

Ci vuole un fiore



Per Margherita

E ADESSO?

CONSIGLI PER AIUTARE  
BAMBINI 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 e, nel tempo, questa situazione può sviluppare emozioni molto dolorose come ansia e depressione.



## 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 bambino che soffre è difficile. Tuttavia, dobbiamo **credere nelle risorse del bambino** e nelle sue capacità di rinforzarsi ulteriormente di fronte ai momenti più difficili. La cosa migliore è parlarne come fatto doloroso, nella giusta misura, senza sminuire o esagerare.
- È importante essere **empatici, disponibili** e **attenti alle esigenze dei bambini** per saper ascoltare e modulare l'aiuto, rispettando le reazioni e i tempi del bambino.
- La situazione mentale e il dolore di un bambino dipendono dalla sua **età**, dall'**eventuale concomitanza di eventi traumatici ed 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 il bambino possa partecipare a queste ritualità.
- Il concetto di morte nei bambini è molto **diverso da quello degli adulti** e varia a seconda della sua **età**.



## La morte di famigliari diversi

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



**genitore:** il bambino 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:** il bambino 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.



**nonni:** il bambino può vivere un profondo senso di solitudine e la frustrazione di aver perso l'adulto con cui giocava e con il quale veniva scandita la quotidianità, nonché paura e tristezza per il lutto vissuto da uno dei genitori che ha perso il genitore.



**amici:** il bambino può vivere un profondo senso di solitudine e di vuoto per la perdita delle esperienze di gioco e di condivisione con i pari, e il pensiero che anche lui, come l'amico, potrebbe morire, gli provoca paura e senso di vulnerabilità.

## Come l'età influisce sulla percezione della realtà e sull'elaborazione del lutto.

La morte è una perdita e i modi di reagire a questa cambiano nell'arco della vita. Con il passare degli anni, le emozioni che provano i bambini di fronte alla morte si diversificano e diventano sempre più complesse.

**0-3 anni:** la perdita è assimilabile ad un **bisogno che non viene più soddisfatto**. Quindi, anche se il bambino non sarà in grado di ricordare il familiare perduto, sentirà la mancanza di qualcuno che soddisfi quel suo bisogno, a meno che questo non venga soddisfatto da qualcun altro che si sostituisce al genitore morto.

**4- 7 anni:** oltre alla sensazione di avere un bisogno non soddisfatto, il bambino ora associa la perdita di una persona alla perdita di un oggetto e inizia ad elaborarla attraverso il pensiero magico. La morte viene immaginata come un **viaggio temporaneo da cui si può tornare**.



**7-10 anni:** il bambino matura un' **idea di morte e di perdita come fatto irreversibile e difficilmente spiegabile**. La sofferenza che ne deriva diventa molto forte e il bambino deve ricorrere ancora ad un **pensiero magico e simbolico** per sostenersi (per es. chi muore non torna più, però va in un bel posto come il paradiso o su una stella luminosa) e alle sue relazioni e al gioco per distrarsi dal dolore o condividerlo con altri. Da quest'età in poi la morte viene riconosciuta pienamente anche come destino personale.



**11-16 anni:** il vissuto di morte è ormai simile a quello dell'adulto anche se la morte adesso è qualcosa che incuriosisce e viene esorcizzata ai riti di iniziazione adolescenziali. Incidono molto i modelli culturali tipici del gruppo dei pari di appartenenza.


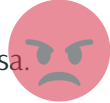


## Cosa sentono i bambini

Le emozioni che provano i bambini di fronte alla morte risentono molto del tipo di trauma subito e della relazione che hanno con i familiari. I infatti, i familiari, possono sia attenuare sia amplificare il dolore del bambino e sono, quindi, fondamentali nella modulazione del dolore e non solo.



- **Paura, ansia:** provocate dal vuoto della perdita, ma spesso anche da sensazioni negative (stress, ansia, tristezza, rabbia, solitudine...) che riceve dal mondo degli adulti e che non riesce né a comprendere né ad elaborare, ecosì da farlo sentire protetto.

- **Vergogna:** perché pensa di aver fatto qualcosa di sbagliato che ha causato la morte della persona a cui era legato, oppure perché si sente diverso dagli altri bambini che non hanno vissuto la stessa perdita e le stesse emozioni.
- **Senso di colpa:** perché pensa che la persona amata se ne sia andata per colpa sua, magari in seguito ad un capriccio o ad una litigata. 
- **Impotenza:** per non riuscire a riportare la situazione a com'era prima della perdita.
- **Senso di vuoto:** per la perdita della persona amata e della relazione che aveva con quella persona.
- **Rabbia:** per la frustrazione di non poter avere la persona persa. 
- **Fobie:** causate dalla paura e dall'ansia.
- **Panico:** per paure che non hanno controllo e che per questo invadono completamente la psiche.



