

## **INDICE**

**Introduzione:**

**NON SI PUO' ESSERE SEMPRE E SOLO FELICI**

**CAPITOLO 1:**

**Sai cosa dire? Sai come dirlo?**

**Come le neuroscienze ci aiutano a sostenere la crescita dei nostri figli anche nei momenti difficili.**

**LA MORTE E IL LUTTO: COME PARLARNE E COME AFFRONTARLI IN FAMIGLIA**

**Cap.2:**

**Le cose fondamentali che i genitori e gli educatori devono sapere intorno al tema del lutto e della morte.**

**Cap.3:**

**PARLARE DELLA MORTE CON I BAMBINI: COSA DIRE, COME DIRLO**

**Cap. 4:**

**Cap. 4: ATTIVITA' E PERCORSI EDUCATIVI PER AFFRONTARE IL TEMA**

**Attività da proporre ai bambini per affrontare le emozioni associate al lutto**

**CAP.5:**

**QUANDO LA MORTE ENTRA A SCUOLA E/O IN CLASSE  
COME INTERVENIRE IN AMBITO SCOLASTICO**

## **Introduzione:**

### **NON SI PUO' ESSERE SEMPRE E SOLO FELICI**

Noi genitori del terzo millennio vorremo crescere figli sempre felici. Desideriamo vederli sorridenti, competenti, performanti. Se qualcosa rischia di perturbare la loro esistenza, cerchiamo di metterli al riparo da tutto. Alcuni sociologi e psicologi ci hanno definiti genitori elicottero oppure genitori spazzaneve per la nostra tendenza ininterrotta – un po' ansiogena, in verità - a tenere sotto controllo ogni aspetto della loro esistenza, perlustrandone ogni anfratto, reale o metaforico, guardandolo da ogni angolazione, con l'unico obiettivo che nessun genere di frustrazione, sofferenza, fastidio, dolore entri nella loro vita.

Così facendo abbiamo declinato il concetto di felicità alla stregua di qualcosa che non esiste: bandita ogni frustrazione, ogni tristezza, ogni fatica, la vita di chi diventa grande, in base a questo copione, dovrebbe tramutarsi in un costante e ininterrotto inno alla gioia. Ma sappiamo che questo non è possibile. La vita accade e porta con sé tutto: il bello e il brutto. Se il bello è da favorire e sostenere nella vita dei nostri figli, e quindi noi ne dobbiamo essere fornitori e alimentatori, il brutto non può però essere negato o nascosto. Non si può chiudere dentro ad un armadio o dietro ad una porta ciò che fa soffrire, ciò che arriva inaspettato e faticoso, ciò che mette a dura prova la resilienza del nostro sistema familiare, di ciascuno di noi e quindi anche dei nostri figli.

Tra l'altro la situazione dei più piccoli, nati e cresciuti nel terzo millennio, è a suo modo un po' paradossale. Cresciuti in famiglie che cercano di favorire in modo pro-attivo ogni forma di felicità e benessere nella loro esistenza, si ritrovano in realtà a crescere in un mondo che ogni giorno viene raccontato come il "peggiore dei mondi possibili". I programmi all news della televisione mostrano scene di guerra e guerriglia urbana che sembrano svolgersi a pochi chilometri dalla nostra abitazione. Noi magari sappiamo che si tratta di eventi che avvengono da qualche altra parte del mondo, ma i bambini non sanno "geo-localizzare" e contestualizzare gli eventi di cui ascoltano narrazioni e resoconti attraverso gli schermi sempre accesi e sempre attivi dei loro genitori.

I bambini si fanno un'idea di vita e di mondo in base a ciò che i genitori consegnano loro, chiavi in mano.

Viviamo in un mondo in cui i nostri figli sono esposti sin dall'età più precoce ad un'infinità di stimoli: stimoli da vedere, da consumare, da rielaborare nell'accelerazione di un'esistenza in cui tutto accade nel qui ed ora, tutto succede contemporaneamente. A volte ci si sente così travolti, sopraffatti e in balia da ciò che entra nel nostro percorso, da fare fatica a ri-costruire i significati e i legami relativi a ciò che viviamo e di cui siamo protagonisti.

