



**IL DISTACCO DAGLI AFFETTI, LA PERDITA,
IL LUTTO: PUO' IL SILENZIO PROTEGGERE
DALLA SOFFERENZA?**

Genitori, Bambini , Adolescenti a confronto,

Dott.ssa Malaika Ribolati

23 Ottobre 2014

La nostra esistenza è attraversata
da **luci** ed ombre:



Caratterizzata
da numerosi **passaggi**



giovinezza e anzianità



salute e malattia



crescita e decadenza,



Forza e debolezza



Gioia e tristezza



Sole e nuvole



VITA E MORTE



L'immagine del bambino è associata spontaneamente alla vita, alla crescita, alla realizzazione di un progetto esistenziale.



Viene da pensare che la morte non trovi spazio nell'universo del bambino.

Ma è veramente così?



**E' un dato di fatto che i bambini fanno
esperienza di morte.**

I loro soldatini muoiono ogni giorno, alla pari
delle loro bambole, per essere di nuovo in vita
domani, pronti a nuovi giochi e a
nuove fantasie.



Essi vedono morire uccelli, mosche, lucertole, zanzare, formiche; talvolta sono proprio loro a provocarne la morte. Francamente non si può dire che il bambino ignori la presenza della morte.



Nella nostra cultura rispetto ai bambini impera una censura netta sull'esperienza della separazione, malattia, della morte e del lutto, **censura** che riguarda sia gli eventi reali che quelli emozionali che in genere disorientano, spaventano e imbarazzano anche gli adulti.



C'è un controsenso nel nostro sistema culturale, che da un lato *"valorizza l'autonomia, l'indipendenza, la responsabilità e la partecipazione attiva dei bambini, ma dall'altro li esclude e li protegge in modo rigido e autoritario dal fare esperienza del lato oscuro della vita e quindi dal confronto con i dolori, le frustrazioni, i lutti e i limiti dell'esistenza"*.

Fino a tempi abbastanza recenti si pensava che i bambini non fossero particolarmente toccati dall'esperienza della malattia, separazione, lutto, ma numerose ricerche hanno mostrato che **soffrono e sperimentano emozioni e stati d'animo** diversi a seconda della loro età evolutiva.

0-2 anni



Un neonato o un bambino troppo piccolo, non sono in grado di comprendere **la differenza tra la morte e l'indisponibilità momentanea del genitore**, e di conseguenza hanno la medesima reazione all'assenza di quest'ultimo a prescindere dalla causa che l'ha generata.

2-6 anni



La morte viene intesa come
l'opposto della realtà.

Però è una morte provvisoria e reversibile;
riconosciuta, ma anche negata
nelle sue conseguenze.

I due stati vita/morte non sono contraddittori
o minacciosi essendo
ognuno di loro reversibile.

6-9 anni



Il bambino si rappresenta la morte con
immagini concrete:

un individuo con gli occhi chiusi, l'assenza di atti
del corpo, la posizione orizzontale, il cimitero,
lo scheletro, la tomba.

La persona muore, ma resta inizialmente **rappresentabile nel tempo e nello spazio**: semplicemente non può muoversi e respirare, è assente, partita, malata, pietrificata in un altro modo di vivere.



9-12 anni



Il bambino è capace di concettualizzare la morte come un **evento universale ed irreversibile**, ma ha anche paura della perdita reale e del termine della propria vita.



Pertanto, il periodo compreso tra i 6 e i 7 anni d'età, risulta essere particolarmente “critico”, in quanto il bambino giunge a comprendere completamente il significato del concetto di morte:

in particolare la cessazione delle funzioni vitali e la sua universalità.

GLI ADOLESCENTI



COME VEDI LA MORTE?

La risposta di un adolescente di 15 anni

“Pensi che io ti dica: una brutta bestia nera
con la falce?”



E invece no, la morte per me è una **signora seducente** che ti può convincere a seguirla, come fa coi suicidi o coi cretini che la sfidano con la velocità...



