

Ci vuole un fiore



Per Margherita

E ADESSO?

CONSIGLI PER AIUTARE
ADOLESCENTI IN LUTTO.

Il lutto è una fase dolorosa in cui alla perdita della persona amata si somma la perdita di quella parte di noi coinvolta nel legame.

È una condizione durante la quale la mente deve abituarsi alla nuova situazione esistenziale che è stata causata dalla perdita.

Tuttavia, quando quella parte di noi che muore insieme alla persona amata non riesce a rigenerarsi in altro, il lutto diventa problematico. Nel tempo questa situazione può sviluppare emozioni molto dolorose che spesso sfociano in depressione. E nei casi più estremi, possono portare al suicidio.

Cosa sapere

- La reazione alla morte è **soggettiva**: è importante poter esprimere qualsiasi sentimento si provi, senza giudizi.
- Non esistono strategie precise per elaborare un lutto. Bisogna viverlo e cercare di risolverlo **con le proprie risorse**, prendendosi il tempo opportuno e, se necessario, chiedendo aiuto.
- Parlare di morte con un adolescente che soffre è difficile. La cosa migliore è parlarne come **fatto doloroso**, nella giusta misura, senza esagerare.
- È importante essere **empatici**, saper ascoltare e modulare l'aiuto rispettandola la naturale distanza che l'adolescente mette con i suoi familiari/caregiver.
- La situazione mentale e il dolore di un adolescente dipendono dalla sua **età**, dall'eventuale **concomitanza di eventi** traumatici e improvvisi che accompagnano la perdita e, cosa molto importante, da come si comportano i suoi caregivers.
- Più il legame con la persona morta è **forte**, più la morte è **improvvisa**, più la perdita è vissuta come trauma.
- L'elaborazione del lutto è facilitata da un **contesto culturale** nel quale la morte ha un suo spazio ed è riconosciuta all'interno dei vissuti quotidiani, come parte della vita.
- I **riti legati alla morte**, come il funerale, contribuiscono a rendere accettabile il dolore da perdita ed è bene che l'adolescente possa partecipare a queste ritualità.
- Il concetto di morte negli adolescenti è simile a quello degli adulti.



La morte di famigliari diversi

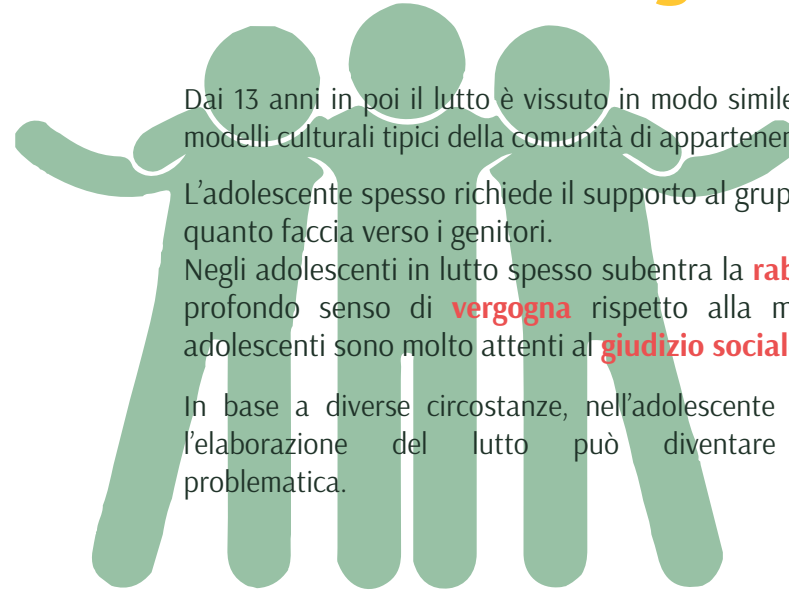
può suscitare emozioni diverse. Infatti, nel caso in cui muoia un/una:

genitore: l'adolescente può avere paura di perdere anche l'altro genitore/caregiver e quindi essere particolarmente spaventato. È bene rassicurarlo e creare intorno a lui una comunità parentale/amicale che possa prendersi cura di lui.



fratello/sorella: l'adolescente può vivere un profondo disagio poiché, oltre ad avere perso il proprio fratello/sorella, può sentirsi in colpa in quanto sopravvissuto e soffrire per il dolore dei genitori e per la loro possibile distrazione per via del lutto.