La globalizzazione e la digitalizzazione della nostra esistenza porta il mondo nelle nostre case, ci permette di essere aggiornati in tempo reale su ogni evento del pianeta terra. Sappiamo ciò che accade agli antipodi del nostro luogo di residenza nello stesso momento in cui le persone lo stanno vivendo. Per poter parlare realmente con quelle persone dovremmo viaggiare per più di un giorno con un aeroplano, affrontare un fuso orario di molte ore, sottoporci alla fatica di una trasferta impegnativa. Però, basta stare seduti sul divano di casa o di fronte allo schermo del proprio tablet per vivere gli eventi che accadono dall'altra parte del mondo, in contemporanea con i diretti protagonisti.

Anche i nostri figli vivendo immersi nello stesso flusso informativo, sono bombardati dalla medesima iperstimolazione di dati, immagini, eventi. Soprattutto quando sono piccoli per loro è difficile fare una sintesi di tutto. Spesso le immagini, i suoni, le parole che escono dagli schermi usati dai loro genitori rappresentano una sorta di sottofondo audiovisivo, un rumore d'ambiente nel quale loro portano avanti il palinsesto della loro esistenza. Siamo sempre più consapevoli che ciascuno di noi si trova a vivere un'esistenza dalla natura "multitasking", caratteristica che, per proprietà transitiva, è diventata un aspetto che contraddistingue la vita dei nostri piccoli. Si mangia tenendo il televisore acceso di sottofondo, rispondendo a messaggi e telefonate che arrivano sui cellulari, si verifica una notizia sul proprio tablet e intanto si parla, ci si muove, si vive. Ma le cose cambiano drasticamente quando le notizie che arrivano nel cuore della casa hanno a che fare con eventi, fatti e tragedie che accadono all'improvviso e coinvolgono nello stesso momento la vita e il destino di moltissime persone.

Quasi senza accorgercene, come adulti esponiamo, per lo più inconsapevolmente, i nostri figli alla visione 24 ore su 24 di ciò che di peggio avviene nel mondo, ma poi, paradossalmente, non sappiamo tenerli per mano quando nelle nostre vite, nel qui ed ora della nostra esistenza, accade qualcosa di reale e tangibile che porta con sé la matrice del dolore e della sofferenza.

Si crea una sorta di iperbolica distanza tra il dolore e la tragedia che ogni giorno ci vengono raccontati dallo schermo e che hanno diritto di residenza nelle nostre vite e la sofferenza con cui il quotidiano ci confronta, che invece deve essere rimossa, nascosta, bloccata. E' un paradosso, che ha dello schizofrenico, per cui i minori si trovano a confronto spesso con una sofferenza realistica e rappresentata (quella dei media) e mai invece con un dolore concreto e presente nel principio di realtà della propria esistenza (i fatti del quotidiano).

Così può succedere che un bambino di 5 o 6 anni veda in diretta per più ore e per più volte nella stessa settimana la scena di una strage terroristica avvenuta in un'altra nazione – di cui sono forniti tutti i particolari, inclusi i volti straziati dei famigliari delle persone decedute – e poi magari non riesce a capire perché il suo adorato gatto, con cui è cresciuto e vissuto fino a quel momento, da alcuni giorni è scomparso dalla sua vita e dalla sua abitazione. "Forse è andato in vacanza", "Forse è fuggito": sono queste le frasi che gli dicono nonni e genitori. In realtà, il gatto in questione è purtroppo morto di vecchiaia in una mattinata in cui il bambino si trovava a scuola, ma nessuno ha il coraggio di dirgli la verità. Una verità che al bambino è oltremodo necessaria per dare senso a ciò che sperimenta dentro e fuori di sé: il gatto non c'è più, lui ne sente la mancanza, vive in uno stato di angoscia – domandandosi "Dove mai sarà finito?"- ma anche di tristezza, conseguente alla mancata vicinanza di cui ha fatto l'abitudine fin dalla più tenera età.

Il bambino cui è morto il gatto (ma nessuno ha il coraggio di dirglielo) e che allo stesso tempo ha visto magari morire molte persone nei programmi che fanno da sottofondo ai suoi pasti in famiglia (senza nessuno che funga da mediatore e significatore) è il bambino che vorrebbe chiederci, a ciascuno di noi adulti: "Perché non me lo dite?". Il titolo di questo volume parte proprio dalla domanda che molti nostri figli vorrebbero farci: Perché voi adulti non trovate le parole per dirci quello che dobbiamo sapere?

