

Quando non ci sei più

di Silvia Iaccarino

Counselor

“Non è possibile elaborare completamente un lutto senza la presenza di un'altra persona”

(JOHN BOWLBY)

Il tema del lutto non trova molto spazio nella nostra società a causa della connotazione emotiva che lo accompagna e della centratura culturale sull'“eterna giovinezza”: si fa fatica a pensare e parlare della morte, a maggior ragione coi piccoli. Persino il termine stesso “morte” risulta difficile da pronunciare: si tende a percepirlo come “troppo forte”, preferendo spesso parole più “morbide” come *dipartita*, *decesso* o *scomparsa*. Eppure la morte è ineludibile, innegabile, imprescindibile, parte essenziale della vita stessa.

La morte di un animale domestico o quella di un nonno sono esperienze che un bambino, anche piccolo, potrebbe incontrare. Talvolta, purtroppo, la morte di un genitore rappresenta il primo contatto con questa esperienza impegnativa e dolorosa.

In che modo gli adulti gestiscono tali situazioni? Proprio perché il lutto rappresenta un'esperienza difficile anche per chi ne è coinvolto, si tende a voler proteggere i bambini, proteggendo così (comprensibilmente) anche se stessi dal sostenere il loro dolore. Così può accadere che si eviti di dire la verità, pensando che “tanto sono piccoli e non possono comprendere cosa significhi morire”.

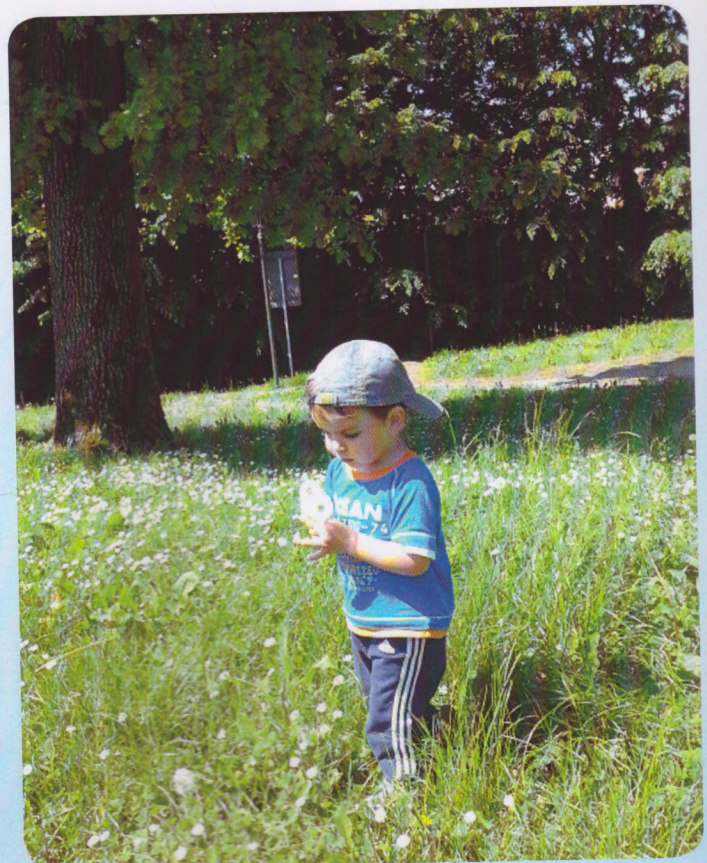
Purtroppo, però, “*dei molti modi in cui la morte viene trattata, il tentativo di ignorarla è quello che ha maggiori probabilità di fallire*” (Grollman, 1999).

“*Alla nostra infanzia, coccolata, protetta e privilegiata il dolore si tace e si nasconde (...). Soprattutto nel momento della morte il bambino viene sovente escluso, sempre nel tentativo di ripararlo dal dolore e non impressionarlo. Ma è proprio questa esclusione a lasciarlo solo, perché non lo legittima a esprimere sentimenti ed emozioni. Per proteggere e proteggersi dalla sofferenza si tende così a escludere qualsiasi comunicazione; pensando che non possono capire certi aspetti della vita si sottovalutano le capacità intuitive e riflessive dei bambini e pertanto si evita di parlarne senza rendersi conto che i bambini riescono a cogliere gli stati emotivi di chi gli sta accanto anche attraverso gli sguardi e le gestualità*” (Schenetti, 2006).

Gli adulti si trovano così spiazzati, senza sapere bene cosa fare, cosa dire, come comportarsi. Di frequente, infatti, sia i genitori sia gli educatori non hanno strategie educative consapevoli per affrontare il tema della morte con i bambini.

