

# Bambini e lutto

Perché si muore? Cosa succede dopo? Dove si va? Cosa si diventa?

Da sempre scienza e religione cercano di trovare risposte a queste domande. Anche la filosofia si è da sempre interrogata sulla fine della vita.

Gli scavi paleontologici testimoniano che tra gli uomini primitivi esistevano già delle prime forme di rituali funebri. I defunti venivano infatti seppelliti con lance, fiori, resti di animali.

Questo dimostra che già allora gli uomini si chiedevano cosa accadesse dopo la morte e avevano sviluppato una teoria sull'aldilà.

Il tema della morte è affrontato da sempre e in modo diverso nelle varie culture e religioni ed esistono molti riti funebri che accompagnano il defunto nell'ultimo viaggio.

Nella società Occidentale in particolare la morte è vissuta come un vero e proprio tabù. Non se ne parla e si tende a rimandarla il più possibile in là nel tempo, sia fisicamente attraverso per esempio la chirurgia estetica, sia a livello di pensiero. Le persone muoiono nei film e se ne parla al telegiornale, ma sembra una realtà lontana nel tempo e nello spazio, una realtà che non ci appartiene.

Per questo motivo spesso i bambini, e a volte anche gli adulti, si ritrovano impreparati di fronte alla morte di una persona cara e hanno difficoltà a capire cosa sta succedendo e come cambierà la vita da quel momento in poi.

## I bambini di fronte a un lutto

Un lutto porta con sé molti pensieri, domande, emozioni. Capita agli adulti, così come ai bambini.

Si tende erroneamente a pensare che i bambini, soprattutto se piccoli, non si accorgano di cosa sta avvenendo o che non possano capire la situazione. In realtà non è così. I bambini sono molto sensibili ai cambiamenti e riescono a cogliere le emozioni dei genitori e delle altre persone che li circondano. Loro stessi provano forti emozioni di fronte alla morte di una persona cara. Una persona che era con loro fino a poco tempo prima e che ora non vedranno più.

Quando muore una persona cara anche i bambini vivono un periodo di lutto e i genitori e le figure di riferimento, come per esempio le maestre, altri parenti, gli allenatori... possono aiutarli a capire cosa sta accadendo e ad accompagnarli nell'elaborazione del lutto.

## E' giusto che anche i bambini vivano le emozioni legate al lutto.

La perdita di una persona a cui si vuole bene genera forti emozioni. importante offrire ai bambini la possibilità di sfogarle liberamente e di chiamarle con il loro nome.

Pianto, disperazione, tristezza, negazione della morte sono le reazioni più comuni. Sono le stesse che provano gli adulti ed è importante che i bambini sappiano che quello che provano è giusto e sensato. Talvolta però possono manifestarsi reazioni molto diverse, anche inaspettate, che possono preoccupare. Alcuni esempi:

- rabbia nei confronti della persona morta,
- protesta,
- sensi di colpa e colpevolizzazione,
- paura,
- senso di abbandono,
- somatizzazione [disturbi fisici come mal di pancia, difficoltà di apprendimento...]

E' importante che gli adulti di riferimento stimolino il bambino a raccontare e descrivere quello che prova e che lo ascoltino per tutto il tempo che sarà necessario.

Qualsiasi reazione va compresa e non ignorata né banalizzata, perché è una parte necessaria all'elaborazione del lutto. Tutti i vissuti vanno inseriti in una sfera di normalità e comprensione. Solo

vivendo fino in fondo le emozioni, anche le più negative, può avvenire l'elaborazione del lutto. Informare la scuola e le altre realtà frequentate dal bambino della morte del parente. In questo modo gli insegnanti e gli altri adulti potranno comprendere eventuali cambiamenti nel comportamento del bambino.

### **Come parlare della morte**

Il consiglio è parlare ai bambini della morte in modo semplice e con sincerità, raccontando ciò in cui si crede. Chi è particolarmente religioso può per esempio parlare del paradiso. E' meglio essere sinceri e ammettere di non sapere cosa accade a chi muore, piuttosto che eludere l'argomento. Evitare la questione genera ansia, aumenta le paure, crea incertezze.

E' giusto chiamare la morte con il suo nome. Sconsigliato invece l'uso di altri termini, come "Lo zio è volato via", "La nonna ci ha lasciati", perché possono causare incomprensioni. Mai inventare storielle, come "Il papà è partito per un viaggio" oppure "La mamma tornerà presto". Queste frasi possono generare la falsa speranza che la persona possa tornare o la rabbia per il mancato saluto o il senso di colpa perché si teme che la persona sia arrabbiata per qualcosa e non si fa più sentire per questo. Spiegare ai bambini che la persona non è morta per colpa loro, ma perché è accaduto qualcosa indipendente dalla sua volontà.

