

# COME ACCOMPAGNARE IL BAMBINO NEL CASO DELLA MORTE DI UNA PERSONA CARA O NEL CASO DI UNA PERDITA

Il compito degli adulti è di aiutare il bambino a fare uscire la preoccupazione, il dolore, lo stress, la disperazione, la rabbia...Ma poichè anch'essi sono coinvolti e travolti dalla situazione è difficile parlarne. D'altra parte tenere nascosto, tenere lontano le emozioni, non mostrare il dolore è molto peggio: non serve a niente, anzi, aumenterebbe tutti i sintomi e i comportamenti problematici.

Spiegare è difficile, ma è possibile. Meglio sia una persona esterna alla situazione: un'amica, una zia, una persona saggia conosciuta, una psicologa, che permetta al bambino di esprimersi.

Comunque usare il disegno è utile accompagnato da parole quali:

- stai pensando a...
- che disegno ti piacerebbe fargli/le...
- cosa immagini che succeda dopo la morte...

Spesso si pensa che bisogna rispondere alle domande dei bambini, ma in effetti i bambini hanno bisogno di porsi delle domande e risponderci:

- cosa ti dici nel tuo cuore...
- cosa ti dici nella tua testa che sta succedendo a quella persona...
- hai visto come sono triste: cosa ti succede nel cuore quando mi vedi così triste...

## LE FASI DEL LUTTO

Se vi capita di perdere un oggetto al quale tenete, o una persona che cara, ecco le fasi che probabilmente attraverserete.

1. "no, non l'ho perso, l'ho sicuramente dimenticato da qualche parte, lo ritrovo...". "no, non è morto, non è possibile!"

**La prima tappa è il rifiuto.** La realtà non può ancora essere affrontata. La persona si protegge da un afflusso di emozioni troppo importanti. Non vuole vivere la realtà, non vuole sentire e non vuole capire.

2. "eh no!" **la collera si fa sentire** "è ingiusto, non voglio che sia morto, perchè se n'è andato? I medici sono degli incapaci, il reparto era uno schifo! Perchè mi ha abbandonato? Non ne aveva il diritto".

**Protestare** di fronte all'ineluttabile. Accusate tutto e tutti, oppure dirigete la collera contro voi stessi, torturandovi con sensi di colpa, "avrei dovuto, se avessi saputo..."

Quando un legame si interrompe, noi cerchiamo di ristabilirlo. "non voglio che se ne vada, non voglio lasciarlo".

3. pietà Signore, fammi trovare la mia foto, fai che l'abbia dimenticata in un cassetto!"

Cominciate a **negoziare**. Anche se non siete credenti, fate delle promesse: "D'ora in avanti starò attento". Se la perdita avviene mentre stavate facendo qualcosa di inabituale

o di proibito: "Giuro che non lo farò più". Vi manca solo di accendere un cero a San Cristoforo.

La realtà è decisamente troppo difficile da tollerare, forse la perdita non è proprio definitiva, val la pena di tentare il tutto per tutto. "Se avessi...ciò non sarebbe successo, prendi la mia vita, ma non la sua".

4. "Non lo vedrò più. È finita". Siete tristi, piangete. Ci si deve fare una ragione, la collera non lo farà tornare. **È la fase della depressione.** Più niente è interessante, siamo abbattuti. L'energia, che prima tentavamo di mantenere nella collera o nel negoziare, è scomparsa.

5. è finita. È penoso, ma **accettate.** Siete pronti a girare pagina, a investire in nuovi legami. Avete superato il lutto.

Queste fasi, messe in evidenza dalla Dott.ssa E. K. Ross, sono quelle che l'Uomo e le persone che lo accompagnano, attraversano quando la morte si avvicina. Ogni tappa permette di strutturare la successiva, tutte sono molto importanti. Il lutto è un processo di adattamento. Ogni lutto non risolto genera dei blocchi emotivi. Quando ci succede qualcosa di troppo orribile da affrontare, una violenza, un attentato, un tradimento, una separazione, non vogliamo che ciò influenzi la nostra vita. "Non voglio sentire, non voglio più pensarci".

In questo caso però dedichiamo buona parte della nostra energia a mantenere represses nell'inconscio le nostre emozioni.