...oppure ti frega quando non te lo aspetti, come quando crepi per l'infarto o se qualcuno ti ammazza; oppure ti si annuncia prima e ti tormenta con la malattia.

Comunque la guardi,
è una grande stronza”.

La grande domanda

PARLARE O TACERE?

Volendo proteggere i bambini, **gli adulti tendono a tacere, a nascondere o a mascherare in qualche modo la verità**, a tenerli lontani, sottraendoli alla sofferenza perché non soffrano, e non si trovino in una situazione carica di emozioni e tensioni.

Gli adulti si comportano in questo modo perché o pensano che **i bambini siano troppo piccoli per capire e partecipare**, o troppo impressionabili e **fragili** per reggere la situazione: temono le reazioni dei bambini e hanno timore di non saperle gestire o di commettere degli errori, provocando ulteriori sofferenze.

Ma i bambini, anche se non ne fanno cenno, **intuiscono gli stati d'animo**, il tono emotivo dei discorsi, osservano ogni modifica e cambiamento nello svolgersi delle interazioni familiari, per cui è del tutto inutile ed è anzi negativo disconfermare questo loro sapere emozionale e cognitivo.

Sono meglio il pianto, il dolore e gli affetti condivisi che l'allontanamento, l'esclusione, il silenzio! Queste modalità di risolvere il problema da parte degli adulti infatti non proteggono i bambini dal dolore, non li preservano dalla paura e dallo smarrimento, né li fanno diventare più maturi.

Il silenzio non protegge dalla sofferenza!

I momenti peggiori sono proprio quelli in cui i bambini, anche i più piccoli, percepiscono che c'è qualcosa di grave e non sanno trovare risposte a tutto quello che avviene in famiglia, e **si sentono esclusi, ignorati e lasciati soli.**

E' vero che i bambini **non riescono a tollerare per lungo tempo il dolore** e passano facilmente dal pianto al riso e si alleggeriscono distraendosi e interessandosi ad altro.

Ma questi comportamenti, che non corrispondono alle aspettative degli adulti, **vengono molto spesso scambiati per disinteresse, indifferenza**, incapacità di provare sofferenza verso ciò che sta accadendo o è accaduto.

I bambini ascoltano tanto quanto possono accogliere e padroneggiare e anche se evitano il dialogo e il confronto con gli eventi dolorosi, hanno profonde risonanze affettive, si pongono numerosi interrogativi.

Non si dovrebbe inibire la curiosità dei bambini e far loro perdere la fiducia nei grandi, anzi **andrebbero accompagnati nella loro ricerca di risposte**, perché in questo modo imparano a confrontarsi con il dolore, a partecipare agli avvenimenti familiari insieme agli altri, a collaborare e a **porsi delle domande** sulla vita e sulla morte.

Rispondere ai perché e ai vissuti del bambino

Spiegare a un bambino cos'è la morte non è semplice. Può suscitare perplessità negli adulti, anche perché le domande dei bambini son incalzanti.



PARLARE CON CHIAREZZA

Certi bambini di 3-4 anni si fanno strane idee sulla morte, pensano che la persona sia morta perché è rimasta senza mangiare oppure perché non è uscita da casa col cappotto.

Meglio dare spiegazioni semplici e giuste:

"lo zio aveva il cuore malato che gli ha impedito di continuare a respirare ed ora è morto",

"non potremo più vederlo, non sarà più a casa con la zia, non verrà più a trovarci e questo ci rattrista molto".

EVITARE EUFEMISMI

Non conviene dire "*la nonna è partita per un viaggio*", oppure "*è andata a dormire*": mettereste in testa al bambino paure infondate sui viaggi o sulla nonna e poi gli lascereste l'idea che prima o poi la persona cara potrebbe sempre tornare o risvegliarsi.

