

Le risorse dello Sportello di Sostegno e Ascolto a cura della dott.ssa Giada Giorgio, psicologa

COVID-19: si può parlare della morte con i bambini?

*Un dolore così dolore dell'anima, non si elimina
Con medicine, terapie o vacanze; un dolore così
Lo si soffre, semplicemente, fino in fondo,
Senza attenuanti, come è giusto che sia.
Isabel Allende*

In questo periodo di pandemia molti bambini si trovano ad affrontare la morte di una persona cara e il lutto per la perdita. Come aiutarli a capire che cosa sta succedendo e a elaborare le proprie emozioni?

Sono moltissimi, in Italia, i morti causati dalla COVID-19. Tanti bambini in queste lunghe settimane hanno perso un proprio caro: il nonno, la nonna, lo zio, un parente cui erano legati, un affetto che faceva parte della quotidianità dei piccoli. E adesso? Come si fa? Cosa si può dire ai bambini della morte? Come affrontare il loro dolore, che è anche il nostro? Come dire quelle parole che non avremmo mai voluto pronunciare?

Parlare ai bambini della morte può sembrare spaventoso, in primo luogo perché noi adulti non siamo abituati a farlo: "morte" è una parola difficile da pronunciare, da pensare, da accettare, un pensiero che fa paura e vogliamo allontanare. La morte, in generale, è uno dei grandi tabù della nostra società.

In secondo luogo perché, senza quasi rendersene conto, spesso gli adulti nascondono la verità ai bambini e li escludono dall'evento-morte, perché non li considerano in grado di sopportare quella perdita. In realtà, non capiamo che così facendo li lasciamo soli, senza dar loro la possibilità di esprimere sentimenti ed emozioni. Il risultato è che la loro immaginazione finisce per costruire uno scenario paradossalmente più inquietante della realtà stessa.

Se questo è sempre vero, oggi, affrontare la morte di un proprio caro con i bambini è ancora più impegnativo: uno dei risvolti più duri di questa pandemia è la solitudine del morire, quella barriera, purtroppo necessaria, che ci impedisce di essere vicini fisicamente ai nostri cari che si sono ammalati, di salutarli: salutare, celebrare, ricordare sono aspetti fondamentali nel percorso di elaborazione del lutto: in questi giorni dobbiamo trovare strade nuove per noi e i nostri bambini, per tessere un legame tra ieri, oggi e domani, tra la vita e la morte.



Essere presenti, riuscire a stare accanto ai bambini anche dentro le emozioni spiacevoli, senza rifiutarle, servirà a rassicurarli e a far sentire che i genitori sono sempre un rifugio sicuro, il loro punto di riferimento anche oggi: non tutto è cambiato!

→ Quando muore una persona cara ed il genitore sceglie di tacere, nascondere, mentire, non pronunciare quasi mai la fatidica parola, riesce veramente a proteggere il suo bambino?

In realtà, la rinuncia dell'adulto fa sì che il piccolo rimanga confuso e impaurito proprio nel momento in cui si trova ad affrontare una realtà difficile e fondamentale.

Spesso si pensa che il bambino non possa capire, le ricerche dimostrano invece come il piccolo sviluppi già precocemente la percezione di questo evento:

fino a 3 anni circa è convinto che la morte sia un fatto reversibile e non universale di cui tende a non comprendere le cause ma della quale percepiscono le emozioni. Talvolta, questi bambini, possono chiedere: "quando torna?" come se si trattasse di un lungo sonno oppure di una vacanza, e a fare molte altre domande.

Tra i 4 e i 6 anni ne comprende l'irreversibilità e l'universalità, ma ne attribuisce le cause anche a eventi non naturali o biologici (ad esempio, una magia o una volontà cattiva).

Tra i 6 e i 9 anni, infine, il bambino capisce che la morte è una cessazione irreversibile delle funzioni vitali, che avviene per ragioni biologiche, che è universale e che riguarda anche lui.