I bambini non hanno bisogno di essere protetti dalla verità, ma hanno bisogno di sapere di potersi fidare di quello che viene detto loro dagli adulti e di conoscere la verità.

Se la verità non si conosce, come si può elaborare un lutto?.

### **Il funerale**

Spesso si sente dire: "Meglio non portare i bambini ai funerali, potrebbero esserne traumatizzati".

E' giusto invece permettere ai bambini di partecipare al funerale. Anche loro hanno diritto a dare l'ultimo saluto al proprio caro. Riusciranno così anche a comprendere meglio quello che sta accadendo e saranno più facilitati a elaborare le loro emozioni dolorose.

Il funerale, infatti, al di là dei significati di tipo religioso, ha come scopo quello di accompagnare all'elaborazione del lutto adulti e bambini. Anche i cimiteri hanno la stessa funzione. Le tombe non sono fatte per chi muore, ma per chi rimane.

E' inoltre importante e utile che gli adulti manifestino le loro emozioni di fronte ai bambini, che si sentiranno così più liberi di mostrare quello che stanno provando, senza timore di fare una cosa sbagliata.

### **Attività per aiutare i bambini a elaborare il lutto**

In che modo gli adulti possono aiutare i bambini a elaborare un lutto?

Esistono varie attività, da fare insieme.

Di seguito elenco alcune idee:

- dare dimostrazioni fisiche di affetto e consolazione, è importante che i bambini sentano la vicinanza delle figure di riferimento,
- parlare della persona che non c'è più e ricordarla,
- leggere fiabe che affrontino con delicatezza il tema della morte,
- disegnare e dipingere le proprie emozioni,
- modellare,
- disegnare la persona cara o alcuni momenti belli passati in sua compagnia,
- scrivere poesie e canzoni,
- decorare la tomba del defunto con fiori, peluche, disegni,
- scrivere una lettera al defunto,
- creare un album con le foto e i ricordi dei momenti passati insieme,
- pregare per la persona cara,
- non aver paura di mostrare le proprie emozioni e di parlarne anche con i bambini.

### **Psicoterapia EMDR**

Un periodo di lutto è una conseguenza naturale della perdita di una persona cara. L'elaborazione del lutto passa attraverso varie fasi.

Kübler-Ross [1970] ne individua 5:

1. Negazione: segue la scomparsa del proprio caro ed è legata a una momentanea incredulità rispetto a quanto successo
2. Patteggiamento: si desidera che la persona torni indietro
3. Rabbia: si provano sentimenti di rabbia nei propri confronti o nei confronti dei medici o della persona che non c'è più
4. Depressione: periodo di grande tristezza legata alla mancanza del proprio caro
5. Accettazione: ultima fase, in cui la persona inizia a riprendere in mano le redini della propria vita e guarda avanti. Questo non significa cancellare i ricordi della persona che non c'è più, ma di continuare a vivere la propria vita, nonostante la perdita.

Il processo di elaborazione non è sempre così lineare, a volte qualche passaggio viene saltato, oppure si possono vivere più fasi contemporaneamente, per esempio depressione e rabbia.

Quello che conta è che la persona arrivi alla fase di accettazione.

Secondo alcuni studi l'elaborazione di un lutto avviene in circa 6 mesi. Ovviamente non è una regola fissa, ognuno di noi ha tempistiche diverse.

Quando però la persona sta male a distanza di tanti mesi dalla morte della persona cara, si sente sempre triste, irrequieta, non riesce a ridare un senso alla sua vita, può essere d'aiuto un intervento esterno.

Psicologi e psicoterapeuti utilizzano varie tecniche per aiutare a elaborare i lutti, all'interno di percorsi individuali o di gruppo.

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è uno di questi. E' un trattamento psicoterapeutico che può essere efficacemente utilizzato sia con i bambini che con gli adulti e che consente di elaborare i lutti attraverso la stimolazione del normale processo di elaborazione della nostra mente. L'EMDR, attraverso più serie di movimenti oculari o di stimolazioni tattili bilaterali, permette di attivare le naturali capacità innate del nostro cervello di elaborare il lutto. In questo modo si riduce la carica emotiva negativa ad esso legata e la conseguente possibilità di utilizzare l'esperienza in modo costruttivo.

L'EMDR permette inoltre di far riemergere i ricordi positivi della persona cara e dei momenti vissuti insieme a lei.

## **BIBLIOGRAFIA**

Fernandez I., Maslovaric G., Galvagni M. V., *Traumi psicologici, ferite dell'anima*, Napoli, Liguori, 2011

Grollman Earl A., *Perché si muore? Come trovare le parole giuste: un dialogo tra genitori e figli*, Como, Red, 2013

Marchioli A., *La nonna è ancora morta?*, Milano, Mondadori, 2014

Verardo A. R., Russo R., Samarelli P., *Tu non ci sei più e io mi sento giù*, Bovisio Masciago, Associazione EMDR Italia, 2006