Con la morte di un animale spesso può essere più facile: se muore il gatto, si può dire che invece è scappato. Con

la morte di un familiare è più difficile. A volte, si racconta ai bambini che la persona è “partita per un lungo viaggio”, oppure che “si è addormentata per sempre” generando, in questo modo, nel primo caso la falsa illusione di un possibile ritorno; nel secondo, la paura per il sonno e l'addormentarsi: “forse può succedere anche a me quando vado a dormire?” potrebbe essere il pensiero del bambino. In tutti questi esempi, **il tacere la verità comunque non aiuta il piccolo** perché non gli si concede di poter sperimentare la realtà che la morte rappresenta nella vita e il relativo dolore per la perdita. Poter sentire il dolore è, invece, necessario per elaborare il lutto, con *caregiver* capaci di sostenerlo. Ciò significa che gli adulti, anche a partire dalla loro stessa sofferenza, mostrano al bambino che la morte di qualcuno a cui abbiamo voluto bene è dolorosa, che questo dolore si può sentire ed esprimere, anche con il pianto, che non si è soli, muti e attoniti, ma che se ne può parlare e trovare consolazione e conforto insieme. Inoltre, “*se l'adulto incoraggia il bambino a esprimere ciò che sente, gli fa sapere quanto la persona defunta lo amava e quale gioia lui riusciva a darle, sarà maggiormente capace di affrontare la situazione*” (Scahefer, 2008).



Si tratta quindi di creare per i bambini uno spazio in cui l'espressione delle loro emozioni sia legittimata, mandando loro il messaggio che si può parlare e ragionare sulla morte, che il dolore conseguente si può esprimere e condividere, perché anche l'adulto lo manifesta, e che si può imparare a gestirlo. I bambini, hanno necessità di adulti che sappiano mettere in parole i loro vissuti.

Se invece essi percepiscono che l'adulto è spaventato, imbarazzato e reticente rispetto a quanto accaduto, implicitamente si rendono conto di non avere un'adeguata interlocuzione rispetto alle loro esigenze e pertanto sovrassiedono alle loro necessità, facilmente tenendosi tutto dentro e non capendo¹.

“Se il bambino può parlare e vivere il proprio lutto con qualcuno che sia capace di stare col suo dolore senza cercare di convincerlo ad uscirne, allora sarà in grado di vivere la sua vita in uno stato di salute mentale. Ma se ciò non accade, corre il rischio di rimanere vulnerabile alla depressione, di manifestare altri sintomi nevrotici, di rimanere prigioniero della rabbia o di essere a sua volta un genitore cieco di fronte alla sofferenza dei propri figli” (Sunderland, 2006).

COSA FARE?

Cosa fare, nei servizi educativi, quando abbiamo bisogno di affrontare il lutto con un bambino?

Oltre a creare uno spazio di ascolto ed espressione emotiva, si potrebbero adottare alcuni comportamenti, come ad esempio:

- confrontarsi con la famiglia in merito alla spiegazione da fornire al piccolo e mantenere coerenza, in modo da non creargli confusione;
- quando si spiega al bambino l'accaduto è auspicabile utilizzare il termine “morto”, anziché altri come “perduto”, “partito”, “scomparso”, onde evitare che si creino fraintendimenti (“se il nonno è partito/è scomparso, ritornerà, come altre volte...”);
- rispondere alle domande dirette di approfondimento del bambino, in modo tranquillo, aperto e chiaro, senza andare oltre le sue richieste. Dialogare con i bambini sulla morte è un compito che spetta sia alla famiglia sia all'istituzione educativa. *“Parlare della perdita non è mai fonte di inibizione del processo di elaborazione del lutto da parte del bambino, né costituisce un freno”* (Sunderland, 2006);
- se il bambino non affronta l'argomento in modo diretto, l'educatore non deve forzare la mano ma rispettarne i tempi, attivando comunque la propria intelligenza emotiva per leggerne lo stato interiore;
- aiutare il bambino a comprendere che le emozioni di tristezza, rabbia, paura che prova sono “normali”: “è così che ci si sente quando muore qualcuno”. È anche utile spiegare al bambino che, a causa di quanto è successo, le persone intorno a lui potrebbero comportarsi in modo diverso dal solito;
- ricordarsi che il modo in cui i bambini esprimono

il loro dolore non è come quello degli adulti. A volte sembrano “indifferenti” a quanto è successo, ma questo potrebbe accadere perché il dolore è troppo grande e viene quindi negato, soprattutto se non sono supportati da adulti in grado di aiutarli nel processo di elaborazione, oppure perché non hanno compreso l'ineluttabilità della morte e quindi si aspettano che la persona cara possa tornare. *“Ogni bambino ha un modo per dire ‘mi manchi’, o ‘mi dispiace per tutte le cose che ho detto e fatto’. Quando non diamo peso alle sue reazioni, quindi, non facciamo che amplificare le sue paure e lasciare uno spazio perché alla realtà si sovrappongano fantasie e difese psicologiche”* (Grollman, 1999);

