



## IL LUTTO SPIEGATO AI BAMBINI

### Come spiegare la morte ai bambini e come aiutarli ad elaborare le emozioni provocate dalla perdita.

*“Mamma andiamo dal nonno? Non lo vediamo più da giorni. E tu perché sei così triste e piangi?”*

Sono le domande insistenti di Andrea 5 anni alla mamma, gli manca il nonno Luigi e lui non sa che proprio oggi c'è stato il suo funerale. I genitori dopo molte incertezze, dubbi e difficoltà hanno deciso di tenere Andrea allo scuro dalla morte del nonno. *“E' meglio lasciarlo tranquillo e non turbarlo”*, hanno pensato mamma e papà, anche la nonna e gli zii.



Ma Andrea ha capito qualcosa, si è accorto che da giorni non vede più il nonno Luigi, non è andato a casa sua a trovarlo né lo ha sentito al telefono. Andrea sente che tira un'aria strana in casa sua, silenzi e pochi sorrisi.

L'altro giorno è andato a prenderlo alla scuola dell'infanzia la zia Claudia che Andrea non incontra mai in settimana, ma solo nel weekend: *“perché sei venuta tu zia Claudia, non vieni mai a prendermi?”* ha chiesto Andrea, ma anche a questa domanda ha avuto una risposta veloce e frammentaria.

Questo piccolo estratto della storia di Andrea ci introduce al delicato tema della morte e della comunicazione della perdita di una persona cara ai bambini. Il lutto è certamente un'esperienza personale che ognuno di noi affronta con gli “strumenti emotivi” che ha a disposizione. La perdita di una persona amata è forse una delle cause di maggior dolore. Le emozioni che possono scatenarsi sono le più svariate e contrastanti: rabbia, disperazione, impotenza, paura, senso di vuoto. La scienza non può rispondere alle domande esistenziali su ciò che accade dopo la vita; l'ignoto, la perdita di controllo e il non avere risposte certe possono generare pensieri spaventosi e angoscia.

### Ma perché oggi è così difficile parlare della morte?

La psicologa-psicoterapeuta Ines Testoni spiega che negli anni settanta negli Stati Uniti si è formato un movimento interdisciplinare chiamato Death Awareness cioè la consapevolezza della morte con l'associazione per la death education (educazione alla morte). In Italia il fenomeno dell'educazione alla morte è ancora agli inizi, spiega la psicologa: il grande tabù da rompere è quello dell'impossibilità di parlare di morte.



La rimozione del concetto di morte è tipico della cultura occidentale: i riti funebri nel tempo si sono sempre più ridotti e prevedono un rapido distacco dalla salma.

Se pensiamo che in passato le nostre nonne o bis nonne si vestivano di nero per molto tempo; la salma del defunto rimaneva in casa, il salotto si trasformava in un altare di preghiera e il giorno del funerale la salma “sfilava” in processione per le vie del paese. Tutti questi riti e simboli erano un modo per comunicare alla comunità di appartenenza la sofferenza che si stava vivendo e un processo di elaborazione del lutto condiviso.

Oggi non è più così, si assiste al fenomeno della privatizzazione del lutto, molte persone muoiono in ospedale, vengono portate in Chiesa o al Cimitero solo il giorno del funerale e si cerca di fare in più in fretta possibile per “archiviare la pratica”.

Citando le parole di J. Bowlby (1973), che tra i suoi studi si è dedicato alla teorizzazione delle fasi di elaborazione del lutto, egli sostiene che: *“non è possibile elaborare completamente un lutto senza la presenza di un'altra persona”*.

***La condivisione del dolore permette di elaborarlo: questo vale anche per i bambini.***

Purtroppo l'idea dominante è quella che i bambini debbano essere tenuti il più possibile lontani da questo argomento, ritenuto di per sé una fonte di turbamento.

Siamo per primi noi adulti che dobbiamo imparare a guardare la morte con occhi diversi per poi essere sufficientemente pronti a parlarne con i nostri figli. Iniziamo dall'etimologia della parola “defunto” che non ha alcuna accezione negativa: deriva dal participio passato del verbo latino e significa *“che ha compiuto la missione”*.

