

Mania Bianchi Associazione

I BAMBINI IN LUTTO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

COSA FARE ?

‘Perché siete tutti qui? Perché non siete con la nonna?’ ci scrive una mamma raccontando di sua figlia, cinque anni, stupita e turbata nel vedere tutti i famigliari sempre in casa nonostante da giorni parlassero del ricovero in ospedale e dell’aggravarsi della malattia della nonna.

E poi un papà, al telefono, vedovo da una manciata di ore, che ha nel cervello una frase di suo figlio piccolo che risuona ogni istante: *‘ma non possiamo salire con un palloncino in cielo e riportare la mamma a casa?’*

E’ vero: tutti noi, adulti e bambini, in questo periodo di isolamento forzato, stiamo vivendo dinamiche emotive e relazionali immensamente complicate da gestire, soprattutto per ciò che riguarda l’elaborazione di un lutto: non ha modo di esprimersi a causa delle restrizioni che non consentono l’avvicinamento alla salma e a tutto ciò che ne consegue - vestizione, funerale, vicinanza con parenti ed amici.

E per i bambini tutto questo risulta ancora più amplificato. Questi piccoli eroi si trovano a vivere in una situazione di assoluto isolamento, senza poter vedere amici, abbracciare parenti, giocare con i vicini di casa, andare al parco giochi e tutte le esperienze che sono fondamentali per la loro crescita personale, relazionale ed emotiva. Non vi è più confronto, non vi è più relazione, se non con i propri genitori nei pochi metri quadrati di casa in cui vivono.

E quando muore il nonno, lo zio, la bisnonna che abitano altrove e che non si possono commemorare, cosa si può fare?

Come si può gestire, da adulti, la propria disperazione senza farla ricadere sui figli?

Come permettere loro di vivere il più serenamente possibile il trapasso di un familiare o di un amico in questo periodo di quarantena?

1. IO SONO CON TE E PER TE

Il primo passaggio fondamentale che si deve attuare è all'interno di noi stessi: la morte, che viene vissuta come tabù e quindi allontanata ferocemente dai bambini per proteggerli e per non farla diventare fonte di sofferenza, deve diventare un aspetto da considerare parte naturale di ogni vita. Bisogna darle spazio e aria, permettendo anche ai più piccoli di avere la libertà di esprimersi, di parlarne, chiedere, domandare, informarsi.

In questo modo, io adulto, concedo al dolore che deriva da una perdita di esprimersi liberamente, senza confini, senza restrizioni, senza pregiudizi. Non importa se possiedo o meno le risposte, non importa se piango al ricordo di ciò che le domande di mio figlio stanno suscitando in me. Non siamo supereroi, e i bambini lo sanno. Loro devono vederci per come siamo realmente: emotivamente piegati da tutto ciò che sta accadendo, partecipi come loro alla sofferenza, incapaci a volte di dare risposte a domande che non hanno soluzioni.

Piegati ma non spezzati, doloranti ma non disperati, restiamo comunque il loro punto di riferimento: un'ancora sicura, un porto saldo a cui approdare e far approdare il dolore e le lacrime che hanno diritto di essere accolte e ascoltate.

2. SOSTENERE

Non dobbiamo confondere le dinamiche e i vissuti che appartengono agli adulti che attraversano un lutto in quarantena rispetto a ciò che vivono i bambini. Gli adulti vivono il senso di angoscia dovuto alla mancanza del rito del funerale e l'assenza dei contatti prima e dopo la morte del proprio caro: non essere riusciti a prevenire o ad ostacolare quanto accaduto, l'impossibilità di restargli

accanto. Emergono inevitabilmente il senso di colpa, il rimorso, il rimpianto.

Queste dinamiche non appartengono ancora all'esperienza dei bambini; non vengono abitualmente coinvolti in quelli che sono i riti consueti legati ad un decesso, quindi questa mancanza non crea turbamento. Ciò che colpisce invece è l'assenza del contatto con la persona che è venuta a mancare, la nostalgia, la solitudine, il senso di incompiutezza e di ingiustizia nei confronti di un evento incontrollabile che si è portato via il nonno o un genitore e che ha fatto in modo di non poterlo vedere o salutare. Noi adulti dobbiamo essere lì per loro e aiutarli a trovare quell'appiglio che in questo momento non scorgono.

Come?

Stare accanto, restare, esserci.