Le parole di fronte ad eventi avversi e dolorosi, come quelli che affronteremo in questo volume, sono parole importanti e rappresentano una responsabilità per noi genitori ed educatori. Spetta a noi trovare le parole e il modo più adeguato per comunicarle: e questo

è tanto più urgente e fondamentale quanto più l'evento che deve essere comunicato ha un impatto rilevante sull'equilibrio emotivo e psicologico del minore.

Abbiamo scelto come temi, due aree che rappresentano per molti adulti dei veri e propri tabù di comunicazione:

- La separazione dei genitori
- La morte e la necessità di elaborare il lutto

Sono temi che per molti adulti rappresentano dei veri e propri tabù perché i genitori non vorrebbero mai affrontarli con i più piccoli e con chi sta crescendo. Sono temi rispetto ai quali gli adulti provano spavento, timidezza, vergogna, imbarazzo. Così anche provandoci, a volte non trovano le parole per farlo, non sanno proprio quali sono e di che cosa sono fatte quelle parole. In altri casi, provano a parlarne, ma quando lo fanno, utilizzano modalità così maldestre che lasciano i bambini con un senso di confusione, che a volte è quasi peggio del silenzio.

Per esempio, ci sono genitori che nel comunicare la separazione utilizzano frasi con le quali vorrebbero convincere i loro figli che dopo tale evento, ci sarà ancora più felicità di quando si viveva tutti insieme. O ancora, di fronte al dolore della morte, ci sono padri che dicono ai propri figli maschi: "Piangere è una cosa da femminucce. Quindi noi che siamo forti, riusciremo a far fronte a questo dolore senza nemmeno spargere una lacrima". Così, quel bambino che al funerale del nonno si sente invaso dalla tristezza e ha le lacrime che spingono da sotto gli occhi per uscire, si trova sospeso in un territorio in cui non ha più chiaro nulla. Dentro di lui, in modo quasi automatico e inconsapevole, si accendono domande del tipo: "E' giusto o sbagliato piangere al funerale del nonno? Quando si è tristi si può farlo? Chi piange è debole? Le femmine, che piangono più dei maschi, sono persone deboli?". Le risposte a queste domande purtroppo rimangono quasi sempre nel "non detto" e tutto questo genera caos e disorientamento nella mente del bambino, in seguito all'incapacità comunicativa degli adulti. Che nel loro tentativo maldestro di non vedere i bambini soffrire e di non farli soffrire, utilizzano frasi, ambivalenze, incongruenze i cui effetti e la cui portata può manifestarsi anche a medio e lungo termine.

I due temi che abbiamo scelto di approfondire in questo volume, sono temi che chiedono agli adulti di saper svolgere in modo competente e affettuoso la propria funzione educativa e protettiva. Ma che in molti casi, trova gli adulti invece sguarniti di strategie e di parole. E perciò incapaci di rappresentare quel porto sicuro che il bambino va cercando.

Non è facile diventare quel porto sicuro. Ma ce la possiamo fare. E questo libro vuole aiutarvi a provarci. Fornendovi il perché, ovvero i motivi per cui non possiamo abdicare alla nostra funzione educativa di fronte a temi così complessi e pregnanti per i minori, ma fornendovi anche il "cosa" e il "come".

Se nella vita e nel dialogo con i vostri figli vi troverete a confronto con una delle problematiche trattate in questo volume, troverete nelle nostre parole e in queste pagine riferimenti concreti, codici operativi e soprattutto svilupperete quell'attitudine educativa aperta e consapevole, che vi renderà il porto sicuro verso il quale i vostri figli condurranno la loro zattera, quando si trovano in mezzo alla tempesta.

Nulla è più importante, per un bambino, che sperimentare la capacità autorevole, protettiva e sicura delle sue figure di attaccamento nelle situazioni problematiche della vita. Quelle che ci fanno stare male e ci riempiono di stress e di disagio.

Non possiamo evitare le tempeste che la vita fa accadere. Però possiamo trovare un buon manuale di navigazione e un buon comandante capace di portare verso il porto sicuro la

barca che si trova in balia delle onde. Voi siete quel capitano. E questo è il vostro manuale di navigazione.

