

Lutto e infanzia

Arianna Siccardi – Consulente Familiare

Argomenti:

- *Introduzione e contestualizzazione*
- *il concetto di morte nell'infanzia*
- *l'importanza dell'adulto nel processo di elaborazione del lutto del bambino.*
- *le reazioni del bambino di fronte alla morte*
- *incontrare la morte per il bambino*
- *consulenza: che possiamo fare noi?*

Introduzione e contestualizzazione

Nella quotidianità del nostro lavoro, con le differenze relative alle nostre diverse professionalità, affrontiamo quasi sempre dei “lutti”, reali o metaforici (separazioni, interruzioni di significato), che le persone portano nei nostri studi, nei consultori o dove operiamo.

Quindi il nostro compito e la richiesta di chi ci chiede attenzione, parte dal bisogno di ritrovare un “senso” perduto a fronte delle difficoltà più o meno gravi che fronteggiamo. Non potendo fornirlo noi (ognuno è necessario che ricostruisca il suo), ci poniamo come compagni di strada che sono al fianco per sostenere e accompagnare chi fatica e inciampa per riattivare le proprie risorse.

Il contesto dell'intervento

È evidente che oggi, con l'emergenza data dal Coronavirus, abbiamo il compito di affrontare una circostanza eccezionale e un terribile scenario mai immaginato prima.

Vi contatteranno persone che hanno una particolare urgenza di condividere gli eventi luttuosi da cui sono stati colpiti, in condizione di quarantena e a volte senza poter sfogare apertamente i sentimenti provati, perché in presenza di altri familiari fragili e/o di minori.

Lo strumento della Consulenza credo sia particolarmente adatto nelle circostanze date che non permettono un approfondimento per la brevità dell'intervento (tre incontri) e l'urgenza drammatica della richiesta.

In pochi contatti, sarà necessario contenere la mole di dolore di chi vi chiama e provare restituire un senso di solidarietà e di vicinanza che è l'unica risorsa nelle condizioni descritte.

Adesso più che mai il nostro obiettivo non è quello di fornire risposte, ma di ascoltare, accogliere e “stare con” le persone che vivono contemporaneamente lo choc della perdita della loro vita normale e di una persona cara, nella drammaticità della contingenza attuale.

L'aspetto dell'ansia è ancora più marcato in mancanza di notizie certe su cui poter costruire delle ipotesi rassicuranti sulla durata dell'emergenza e sulla violenza dell'attacco subito.

La morte di un familiare è indubbiamente uno degli argomenti più difficili tra quelli che gli adulti si trovano a dover affrontare, specialmente con i loro bambini, soprattutto se a parlarne è un parente sopravvissuto.

Spesso chi si trova a vivere questa esperienza tende a negarla, con l'illusione di poter rimandare il più possibile il momento in cui sarà obbligato a far fronte alla realtà.

Nel momento in cui un adulto parla del delicato tema della morte con i bambini è fondamentale fare molta attenzione a quanto si comunica loro circa l'accaduto.

E' essenziale anche consentirgli di partecipare a tutte le emozioni provate per farli crescere con un'immagine forte di un Sé, capace di affrontare le paure, la situazione luttuosa attuale e le difficoltà che seguiranno.

I bambini infatti, sembrano sviluppare naturalmente dei pensieri circa la morte anche se in principio tendono a semplificare o a modificare tale concetto.

Il concetto di morte nell'infanzia

Quando un bambino perde una persona cara è necessario che venga aiutato a comprendere e ad accettare l'accaduto e quindi anche a sviluppare un **"sano"** concetto della morte.

Nel caso di bambini molto piccoli si osservano difficoltà nella capacità a capire la differenza tra la morte e l'indisponibilità temporanea della persona cara.