LE SPIEGAZIONI RELIGIOSE

Prima di dare qualsiasi spiegazione, è bene ricordare che i bambini sono estremamente semplici e deduttivi: se, per esempio, si dice *"la nonna è in paradiso"*, potrebbero chiedere di andarla a trovare; occorre allora spiegare che solo i morti possono andarla a trovare...

Non dire che la persona cara è morta per *volontà di Dio*, anche se questo è quello che si pensa, perché poi il bambino crederà di essere a sua volta portato via quanto prima o che ad altri amici e parenti potrà succedere la stessa cosa entro breve tempo.

E' bene che il bambino veda il morto?

Occorre dare al bambino la possibilità di scegliere la modalità che preferisce, perché le reazioni variano da bambino a bambino. Lo stesso vale per la visita al cimitero...



Se la morte della persona cara è avvenuta in casa è bene non allontanare il bambino.

La morte gli sembrerebbe una cosa finta, un sogno che poi sparisce in quanto non vive l'esperienza della situazione reale: in più non capirebbe perché lo avete castigato, privandolo del vostro affetto, anzi potrebbe elaborare anche sensi di colpa per l'accaduto.

NON NASCONDERE I PROPRI SENTIMENTI

Comunicare al bambino i propri sentimenti - di tristezza... - è di aiuto, **proteggendolo**, però da manifestazioni eccessive di dolore.



Far mantenere al bambino dei ricordi sulla persona cara

Ciò aiuta a “riempire” in qualche modo la
perdita con il ricordo.



OFFRIRE UN SUPPLEMENTO D'AMORE

Accompagnato dall'affetto dei suoi cari, il bambino può superare più facilmente il dolore causato dalla morte di una persona cara.



Favole e immagini

Se i bambini vogliono sapere cos'è la morte, le risposte possono essere facilitate da dall'uso di immagini tratte dalla natura o da favole, adatte all'età e alla psicologia dei piccoli interlocutori.

VANTAGGI DEL PARLARE...

UNO...

Chi parla di morte al bambino lo prepara a
capire tutta la realtà.

Un'educazione che dica tutto sul come arriva il
fratellino o la sorellina che nasce e non dica
niente sul dove va la nonna che muore,
non è un'educazione completa.

DUE...

Purtroppo, un triste giorno, qualcuno della famiglia morirà. Forse il nonno, forse il fratello, la zia..., comunque una persona alla quale il bambino era tanto affezionato. Allora il piccolo si accorgerà che è successo qualcosa, che qualcosa si è rotto nel suo mondo affettivo.

Se non gli si dicesse niente, resterebbe
nell'incertezza, non capirebbe perché
improvvisamente **tutti son diventati tristi**,
perché piangono...



Il bambino ha bisogno di una **spiegazione**, ha bisogno di rendersi conto: non può vivere all'oscuro (non c'è solo il buio fisico, c'è pure il buio della mente; anche questo fa paura al piccolo!).



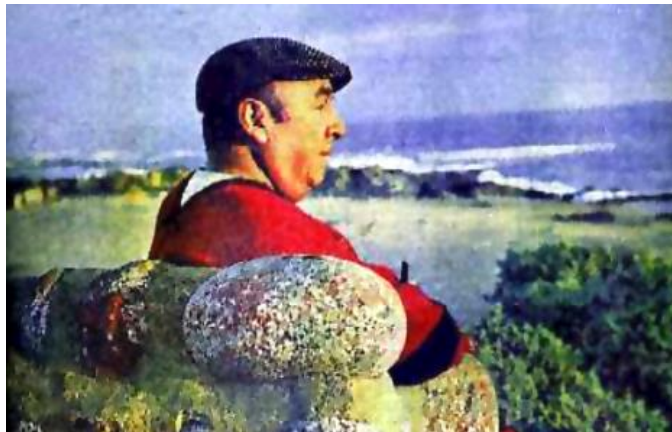
TRE...