Che cosa sentono gli adolescenti

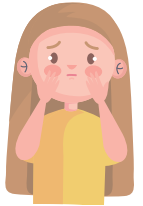


Dai 13 anni in poi il lutto è vissuto in modo simile agli adulti e per questo i modelli culturali tipici della comunità di appartenenza incidono molto.

L'adolescente spesso richiede il supporto al gruppo dei pari più di quanto faccia verso i genitori.

Negli adolescenti in lutto spesso subentra la **rabbia** ed anche un profondo senso di **vergogna** rispetto alla morte, perché gli adolescenti sono molto attenti al **giudizio sociale**.

In base a diverse circostanze, nell'adolescente l'elaborazione del lutto può diventare problematica.



L'adolescenza, di per sé, comporta un turbine di cambiamenti

L'adolescenza è il periodo di transizione dal bambino all'adulto, dal principio di piacere a quello di realtà, dal gioco al lavoro, dalla compagnia all'amicizia, dal corpo del bambino a quello dell'adulto, dalla libido platonica a quella sessuale, dalla famiglia al gruppo dei pari...e tutti questi passaggi si concludono alla fine dell'adolescenza con il "progetto dell'adulto": una idea di cosa si vuole fare ed essere da grandi.



Si tratta di un periodo molto complesso ed incerto ma, soprattutto, caratterizzato dalla perdita (= morte) di tutto quello che è stato il bambino.

L'importanza di dire la verità

Gli adolescenti che partecipano alla perdita e conoscono i fatti hanno un'emozionalità più evoluta rispetto ai bambini.

Quando un adulto gli/le racconta una bugia durante un momento di perdita, l'adolescente reagisce in modo diverso. In base alla sua personalità, alla sua relazione con l'adulto stesso e alle risorse personali di cui dispone, e può:

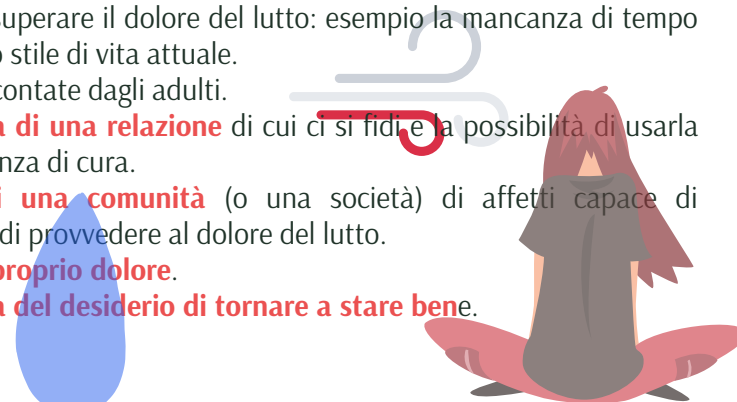
- **tacerla per proteggere** il parente: far finte di niente;
- **sfruttarla** nella relazione conflittuale con l'adulto;
- **usarla come accusa verso** il genitore bugiardo per innescare una separazione;
- **tacerla**, ma con effetti emotivi spesso negativi, **rabbia** per essere stato ingannato, **senso di colpa** per non poter dire il vero, **curiosità frustrata**; **ansia** per qualcosa che non si capisce bene, a cui non si riesce a dare un senso vero;
- **tacerla, ma indagare** per arrivare alla verità, anche cercando di entrare nella psicologia di chi ha mentito.
- **viverla con frustrazione** "mi ingannano, mi trattato come un bambino piccolo..." e per questo aumentare il proprio livello di rabbia.