A tale proposito risultano essere molto importanti i risultati di una ricerca realizzata da Maria Nagy sulla comprensione degli aspetti peculiari della morte, cioè dei concetti di **cessazione delle funzioni vitali, irreversibilità ed universalità.**

Infatti, attraverso i dati raccolti, l'autrice individua nei bambini 3 stadi di sviluppo del concetto di morte. Questi sono:

- **prima dei 5 anni:**

la morte sembra essere paragonata al semplice dormire e dunque vista come uno stato reversibile.

- il pensiero è: *"I morti sono meno vivi degli altri"*.

- **dai 5 ai 9 anni:**

la morte è vista come inevitabile e tipica della vecchiaia

- il pensiero è: *"la morte può essere elusa"*.

- **dopo i 9 anni:**

il bambino è capace di concettualizzare la morte come un evento universale ed irreversibile.

L'acquisizione del concetto di morte è quindi graduale, richiede l'interazione con un adulto e i passaggi di fase non sono così netti ma variano a seconda delle risorse personali e familiari, nonché dal contesto sociale in cui è inserito il nucleo familiare.

Il periodo compreso tra i 6 e i 7 anni d'età, risulta essere particolarmente "critico", in quanto il bambino generalmente giunge a comprendere completamente il significato del concetto di morte: in particolare, legato a quegli aspetti connotativi già citati, quali la cessazione delle funzioni vitali e la sua irreversibilità ed universalità.

Spesso a questa età, correlate all'affacciarsi dell'acquisita consapevolezza, compaiono nuove paure, manifestate con disegni di mostri o simili, incubi e disturbi del sonno.

Un'altra ricerca significativa, relativa allo sviluppo della comprensione del concetto di morte nei bambini, è quella condotta da Poignet Marino. Dai risultati della ricerca è emerso che i bambini tendono a raffigurare la morte di un individuo attraverso gli occhi chiusi, l'assenza di atti del corpo ed infine la posizione orizzontale.

Quindi verso i 7 anni i bambini collegano alla morte l'interruzione delle funzioni vitali, come il respiro, il battito cardiaco e l'assenza di movimenti. Da questa età in poi il bambino non considera come causa di morte unicamente la vecchiaia ma anche l'esistenza di una malattia o un incidente. A tale proposito l'autrice suppone che prima dei 7 anni il bambino non sia in grado di riconoscere la cessazione delle funzioni vitali nelle persone decedute.

Inizialmente il bambino comprende che tutti devono morire prima o poi e successivamente che la morte determina l'assenza delle più importanti funzioni vitali, accettando il concetto della sua irreversibilità.

Un'altra autrice che si è a lungo occupata dello sviluppo del concetto di morte nel bambino, con particolare riferimento alla morte di un genitore, è Erna Furman. Attraverso l'analisi di un ampio materiale clinico, l'autrice rileva che 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.

Secondo la Furman i bambini di circa un anno sembrano cominciare a comprendere tale concetto e quelli con un'età superiore ai due anni, che hanno raggiunto un normale livello di sviluppo, possono conoscere più dettagliatamente il significato del termine "morte" se vengono aiutati dalle persone che stanno loro accanto.

L'importanza dell'adulto sui processi di elaborazione del lutto del bambino.

Durante il loro sviluppo, i bambini sperimentano delle esperienze che possono essere ricondotte al concetto di morte. Tali esperienze vengono ad esempio vissute dai bambini quando assistono alla morte di un insetto, di un animale domestico ecc. Queste esperienze possono essergli utili per elaborare un insieme di opinioni più o meno definite e sistematiche della morte.

Se è vero dunque che il bambino sviluppa molto precocemente, per via diretta o indiretta, un concetto di morte, **l'adulto non dovrebbe evitare di parlargliene**, ma al contrario dovrebbe cogliere tutte le occasioni favorevoli per cominciare una conversazione che possa variare certi suoi convincimenti naturali e inadeguati, procurandogli nuovi stimoli per la riflessione, pur rispettandone lo stadio evolutivo.

