova la strada di un'apertura nei confronti del prossimo, ponendo gesti di generosità e carità, in memoria dei suoi cari. (Enrico Parolari)

Imparare a dire addio e aiutare a dirlo, affratella. E' un'arte preziosa che anche Gesù ha imparato, vissuto e poi insegnato: "Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molti posti. Se no, ve l'avrei detto. Io vado a prepararvi un posto; quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, ritornerò e vi prenderò con me, perché siate anche voi dove sono io". (Giov. 1. 2-3)