Chiesa Neo-Apostolica
Svizzera

Accompagnare senza paternalismo

12.09.2025

“Nessuno può asciugare le lacrime di un altro senza bagnarsi le mani”, recita un proverbio. Come aiutare le persone in lutto ad attraversare questo periodo difficile.



Ciò che non aiuta

- Dichiarazioni o domande come: “So cosa provi”, “Sei abbastanza giovane, puoi avere altri bambini”, “Non va ancora meglio?” Sono frasi che mancano di tatto e lasciano poco spazio alla compassione.
- Per mascherare la propria impotenza di fronte alle persone in lutto, molte persone dicono qualsiasi cosa, senza pensarci. Ad esempio, spiegano che i figli di Dio hanno finalmente motivo di rallegrarsi in ogni circostanza, vista la loro bella fede. Le persone in lutto, ancora prigioniere nell’incomprensione della perdita e del dolore, si ripiegano su sé stesse e si chiudono ancora di più.
- I consigli, anche con buone intenzioni, non sono sempre ben accetti. Soprattutto quando iniziano con “Tu devi…”.
- Le proposte d’aiuto generali come: “Puoi chiamarmi quando vuoi”, di solito non servono a nulla. Non sembrano serie e impongono alla persona in lutto un livello di iniziativa personale che non è in grado di prestare.
- Frasi come: “Ci rivedremo”, “Ci riuscirai” oppure “Il buon Dio non commette errori” danno spesso l’impressione di voler consolare le persone in lutto ma sminuendo il loro dolore.
- Anche un augurio ben intenzionato, ma espresso senza riflettere, ad esempio uscendo da un servizio divino settimanale: “Passate una bella serata”, può ferire una persona in lutto. Come si potrebbe passare una buona serata senza il proprio caro partner?

Ciò che aiuta

- Dimostrare di essere disposti a parlare, ad esempio facendo domande coinvolgenti: “Cos’è importante per te in questo momento?” La persona in lutto può quindi scegliere di parlare oppure no.
- Ascoltare. Ascoltare le domande della persona in lutto ed essere all’ascolto dei suoi sentimenti, è dar prova di vera compassione. Le persone in lutto hanno bisogno di persone alle quale possono parlare del caro defunto e del loro dolore.
- Essere presente. Molte persone evitano gli incontri e le conversazioni con le persone in lutto per impotenza e per paura di ferire. Ma quando le persone in lutto si accorgono di essere evitate, si sentono ancora più abbandonate.
- Accettare la persona in lutto senza giudicarla. Supportare il dolore senza volerlo evitare velocemente. “Ma guarda come sono belli questi fiori” non aiuta la persona in lutto. Invece, bisogna mostrarle che le rimaniamo accanto, anche se la fase di lutto dura molto.
- Non lasciarsi scoraggiare dal rifiuto e non prendersela personalmente. Chi ha bisogno oggi di tempo per sé, sarà forse felice domani di trovare un amico in ascolto.
- Durante le commemorazioni o le feste, che sono particolarmente dolorose per le persone in lutto, esse apprezzano una chiamata, un bigliettino, un fiore.
- Invitare anche le vedove e i vedovi. Molte cerchie di amici sono composte da coppie. Le vedove e i vedovi esitano spesso ad andare da soli ai consueti appuntamenti. Gli amici dovrebbero quindi dire e mostrare chiaramente che la persona che rimane, continua ovviamente a far parte del gruppo.
- Andare incontro alle persone in lutto proponendo loro un aiuto concreto, ad esempio: “Se vuoi, ti porterò del cibo domani.” L’interessamento, la vicinanza e l’accompagnamento possono fare bene a una persona in lutto e procurarle un sentimento di sicurezza e di sostegno.

Fotografie: Mohann_Pixabay
Autore: Annette Conrad, Nils Kickert
Data: 12.09.2025
Categorie: Glaube

Condividere

Tutte le relazioni

Tutte le relazioni