L'adulto dovrebbe anche evitare di usare delle metafore, sia perché questo rimanda a una sua difficoltà emotiva nell'essere chiaro e quindi produce nel bambino l'idea che l'argomento sia tabù (e quindi spaventoso), sia perché possono alimentare nel bambino l'errata convinzione che la morte sia reversibile e questo non lo aiuta a progredire in una corretta percezione.

Il pensiero infantile infatti si caratterizza di una ricca attività fantastica che, in mancanza di un confronto con la realtà, viene sollecitata a creare uno scenario diverso dalla realtà stessa. (esempio mio personale)

Comunque, di fronte ai cambiamenti che sono determinati da un lutto, la persona colpita (adulto o bambino), reagisce non solo con l'angoscia per la nuova condizione, ma a volte anche con sentimenti depressivi, dato che cambiare significa perdere precedenti relazioni ed anche aspetti del proprio Sé. Questo atteggiamento può influenzare notevolmente lo sviluppo del bambino e la visione che egli avrà di sé stesso e del significato della morte.

Infatti, nel caso in cui il lutto non venga elaborato ciò sarà causa, nel familiare e nel bambino, di una tendenza all'opposizione verso il cambiamento stesso e alla strutturazione di una rigidità nell'affrontare la realtà.

Quindi la capacità del bambino di sopportare il dolore derivante dalla morte della persona cara dipende in gran parte dal supporto che gli viene concesso dal contesto affettivo in cui vive, **che può aiutarlo ad identificare e ad esprimere i suoi sentimenti e ad accettare la perdita.**

L'impedimento che un genitore percepisce nel parlare della morte con il proprio figlio nasce dal fatto che essa genera sentimenti di grande dolore che lo mettono alla prova spingendolo a riconoscere i propri limiti che sente e a causa dei quali teme di non riuscire a farlo nel migliore dei modi.

Il timore degli adulti è di prospettare una dimensione di grande angoscia senza poter fornire "soluzioni", che essi stessi non hanno. È una condizione nuova ed estrema per un genitore nei confronti del proprio figlio, perché si sente impotente.

Ma ci sono ambiti (il lutto e in generale il dolore lo è), **in cui non sono possibili soluzioni ma la qualità richiesta è il coraggio della presenza, della vicinanza, dell'ascolto empatico, di dare permessi e risposta alle domande, senza esserne travolti (analogia con il Consulente).**

Spesso gli adulti tendono a non valutare abbastanza la capacità infantile di comprensione della morte, ma non bisogna trascurare il fatto che i bambini che hanno raggiunto un certo grado di maturazione, sono già in grado di comprendere questo significato e tutto ciò che esso implica. **Tuttavia hanno bisogno del supporto dei genitori, o di un adulto affettivamente significativo, per poter superare questo evento così drammatico, l'ansia e la paura che lo precedono e lo accompagnano.** (mia esperienza a scuola)

In molti casi la preoccupazione maggiore del genitore è quella di causare nel bambino una profonda ferita e quindi, nel tentativo di preservarlo lo rende il meno possibile partecipe di questa esperienza.

Così facendo però si rischia di far sentire il bambino messo da parte da tutti i sentimenti e dai rituali condivisibili che scaturiscono dalla morte del familiare.

Secondo diversi autori, nel caso in cui dovesse venire a mancare il supporto delle persone che sono vicine al bambino, è possibile che la morte di una persona cara nell'infanzia possa generare una serie di **comportamenti disfunzionali** durante la crescita.

Un'ulteriore conferma dell'importanza del supporto dell'ambiente che circonda il bambino emerge da alcuni studi effettuati nell'ambito della teoria psicoanalitica.

Attraverso tali studi si evince infatti la possibilità che un bambino in tenera età riesca ad elaborare il lutto per la morte di una persona cara allo stesso modo di un adulto.

Questa capacità si sviluppa naturalmente se gli viene offerto un sostegno adatto e un'informazione veridica circa l'accaduto. A questo proposito, le indagini di Robert Furman e di Erna Furman, effettuate su bambini a partire dai due anni di età, dopo la morte di un

genitore, hanno mostrato quanto siano importanti nel processo di elaborazione del lutto sia le variabili interne sia quelle esterne al bambino.