- ancora più del solito, per il bambino è molto importante avere stabilità, pertanto le ritualità e le routine sarebbe utile non fossero modificate, in modo che egli possa avere dei punti di riferimento saldi;
- con la consapevolezza che è la soppressione delle emozioni a essere ulteriormente dolorosa, più che la relativa espressione, si possono utilizzare anche storie *ad hoc* (vedi bibliografia), attività espressive e il gioco per supportare il bambino nel manifestare e rielaborare il suo vissuto;
- aiutare il piccolo a mantenere accesa la scintilla della speranza dentro di sé: la vita non è finita, il dolore sarà lenito dal tempo, ci sarà sempre un posto nel suo cuore per la persona cara e ci sarà ancora spazio per la gioia e la felicità nella vita;
- mantenere aperta la comunicazione con la famiglia, scambiando osservazioni sul bambino e concordando insieme le più opportune strategie educative, con una forte alleanza, in grado di sostenere al contempo la famiglia stessa.

A fini preventivi, è poi utile approfittare delle situazioni quotidiane (per esempio, la morte di un pesciolino dell'acquario, di una pianta o di un personaggio di una storia che è stata letta) per avvicinare il tema della morte senza l'impatto “a caldo” che la perdita di un proprio caro può comportare. In questo modo si accompagnano i bambini verso la conoscenza e la riflessione sull'argomento, attrezzandoli per il futuro, *“perché dire della morte significa preparare a capire la vita”* (Ronchetti, 2012). Si tratta di far sì che la morte non sia un tabù, ma un argomento che, come tutti gli altri, si può affrontare e di cui si può parlare apertamente, un evento triste, ma naturale: *“la vita acquisterebbe più senso se riuscissimo a vedere la morte come il concludersi naturale della nostra esistenza e se l'accogliessimo come parte essenziale della finitudine, la dimensione umana, naturale per eccellenza”* (Ronchetti, 2012).

Riferimenti bibliografici

Fitzgerald H. (2002), *Mi manchi tanto! Come aiutare i bambini ad affrontare il lutto*. La Meridiana, Molfetta.

Grollman E.A. (1999), *Perché si muore? Come trovare le parole giuste: un dialogo tra figli e genitori*. Red, Como.

Oppenheim D. (2004), *Dialoghi con i bambini sulla morte. Le fantasie, i vissuti, le parole sul lutto e i suoi distacchi*. Erickson, Trento.

¹ In questo caso, il dolore dei bambini potrebbe prendere altre vie come, per esempio, quella somatica.



Ronchetti F. (2012), *Per mano di fronte all'oltre. Come parlare ai bambini della morte*. La Meridiana, Molfetta.

Schaefer D. (2008), *Come dirlo ai bambini. Come aiutare i bambini e gli adolescenti ad affrontare la morte di qualcuno*.

Sonda, Casale Monferrato.

Schenetti M. (2006), *Comprendere il dolore bambino*. Perdisa, Bologna.

Sunderland M. (2006), *Aiutare i bambini a superare lutti e perdite*. Erickson, Trento.

COME IL PICCOLO ELEFANTE ROSA DIVENNE MOLTO TRISTE E POI TORNÒ MOLTO FELICE di Weitze M., Battut E. (Arka, Milano, 1999)

Questo albo illustrato, sebbene non tratti direttamente il tema della morte, si riferisce all'argomento della perdita in modo delicato.

È la storia di un piccolo elefante rosa di nome Bingo e della sua forte amicizia e intesa con Fred, un elefantino di un altro branco, grigio a pois rossi. Purtroppo, un giorno, la mamma di Fred annuncia a Bingo che il loro branco dovrà trasferirsi lontano e che quindi i due amici si separeranno. A separazione avvenuta, Bingo diventa molto triste e perde la gioia di vivere che fino a quel momento lo aveva contraddistinto. Gli elefanti del suo branco cercano di tirarlo su di morale invitandolo a non piangere più e a crearsi nuove amicizie e giochi per dimenticare Fred. Ma poiché Bingo non si riprende, viene invitato dall'elefantessa più anziana del branco a recarsi da Enrica, la civetta saggia della savana, la quale gli suggerisce di fare 3 cose:

- PIANGERE, "SENZA BADARE A CHI TI STA INTORNO", PERCHÉ POI DOPO CI SI SENTE MEGLIO;
- RACCONTARE IL PROPRIO STATO D'ANIMO "SOLO A CHI TI VUOLE VERAMENTE BENE";
- FARE POSTO A FRED NEL PROPRIO CUORE "COSÌ LO AVRAI SEMPRE VICINO A TE ANCHE SE SARÀ LONTANO".