## CAPITOLO 1:

### Sai cosa dire? Sai come dirlo?

**Come le neuroscienze ci aiutano a sostenere la crescita dei nostri figli anche nei momenti difficili.**

*Nella notte era suonato il telefono. La notizia della morte di mia sorella per un incidente automobilistico mi ha colto così di sorpresa da farmi quasi perdere i sensi. Ero sconvolta. Dopo un attimo di torpore e silenzio, che mi è parso un'eternità, ho cominciato a piangere e singhiozzare. Mio marito è subito corso da me, spaventato anche a lui. Cosa è successo? mi ha chiesto. Non riuscivo a dirgli niente. Piangevo e singhiozzavo. "Calmati, così svegli il bambino" mi ha ribadito lui.*

*Il bambino? Non ci stavo pensando. Oh mio Dio, se mi vedeva in quello stato cosa avrebbe pensato? E come avrebbe potuto, lui che ha solo 6 anni, reagire alla notizia che la sua adorata zietta, quella che lo portava al parco giochi, quella che gli leggeva le storie più bella, non ci sarebbe più stata nella sua vita?*

*Furono questi pensieri a rimettermi subito in uno stato più regolato e consapevole. Mentre riprendevo il controllo di me e mi vestivo in tutta fretta per correre all'ospedale dove avevano trasportato il corpo di mia sorella, dissi a mio marito di non dire nulla al bambino quando la mattina seguente si sarebbe svegliato. "E cosa gli rispondo se mi chiede dove sei andata? Ci sei sempre tu al mattino per la colazione e per accompagnarlo a scuola?". Digli che c'è stata un'emergenza di lavoro e che sono stata chiamata di primo mattino per gestirla.*

*Quel giorno feci di tutto per presentarmi al cancello di scuola a metà pomeriggio in orario per riprenderlo all'uscita da scuola. Era stata una delle giornate più brutte della mia vita, ma riuscii ad indossare un sorriso di ordinanza e a far finta che tutto fosse come al solito. Nelle ore seguenti il mio cellulare scottava per le telefonate ininterrotte di amici, parenti e colleghi che volevano farmi le condoglianze, sapere che cosa era successo. A qualcuno rispondevo chiudendomi in bagno. Altre le lasciavo squillare senza dare risposta. Ero seriamente intenzionata a proteggere il bambino da tutto quel can can, quel dolore, quello sgomento.*

*Fu una scelta sbagliata.*

*Non gli dissi niente, non lo portai al funerale, ma in quei giorni concitati chiesi aiuto ad una mamma della sua stessa scuola, affinché potesse tenerlo al pomeriggio a giocare e studiare con il suo compagno.*

*Dopo due settimane, un pomeriggio, uscendo da scuola, mio figlio mi fece una scenata terribile proprio sul cancello di scuola. Urlava, gridava e mi batteva i pugni con violenza di fronte a tutti gli altri genitori che assistevano increduli a ciò che stava accadendo. Io non comprendevo che cosa fosse successo e ci ho messo più di un'ora per portarlo a casa e calmarlo. "Tu lo sapevi che la zia era morta. Non mi hai detto niente? Perché? Perché?". Un compagno gli aveva detto quello che aveva sentito nella conversazione di sua madre al telefono con una sua amica. Parlavano di mia sorella, del suo incidente. Parlavano anche di mio figlio, dicendo che, per quel che ne sapevano loro, lui non era stato informato di nulla. Quel compagno aveva raccontato tutto al mio bambino, senza accorgersi del trauma che gli stava procurando. E che poi, lui, ha subito manifestato con me all'uscita da scuola. Per riuscire a tornare in una situazione di equilibrio, abbiamo dovuto raccontargli tutto, per filo e per segno. Abbiamo dovuto mostrargli le fotografie del funerale che un giornale locale aveva pubblicato a commento della notizia del terribile incidente. Abbiamo poi dovuto portarlo al cimitero, dove è stato per me terribile vederlo piangere disperato. Tornati a casa, ha voluto fare un disegno per la zia e il giorno dopo, finita la scuola, ha voluto tornare per lasciarglielo sulla tomba. Si è definitivamente calmato dopo aver*

