

Come guidare i bambini attraverso l'elaborazione del lutto?



L'elaborazione del lutto è un lavoro mentale lungo in cui cerchiamo di **comprendere**, anche **emotivamente**, che cosa ci è capitato, cosa abbiamo perduto, quali aspetti di noi non potranno più realizzarsi e quali dovranno modificarsi. La mancata elaborazione del lutto comporta malessere psichico duraturo e ha conseguenze pesanti sulla salute mentale del soggetto e dei suoi discendenti, figli e nipoti, come risulta dalla ricerca e dalle psicoterapie.

Anche il bambino, per quanto piccolo, ha necessità di conoscere e **condividere le proprie emozioni**, specialmente quelle dolorose, con la necessità di essere supportato nel delicato processo di elaborazione. Pertanto, risulta deleterio tenere il bambino all'oscuro di ciò che è accaduto o tentare di ingannarlo («Papà è andato via per lavoro...»). Se i dati informativi sugli eventi reali gli vengono nascosti, non potrà farsene un'idea adeguata. Percepirà quindi più o meno confusamente d'essere stato imbrogliato e imparerà a non fidarsi degli adulti e a non mostrare il proprio vero sentire.

E' fondamentale non impedire di pensare all'esperienza di perdita che sta vivendo in modo da attivare le risorse personali e relazionali a disposizione del bambino per affrontarla e gestirla; viene cioè resa impossibile l'elaborazione del lutto, che, per il benessere psichico, è un'assoluta necessità.

Se la **comunicazione** è carente, possono manifestarsi anche dopo un prolungato periodo di latenza, disturbi della sfera emotiva, comportamentale e cognitiva.

Col linguaggio appropriato all'età, è importante riferire al bambino che la persona cara è morta, spiegandogli che **cosa vuol dire morire**. Bisogna lasciargli lo **spazio per capire**, per esprimere ogni emozione (stupore, curiosità, dolore, angoscia, paura, rabbia, senso di colpa, sgomento, senso d'impotenza...), per ogni domanda o pensiero sull'accaduto e sulle sue prospettive future, correggendo le idee errate e confermando la sensatezza delle emozioni. La creazione di un'**atmosfera intima ed accogliente** e la disponibilità all'**ascolto** consentiranno al bambino di lasciarsi andare alle emozioni legate alla perdita (tristezza, rabbia, disorientamento, paura, sensi di colpa ecc.) e di iniziare a **mentalizzare il proprio dolore**. Prendere parte ai **rituali di passaggio** inerenti il lutto (quali il saluto della persona cara o il suo funerale), ad esempio, potrebbe rivelarsi positivo per il bambino, in quanto la sua partecipazione al dolore, assieme ai suoi cari, lo aiuterebbe a capire che la sofferenza esiste, fa parte della vita e che può essere espressa e condivisa, attraverso il sostegno e il supporto reciproco.

A livello cognitivo, il *concetto di morte* si forma pian piano nel corso dell'infanzia, subendo un'evoluzione:

- a **3-4 anni**, il bambino ignora la contrapposizione morto-vivo e pensa alla morte come qualcosa di non definitivo;
- a **6 anni**, la morte è associata ad angosce e paure e viene attribuita più ad eventi esterni che a cause naturali;
- **dai 7 anni**, si rafforza il concetto di universalità ed irreversibilità della morte;
- a **9-10 anni**, il concetto di universalità ed irreversibilità si è ormai consolidato.

L'esperienza psicologica del lutto è del tutto personale e perciò tanto negli adulti, quanto nei i bambini, l'elaborazione di un evento doloroso come la morte, dipende da molti *fattori*:

- l'età e il grado di maturazione mentale ed emozionale,
- la qualità e l'intensità del legame con la persona scomparsa,
- la possibilità di partecipare alla cura (nel caso di morte per malattia) e al saluto della persona cara,
- la possibilità di esprimere le emozioni che si provano,
- le risorse affettive e comunicative della famiglia,
- le risorse dell'ambiente sociale in cui il bambino e la sua famiglia sono inseriti.

Spesso le difficoltà di elaborazione del lutto si rivelano attraverso manifestazioni psicosomatiche, quali: insonnia, inappetenza, balbuzie, disturbi della pelle, incubi notturni, peggioramento di sintomi già presenti (ad es. asma, cefalee), oppure attraverso difficoltà di concentrazione, calo del rendimento scolastico, ripiegamenti regressivi (succhiamento del pollice, enuresi, encopresi, paura del buio, non voler dormire da soli), isolamento, irrequietezza, rabbia, aggressività e ansia. Qualora vi fossero delle difficoltà nell'accompagnare il bambino in questo lungo percorso, la consulenza ed il sostegno psicologico di una persona esperta potrebbero facilitare il superamento di questa delicata fase della vita.

Bibliografia

Fernandez I., Maslovic 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

Suggerimenti di lettura per affrontare il tema della morte adatti a bambini dai tre ai sei anni:

“Il cerchio della vita” di K.Meinderts

“Un paradiso per il piccolo orso” di W. Erlbruch

“Perché non c'è più?” di L.Mundy

“Gina e il pesciolino rosso” di J. Koppens

“La nonna in cielo” di A. Lavatelli

“Io dopo di te” di A. Pellai, ed. Erickson

“L'isola del nonno” di B.Davies

“Il buco” di A. Llenas

“La nonna è ancora morta? Genitori e bambini davanti ai lutti della vita” di A.Marcoli