Bisogna inoltre considerare che il clima emotivo di casa, dopo un lutto, viene profondamente influenzato dall'accaduto. Proviamo a metterci dal punto di vista del bambino: «Sento che tutti intorno a me sono tristi, ho visto la mamma nascondersi per piangere, mi parlano in modo strano, non capisco cosa succede, forse ho fatto qualcosa di male?».

→ Veniamo al dunque: se purtroppo una persona cara non c'è più, come possiamo spiegarlo a un bambino?

Parola d'ordine: dire la verità, con le parole di un bambino. Il mondo immaginario dei bambini, fatto di cartoni animati e giochi simbolici, è popolato anche di personaggi che muoiono. Ecco perché, parlando il linguaggio del bambino, è possibile far partecipare anche i più piccoli alla morte reale, lasciandoli liberi di esprimere le loro emozioni e consentendo loro di prepararsi a quella separazione.

Quando muore qualcuno in famiglia, o nel contesto di vita del bambino, è preferibile che la notizia venga data al piccolo dai genitori, o da parenti stretti. Possiamo raccontare l'accaduto con parole semplici e frasi brevi, dedicando del tempo solo a questo. La cosa migliore è evitare di dare l'illusione che la persona amata prima o poi ritornerà (es: «È partito per un lungo viaggio») o utilizzare metafore che potrebbero generare paure nei bambini (es: «Si è addormentato per sempre» potrebbe dar luogo a paure e problematiche sul sonno, «È andato all'ospedale ed è morto» può far immaginare che se qualcuno va all'ospedale poi muore).

I genitori che possono contare sul proprio credo religioso, sulla fede, possono raccontare storie edificanti e messaggi di speranza ("Un giorno ci ritroveremo tutti insieme in Paradiso").

Chi non è credente, non è costretto a prendere a prestito spiegazioni religiose alle quali non crede, magari può essere d'aiuto, nel rispondere, utilizzare frasi non troppo dirette del tipo: "Il nonno, la mamma, o chicchessia non lo rivedremo in questa vita, ma il suo ricordo vivranno con noi, continuerà a starci accanto anche se in modo diverso".

Un'altra opzione per i genitori è raccontare storie consolatorie. Farlo non è sbagliato quando si ha a che fare coi bambini. Perché no? In fondo ogni anno a Dicembre non raccontiamo loro la storiella di Babbo Natale? E allora ben vengano, finché si parla con i piccini, le storielle che addolciscono la pillola.

La storia della stellina ne è un esempio. Oppure si può raccontare che: "Ogni sera il nonno passerà a mangiare il panino al salame che mettiamo per lui sul davanzale della finestra" avendo cura, però, di togliere il panino prima che sia mattina.

Provisoriamente può andare bene seguire questa tattica, è rassicurante.

→ Che cosa sarebbe meglio non fare?

Qualunque strategia si decida di attuare nello spiegare la morte ai bambini, l'importante è non essere evasivi di fronte alle loro domande. Saranno domande secche, dirette, spietate (es: «Cos'è la morte? Perché si muore?»). Ma i genitori non devono mai rispondere con frasi del tipo: "Lo capirai quando sarai grande", o "Questa è una domanda complicata adesso, vedrai che un giorno ne parleremo". Occorre trovare il modo più affine al modo di pensare e di comprendere del bambino e con estrema delicatezza dare risposte esaurienti ai propri figli.

Spesso i genitori si affannano nel trovare una risposta confortante e soddisfacente, che chiuda la questione una volta per tutte. Impresa difficile, se non impossibile. In questa personalissima ricerca, ogni bimbo avrà i suoi tempi; evitiamo di anticipare informazioni che non siano quelle che lui, in quel momento, sta cercando ed è quindi pronto a comprendere. Se vediamo il bambino turbato per qualcosa che ha visto o sentito proviamo ad avvicinarci emotivamente. Un buon modo è comunicargli che a volte le cose sconosciute fanno paura anche ai grandi; dopo possiamo trovare insieme qualcosa da fare per sentirci meglio.