*compiuto questo gesto. E' ritornato sereno. Ho pensato a lungo, dopo la crisi del mio bambino, a cosa non aveva funzionato in questo momento terribile della nostra vita familiare. Posso dirlo con tutta tranquillità: l'errore è stato mio. Avrei voluto non fargli provare un dolore che invece per lui era inevitabile – e anche necessario – provare. Ora lo so.*

**Questa è la testimonianza di Carolina, mamma di Pietro che ha 9 anni. La loro storia è emblematica rispetto ai molti temi di cui tratta questo libro. Perché questa vicenda ci testimonia che** quando dobbiamo parlare di temi emotivamente intensi che sono di grande pregnanza con i soggetti in età evolutiva, noi adulti abbiamo grandi responsabilità. Dobbiamo sapere cosa dire e come comunicare ciò che mettiamo al centro dei messaggi che rivolgiamo ai bambini. Non è un compito facile. Molti di noi sono figli di genitori che hanno trasformato in tabù gli stessi temi che noi desideriamo invece inserire nel progetto educativo familiare. Se da bambini non abbiamo avuto modo di sperimentare interventi competenti ed efficaci da parte degli adulti che erano per noi un riferimento educativo, ci mancherà, nel nostro mondo interno e nella nostra memoria emotiva, un esempio e un modello cui ispirarci. In tal caso, molti adulti, tendono a ripercorrere la stessa via del silenzio da cui provengono, riproponendo ai propri figli l'esperienza delle "parole non dette" vissuta in prima persona quando erano bambini.

Altri adulti – e voi probabilmente siete tra questi, visto che avete questo libro tra le mani – invece decidono di produrre un cambiamento, di rivoluzionare la "legge del silenzio" che hanno subito quando erano bambini.

In questo secondo caso, però, bisogna "attrezzarsi" ovvero bisogna "imparare sul campo" il cosa e il come.

Sapere cosa dire è molto importante, perché in relazione a temi che riguardano aree così importanti della vita - come le relazioni familiari, il lutto, la separazione di due genitori - le parole fanno la differenza e comunicano a chi è più piccolo che gli adulti hanno il desiderio di "costruire" il mondo dei significati, stando al loro fianco, rispondendo alle loro domande, non negando e non fuggendo dai temi che possono apparire ostici e apparentemente difficili da affrontare. Considerate che molti di noi, da bambini, hanno provato a sollecitare genitori e insegnanti per ottenere informazioni e spiegazioni intorno alle grandi questioni della vita. Ma spesso, tutto quello che ci è stato risposto consisteva in frasi elusive o dismissive del tipo: "Non sono cose adatte a te" oppure "Te lo dirò quando sarai più grande" o ancora il tipico: "Sei troppo piccolo per queste cose". E' questo genere di risposte che sono vuote di "parole" e che perciò testimoniano che l'adulto non sa cosa dire (o preferisce non dire), che generano la prima "distanza" tra adulti e bambini e insegnano a questi ultimi che i grandi spesso non sanno essere i riferimenti educativi in aree in cui invece sarebbero molto necessari.

Il secondo aspetto importante è che gli adulti potrebbero anche sapere cosa dire ad un bambino, ma potrebbero sbagliare il "come" lo fanno. Ovvero, mentre stanno dicendo la cosa giusta, il loro stile comunicativo e il loro modo di stare con l'interlocutore testimonia una fatica, una difficoltà, un disagio sul piano emotivo che possono a loro volta generare confusione e ambiguità, sul piano emotivo, e quindi arrivare ad invalidare lo stesso messaggio che, nel contempo, viene comunicato.

### **Box: Rifletti**

Provate a ripensare alle situazioni, in cui eravate bambini e preadolescenti, e vi siete confrontati con adulti che stavano cercando di parlare con voi di sessualità ma che, mentre lo facevano, sentivano un senso profondo di vergogna o imbarazzo. Che cosa sperimentavate in quel genere di relazione e di comunicazione?

Oppure, provate a ricordare situazioni in cui gli adulti hanno cercato di dirvi delle cose che erano chiaramente delle bugie, con lo scopo di non esporvi a delle verità scomode.

Come vi siete sentiti in quei momenti?

Che cosa avete pensato dell'adulto che stava parlando con voi, generando confusione?