### **Ma come spiegare il lutto ai bambini?**

I bambini, fin da molto piccoli, hanno una raffinatissima capacità di comprendere lo stato emotivo degli adulti di riferimento. In età scolare hanno un'idea chiara dell'ineluttabilità della morte, mentre quelli di età inferiore ai cinque anni fanno più fatica e possono pensare che la persona defunta sia andata altrove, sia partita per un viaggio... Una buona strategia per introdurre il tema del fine vita in maniera preventiva è partire dalla morte di un uccellino o di un animale domestico. Può essere l'occasione giusta per spiegare loro cosa sia la morte e il concetto di corpo che non funziona più. Potete anche utilizzare fiabe e immagini per introdurre l'argomento della morte con i bambini o per aiutarli ad elaborare una perdita. Quando ci troviamo di fronte a una morte di un familiare come nella storia di Andrea è bene tener presente delle accortezze per comunicare la scomparsa del parente al bambino. Se abbiamo già affrontato il discorso in precedenza, richiamiamolo alla memoria dicendo al bambino, ad esempio: *“ti ricordi quella volta che abbiamo trovato in giardino l'uccellino morto? Sai, anche le persone possono morire, è successo anche al nonno, ha compiuto la sua missione!”*.

Spiegare con parole semplici e adeguate all'età del bambino che cosa è successo sottolineando quello che anche voi come adulti sentite dal punto di vista emotivo: se vedrà i genitori tristi anche



il bambino si sentirà autorizzato a manifestare il proprio dolore. Se sentite che per voi è troppo faticoso comunicare la notizia a vostro figlio e temete di avere una reazione eccessiva di fronte al bambino, chiedete aiuto all'altro genitore, a una zia o a un parente che ha un legame significativo con vostro figlio. La cosa importante è che non cali il silenzio, ma che si apra un canale per la condivisione e l'espressione della sofferenza. Chiedete al bambino se vuole dare un ultimo saluto alla persona scomparsa, assicurandolo sul fatto che voi sarete lì con lui. Questo può avvenire in vari modi, a seconda dell'età del bambino e della sua volontà. Gli si può proporre, ad esempio, di partecipare al funerale. Il rito funebre è un'occasione importante per poter vedere che il dolore si condivide, che anche altri sono tristi e ci si sente parte di una sofferenza comune. Si può proporre e accompagnare il bambino al cimitero qualche giorno dopo, magari portando un disegno o una letterina di saluto da lasciare sulla tomba. Creare un rito di saluto simile a quello della cerimonia funebre è una tappa fondamentale nell'elaborazione del lutto.

Evitate di far sparire tutte le foto che avevate in casa della persona defunta, non smettere di parlare della persona scomparsa e ricordate i momenti felici vissuti insieme. E', inoltre, probabile che i bambini possano manifestare comportamenti di regressione a stadi precedenti di sviluppo, come ad esempio chiedere di tornare nel vostro lettone a dormire o non voler andare a scuola.

Abbiate pazienza, anche noi adulti non siamo efficienti al lavoro o abbiamo bisogno di qualche giorno di pausa quando abbiamo uno stress emotivo importante da gestire.

***Il processo di elaborazione del lutto richiede tempo e grande sofferenza che dobbiamo imparare ad accogliere senza spaventarci.***

Quando arriveremo alla consapevolezza che la persona scomparsa continuerà a vivere in noi, con ciò che ci ha insegnato, riusciremo ad andare avanti con la nostra vita e il suo ricordo sarà l'eredità più importante che ci accompagnerà per sempre.

E' proprio come accade al protagonista del film d'animazione Up (Disney e Pixar, 2009): Carl vive un percorso di elaborazione del lutto della sua amata moglie Ellie. Per quasi tutta la durata del film il protagonista resta ossessivamente legato al progetto che lui e la moglie si erano promessi di realizzare. Solo quando riesce ad accedere alla memoria dei ricordi delle cose fatte con Ellie, a integrarli nella sua mente e a liberarsi di ciò che lo zavorra sia materialmente che emotivamente che può andare avanti e vivere un'altra avventura, la sua. I bambini vanno accompagnati con pazienza e delicatezza attraverso l'esperienza della sofferenza della morte, è necessario che sappiano e capiscano cosa è successo, apprendano dal comportamento degli adulti di riferimento che il dolore si può esprimere, che si può imparare a lenirlo con il tempo e soprattutto insieme. Possiamo approfittare della festività in arrivo del primo novembre (Ognissanti) per iniziare a introdurre l'argomento con i nostri figli, fare una visita al cimitero con loro non è soltanto un gesto religioso, ma anche laico.

*"Date parole al vostro dolore; il dolore che non parla sussurra al cuore troppo gonfio e lo invita a spezzarsi."*

*(Shakespeare, Macbeth, IV, 3)*