Per variabili interne essi intendono il carattere, la personalità del bambino e cioè tutti quei processi di reazione interni e quelle risorse psichiche che vengono messi in atto al momento della morte del parente.

Per variabili esterne essi intendono invece il supporto dell'ambiente che circonda il bambino, in primis dei genitori e il tipo di relazione che il bambino aveva stabilito con il defunto prima della sua morte.

Entrambi questi gruppi di variabili giocano un ruolo fondamentale per quella che sarà l'elaborazione del lutto infantile e lo sviluppo della personalità del bambino stesso.

Molte sono le motivazioni di chi crede che occorre evitare di parlare della morte ai bambini, ma la più abituale è quella secondo la quale il bambino di fronte a tale argomento rimarrebbe sconcertato ricavando un danno anziché un beneficio, in quanto una sua immagine interiore non ancora consolidata verrebbe negativamente modificata. A questa spiegazione si potrebbe tuttavia obiettare che ogni argomento problematico può causare nel bambino reazioni negative e che quindi bisognerebbe evitare di parlargli di ogni cosa "brutta". Ma in realtà bisogna considerare che la negatività di ogni opinione è connessa al tipo di comunicazione che si stabilisce tra l'adulto e il bambino, mentre la vita pone innumerevoli e ineludibili circostanze dolorose.

E' quindi importante comunicare in modo autentico, tenero, leale e dolce che è avvenuta una morte per aiutarlo nel suo processo di elaborazione dell'evento luttuoso, che rimane un dato di realtà.

Le reazioni del bambino di fronte alla morte

Secondo Sylvia Anthony, il bambino **già nel periodo in cui non ha ancora ben sviluppato il concetto di morte può comunque avvertirne l'angoscia.**

L'autrice inoltre asserisce che il fatto che la morte non venga concepita dal bambino solo come separazione ma anche come **un'aggressione**, risulta essere importante per comprendere il motivo per il quale nei bambini che hanno sofferto un lutto grave, sia per la relazione con il defunto, sia per le circostanze in cui è avvenuto, possiamo trovare reazioni estreme e complesse al pensiero della morte. Il bambino può sviluppare una certa **ambivalenza affettiva ed una credenza di onnipotenza del pensiero**, la morte del genitore può essere vissuta da lui come il frutto delle sue bramosie aggressive.

Può nascere dunque un senso di colpa e una paura di essere punito per i propri pensieri.

Il bambino è egocentrico e il suo pensiero è onnipotente, infatti anche in altre circostanze come ad es. la separazione dei genitori, può credere di esserne la causa per comportamenti sbagliati che hanno provocato la rabbia degli adulti e di conseguenza la rottura del legame.

Inoltre crede di avere un'enorme influenza indiretta (onnipotenza), sui comportamenti altrui, a volte con la sola forza del pensiero (fantasia che si ripresenta a volte in età adulta).

Ci sono quindi dei casi in cui il bambino prova dei veri e propri sensi di colpa per la morte del genitore, poiché pensa che i suoi comportamenti "cattivi" o "non abbastanza buoni" l'abbiano procurata.

In tali circostanze il bambino avverte la morte come una punizione personale.

E' molto importante a questo proposito rassicurarlo facendogli capire che la morte del genitore è avvenuta a prescindere dal suo comportamento.

In questi casi è importante che gli adulti capiscano che non agire su tale aspetto, potrebbe causare danni irreparabili nello sviluppo dell'immagine che il bambino avrà di Sé.

Il senso di colpa può insorgere nel bambino anche quando si rende conto di essere in grado di sorridere e di sentirsi felice nonostante la perdita.

Questi atteggiamenti evidenziano la presenza di una forte voglia di vivere che è insita nei bambini e che deve essere alimentata dall'adulto sopravvissuto anche di fronte alla perdita di una persona importante.

