



Save the Children



Essere in lutto per una persona cara quando non è possibile partecipare al rito funebre

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Child Protection Area of Responsibility), 10/05/2020

Perdere una persona cara è sempre un'esperienza dolorosa. Molte persone che hanno perso una persona cara raccontano che le emozioni sono troppo dolorose e complesse per essere descritte a parole. Riprendersi dalla perdita è un processo che richiede tempo. Per iniziare, è necessario un momento in cui dare l'estremo saluto al defunto. Una delle funzioni di un rito funebre è permettere questo momento.

Per gli esseri umani, è importante dire addio per iniziare il lungo percorso di riadattamento e recupero.

Tuttavia, in situazioni eccezionali, le persone non sono in grado di partecipare a un funerale o a qualcosa di simile. In questi casi, molto spesso, non esiste un momento effettivo in cui poter iniziare il cammino del lungo percorso di recupero. La mancanza di una partenza effettiva complicherà di molto il processo di recupero, sia per voi che per i vostri bambini. Di seguito, vengono presentate alcune possibilità per aiutarvi a rendere gli estremi onori al defunto non potendo partecipare alle esequie. Vengono poi offerte delle idee su come eseguire dei rituali di ricordo per onorare la persona deceduta. Questi momenti sono di particolare importanza per i bambini.

- **Accendere una candela:** riunitevi intorno a una piccola candela accesa con le persone della famiglia. Se avete una foto o un ritratto della persona defunta, potrete tenerla esposta durante la cerimonia. Sarà una persona a condurre il rituale. Mentre la candela brucia, ognuno di voi a turno dirà qualcosa sulla persona defunta: ricordi precisi, come era in vita, cosa ha significato per voi, come ha cambiato la vostra vita, cosa vorreste ancora dirle se fosse viva. Una volta che tutti avranno parlato, potrete attendere, in silenzio, che la candela si consumi, oppure soffiare tutti insieme sulla fiamma.
- **Preparare un ultimo pasto con una sedia vuota:** insieme alle persone della famiglia, potete preparare un ultimo pasto aggiungendo una sedia vuota o lasciando uno spazio vuoto a tavola. La sedia vuota starà a rappresentare la presenza della persona defunta. Si può anche pensare a una foto o un ritratto al posto della sedia o dello spazio vuoto. Preparate il pasto con buon anticipo, in modo da dare tutta l'attenzione alla persona scomparsa. Sarà una persona a portare il pasto. Ognuno potrà sentirsi libero di esprimere dei pensieri profondi alla persona defunta.

- **Scrivere una lettera:** scrivere una lettera alla persona deceduta è il modo più intimo per poterle dire addio. Potete scrivere una lettera su tutto ciò che avreste voluto dire alla persona defunta se fosse ancora in vita. Potrete incoraggiare anche i vostri bambini a scrivere una lettera o fare un disegno. Scrivere una lettera può richiedere da molte ore a molti giorni. Una volta che avrete finito di scrivere la lettera, potrete decidere cosa farne, ad esempio, nasconderla nella terra o bruciarla, gettarla in un fiume o semplicemente conservarla in un posto sicuro insieme ai cimeli di famiglia della persona deceduta.
- **Seppellire un piccolo oggetto:** Molte persone possiedono piccoli oggetti a cui tengono particolarmente o che spesso portano con loro. Può essere di tutto, da una penna a una maglietta o un anello. Potete scegliere un oggetto appartenuto alla persona defunta e decidere di seppellirlo in giardino o in un appezzamento di terra. Potrete anche eseguire qualcosa di simile a un rito funebre. In questi casi, è bene dare a tutti la possibilità di dire qualche parola al defunto.
- **Brucciare cose:** in molte parti, i riti funebri vanno di pari passo con il bruciare piccoli oggetti. Si possono bruciare cose anche separatamente dalle esequie, e può essere un modo per aiutare voi e i vostri bambini a superare questo momento. Potrete bruciare lettere o disegni di cose che vorreste per la persona defunta.

