

- DIOCESI DI MANTOVA -

Ufficio diocesano per la Pastorale della Salute
Centro diocesano per la Pastorale della Famiglia

Talità Kum

“ ... io ti dico: àlzati! ” (Mc 5,41)

PERCORSO
DI ACCOMPAGNAMENTO
PER GENITORI
CHE HANNO PERSO
UN FIGLIO



SABATO 19 NOVEMBRE

Gestione ed espressione
delle emozioni:

**La parola e il silenzio
nei giorni del lutto**





**COSA SI PUÒ DIRE
AD UNA MAMMA
O A UN PAPÀ
CHE HANNO PERSO
UN FIGLIO?**

Riportiamo i consigli
di **Peter e Deb Kulkkula**

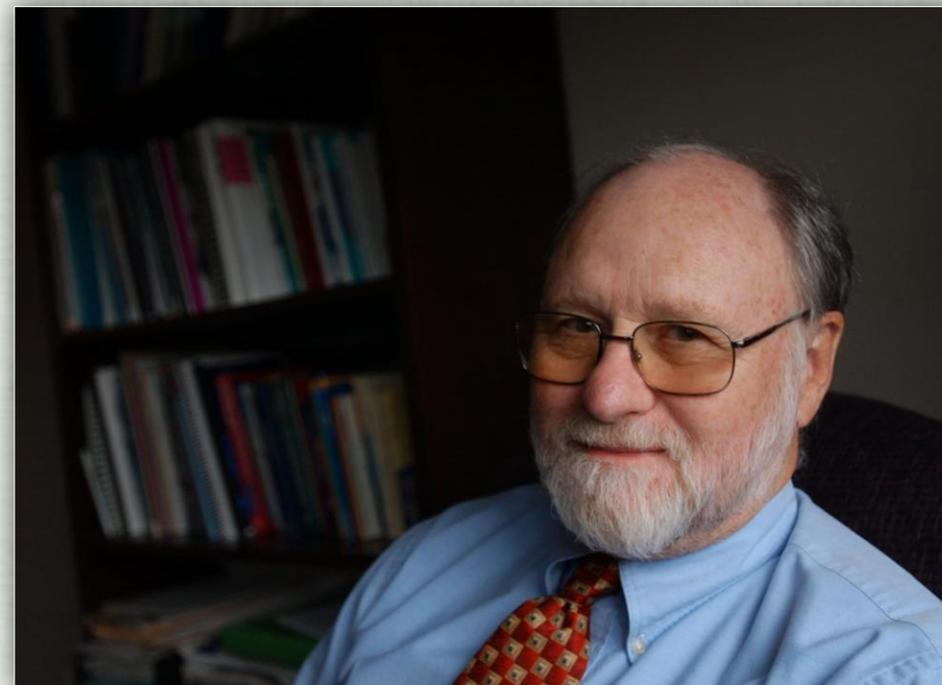
e del dottor
Gordon Livingston,
psichiatra.

ideatori di un progetto
per le famiglie che soffrono
per la morte di un figlio





Peter e Deb Kulkkula
hanno perso due figli adulti.



Gordon Livingston
è genitore di due figli morti,
uno venuto a mancare
all'età di 23 anni, suicida,
e l'altro, dopo un anno,
all'età di 6 anni, per leucemia.



Livingston,
e i coniugi **Kulkkula,**
hanno avuto
la possibilità di provare
sulla loro pelle
come amici e parenti
li approcciavano
e si relazionavano
a loro.



Negli U.S.A. il mese di Luglio
è il **Mese della Consapevolezza dei Genitori in lutto.**

Spesso infatti le persone,
di fronte a un tale profondo dolore,
seppur animati
dalle più buone intenzioni,
sussurrano frasi
scomode, insensibili,

come ad esempio:

“Ora è in un posto migliore”,
“Tutto accade per una ragione”
“Sei fortunato ad avere altri figli”.





Nessuno sa come reagire.

Le persone
non possono fare nulla
e quindi se ne escono
con questi **luoghi comuni**
senza senso...

che sono o ipocriti
o che comunque non danno
nessuna consolazione.

Gli altri sono estremamente a disagio e capita di trovare persone che ti evitano nei negozi di alimentari.

E' come se i genitori in lutto avessero qualche malattia contagiosa.”

(Livingston in un'intervista al quotidiano Today).



COSA VOGLIONO SENTIRSI DIRE I GENITORI IN LUTTO



Livingston e Deb Kulkkula suggeriscono le seguenti **4 cose** da dire ai genitori che hanno perso un figlio:

1. “Vuoi parlare?”

Non siate timidi
e non mantenete le distanze.

“Ciò che funziona
è la vostra presenza.

Non ci sono parole
che funzionano ogni volta,
ma **esserci per qualcuno**
in maniera da dare supporto
è ciò che dà la maggiore
consolazione”

afferma Livingston.



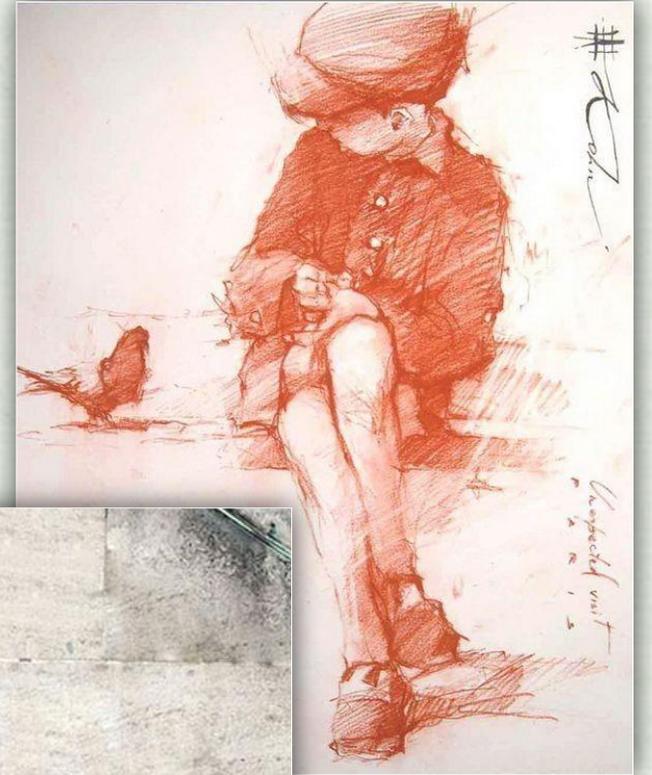


I genitori in lutto hanno bisogno di parlare, quindi il consiglio è di cercare dei modi per aprire la conversazione e dare alla mamma o al papà la possibilità di raccontare, afferma Kulkkula.

Occorre sentirli con regolarità così se vorranno parlare, potranno farlo.

2. “Ricorda quella volta che...”

Non evitate di nominare
il bambino che è morto,
afferma Livingston.



”il silenzio delle persone
che non nominavano il figlio
può essere “assordante”,

come ha scritto
una mamma di St. Louis
in un potente saggio sul lutto
dei genitori negli Stati Uniti.

Come molti genitori
che hanno perso un figlio,
anche lei desiderava sentire
il suo nome e storie su di lui.





Anche Kulkkula e suo marito amano sentire le persone che raccontano aneddoti sul loro figlio morto.

“Con la maggior parte delle persone, è sentire che gli altri sono a disagio che li blocca nel parlarne con la famiglia.

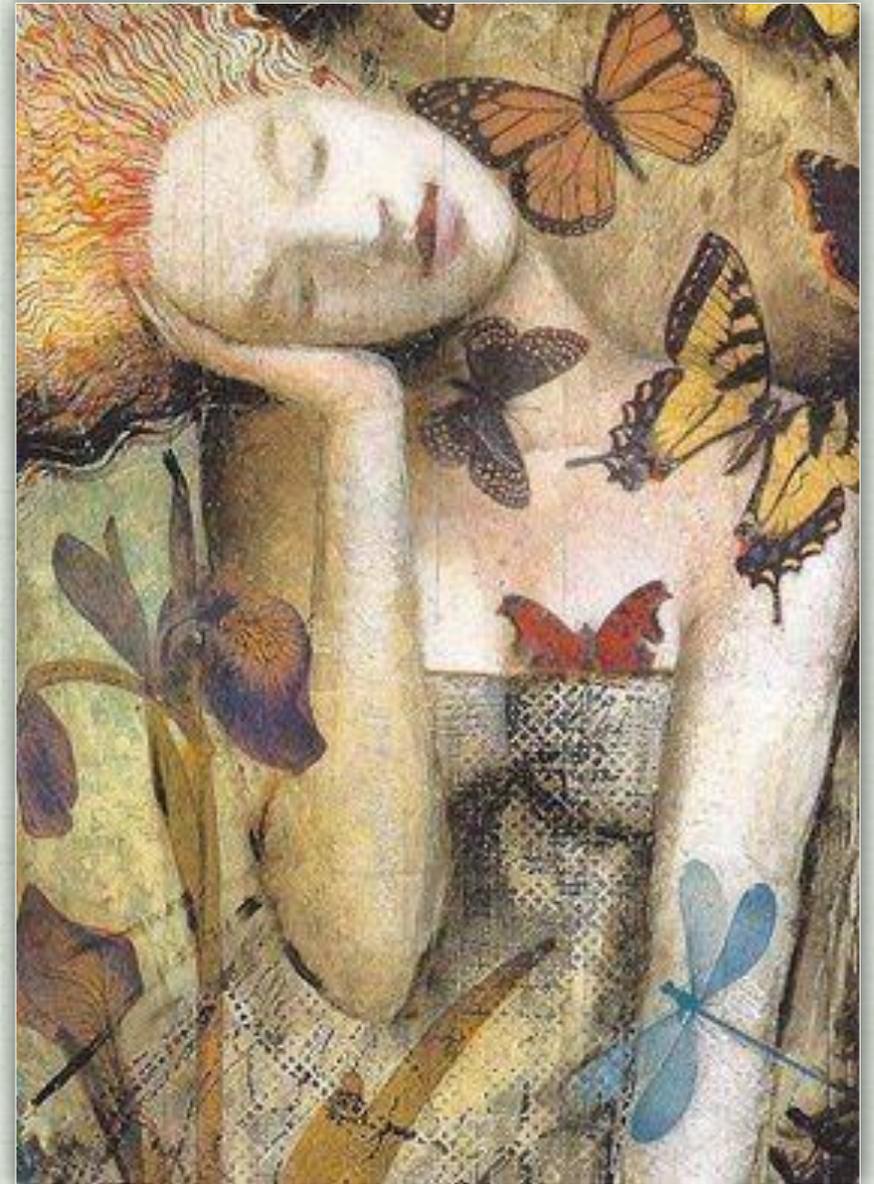


Quindi a meno che
un genitore non vi dica:
“Non posso parlare
di lui o di lei ora”,

per favore
parlate dei loro bambini
afferma Kulkkula.