La morte di una persona cara quindi, può generare nel bambino svariate reazioni ma soprattutto molta sofferenza.

Questa triste esperienza, come insegna Bowlby, sarà tanto più dolorosa se la relazione con la persona cara è stata positiva. Ma è in questa caratteristica che si situa anche la possibilità di sviluppare una buona elaborazione del lutto.

In questo caso infatti, è probabile che il bambino interiorizzi il familiare perduto come se fosse una presenza protettiva. Il bambino cerca sempre di non perdere la quotidianità che aveva con la persona deceduta, quasi a voler continuare la relazione, come se questa continuità lo rasserenasse e dirigesse il dolore verso qualche cosa di reale. In questo modo si viene a creare un processo di identificazione del bambino con il defunto.

Tale processo risulta essere importante perché aiuta il bambino a richiamare alla memoria la persona cara e ad esprimere la nostalgia della relazione.

Per una buona comprensione della morte e la successiva elaborazione del lutto è importante anche che al bambino sia permesso di partecipare a tutte le emozioni che la situazione dolorosa suscita e ai relativi rituali che vanno favoriti e proposti dagli adulti.

L'attuale situazione causata dal Coronavirus, è tanto più grave perché non permette questo (l'accompagnare, il salutare, il tumulare) che sono le tappe facilitanti un "sano" distacco. Sta agli adulti (ai genitori, ai familiari), stimolare forme creative sostitutive di espressione della paura (disegni, racconti, letture ecc...) e di saluto/accompagnamento (lettere che si leggono al defunto, candele alla finestra, forme comunicative, preghiere ecc...) a partire dal mondo di riferimento di ogni specifica famiglia e persona.

Così da aprire uno spiraglio in una situazione che per molti sopraffatti dalle circostanze e dal dolore, appare senza via di uscita.

Un comportamento opposto, di segretezza e copertura della realtà e dei sentimenti correlati, rischierebbe di far pensare al bambino di essere stato escluso dalla sofferenza adulta.

Secondo la Furman tanto più grande è il bambino, tanto migliori saranno le sue reazioni alla perdita. Questo accade perché il bambino che ha raggiunto un certo livello di crescita avrà sviluppato una migliore organizzazione della personalità e quindi sarà in grado di sostenere ed esprimere la sua nostalgia.

L'obiettivo nel tempo è che si riesca a passare, adulti e bambini, da dolore e possibile depressione reattiva a un sentimento di nostalgia verso il defunto di cui si sono interiorizzate le funzioni positive attraverso i ricordi della relazione.

Secondo la Klein, è possibile collocare già nella prima infanzia il raggiungimento di una condizione che consenta al bambino una reazione sana alla morte, infatti la capacità di

reagire ad una perdita, in modo favorevole per lo sviluppo, secondo l'autrice può essere riscontrata già molto precocemente.

Quindi è importante, nel caso di un'esperienza luttuosa, considerare l'età e lo stadio dello sviluppo del bambino, così da poter valutare meglio la sua reazione alla perdita del familiare. **Ciò significa che quanto più il bambino è vicino alla "capacità di lutto" tanto migliori saranno i tipi di intervento e di reazioni.**

A volte gli adulti credono il contrario, confidando nella impossibilità del bambino piccolo di comprendere a pieno la situazione, mentre il bambino è "sintonizzato" sul clima emotivo della relazione e del contesto, non su aspetti che hanno a che fare con competenze cognitive.

Nel caso di bambini ancora piccoli che non hanno sviluppato capacità linguistiche appropriate e che quindi devono ricorrere a meccanismi primitivi per esprimere il dolore, quali ad esempio il pianto, l'aiuto ricevuto sarà limitato.

Come abbiamo detto, quindi, oltre all'età e allo stadio evolutivo in cui si trova il bambino al momento della perdita, ci sono altri importanti meccanismi necessari per una buona elaborazione dell'evento luttuoso, quali i dettagli su come ha vissuto l'evento traumatico, la relazione che aveva con il defunto, il supporto dell'ambiente esterno ed i meccanismi interni che possiede per la elaborazione del lutto.