Potete trovare molti altri modi che meglio si adattano a voi per superare questo momento. Un buon modo è includere le seguenti azioni:

- Mettersi d'accordo con tutte le persone coinvolte sul perché organizzare questo momento speciale.
- Comunicare a persone rilevanti della comunità come e perché vorreste organizzare questa cerimonia. Può essere importante ottenere l'approvazione dei rappresentanti religiosi locali. Inoltre, è apprezzabile per altre persone sapere come poter rendere omaggio al defunto e darvi sostegno.
- Mettersi d'accordo con tutte le persone che parteciperanno su come e quando avrà luogo la cerimonia.
- Occuparsi dei preparativi, assicurandosi di non essere disturbati. Può essere utile vestirsi e abbellirsi come per un normale funerale.
- Prevedere una apertura e una chiusura formale della cerimonia.

Potrete così trovare conforto nel ricordare la persona che avete perso; e questo è altrettanto vero per i bambini.

Di seguito vengono forniti alcuni esempi su come poterlo fare.

A volte si tenta di proteggere i bambini dai sentimenti più complessi, cercando di non nominare la persona scomparsa o evitando di esprimere il proprio dolore di fronte a loro. Naturalmente, è bene non sopraffare i bambini, ma ricordate che i bambini hanno bisogno di imparare da voi su come dare un senso ai loro sentimenti, di avere la possibilità di esprimere le loro emozioni per non tenerle "dentro di sé" e non rischiare di confondersi. A volte i bambini non fanno domande o non parlano della persona defunta, perché hanno paura di turbare gli adulti.

In generale:

- Se la persona deceduta faceva parte della famiglia, è bene conservare qualche suo oggetto, aspettare un po' prima di buttare via le sue cose, ecc. Potrete persino coinvolgere i più piccoli nello smistare/dare via e conservare cose.
- Se possibile, conservare qualcosa del defunto da dare ai bambini quando saranno cresciuti.
- La morte non ci ferma dall'amare coloro che abbiamo perso. Il loro amore resta con noi.
- Dimostrare ai bambini che la relazione con la persona scomparsa era importante e per voi conta molto ricordarla e condividerla con gli altri.

Neonati da 0-2 anni

I bambini potrebbero cercare o chiedere della persona defunta, specialmente se viveva nella stessa casa. Potreste accorgervi che il bambino è più irritabile, piange più facilmente e ha difficoltà a prendere sonno. Persino i bambini molto piccoli rilevano e reagiscono a un "clima" emotivo all'interno della famiglia. Se i bambini non parlano ancora bene la lingua, potete rivolgervi a loro in questo modo:

- Bambino: *"nanna..."*

- Voi: *"Sì, pensiamo sempre a nonna"*.

Se possedete degli oggetti che appartenevano alla persona scomparsa, potete posizionarli dove i bambini possano vederli. Esponete una foto del defunto e guardatela con i vostri bambini.

Bambini in età prescolare di 2-4 anni

Se i bambini vi chiedono cosa sia successo alla persona defunta, potete fare un disegno insieme a loro per spiegare il significato della morte. Alcuni vorranno sapere del funerale. Stabilite dei piccoli rituali, ad esempio:

- a. Raccontare storie in cui ricordare la persona defunta *Ti ricordi quando...*
- b. Esprimere gratitudine *Mi è piaciuto quando...*
- c. *Ci mancherà perché...*
- d. Posizionare un fiore (se possibile) o una candela accesa accanto alla foto della persona defunta.
- e. Chiedere ai bambini di fare un disegno della persona defunta o un ricordo di qualcosa che facevano insieme. Potrete collocarlo vicino alla foto.
- f. Includere la persona defunta durante il pasto o il momento della preghiera.
- g. Ricordare ai bambini che hanno qualcosa in comune con la persona scomparsa, come *"guarda un po', hai gli occhi della nonna"*.

Bambini in età prescolare di 4-6 anni

Sebbene i bambini non capiscano la natura permanente della morte, sarà bene dare loro delle spiegazioni come *"zia è morta e non tornerà, ma possiamo continuare a ricordarla"*.

- a. Evitare di dire che la persona defunta dorme, in quanto i bambini potrebbero temere che voi possiate scomparire durante il sonno.
- b. Se a disposizione, leggere dei libri per bambini sulla morte. I bambini in questa fascia di età hanno ancora bisogno di immagini o altri materiali per aiutarli a capire e per iniziare una conversazione.