Come il rapporto di fiducia con quell'adulto si è eventualmente modificato dopo questa comunicazione così confusiva e poco efficace?

In questo senso, noi adulti, in particolare se genitori, abbiamo bisogno di avere competenze comunicative ed emotive tali da renderci, agli occhi dei nostri figli (o dei nostri studenti, se siamo docenti) affidabili e autorevoli, cercando di fare in modo che non si alteri mai il rapporto di fiducia che loro hanno costruito con noi, evitando di mettere a repentaglio la credibilità che abbiamo conquistato nel corso della loro crescita.

Il modo di comunicare di noi adulti, le nostre reazioni emotive, la compostezza con cui accompagniamo le spiegazioni che forniamo intorno a temi complessi e difficili, la visione del mondo e il senso di sicurezza che sappiamo trasmettere mentre facciamo tutto ciò, rappresentano il messaggio principale che arriva alla mente del bambino e in automatico si traducono nel codice emotivo con cui il minore interpreterà dentro di sé il senso e la portata degli accadimenti.

**OVVERO:** Il genitore, l'adulto di riferimento, la persona che fornisce attaccamento e accudimento al minore, grazie al proprio senso di sicurezza e autocontrollo aiuterà il bambino a sentire che – anche quando la nave è in tempesta – alla guida c'è un pilota di cui ci si può fidare e al quale ci si può affidare.

I bambini hanno sperimentato già molte volte e in situazioni concrete questo principio educativo. Infatti la medesima cosa accade anche quando un piccolissimo cade mentre sta correndo o camminando. Spesso, prima di capire quale sia la reazione emotiva da avere, lui si volta verso l'adulto di riferimento in quella specifica situazione. Se incontrerà un volto calmo e rassicurante che sa dire parole tranquillizzanti, allora il bambino si rialza e riprende la sua corsa. Se, al contrario, il volto dell'adulto comunica preoccupazione e ansia, il bambino subisce una vera e propria battuta d'arresto e al tempo stesso prova un senso di disagio e pericolo che lo potrà portare a piangere anche se non si è fatto male per davvero. E' alla luce di queste osservazioni che l'adulto deve sentire la responsabilità di accogliere il bambino con il suo stato di attivazione emotiva, e non negando nulla, fornirgli codici affettivi e di interpretazione dei fenomeni che lo vedono protagonista, tali da mantenere una visione realistica e autentica del mondo che lo circonda, del principio di realtà e anche un senso di protezione, autorevolezza e affidabilità da parte degli adulti di riferimento.

## **Box 2: Mantenere la calma: come farlo di fronte ad un bambino e in una situazione emotivamente molto impattante?**

Mantenere la calma quando tutto ci porterebbe a fare l'esatto contrario, ovvero arrabbiarci, allarmarci, spaventarci, non è facile. Ma se siamo adulti e di fianco a noi c'è un minore, non dobbiamo mai dimenticarci che questo per noi diventa un dovere. E per lui un diritto.

Come si fa a mantenere la calma? Se si è persone con buona capacità di autoregolazione emotiva questo ci risulterà già abbastanza naturale. Avere un'espressione calma significa lavorare su tre aspetti fondamentali:



1. il tono di voce, che deve essere sempre regolato e che deve evitare un eccesso di intensità emotiva nel modo con cui parliamo agli altri (evitare di avere una voce spezzata dal pianto, affranta, indebolita)
2. la postura del corpo, che deve rimanere aperta, rilassata e accogliente. Appena ci accorgiamo che il nostro corpo si tende, sentiamo una contrattura in un distretto corporeo è bene che, chiudendo gli occhi, respirando profondamente, noi visualizziamo nella nostra mente quella specifica zona e sfruttando il controllo che ci viene fornito dai nostri respiri regolari, piano piano sciogliamo lo stato di tensione muscolare
3. l'espressione del volto. E' il nostro viso e le sue infinite micromodificazioni involontarie che danno informazioni sullo stato emotivo da cui veniamo "abitati" in alcuni momenti. Quindi è importante chiedersi: qual è l'emozione che il mio volto comunica agli altri in questo momento? Diventare consapevoli delle emozioni che mostriamo agli altri ci permette di avere un maggiore autocontrollo e di poter "dare il meglio di noi" soprattutto all'interno di relazioni in cui c'è un minore che va protetto e sostenuto.