Incontrare la morte per il bambino

Come abbiamo già sottolineato, per una buona elaborazione del lutto nell'infanzia è importante il supporto dei genitori e/o di chi sta accanto al bambino.

Coloro i quali stanno vicino al piccolo devono infatti cercare di essere quanto **più chiari** possibile nel momento in cui parlano della morte di una persona cara, soprattutto se la perdita riguardasse l'altro genitore. L'elaborazione del lutto diventa infatti più difficile per i bambini se si travisano o si nascondono i fatti oggettivi. Sapere che la persona amata è morta, è un modo per accettare l'accaduto e per incominciare a elaborarlo in modo sano.

Quindi in questa circostanza la comunicazione tra adulto e bambino risulta essere una solida base per il successivo e difficile processo di elaborazione del lutto infantile. Elisabeth Kubler Ross, studiando i dinamismi che si creano durante il lutto, ha individuato delle tappe che si susseguono durante tale processo di elaborazione nell'infanzia.

Per prima cosa il bambino può vivere, per settimane o mesi, lo shock legato alla perdita del familiare caratterizzato da sentimenti di dolore, incredulità e rabbia.

Superato questo shock il bambino e l'adulto possono continuare a vivere questa fase che si palesa attraverso una serie di comportamenti quali **la dimenticanza dell'evento stesso** o la fuga di fronte a tutto quello che può richiamarlo alla memoria. Tale meccanismo rappresenta una difesa che attenua l'impatto con la perdita, che serve a dare il tempo al bambino di adattarsi all'idea che il familiare se ne sia andato. **La negazione** è quindi un importante meccanismo di difesa dell'lo che, incapace di accettare la realtà, cerca inconsciamente di dimenticarla e di bloccare la tensione emotiva che ne deriva.

Nel caso in cui l'attivazione di questo meccanismo di difesa non risulti essere sufficiente si ha la fase della **depressione reattiva**. A tale proposito è importante fare una distinzione fra un normale sentimento depressivo e una forma di depressione patologica, dalla quale deriva un sentimento di impotenza e l'incapacità di mantenere stabili rapporti affettivi con gli altri. La morte di una persona cara, se non elaborata correttamente, può infatti avere un importante ruolo nello sviluppo dei disturbi depressivi in diversi modi.

In primo luogo come fattore di vulnerabilità, che tende a far aumentare la sensibilità nell'individuo sopravvissuto.

I bambini possono manifestare reazioni contrastanti di fronte alla morte di una persona cara, che vanno da un immenso dolore a un totale apparente disinteresse, quest'ultimo secondo Kubler Ross, è una **modalità di difesa** che si attua fingendo che l'evento luttuoso non sia realmente avvenuto. Il bambino avverte la perdita come qualcosa di troppo grande per poterla accettare e quindi ne nega l'esistenza fantasticando sull'assenza del genitore e attendendo il suo ritorno.

A volte il bambino vive la perdita come un atto di **negazione e di aggressione** nei suoi confronti, così la persona amata diventa oggetto di **sentimenti ambivalenti**: la ama moltissimo e nello stesso tempo la odia per il fatto di averlo lasciato.

In alcuni casi può succedere che attraverso un **processo di identificazione** il bambino riesca a sviluppare in sé le caratteristiche tipiche del genitore scomparso e riesca a far proprie le sue abitudini a volte rinunciando ai propri interessi, impedendo a sé stesso di diventare indipendente.

Quando questo comportamento raggiunge livelli al limite del patologico è fondamentale che gli adulti lo aiutino a capire che è **importante ricordare chi non c'è più ma non al punto da rinunciare a crescere come individuo**.

Fondamentale è che gli adulti, seppure addolorati e spaventati non lascino emotivamente solo il bambino con il suo carico di angoscia e con la sua scarsità di strumenti interpretativi della realtà.