- Se il bambino chiede, non dirottiamo le sue domande, non allontaniamo la sua curiosità, non ostacoliamo il dolore che fuoriesce ma bensì diamo la possibilità di darsi, di esprimersi. Non dobbiamo avere le risposte (in realtà, chi davvero le ha?), ma possiamo aiutarlo a trovare le sue cioè quelle che veramente corrispondono a ciò che crede, desidera o immagina.

'Mamma, dov'è il nonno adesso?'

Indipendentemente delle nostre credenze, religiose o laiche, non blocchiamo la possibilità a questa domanda di darsi. Possiamo rispondere in base a ciò che crediamo sia giusto per noi, senza però comunicare che questa sia l'unica e assoluta verità. E poi rimandare al bambino nuovamente la domanda, facendo in modo che sia lui a rispondere.

'Non lo so tesoro, io penso che sia in cielo, tu cosa pensi? Dove pensi che sia?'

Aprire la narrazione. Dare modo ai pensieri di fuoriuscire e con loro anche il dolore, che, nella narrazione, gradatamente perde la sua carica emotivamente ingestibile perché trova spazio, luogo e confini.

Quindi: ad ogni domanda che riceviamo, stimolare la risposta più autentica e propria del bambino.

- Se il bambino non chiede, allontanandosi da ciò che sta accadendo e chiudendosi in se stesso, facciamo sempre in modo che ci percepisca come punto di riferimento. Siamo sempre con lui, quando e se vorrà, per accogliere le sue emozioni: potrà chiedere, parlare, piangere in silenzio e vivere ogni altra manifestazione che possa aiutarlo a dar voce a ciò che sta provando in quei momenti.

Non forziamo il ricordo della persona deceduta se non è lui stesso a farlo, ma incoraggiamo la fuoriuscita delle emozioni facendo domande personali quali: *‘come ti senti?’* *A cosa pensi?* *Cosa ti farebbe bene in questo momento?’*

4. CREARE UNO SPAZIO E UN LUOGO

Una volta ottenuto il con-tatto, cioè quella connessione che permette al bambino di riconoscerci come porto sicuro ed accogliente a cui affidare le proprie emozioni, procediamo creando un tempo e un luogo che vengano riconosciuti come unici e indicativi di un momento importante, diverso dagli altri della giornata, in cui ci si occupa solo del proprio dolore, di ciò che si sta provando rispetto al lutto del proprio caro.

- Il tempo: un momento apposito libero da incombenze varie (pranzo, cena, colazione, compiti, riposo), da mantenere anche nei giorni seguenti o quando il bambino ne esprime la necessità. Far diventare quel momento il tempo dedicato al dolore del bambino, alle sue emozioni, alla sua libera espressione.
- Lo spazio:
 - una capanna costruita con delle lenzuola
 - un angolo di una stanza con dei cuscini per terra o una coperta su cui sedersi
 - due poltrone disposte una di fronte all'altra
 - cuscini sistemati per terra in cerchio.

Rendere cioè ogni luogo particolare e unico grazie anche alla presenza di oggetti (orsacchiotti, candele, fotografie, disegni, musica, oggetti appartenuti al deceduto...) che possano da una parte essere fonte di rassicurazione, dall'altra stimolo per il ricordo

5. RIATTIVARE IL RICORDO

Creare una serie di stimoli che partano dalle emozioni e che arrivino alla ricostruzione del ricordo della persona cara che è venuta a mancare.

NARRAZIONE

Incoraggiare la narrazione tramite domande dirette:

- *Come ti senti a ricordare il nonno?*
- *Com'era? (fisicamente, di carattere...)*
- *Cosa facevate insieme?*
- *Cosa ti manca?*
- *Cosa ti è rimasto?*

- Lasciare che ogni domanda abbia la possibilità di poter riecheggiare, trovare accoglienza, permettendo sempre al bambino di rispondere in maniera completa ed esaustiva.

- Non fermarsi ad una prima immediata risposta, ma incoraggiare il più possibile la narrazione a proseguire, a dettagliarsi, a definire con sempre più precisione (rispetto all'età e alle competenze linguistiche) ciò che il bambino sta provando nei confronti di ogni stimolo offerto.

- 'Fissare' poi ogni risposta in base alle capacità e attitudini del bambino tramite:

- rappresentazione grafica di ciò che è stata la risposta alla domanda-stimolo
- scrittura di un breve testo che contenga appunto la risposta.