Tutto questo può portare ad una svalutazione dell'adulto che mente agli occhi dell'adolescente. **Quindi, la bugia nella sofferenza rischia di compromettere molto il rapporto tra l'adolescente e i suoi caregiver ed ostacola l'elaborazione del lutto.**

I maggiori ostacoli al superamento di un lutto

- L'**assenza** di un momento dedicato al **saluto** della persona defunta.
- La **fretta** di superare il dolore del lutto: esempio la mancanza di tempo imposta dallo stile di vita attuale.
- Le **bugie** raccontate dagli adulti.
- La **mancanza di una relazione** di cui ci si fidi e la possibilità di usarla come esperienza di cura.
- L'**assenza di una comunità** (o una società) di affetti capace di raccogliere e di provvedere al dolore del lutto.
- La **fuga dal proprio dolore**.
- La **mancanza del desiderio di tornare a stare bene**.

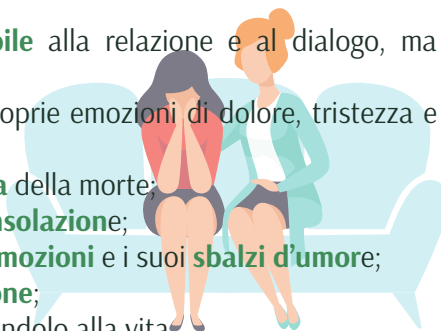


Come può un adulto supportare un adolescente

Quando un lutto, per quanto lungo e doloroso, non risulta traumatico o complicato da una relazione disfunzionale con i propri genitori/caregiver, non esiste propriamente un lavoro da fare. Esiste, semmai, un **atteggiamento educativo** dell'adulto che accompagna ed aiuta l'adolescente a vivere il dolore del lutto, la sensazione di mancanza, di perdita, la tristezza e il senso di morte, quale aspetto doloroso, ma naturale della vita.

L'adulto può sostenere l'adolescente:

- mostrandosi **presente** e **disponibile** alla relazione e al dialogo, ma lasciandogli i suoi spazi;
- **esprimendo**, anche a parole, le proprie emozioni di dolore, tristezza e smarrimento per la perdita vissuta;
- cercando di **non aver** troppa **paura** della morte;
- avendo **gentilezza** ed offrendo **consolazione**;
- **accettando** la sua **rabbia**, le sue **emozioni** e i suoi **sbalzi d'umore**;
- **accettando** i suoi **cali di prestazione**;
- **infondendo speranza** ed incuriosendolo alla vita.



Quando è necessario intraprendere un percorso di elaborazione del lutto

Quando vi è una risposta distruttiva alla morte, il **lutto** diventa **problematico** e/o **patologico** con possibili gravi conseguenze. In questi casi, è opportuno intraprendere un percorso di aiuto adeguato.

La problematicità di un lutto può dipendere da:

- un' **elevata traumaticità** della perdita (per es. se alla perdita si aggiunge un altro trauma, come un incidente);
- **relazioni conflittuali** e lascive, fondate sulla bugia...;
- l' **assenza di un gruppo** in grado di supportare chi soffre;
- **adulti terrorizzati** dalla morte e/o iper protettivi;
- **adulti litigiosi, distratti**, poco capaci di vedere ed ascoltare, chiusi nel loro dolore...



Contattaci quando vuoi. Siamo qui per aiutare te e i tuoi figli adolescenti.

Ci vuole un fiore per Margherita c'è e ci sarà per non fare sentire sola nessuna famiglia e nessun adolescente, attraverso un aiuto gratuito offerto per tutto il tempo necessario.

Il nostro servizio, Tornare a Sorridere, prevede attività di aiuto, sostegno, arte terapia e psicoterapia.

CREDIAMO CHE:

- **il dolore abbia solo temporaneamente soffocato il benessere dei vostri figli;**
- **il dolore vissuto e non negato permetta il suo superamento e il ritorno al benessere;**
- **il dolore possa essere affrontato come occasione di miglioramento sia per il caregiver sia per l'adolescente.**

Per entrare in contatto con noi, ricevere aiuto, idee e consigli, visita il nostro sito, chiamaci o scrivici.



www.civoleunfiore.org
info@civoleunfiore.org
338 75 97 561 (tutti i giorni, in
qualsiasi orario)