## **I messaggi psicologici più importanti da trasmettere a un bambino che ha perso qualcuno che amava:**

- Perdere qualcuno che si ama è sempre causa di grande dolore
- Quando si perde qualcuno che si ama, il mondo viene privato del suo calore e del suo colore, sembra un gelido e arido inverno. **Ma, con il tempo, il mondo torna a essere caldo e colorato.**
- Quando si perde qualcuno che si ama, è facile arrivare a odiare la propria vita, ma **anche se può sembrare impossibile dopo un po' di tempo tutto diventa più facile e il sole torna a splendere.**
- Alcune persone, quando perdono qualcuno che , piangono addirittura fiumi di lacrime.
- **È un segno di grande coraggio riuscire a piangere davvero quando ci si sente piangere dentro.**
- **Quando si perde qualcuno che si ama, c'è sempre qualche persona affettuosa capace di consolarci. Alcune volte si tratta soltanto di trovarla.**
- I bambini sono molto bravi a riconoscere chi sia davvero affettuoso con loro, chi sia capace di comprendere la tristezza e chi invece no.
- Perdere qualcuno che si ama può farci sentire diversi dentro: non solo il mondo esterno cambia, ma anche la nostra persona.
- **I nostri ricordi della persona che non c'è più sono come un tesoro che nessuno può portarci via. Nessuno può portarci via tutti i momenti belli vissuti insieme.**
- Quanto più abbiamo avuto il coraggio di amare tanto più soffriamo a causa della perdita di chi amavamo.
- **Se ora il tuo dolore è grande, è perchè hai avuto il coraggio di provare un grande amore.**

I bambini hanno bisogno di un modello, dell'esempio di qualcuno che pianga la perdita, che mostri loro che è naturale ed innocuo.

**Se un bambino trattiene in sé tutte le emozioni non è d'aiuto che gli adulti facciano lo stesso.**

**Permettetegli di menzionare il decesso parecchie volte, di raccontare ciò che vive e immagina e di porre tutte le domande che gli vengono in mente. Ribaditegli che *lui non c'entra affatto* e ha diritto di sentire tutte le sue emozioni, dalla rabbia alla tristezza. Il bambino ha bisogno della sua collera.**

Accogliete e comprendete i loro sentimenti di collera, paura e tristezza. Sono reazioni sane e utili.

Ascoltate le emozioni, ponendovi in una postura simile a quella del bambino, alla sua altezza. Trasmettete solo tenerezza, non paura, nè collera, nè tristezza per lui...solo tenerezza per dargli la solidità e la fiducia necessaria per affrontare la sua difficoltà.

**Aiutatelo a precisare il suo vissuto con i seguenti termini:**

è duro per te...

è difficile...

vedo che... (sei triste, non va troppo bene oggi...)

immagino che...

Capisco che devi soffrire...

Sei... (triste, in collera, preoccupato)

Ti senti triste all'idea di...(non vedere più la mamma...)

Hai voglia di...

Fate domande aperte, eliminate il "perchè" e chiedete "che cosa", "come" o "di che cosa":

Cosa ti manca maggiormente?

Cosa ti preoccupa maggiormente?

Che cosa pensi?

Di che cosa hai paura?

Non devi far piacere a quegli adulti che dicono: "dai non piangere".

Piangere e lamentarsi quando si sente male è importante."

**Non esitate a piangere insieme ai bambini.**

Di che cosa hai bisogno?

Volevi tanto bene alla mamma...

sei veramente infelice...

sei in collera, avresti voluto che restasse con te...

è difficile...

sei davvero molto triste per...

è triste pensare che non si rivedrà mai più qualcuno...

Piangi, amore mio, piangi tutto quello che hai bisogno di piangere!

È triste che tu abbia subito una perdita così dolorosa...

Hai diritto di piangere, sei triste perchè la mamma non c'è più, piangi.

**Quando si perde qualcuno che si ama è naturale avere un'infinita voglia di piangere; non bisogna trattenersi.**

Sentire la mancanza di qualcuno è una cosa che fa molto male, come rompersi un braccio. È davvero un dolore molto grande. Tutto quello che una persona desidera è che questo dolore se ne vada.

La medicina migliore è parlarne con qualcuno di cui ti fidi davvero, raccontargli quanto stai male e, se riesci a trovare il coraggio di farlo, piangere insieme a questa persona.