

ANSELM GRÜN

**VIVERE IL LUTTO  
SIGNIFICA AMARE**

*Vivere le nostre relazioni  
al di là della morte*

Queriniana

## *Introduzione*

Nel nostro convento tengo regolarmente dei corsi per persone in lutto, in particolare per genitori che hanno perso un figlio. Queste persone spesso mi raccontano quanto si sentano ferite da chi non vuole rendersi conto del loro lutto. Si sentono dire, ad esempio: «Ma sono già sei mesi che è morto tuo marito. Fai una vacanza. Così ti distrai». Quando sentono frasi del genere, le persone in lutto hanno spesso la sensazione di essere un peso per gli altri. I conoscenti, con cui in passato si avevano rapporti privi di problemi nella vita di tutti i giorni, evitano le persone in lutto. Non vogliono che il dolore altrui turbi la loro vita superficiale o invischiata nella *routine* quotidiana, oppure non vogliono accollarsi il peso della sofferenza altrui. L'esperienza raccontata da una madre che aveva perso il figlio non è così inconsueta: «I miei amici passano dall'altro lato della strada per evitare me e il mio lutto». È comprensibile che questa donna si sen-

ta come rifiutata. Un'altra donna mi ha raccontato che i suoi conoscenti le dicevano continuamente che ormai doveva smetterla di essere in lutto. Secondo loro soffrire così a lungo per un lutto non era salutare dal punto di vista psichico. Insieme alla persona in lutto, oggi la gente evita anche il lutto stesso. La psicologia, però, ci dice che il lutto negato porta alle depressioni. Studi in campo medico dimostrano che le persone che semplicemente saltano il lutto spesso sono colpite da malattie. E la statistica parla un linguaggio altrettanto chiaro: il tasso di mortalità delle vedove che hanno perso il marito è dieci volte più alto di quello delle donne coniugate della stessa età.

Nel 2013 ho tenuto a Taiwan, davanti a cristiani e buddhisti, una serie di incontri sul lutto e l'accompagnamento durante il lutto. Ero stato invitato da Hsin-Ju Wu, la dirigente di una casa editrice cristiana che traduce i miei libri. Aveva organizzato delle conferenze per cristiani delle varie confessioni, ma anche per un grande istituto di pompe funebri i cui clienti erano in maggioranza buddhisti. Alle conferenze vennero sia cristiani che buddhisti. In quell'occasione ho incontrato anche diversi tipi di cultura del lutto: non soltanto nei cristiani, ma anche in persone che seguono un cammino spirituale buddhista e in persone il cui comportamento durante il lutto è segnato dalle credenze popolari. In quest'ultimo gruppo la cultura del lutto spesso è condizionata dalla paura e strutturata da

vari rituali, da compiersi secondo uno schema preciso. In questo incontro con le diverse culture mi si è rivelato in modo nuovo come può e deve essere vissuto il lutto. Ho incontrato forme erronee di elaborazione del lutto, ma anche forme che sono utili a chi ha subito una perdita e lo aiutano a trasformare il suo cordoglio. Le esperienze a Taiwan e lo scambio di idee con Hsin-Ju Wu a proposito della cultura del lutto nei diversi gruppi taiwanesi sono confluiti in questo libro, insieme alle esperienze vissute qui in Germania.

Spesso tengo anche dei corsi per le aziende e le banche. Di norma, al centro dell'attenzione ci sono questioni legate alla *leadership* e tematiche della cultura aziendale. Durante questi corsi chiedo sempre anche: Che rituali ha l'azienda per rapportarsi al lutto dei suoi dipendenti? Quale cultura del lutto domina all'interno dell'azienda? Nelle loro linee guida per lo più queste aziende si sono poste come obiettivo di rispettare la dignità dei loro dipendenti. Spesso, però, davanti alla tematica del lutto sono senza parole. In alcune aziende si crede che le persone in lutto vadano distratte con il lavoro. E l'esperienza di una simile perdita personale non deve essere un motivo perché i dipendenti non diano il massimo. La conseguenza: il lutto non ha diritto di esistere. E soprattutto non deve essere mostrato all'interno dell'azienda. È un fattore di disturbo per la concentrazione sul lavoro e per il risultato economico dell'azienda.

Negli ultimi dieci anni, però, molte aziende si sono rese conto che di una cultura aziendale umana fa parte anche una buona cultura del lutto. Se l'azienda rispetta la dignità dei suoi dipendenti, deve rispettarne e gestirne bene anche il lutto. In molti dirigenti, quindi, ho notato entrambi gli atteggiamenti: da un lato un senso di impotenza nel rapportarsi al lutto e alle persone colpite, dall'altro, però, anche una grande apertura a sviluppare per sé e per l'azienda nuove forme di cultura del lutto.

Anche per i cristiani credenti vale un punto importante: la fede nella risurrezione e nella vittoria di Gesù sulla morte non cancella il lutto, ma ci aiuta ad elaborarlo. Il lutto è per prima cosa il dolore per il distacco. Ogni distacco fa male. Abbiamo la sensazione di essere abbandonati da chi muore. L'abbandono ci ricorda tutte le esperienze della nostra biografia in cui siamo stati lasciati, in cui i nostri genitori ci hanno lasciati soli o un amico ci ha lasciati, e tutte le sensazioni di abbandono da cui siamo stati sopraffatti, talvolta senza motivo. Non dobbiamo rimuovere o saltare questo dolore per il distacco. Altrimenti, prima o poi, tornerà a opprimerci. Allora un groppo di dolore ci serrerà la gola. La morte di una persona cara è un congedo. La fede nella risurrezione ci dice che rivedremo il defunto in paradiso. Adesso, però, se n'è andato. Adesso non possiamo più parlargli faccia a faccia. Adesso non possiamo più abbracciarlo e stringerlo al cuore. È qualcosa di doloroso e che fa male. Ed è un dolore che dobbiamo affrontare. Il

lutto è la strada per rielaborare il dolore del distacco. Allo stesso tempo, però, emerge un altro aspetto: il lutto non ruota soltanto intorno al dolore del distacco, ma anche ad argomenti importanti legati al rapporto con il defunto. E riguarda anche la questione della mia identità e del senso della mia vita. Desidero quindi, per prima cosa, esaminare brevemente la natura del lutto e le sue diverse fasi, per poi parlare della consolazione e dell'accompagnamento delle persone in lutto, chiedendomi infine come possiamo dare al lutto una patria nel nostro cuore e nella nostra vita.