- c. Compiere le stesse azioni in ricordo della persona defunta, come per la fascia di età dei bambini leggermente più piccoli, ma potrete dare ai bambini più responsabilità, per esempio, aiutare ad accendere la candela.
- e. È importante ricordare storie sulla persona deceduta.
- f. Se possibile, parlare al telefono con altri membri della famiglia. Mostrate ai bambini come esprimere empatia, per esempio, per la consorte del defunto, come *“Anche a me manca nonna, nonno”*.
- g. I bambini potrebbero fare domande di cui già conoscono la risposta o su qualcosa a cui avete già risposto. Questo è un modo per i bambini di cominciare la conversazione sulla persona defunta.
- h. Realizzare una scatola dei ricordi. Lasciate che i bambini disegnano i loro ricordi e aiutateli a scrivere storie, conservatele in una scatola o un barattolo con foto e oggetti. Aprite la scatola dei ricordi ogni tanto.

Bambini in età scolare di 7-12 anni

I bambini capiscono che la morte è per sempre. Andare avanti nella vita significa anche ricordare e pensare alla persona defunta. Assicuratevi che i bambini sappiano che questo va bene.

- a. Usare dei rituali e delle storie, come già menzionato per la fascia di età di bambini più piccoli.
- b. Compiere le stesse azioni in ricordo della persona defunta, come per la fascia di età di bambini più piccoli, eseguire dei rituali e assegnare ai bambini delle responsabilità.
- c. Usare delle scatole dei ricordi e parlare con le persone che conoscevano la persona scomparsa. Alcune famiglie realizzano dei libri di storie basate su interviste ad amici e familiari.
- d. I bambini possono tenere un diario e annotare ogni volta ciò che pensano della persona scomparsa o ricordare qualcosa.
- e. Festeggiare il compleanno o altre ricorrenze per onorare la persona deceduta. Prendere del tempo per essere grati dell’impatto positivo e dei momenti divertenti che questa persona ha lasciato nella vostra vita.
- f. Ricordare ai bambini ciò che hanno imparato dalla persona defunta.
- g. Organizzare “una cena in ricordo” della persona scomparsa una volta ogni tanto: cucinare i piatti preferiti della persona scomparsa e discutere di ciò che la persona amava e preferiva.
- h. Se possibile, istituire un memoriale permanente, ad esempio, piantare un albero in ricordo della persona defunta.

Adolescenti

In generale, non esistono modi giusti o sbagliati per provare dolore, ma in ogni cultura e famiglia ci sono usanze e tradizioni diverse. Una parte del diventare adulti è capire e controllare l’espressione delle emozioni e del dolore in modo appropriato a seconda del contesto. Gli adolescenti capiscono simboli, e l’uso dei simboli può essere molto di aiuto per riprendersi dal dolore.

- a. Usare rituali e storie, come menzionato per la fascia di età di bambini più piccoli.

- b. Compiere le stesse attività in ricordo della persona defunta, come per la fascia di età di bambini più piccoli, eseguire dei rituali e assegnare ai ragazzi delle responsabilità.
- c. I simboli esprimono l'amore. Spedire e ricevere fiori, biglietti o cibo è un modo simbolico per esprimere condoglianze. Potrete dare oggetti della persona defunta all'adolescente in lutto.
- d. Ricordare che non si tratta di fare un regalo per quello che è, ma per quello che rappresenta. I simboli comunicano emozioni che sono a volte difficili da esprimere.
- e. Essere di buon esempio, mostrare come usare parole gentili e simboli di sostegno. Coinvolgere l'adolescente.
- f. L'adolescente può tenere un diario/una scatola dei ricordi. Prendere tempo per aprirla e guardare il contenuto tutti insieme. Ciò aiuta a celebrare la relazione.
- g. Alcuni adolescenti sono timidi nell'esprimere i propri sentimenti. Non forzateli, piuttosto, fate loro sapere che siete disponibili ad ascoltarli, e spiegate loro che va bene avere dei ricordi "da tenere dentro di sé".
- h. Ricordare che gli adolescenti possono provare sentimenti misti. Dire ai vostri figli adolescenti che va tutto bene e non c'è nulla di cui vergognarsi. Alcuni ricordi si condividono meglio con gli amici più stretti, altri ricordi possono essere condivisi con più persone.

Contatti:

- Koen Sevenants, Child Protection Area of Responsibility, ksevenants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk