

# Onorare il ricordo al tempo del Covid-19

di Maria Angela Gelati

La morte di una persona cara, per la quale abbiamo e avremmo voluto fare di tutto per preservarla da ogni male, ci fa sperimentare la totale incapacità nel gestire i sentimenti di dolore e di disorientamento determinati dalla sua perdita. La sofferenza e le difficoltà che un lutto porta con se, possono comunque lasciare il posto alla speranza ed alla forza di continuare a vivere, individuando una serie di accorgimenti per elaborare il lutto e manifestare le emozioni che esso suscita. Ma l'impossibilità, non legata alla nostra volontà, di assistere durante la malattia le persone affette dal contagio di covid-19, rende ancora più doloroso non potere dire loro addio e dare la sepoltura secondo i riti previsti. Rispettare le norme stringenti di isolamento e prevenire il contagio, rendono la perdita della persona come fosse un lutto nel lutto.

Le strutture sanitarie ed ospedaliere hanno dovuto organizzare team di psicologi per dare ai familiari dei malati e dei morenti anche consulenze telefoniche. Accanto a queste iniziative straordinarie, si vorrebbero indicare alcuni suggerimenti volti ad esprimere il dolore per la perdita. Riuscire a descrivere per iscritto i sentimenti e gli stati d'animo, sono un modo concreto per celebrare il ricordo del defunto, non solo per esorcizzare il timore della morte ma anche per sentire più vicina la persona venuta a mancare. Così come ricordare i momenti trascorsi insieme può essere un modo per mantenere viva la memoria della persona defunta. Fondamentale è individuare uno spazio e un tempo in cui le parole e le azioni si confrontano con il sentimento di perdita e solitudine, almeno sino a quando non sarà possibile la celebrazione delle tradizionali funzioni religiose in suffragio del defunto o la partecipazione pubblica alla commemorazione in forma laica.

Onorare la memoria o esprimere i sentimenti legati alla perdita di chi è venuto a mancare in questi terribili giorni, possono trovare concreta e creativa attuazione, ad esempio con la realizzazione di un album di fotografie, disegni o scritti per ricordare i momenti

passati insieme. Creare un rituale con l'accensione di una candela e con la lettura ad alta voce di un pensiero o di una poesia può aiutare a ricordare simbolicamente e ad attribuire un significato a un momento di contenimento delle emozioni derivanti dal lutto.

Ogni persona può ricordare il proprio caro con modalità uniche e personali, ad esempio piantando in giardino un albero o fiori e piante sul balcone o sulla finestra, più significative per il periodo primaverile alle porte, perché rappresentano la continuazione della vita e mantengono vivo il ricordo di chi non è più fisicamente con noi. Piccoli, ma significativi accorgimenti che ci consentiranno di andare avanti nei lutti di questi giorni.