→ La morte è un evento doloroso in una famiglia. Come gestire la propria sofferenza di fronte ai bambini?

Ricordiamoci che quando i bambini sono piccoli le nostre emozioni di adulti li condizionano più delle parole che proviamo a esprimere. Detto questo, va fatta una riflessione su come darci un contegno, per quanto possibile, in caso di lutto in famiglia, per aiutare i piccini di casa a vivere e a superare quei momenti nel modo meno traumatico possibile. Se respireranno un'atmosfera tragica che non ispira continuità di vita, anche se le spiegazioni saranno illuminate il messaggio di disperazione prevarrà sulle parole edificanti.

Quindi attenzione a come vi ponete e vi fate vedere in quei delicati momenti, il che non significa che bisogna nascondere la sofferenza, inevitabile, ma che va esternata con tatto.

Un buon modo per entrare in dialogo con i bambini e spiegar loro le emozioni, inoltre, è dividerle.

«La zia è morta e io sono molto triste» è una frase semplice che, unita a gesti di vicinanza e affetto, possono rassicurare anche un bambino molto piccolo ed aiutarlo a capire. Condividendo le proprie emozioni gli adulti stimolano il bambino a mettersi in contatto con sé stesso e a esprimere liberamente i propri sentimenti, che non vanno repressi nemmeno quando si manifestano in forme che potrebbero sembrare non adeguate. È possibile che i bambini di fronte alla notizia di una perdita si mettano a ridere o continuino a giocare dando l'impressione di essere "insensibili"; altre volte potrebbero avere reazioni aggressive o particolarmente "drammatiche": hanno solo bisogno di tempo per elaborare quanto accade.

Non esiste, ovviamente, un "manuale del bravo genitore" ma, riassumendo, possono essere utili alcuni consigli per aiutare i bambini ad affrontare un lutto:

1. **Dare spiegazioni semplici e chiare**, cercando, per quanto possibile, di non utilizzare eufemismi che potrebbero far nascere false speranze o paure. Sì a storie che possano rendere la realtà più comprensibile ai più piccoli, purché non nascondano la verità.
2. **Lasciare che il bambino faccia domande** sulla persona che è morta o sulla morte. Evitare l'argomento vuol dire costruire intorno alla morte un alone di mistero che non lo aiuterà a capire e ad elaborare l'assenza. Meglio piuttosto parlarne e far sì che non diventi un tabù, sciogliendo ogni dubbio e interrogativo del piccolo.
3. **Creare dei rituali di saluto**. Una lettera al nonno, un disegno, un palloncino da far volare con un pensiero scritto dalla famiglia, un seme da piantare e curare nel balcone di casa, una candelina sul comodino, da accendere per ritrovarsi attorno al ricordo di chi non c'è più: sono esempi di rituali che possiamo costruire tra le mura domestiche, utili per dare valore al legame che esiste con chi è morto e per condividere le emozioni tra tutti i componenti della famiglia.
4. **Lasciare spazio alle emozioni del bambino**, anche le più dolorose.
5. **Aiutare il bambino a conservare il ricordo della persona cara**. Condividere le proprie emozioni con il bambino e scambiare dei ricordi sulla persona che non c'è più può aiutarlo a elaborare il lutto. È importante ricordargli che la persona vivrà sempre nel cuore e nel ricordo delle persone che le hanno voluto bene.

FONTI:

<https://www.popolis.it/coronavirus-sei-consigli-per-aiutare-i-bambini-ad-affrontare-la-morte-di-un-proprio-caro/>

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/come-spiegare-la-morte-ai-bambini>

<https://www.uppa.it/educazione/pedagogia/covid-19-si-puo-parlare-della-morte-con-i-bambini/>