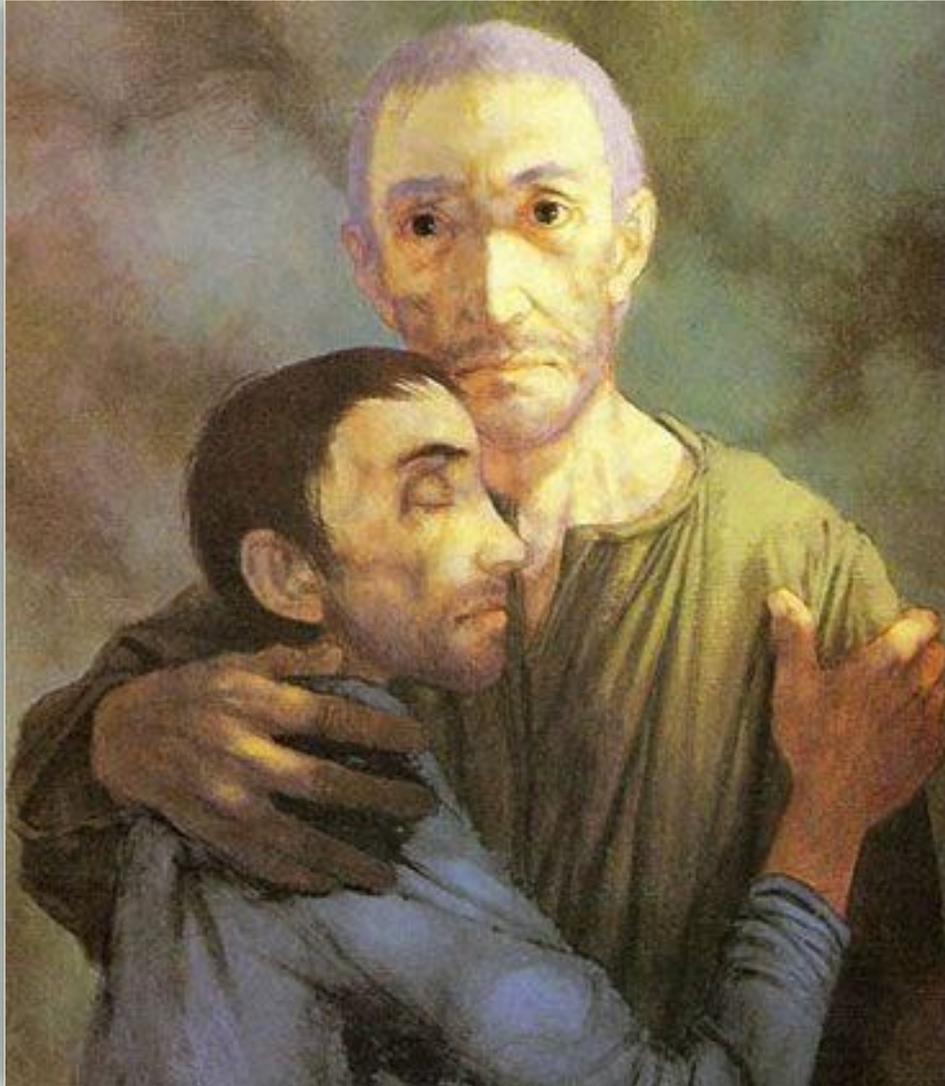
3. “Ho fatto una donazione al fondo in sua memoria”

I genitori in lutto hanno spesso paura che i loro figli vengano dimenticati.



Un amico del dottor Livingston ha creato un fondo in memoria di Lucas e ogni anno nell'anniversario della morte del ragazzo c'è una contribuzione.





Kulkkula invece
ha trovato molto conforto
quando la sua chiesa
ha costituito un fondo
per la scuola
**in memoria
del suo figlio morto.**

4. “Ho falciato il prato”

Un’offerta

a tempo indeterminato,
come ad esempio:

“Farò qualsiasi cosa,
fammelo sapere”

probabilmente

non funzionerà

perché la persona in lutto

- non vorrà chiedere aiuto,

- o potrebbe anche non sapere di cosa hanno bisogno.



Piuttosto, occorre fare **un'offerta più specifica** come ad esempio:

“Ti sto portando un pasto stasera, sarò da te alle 18”.

Livingston ricorda ancora e apprezza che, dopo che il suo figlio più giovane è morto, qualcuno sia giunto e **abbia falciato il suo prato.**



COSA NON VOGLIONO SENTIRSI DIRE I GENITORI IN LUTTO

La frase da non dire mai:

“So come ti senti”

Questa, secondo loro,
è la frase in assoluto

da evitare

se si vuole consolare
un papà
o una mamma in lutto.





“Non si può dire ciò
a un genitore in lutto.

