

Un silenzio che fa male al cuore

Gli adulti elaborano il lutto. Qualcuno muore in famiglia. Gli adulti trovano ovvio parlare dell'accaduto, esprimere dolore, angoscia, rimpianto, nostalgia, disperazione; confrontare le proprie emozioni dolorose e i propri ricordi belli, tristi o nostalgici con quelli degli altri; cercare insieme di capire la successione degli eventi che hanno portato alla morte; pensare con rammarico o rabbia a come si sarebbe potuto evitare l'infausto evento; individuare se vi siano colpe, soprattutto proprie; consolarsi gli uni con gli altri, piangendo insieme e bonificando il senso di colpa per essere ancora vivi... E poi: andar a vedere per l'ultima volta il corpo del defunto; accompagnarlo alla tomba coi riti opportuni per poter sapere dov'è finito e poterlo pensare e ricordare vivo e morto e potersene distaccare... È in questo modo che gli adulti innescano il processo di elaborazione del lutto, aiutandosi attivamente gli uni con gli altri. E trovano tutto ciò normale, sano, necessario, perfino doveroso.

I bambini vanno aiutati a capire. Se in famiglia c'è un bambino, troppo spesso gli adulti, tutti presi dal loro dolore, dimenticano l'assoluta necessità anche per il bambino di elaborare il proprio lutto e di essere aiutato in questo lungo e impegnativo compito. O, per proteggerlo da dolore e angoscia, cercano attivamente di tenerlo all'oscuro, a volte perfino d'ingannarlo su ciò che realmente è accaduto ("Papà è andato in Germania a lavorare"). Questi atteggiamenti sono deleteri e non d'aiuto per il bambino. Se gli vengono nascosti i dati informativi sugli eventi reali che riguardano anche lui, non potrà farsene un'idea adeguata. Se non gli si dice la verità, percepirà più o meno confusamente d'essere stato imbrogliato e imparerà a non fidarsi dei grandi e a non mostrare il proprio vero sentire; segretamente, costruirà teorie bizzarre sulla vita e la morte, altamente patogene.

Tacere e censurare la morte fa male. Il bambino (anche se è piccolo) percepisce il dolore negli adulti. Ma spesso gli si impedisce di capire il senso di quel dolore; vede che il familiare morto non c'è più, ma non gli viene spiegato come mai, né dove sia andato, né perché, né per quanto tempo. Si trova a vivere - direttamente e indirettamente - le emozioni per la perdita, ma sarà costretto a viverle come insensate, giacché attivamente gli si impedisce di riconoscerle, di farsene una ragione, di condividere il dolore, di trovare conforto e consolazione. Gli s'impedisce di pensare all'esperienza di perdita che sta vivendo e di attivare le risorse personali e relazionali a sua disposizione per affrontarla e gestirla. Gli s'impedisce cioè l'elaborazione del lutto, che, per il benessere psichico, è un'assoluta necessità.

Bisogna rassicurare e condividere. Al contrario, il bambino dev'essere aiutato nell'elaborazione del suo lutto. Col linguaggio appropriato all'età, gli si deve dire che la persona cara è morta, spiegandogli che cosa vuol dire morire. Anche accompagnarlo a vedere la salma e farlo partecipare al funerale sono azioni utili a questo fine. Bisogna lasciargli lo spazio per capire, per esprimere ogni emozione (stupore, curiosità, dolore, angoscia, paura, rabbia, senso di colpa, sgomento, senso d'impotenza...), per ogni domanda o pensiero sull'accaduto e sulle sue prospettive future, correggendo le idee errate e confermando la sensatezza delle emozioni. Talvolta si potrà scoprire che pensa d'esser lui il colpevole: bisogna allora rassicurarlo, parlandogli dell'inevitabilità della morte. Rassicurarlo che non verrà abbandonato, che si farà di tutto per non morire anche noi, perché la vita è bella, anche se ora il dolore è grande. I momenti in cui ci si trova in famiglia a elaborare un lutto comune sono preziosi per tutti i partecipanti, proprio per la loro forza integrativa nella mente di ognuno. Rimangono nella memoria come momenti tristi, ma, paradossalmente, anche "felici".