Discorrere di morte aiuta a crescere. È vero che il bambino non riuscirà a capire tutto; però capirà, secondo il livello di maturazione raggiunto, che **nella vita vi sono momenti sereni e tristi; capirà che la vita è fragile...**

UNA LEZIONE

Dalla consapevolezza della morte deriva **lo stimolo a vivere pienamente**, non evitando le occasioni di crescita umana e spirituale che la vita ci offre.

Spunti di riflessioni ci sono suggeriti dal poeta Pablo Neruda.



Lentamente muore

chi non capovolge il tavolo,
chi è infelice sul lavoro,
chi non rischia la certezza per l'incertezza
per inseguire un sogno,
chi non si permette almeno una volta nella
vita di fuggire ai consigli sensati.

Lentamente muore

chi non viaggia,

chi non legge,

chi non ascolta musica,

chi non trova grazia in se stesso.

Muore lentamente

chi distrugge l'amor proprio,

chi non si lascia
aiutare;

chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna
o della pioggia incessante.

Lentamente muore

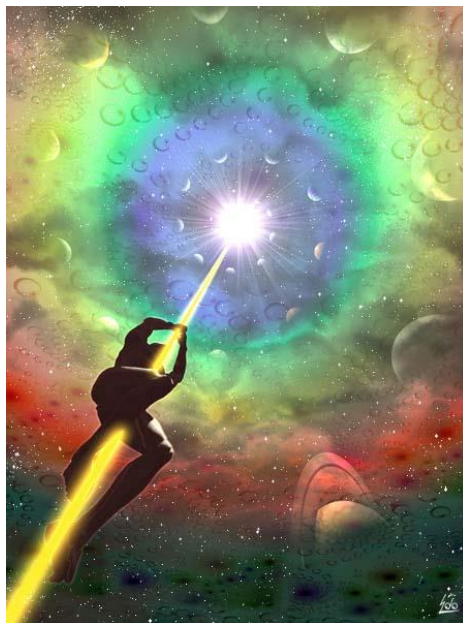
chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,

chi non fa domande sugli argomenti
che non conosce,

chi non risponde quando gli chiedono
qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che **essere vivo** richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l'ardente pazienza porterà al
raggiungimento di una
splendida felicità.



IL SUICIDIO DEGLI ADOLESCENTI



Il **suicidio** occupa un **posto di primo piano** nelle difficoltà esistenziali dell'adolescenza, essendo le epoche della vita a più alto rischio di suicidio quelle dell'adolescenza e della vecchiaia.

Il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani tra i 15 ed i 19 anni.

La prima causa di morte è rappresentata dagli incidenti, soprattutto automobilistici



La percentuale di suicidio tra i giovani è pressochè triplicata negli ultimi 30 anni.

Alcuni esperti credono di aver individuato tre gruppi d'adolescenti particolarmente sensibili al problema del suicidio.

Il primo di questi gruppi è formato da soggetti che presentano i sintomi classici della 'depressione', quali tristezza e perdita di speranza.



Il secondo gruppo è composto da giovani che s'impongono livelli di riuscita molto alti: adolescenti spesso ansiosi, isolati e socialmente ritirati.



Il terzo gruppo è formato principalmente da giovani che esprimono la loro depressione con comportamenti aggressivi come l'uso di droghe, atteggiamenti genericamente definibili come 'sociopatici'.



Gli adolescenti che si suicidano o tentano il suicidio non sono malati mentali: la maggior parte di loro **sono semplicemente sopraffatti dai problemi (molteplici) e dalle perdite verificatesi nella loro vita** e spesso non dispongono di adeguate abilità di gestione delle difficoltà.



Vivere la propria adolescenza, le difficoltà e i problemi conflittuali della propria età nel deserto delle relazioni interpersonali (familiari e sociali) non può non significare l'esperienza di una disperata condizione di solitudine e di isolamento.

E la morte, la ricerca della morte, si può manifestare sia come sfida alla vita (come negazione della vita e come fuga nella morte: ci si inabissa nella vertigine inarrestabile) sia come risposta a una vita svuotata di senso.