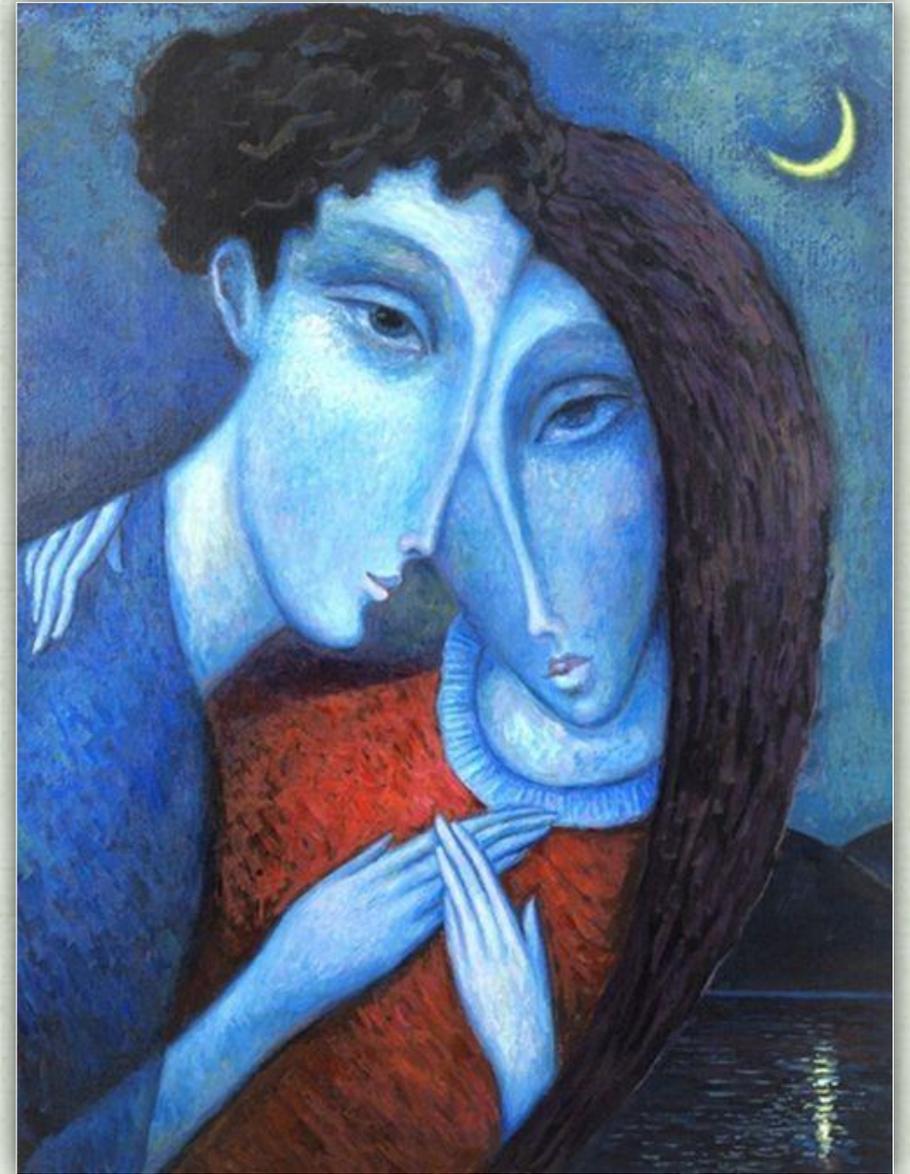
Tradisce una
totale mancanza di comprensione
di ciò che il genitore in lutto
sta passando“.

Le persone inoltre, a volte, sono **tentate di raccontare i propri momenti di dolore,** come la morte della nonna o di un animale domestico amato dalla famiglia, come per simpatizzare, ma quelle sono perdite neppure lontanamente paragonabili.



“Cercare di spiegare
alla gente che:

- questo è il tipo di perdita
che ti trasforma
in una persona diversa,
- non potrai mai essere
la stessa persona che eri
prima che questo accadesse,
è quasi impossibile,
è semplicemente assurdo,
del tutto incomprensibile
per chi vive un lutto di tale portata.



- DIOCESI DI MANTOVA -

Ufficio diocesano per la Pastorale della Salute
Centro diocesano per la Pastorale della Famiglia

Talità Kum

“ ... io ti dico: àlzati! ” (Mc 5,41)

PERCORSO
DI ACCOMPAGNAMENTO
PER GENITORI
CHE HANNO PERSO
UN FIGLIO