Tornato a casa, Bingo mette in pratica i suggerimenti della civetta, sentendosi sempre meglio, finché torna ad essere felice e scopre di avere nel proprio cuore tanto posto, oltre a quello per Fred.

Il piccolo elefantino si fa quindi dei nuovi amici, ma mantiene vivo dentro di sé il ricordo di Fred, pensandolo, sognandolo e parlando di lui con loro.

L'albo si conclude mostrandoci Bingo felice con i suoi nuovi amici, per ciascuno dei quali trova "un grande e bellissimo posto nel suo cuore".

S.I.



UNA FIABA PER GLI ADULTI

IL SACCO DELLE PAURE

di A. MARCOLI
(tratta da *Il bambino lasciato solo*, Mondadori, Milano, 2007)

Un giorno nel bosco nacque un nuovo cucciolo in una tana appena costruita. E man mano che il tempo passava il nostro cucciolo, che si chiamava Gerardo, crebbe come tutti gli altri cuccioli di tutte le epoche, di tutti i boschi e di tutte le tane di questo mondo, circondato dalle cure della sua mamma e del suo papà che lo nutrivano, lo coccolavano, lo riscaldavano e lo proteggevano. [...]

E fu così che Gerardo crebbe tranquillo e sicuro nella sua tana, ben protetto dai suoi genitori e da tutta la loro famiglia. Ogni giorno imparava una nuova cosa e ogni giorno faceva qualche scoperta che lo faceva sentire più grande e più forte man mano che il tempo passava. Ma quello che gli piaceva di più in assoluto era imparare le parole che gli servivano per fare le domande ai grandi che lo circondavano. "Dov'è andato il sole?", "Perché la notte è buia?", "Perché l'erba è verde?", "Perché l'acqua bagna?" e così via. Le domande si susseguivano l'una dopo l'altra, incessanti: era come se Gerardo, e tutti i cuccioli della terra con lui, avessero bisogno di capire bene com'era fatto e come funzionava il mondo in cui sarebbero dovuti vivere tutta l'avita. E i grandi, che lo sapevano, cercavano di rispondergli ogni volta, anche se non sempre era facile, anzi era spesso molto, molto difficile.

Ma ecco che arrivò anche il giorno in cui, stranamente, quando andrò a trovarla, non trovo più la sua nonna nella tana dei nonni.

“Dov'è andata la nonna?”, chiese quando se ne accorse. Ma questa volta nessuno gli rispose.

“Come fa freddo oggi!” disse la sua mamma, poi cambiò discorso.

“Dov'è andata la nonna?” chiese di nuovo il cucciolo, pensando di non essere stato sentito. “Oggi andiamo a passeggio verso il fiume” gli disse il papà sorridendo.

“Questa volta mi hanno certamente sentito” pensò tra sé e sé Gerardo. “Ma perché allora non i rispondono e cambiano discorso? Si vede che questa è una domanda che non devo fare” e da allora non chiese più e si convinse che certe domande non si potevano proprio fare, né nella loro tana né altrove.

Ma siccome un cucciolo ha bisogno di risposte, ecco che a poco a poco cominciò a risponderci da solo dentro di sé. “Dev'essere andata via perché io l'ho fatta arrabbiare.

Si vede che non mi vuole più vedere. Ma che cosa ho combinato che l'ha fatta arrabbiare tanto? Forse è stata la volta che ho fatto i capricci con lei perché volevo la mamma. Oppure la volta che le ho risposto male. O anche quella che l'ho fatta cadere perché correvo.

Oppure quando non volevo darle un bacio perché aveva la pelle tutta rugosa. Mamma mia, quante cose brutte ho fatto. Sono proprio cattivo e allora lei se n'è andata via per punirmi. Speriamo che le passi la rabbia e torni presto”. E invece i giorni passarono, ma la sua nonna non tornò più.

Allora il nostro cucciolo si convinse sempre di più che le cose dovevano essere andate proprio come pensava.