- **Depressione:** per la rabbia vissuta e che non può essere espressa in nessun modo.
- **Reazioni somatiche:** causate da tutte queste emozioni.

Tutte queste emozioni negative fanno parte dei possibili vissuti di perdita del bambino e la possibilità che esse non siano causa di disagio o di disturbo mentale dipende dalla relazione di aiuto che c'è tra il bambino e la comunità di caregiver.

## Come parlare della morte ai bambini.

Parlare di morte ad un bambino che già soffre è sicuramente uno degli argomenti più difficili da affrontare. Tuttavia, non bisogna pensare al bambino come individuo debole ed incapace di reagire e, quindi, proteggerlo dall'esperienza della perdita e dal dolore, ma piuttosto **aiutarlo ed accompagnarlo nei suoi vissuti di dolore da perdita.**

Per parlare di morte ci vuole coraggio, empatia, disponibilità, autenticità, attenzione, pazienza, speranza ... e tempo!

Il tema e i vissuti della morte possono anche essere utilizzati come spunto per educare su altri aspetti:

- **la sofferenza fa parte della vita:** la si può vivere e da essa si può imparare molto;
- **esistenza di regola e il limite:** esistono confini al di là dei quali non possiamo andare e che è bene riuscire ad accettare;
- **imparare a lasciare andare, accettare di perdere:** e per questo può essere importante imparare a fare andare le cose come vanno, senza modificare il loro corso.
- **accettare i no e gestirne la frustrazione:** di fronte al dolore o alla frustrazione si può educare alla consolazione e alla speranza. Le privazioni nella vita come la morte arrivano nonostante non siano mai desiderate.

## L'importanza di dire ai bambini la verità sulla morte

Quando il bambino percepisce una bugia sul lutto o sulla sofferenza che gli adulti stanno vivendo impara a non chiedere e a pensare che non se ne debba parlare. Questo non solo lo spinge a non poter esprimere la verità e il dolore per la perdita, ma sviluppa anche un **sentimento di sfiducia e di svalutazione** nel bambino e una forma di **educazione alla bugia e alla fuga dalla realtà**. Quando il bambino percepisce una bugia sul lutto o sulla sofferenza che gli adulti stanno vivendo impara a non chiedere e a pensare che non se ne debba parlare.



## I maggiori ostacoli al superamento di un lutto

- L' **assenza di un momento dedicato al saluto** della persona defunta.
- La richiesta di **un ritmo di elaborazione diverso** da quello del bambino.
- Le **bugie** raccontate dagli adulti.
- La **mancanza di una relazione** di cui fidarsi e la possibilità di usarla come esperienza di cura.
- L' **assenza di una comunità di affetti** capace di raccogliere e di provvedere al dolore del lutto.
- La **fuga dal proprio dolore e da quello del bambino** e la negazione del dolore da perdita al quale non si deve pensare!
- Il **desiderio degli adulti di vivere e mantenere la tristezza o la depressione da perdita** e, quindi, la **mancanza di una motivazione a cercare il benessere** in sé e nel bambino.

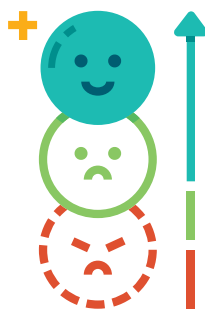


## Quando è necessario intraprendere un percorso di aiuto nell'elaborazione del lutto

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**: la perdita più altri danni collaterali;
- **relazioni di accudimento conflittuali** e lascive, fondate sulla bugia...;
- l'assenza di un caregiver in grado di supportare chi soffre;
- **adulti terrorizzati** dalla morte e/o iperprotettivi;
- **adulti litigiosi, distratti**, poco capaci di vedere ed ascoltare, chiusi nel loro dolore...



**Contattaci quando vuoi.  
Siamo qui per aiutare te e i  
tuoi bambini.**

Ci vuole un fiore per Margherita c'è e ci sarà per non fare sentire sola nessuna famiglia e nessun bambino, 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 bambini;**
- **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 il bambino.**

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



[www.civualeunfiore.org](http://www.civualeunfiore.org)  
[info@civualeunfiore.org](mailto:info@civualeunfiore.org)  
338 75 97 561 (tutti i giorni, in  
qualsunque orario)