Consulenza: che possiamo fare noi?

Credo che la nostra risposta, come detto all'inizio, sia necessario rimanga su un piano di Consulenza, perché data la brevità e l'urgenza del servizio offerto, questo è il terreno che può risultare più utile ed efficace. Per facilità utilizzerò i termini Consulente e Cliente.

Come già detto, siamo di fronte a una situazione non solo drammatica, ma eccezionale, in cui sono saltate tutte quelle circostanze "attenuanti" che possono, in condizioni normali, predisporre a una sana accettazione dall'emergenza/lutto (stare accanto alla persona, accompagnarla alla fine, salutarla ecc...).

Quindi oggi, lo smarrimento di significato è ancora più grave in chi sopravvive, magari in quarantena e deve anche gestire con dei bambini/ragazzi, la circostanza del lutto.

Se ci poniamo nella posizione di "sapere come fare", non ci sono soluzioni, siamo destinati a soccombere alla complessità e al dolore, perché non esistono risposte, se non quelle personali di ognuno (credo religioso, strategia di elaborazione ecc...) che non sono sovrapponibili, anzi provare ad agire le nostre su qualcun'altro sarebbe poco efficace e dannoso .

Quello che possiamo invece fare è offrire la nostra "qualità di presenza" con il :

- **Proporre una relazione veicolo di senso.** Attraverso il nostro "stare con" e mettere in campo un ascolto accogliente, stiamo già offrendo alla persona un'esperienza, che gli dà il permesso di sentirsi come si sente (senza imporre nuovi doveri di comportamento).
- **Permettere** di esprimere la disperazione che dopo sarà più possibile contenere nel

contatto con gli altri familiari e i minori.

- **Offrire** la vicinanza di qualcuno che resta solido anche nella tempesta emotiva e non smarrisce il significato.
- **Fornire indicazioni educative/pedagogiche** sui comportamenti più sani da utilizzare nella relazione con i minori presenti in famiglia.

Per fare questo è necessario che il Consulente contatti il sentimento di cui è investito (come in ogni relazione di Consulenza), ne abbia il “ricordo emotivo” che attiva l’empatia e che rimanga in ascolto, tranquillo di possedere gli strumenti per farlo, **dato che lo strumento è nella relazione con il Cliente e nella presenza** con la sua partecipazione rispettosa.

Questa è la potenza richiesta al Consulente: avere fede nell’unicità, nelle possibilità del Cliente e nella vita (non fiducia che oggi giustamente vacilla), con congruenza e accettazione incondizionata.

Il nostro obiettivo non è “combattere il dolore per eliminarlo”, cosa impossibile a farsi, ma dare elementi e proporre un’esperienza di relazione alla persona che soffre, così da aiutarla a riattivare le proprie risorse.

E’ utile per il Consulente, fare particolare attenzione all’autoascolto e alla possibilità di utilizzarlo come uno strumento importante che, proponendo sottolineature empatiche, fa sentire la persona davvero ascoltata.

Inoltre il contattare cosa il Consulente sente nel proprio corpo, cosa pensa, che sentimento prova, cosa può fare e cosa davvero fa, permette di sentire quando e dove si raggiunge la propria **soglia emotiva** e proteggersi. Può essere utile prevedere una pausa tra una chiamata e l’altra e successivamente utilizzare la Supervisione (on line) prevista per ogni specifica figura professionale.

La prima seduta sarà probabilmente di sfogo del dolore e di racconto degli eventi, è importante lasciare lo spazio alla persona senza spaventarsi, noi siamo un contenitore che può riformulando e dando piccoli rimandi, restituire alla persona la certezza di essere ascoltata e compresa. Soprattutto la rassicureremo di non essere sola ad “attraversare il deserto”.

Questo già restituisce il senso di legame e di umanità, con un Consulente che sostiene, abbraccia virtualmente e predispone il clima in cui la persona potrà trovare un argine alla disperazione.