“La colpa è tutta mia perché sono stato cattivo!” e si sentiva sempre più infelice e solo, anzi, solissimo, perché questo era un pensiero che gli faceva così male che non poteva dirlo a nessuno e doveva tenerlo ben segreto dentro di sé. Proprio come

segreto e misterioso era il posto dove la sua nonna se n'era andata senza dirglielo. E così ogni

volta che in casa sua si cambiava discorso dopo una sua domanda, e succedeva spesso, anche se per motivi diversi, Gerardo cominciò ben presto a dedurre che si trattava di qualcosa che non si poteva chiedere né in tana né fuori e da allora imparò a risponderci da solo [...].

Siccome era piccolo e pieno di paure, le risposte che trovava erano anch'esse piene di paure, più difficili e grandi di lui, troppo grandi per essere contenute in un cuore piccolo come il suo. Cosicché alla fine, non sapendo più dove metterle, le cacciò tutte in un baule profondo dentro al cuore, lo chiuse a chiave per dimenticare quello che c'era dentro [...].

Ma da quell'angolo in fondo al cuore gli arrivava spesso una corrente d'aria gelida, ma così gelida

che sembrava provenire dal paese dei ghiacci della neve, dove tutto è ricoperto dal gelo. E così Gerardo finì per ammalarsi sempre di malattie da freddo, raffreddori, bronchiti, tonsilliti, polmoniti, broncopolmoniti, otiti e via di seguito.

“Questo cucciolo è sempre malato” dicevano allora i suoi genitori. “Bisogna fargli cam-

biare aria” e lo portavano a soggiornare in altri angoli del bosco. Ma le malattie continuavano lo stesso, perché anche se lui era ben coperto e caldo fuori, c'era spesso uno spiffero gelido che gli arrivava da dentro [...]. E allora l'Asino Sapiens, che era il dottore più vecchio del bosco, disse ai suoi genitori: “Forse questo cucciolo ha bisogno non solo del tepore fuori, ma di avere anche un po' più di caldo dentro; proviamo a vedere insieme come si può cercare di riscaldarlo un po'!”. E fu così che parlando insieme per tanti giorni e osservando con occhi un po' diversi il cucciolo, si resero conto che i brividi di freddo gli venivano non solo quando fuori faceva freddo davvero, ma anche tutte le volte in cui alle sue domande un po'

BIBLIOGRAFIA PER BAMBINI

- Bertron A. (2001), *Una mamma come il vento*. MottaJunior, Milano.
- Florian M. (2011), *Mi nascondete qualcosa*. Gribaudo, Milano.
- Nava E. (2007), *C'era una volta il nonno*. Sinnos, Roma.
- Nijssen E., Van Lindenhuisen E. (2009), *Beniamino*. Clavis, Cornaredo.
- Ramon E., Osuna R. (2011), *Non è facile piccolo scoiattolo*. Kalandraka, Firenze.
- Velthuis M. (2011), *Ranocchio e il merlo*. Bohem Press, Trieste.
- Verroen D., Erlbruch W. (2005), *Un paradiso per il piccolo orso*. E/O, Roma.
- Voltz C. (2005), *La carezza della farfalla*. Arka, Milano.
- Weitze M., Battut E. (1999), *Come il piccolo elefante rosa divenne molto triste e poi tornò molto felice*. Arka, Milano.
- Zanotti C. (2004), *Il mare del cielo*. San Paolo, Milano.

difficili si cambiava discorso, cosicché lui doveva cercare da solo le risposte nel suo Sacco della Paura. E così, a poco a poco, nella loro tana si cominciò a non cambiare discorso ogni volta che Gerardo faceva delle domande a cui i grandi non sapevano come rispondere e il cucciolo pian piano non dovette più arrangiarsi da solo a cercare le risposte [...].

E così Gerardo poté riempire tanti buchi della sua storia che prima erano fatti solo di vuoto perché erano mancate le parole per raccontarli e per spiegare perché pesavano sul cuore di tutti, anche il suo.

E una storia che ci accompagna, anche con le sue giornate di tempesta e i suoi dolori, ci fa sentire più appartenenti alla vita e in compagnia rispetto a quando ci si sentiva proprio soli, anzi, solissimi, accompagnati unicamente dal Sacco delle Paure.

E così piano piano anche le nevi e i ghiacci del Paese del Gelo iniziarono a sciogliersi un po' e a scorrere nei fiumi per irrigare la terra, la buona terra che ci dà il pane, che nutre e che fa crescere tutti i boschi del mondo da tanti milioni di anni, insieme ai grandi e ai cuccioli che vi abitano.