- Stabilire la finalità e l'utilizzo di ciò che i bambini hanno realizzato:

- raccogliere i disegni in una cartellina o in un raccoglitore da custodire in un luogo sicuro, che magari solo il bambino conosce e che può raggiungere quando vuole
- incorniciare i disegni e porli di fianco ad una foto del defunto come segno d'affetto
- porre i disegni in una scatolina da tenere chiusa sempre di fianco alla foto del defunto e da riempire ogni giorno
- chiarire prima di scrivere se il testo sarà:

- una lettera privata per il defunto e che quindi non verrà letta da nessun altro
- una lettera che verrà letta ai propri amici e parenti quando ci si potrà incontrare per commemorare il defunto
- un testo da conservare in un raccoglitore e da tenere in un luogo custodito o, come per i disegni, da tenere di fianco alla fotografia della persona da ricordare.

La scrittura e il disegno sono una notevole risorsa nel momento in cui la narrazione orale incontra qualche resistenza, essendo modalità meno dirette ed invasive: potrebbero quindi mettere a proprio agio anche i bambini più timidi ed introversi, incapaci in prima battuta di riuscire a riconoscere ed esprimere la propria emotività.

FIABA

Soprattutto per i bambini più piccoli si crea l'esigenza di avvicinarli al mondo del lutto e all'elaborazione del decesso di una persona cara in maniera ancora meno invasiva.

La lettura espressiva di una fiaba da parte dell'adulto è da considerarsi una risorsa importante in quanto permette un avvicinamento al tema della perdita tramite una modalità graduale e progressiva. I bambini, ascoltando la storia, iniziano ad approcciare con i personaggi che subiscono un lutto, una separazione, un dolore, senza sentirsi coinvolti in prima persona.

Man mano che la storia procede possiamo proporre degli stimoli per avvicinare l'esperienza dei personaggi alla propria:

- *Secondo te cosa sta provando il coniglietto?*
- *Cosa proveresti tu in questa situazione?*
- *Ti sei mai trovato in una situazione simile?*
- *Cosa provi pensando a ciò che sta vivendo l'orsetto?*
- *Come pensi finirà la storia? / Come vorresti che finisca la storia? Perché?*

Anche in questo caso è importante che ogni stimolo sia seguito da un'attività che raccolga la risposta data, tramite ad esempio la rappresentazione grafica.

Esistono varie fiabe sul tema del lutto che possono essere utilizzate:

- *'Gina e il pesce rosso'* di J. Koppens (età consigliata: 2 anni)
- *'Beniamino'* di E. Nijssen (età consigliata: 3/4 anni)
- *'Addio, Anna'* di M. Holzinger (età consigliata: 3/4 anni)
- *'La nonna in cielo'* di A. Lavatelli (età consigliata: 3/4 anni)
- *'La nonna addormentata'* di R. Parmeggiani (età consigliata: 4 anni)
- *'L'isola del nonno'* di B. Davies (età consigliata: 5 anni)
- *'Milly e Molly e il fiore di Giulio'* di G. Pittar (età consigliata: 6 anni)
- *'Mio nonno era un ciliegio'* di A. Nanetti (età consigliata: 7 anni)
- *'Il viaggio sul fiume'* di A. Beuscher (età consigliata: 7 anni)
- *'Mattia e il nonno'* di R. Piumini (età consigliata: 9 anni)
- *'Mio nonno era un ciliegio'* di A. Nanetti (età consigliata: 9 anni)
- *'Tu non sei più qui. Ho paura che il dolore non vada via'* di S. Gallo (età consigliata: 12 anni).

AZIONI

Creare, tramite la manipolazione di materiali di vario genere, oggetti in memoria della persona defunta. Si cerca in questo modo di stimolare non solo il ricordo e la manifestazione delle emozioni, ma si offre anche la possibilità di produrre ciò che concretamente rimarrà come testimonianza dell'amore del bambino nei confronti della persona deceduta.

Importante e prioritario è che gli stimoli forniti non vengano considerati come una sorta di forzatura o imposizione da parte dell'adulto, ma bensì frutto di una scelta condivisa. Si potrebbero quindi creare insieme al bambino:

- collage di foto
- cornici
- cuscini ricamati
- scatole rivestite o dipinte con tecniche varie in cui inserire pensieri e disegni
- vasi da colorare nei quali piantare un fiore in memoria
- compilation di musiche che piacevano al defunto.