In seguito, se ci sarà la possibilità di spazio all’interno della narrazione e delle richieste di chi chiama, possiamo dare piccoli input sul come si sentono i bambini in circostanze luttuose, della fase che attraversano in relazione all’età e sulla importanza di spiegare, con chiarezza e tenerezza, quello che è accaduto, facendoli partecipare ai riti sostitutivi già accennati, che si possono ideare.

Sottolineando (sempre riformulando), le risorse che emergono nelle sedute (interne ed esterne), illuminando le zone d’ombra che sembrano non potersi schiarirsi.

Noi non sappiamo quanto tempo ci vorrà perché le persone, le famiglie possano riprendersi da questa grande tragedia, ma ci possiamo comportare come facenti parte della stessa comunità che non lascia solo nessuno.

*La morte non è nulla.
Sono solo scivolato nella stanza accanto.
Io sono io e tu sei tu.
Quello che eravamo l'uno per l'altro,
lo siamo ancora.
Chiamami col mio solito nome.
Parlami nel modo in cui eri solita parlarmi.
Non cambiare il tono della tua voce.
Non assumere posizioni forzate di solennità o dispiacere.
Ridi come eravamo soliti ridere
Dei piccoli scherzi che ci divertivano.
Gioca... sorridi... pensami... prega per me.
Lascia che il mio nome sia la parola familiare che è sempre stata.
Lascia che venga pronunciato con naturalezza,
senza che in esso vi sia lo spettro di un'ombra.
La vita ha il significato che ha sempre avuto.
E' la stessa di prima. Esiste una continuità mai spezzata.
Che cos'è la morte se non un incidente insignificante?
Dovrei essere dimenticato solo perché non mi si vede?
Sto solo aspettandoti, è un intervallo.
Da qualche parte, molto vicino, proprio girato l'angolo.
Va tutto bene.*

Ursula Markham
in "Elaborazione del lutto", 1996

Lecture consigliate:

Per gli adulti:

Margot Sunderland (2006), *“Aiutare i bambini a superare lutti e perdite”*, Erickson

Per i bambini:

dai tre anni:

Anna Lleans (2016), *“Il buco”*, Gribaudo

dai cinque anni:

Benji Davis (2016) *“L’Isola del nonno”*, EDT Giralangolo

dai sei anni:

Cosetta Zanotti (2017), *“Il mare del cielo”*, San Paolo

Riferimenti Bibliografici

Ancona G. (1993), *“La morte, teologia e catechesi”*, Cinisello Balsamo, Milano, Paoline, IN FALLACI O., *Un uomo*, Milano, Rizzoli.

Anthony S. (1971), *“The discovery of death in childhood and after”*, Allen Lane Press, London, (trad. it. *“La scoperta della morte nell’infanzia”*, Armando, Roma, 1973).

Bowlby J. (1972), *“Attaccamento e perdita vol. 1: l’Attaccamento alla madre”*, Torino, Boringhieri,.

Bowlby J. (1973), *“Attaccamento e perdita vol. 2: la separazione dalla madre”*, Torino, Boringhieri,.

Bowlby J. (1980), *“Attaccamento e perdita, vol. 3: la perdita della madre”*, Torino, Boringhieri. Childers P. e Wimmer M., (1971), *“The concept of death in early childhood, Child development”*, 43, 705-715.

Furman E. (1974) *“Muore il genitore di un bambino”*, Roma, Il pensiero Scientifico.

Furman R. A. (1964), *“Death and the young child. Some preliminary consideration”*, In *Psychoanalytic Study of child*, vol 19, New York, Intrenational Universities Press, 321-333.

Kubler Ross E. (1995), *“Impara a vivere, impara a morire”*, Milano, Armenia

Markham U. (1996), *“L’elaborazione del lutto”*, Milano, Arnoldo, Mondadori.

Nagy M. (1948), *“The child’s theories concerning death”*, In *Journal of genetics and Psychology*, Basic Books, New York, 73, 3-4, 26-27.