RITUALI

Organizzare dei momenti ripetuti nel corso del tempo per salutare/ricordare/condividere l'amore per il proprio caro, favorisce il commiato, infonde sicurezza e offre conforto a chi partecipa. Con queste modalità il dolore si esprime in una dimensione più protetta, ripetuta nel tempo e che permette alla dimensione devastante del lutto di trovare gradatamente sollievo e consolazione. Esistono moltissime possibilità a questo proposito; tra le più facilmente realizzabili:

- curare una piantina che terremo di fianco alle foto ricordo
- nutrire un animaletto a cui si potrà dare il nome che piaceva o che ricorda la persona defunta
- mantenere costantemente pulita, in ordine e con piccoli cambiamenti la mensola dove ci sono le foto
- ascoltare le canzoni preferite del deceduto
- mantenere stabilmente i contatti con i parenti per condividere i ricordi e le esperienze vissute prima della morte del parente
- eseguire un gesto tipico o ripetere frasi/parole che erano caratteristici del proprio caro, condividendo i pensieri e le emozioni che suscitano.

La ripetizione di questi gesti ha come obiettivo il benessere del bambino. Il rituale deve creare tranquillità, portare beneficio e questo accade se:

- le azioni svolte e ripetute vengono associate ad un ricordo sereno e positivo
- l'omaggio al defunto è vissuto come un modo per dimostrargli affetto e per continuare a testimoniare l'amore che si prova per lui.

Se il susseguirsi di gesti e ricordi portano al contrario ad un innalzamento del dolore e dell'angoscia, non bisogna assolutamente obbligare o forzare il bambino.

6. PROGETTARE IL FUTURO

Si tratta di pensare e condividere con i bambini ciò che accadrà dopo, una volta finita la quarantena. Aprire insieme a loro, con il supporto di noi adulti, degli spiragli, per permettere di guardare avanti, preparando nuovi gesti ed azioni pratiche da compiere.

Soprattutto in questo caso diventa fondamentale evitare imposizioni o anche solo insistenze che incontrano spesso una debole resistenza del bambino e facilmente possono essere superate; il rischio però è di fargli vivere un'esperienza dolorosa, che non ha il suo consenso, che non desidera e che attua solo perché non è in grado di imporre la sua volontà scontrandosi ad esempio con la richiesta della mamma o del papà

Si chiede dunque sempre, ad ogni stimolo proposto, se al bambino piaccia o meno, se vuole evitarlo, e senza che si senta giudicato, chiedere le motivazioni delle sue decisioni. Qualunque esse siano.

È molto importante che il bambino si senta parte attiva del processo, partecipe in maniera consapevole, senza il timore che le proprie decisioni vengano messe sotto processo: bisogna far capire che ogni scelta fatta verrà accolta, ascoltata, appoggiata, rispettata.

Allo stesso tempo occorre fare emergere la motivazione e dare la possibilità di esprimerla, permettendo al bambino di chiarirsi e capire meglio ciò che sta vivendo: le paure, le insicurezze ma anche i suoi punti di forza come il coraggio, la capacità di sopportare, la sensibilità interiore e tanto altro.

Tra le decisioni più importanti e urgenti che richiedono appunto una scelta del bambino, ci sono:

- entrare o meno nella casa del defunto a sistemare e raccogliere oggetti da tenere per ricordo
- riabbracciare o evitare parenti ed amici vicini alla persona deceduta e che come noi soffrono della perdita
- partecipare o non assistere al funerale o, se già avvenuto, al successivo momento di raccoglimento.

I bambini 'sono' molto di più di quello che crediamo noi adulti: hanno una sensibilità che strabilia, un'intelligenza emotiva maggiormente elevata della nostra e una capacità di accogliere e far fronte ai momenti dolorosi della vita che neanche immaginiamo. Diamo loro la possibilità di vivere ciò che li sta attraversando, senza pensare di doverli proteggere a tutti i costi, perché a volte rischia di essere addirittura deleterio.

Siamo noi che abbiamo paura di non farcela, ma spesso accade che sono loro stessi a sorreggerci.

Facciamo affidamento a loro.

Loro ci salvano.

Marcella Oliva
Operatrice dell'Associazione Maria Bianchi
Servizio 'Unità Di Crisi Scolastica
a supporto della comunità scolastica in lutto'

INFO E CONTATTI

348-36233379

mariabianchi.it

assmariabianchi@hotmail.com