### **L'INTEGRAZIONE orizzontale: EMISFERO DESTRO E SINISTRO HANNO FUNZIONAMENTI DIVERSI**

Spesso noi adulti, con le nostre reazioni emotive, precipitiamo i bambini in "gorghi" invischiati e trasferiamo su di loro emozioni che non siamo in grado di risolvere ed elaborare dentro di noi. E' fondamentale in questo comprendere anche come il cervello integra le informazioni verbali e le narrazioni esplicite (ovvero ciò che viene comunicato attraverso le parole) con le informazioni e le narrazioni implicite (ovvero tutto ciò che parola non è, ma che accompagna le parole, come espressioni del viso, stati emotivi, linguaggio corporeo, tono della voce, velocità o lentezza dell'eloquio). L'integrazione tra elementi formali ed espliciti (le parole) con quelli informali ed impliciti (tutto il resto) avviene in seguito alle modalità integrative tra i due emisferi (destro e sinistro) che compongono il nostro cervello, e che sono collegati attraverso una struttura composta da fibre nervose, chiamata corpo calloso. Emisfero destro e sinistro fanno lavorare in modo autonomo, percepiscono e decodificano elementi esterni in modo differente, ma la nostra esperienza mentale, derivante dalla percezione di uno stimolo esterno è il risultato dell'integrazione che essi ne operano. Un dato proveniente dall'ambiente, infatti, attiva contemporaneamente aree cerebrali che lavorano in modo sintono e sincrono nello stesso momento, producendo un'esperienza mentale che per il soggetto è la sintesi automatica dei processi che si verificano nella zona destra e sinistra del cervello. Ogni emisfero ha la sua specializzazione e il suo modo unico di gestire l'informazione che va ad elaborare. L'emisfero sinistro si affida alla parte testuale dello stimolo, ne analizza e decodifica le parole implicate e si concentra su ciò che viene detto. L'emisfero destro è invece più focalizzato sull'elaborazione dei dati di contesto, ovvero gli elementi di sfondo, i toni e le atmosfere. Quando si è bambini spesso l'emisfero destro è quello che fornisce i riferimenti più importanti per comprendere e analizzare ciò che sta succedendo. Sin dalla nascita infatti il bambino affida la sua percezione del mondo non alle parole che gli vengono dette ma allo stile, al modo con cui gli adulti si relazionano con lui, interagiscono e si prendono cura dei suoi bisogni. Ecco, perciò, che ad un bambino spaventato per un rumore improvviso che lo ha svegliato di notte, risulta molto più tranquillizzante un adulto che lo guarda in silenzio negli occhi e gli sorride, rispetto ad un adulto che stando in un'altra stanza gli spiega che è caduta una mensola carica di libri e che perciò non si deve preoccupare di tutto il rumore che ha sentito. Se quest'ultima spiegazione può essere di aiuto per un preadolescente che in tempi veloci può decodificare il significato di ciò che gli diciamo e regolare la costruzione dei significati a livello intrapsichico facendo leva sulle sue competenze cognitive, lo stesso invece non vale per un bambino piccolo, che non

potendo ricorrere al pensiero astratto, necessita invece di una porta di accesso “emotiva” fornitagli dall’adulto per placare in fretta il suo stato di sregolazione. E in questo senso, un adulto calmo che lo guarda negli occhi sorridendo, gli restituisce in un tempo istantaneo, la percezione che il mondo fuori è un posto sicuro, anche se il forte rumore che lo ha svegliato in modo improvviso, ha messo in crisi in modo impulsivo e estemporaneo tale convinzione profonda.

Per comunicare con i bambini, in modo efficace e coerente, un adulto deve prima di tutto sentire di poter conquistare uno stato di tranquillità sufficiente per sé. Parlare intorno ai temi di cui si occupa questo manuale, implica un forte coinvolgimento emotivo e spesso attiva in chi parla e in chi ascolta reazioni forti e inaspettate. Se un bambino che si sente comunicare una notizia dolorosa può avere reazioni sregolate e fuori controllo, questo non dovrebbe avvenire invece da parte dell’adulto che glielo fornisce. Il che non significa che l’adulto presenta i fatti e comunica in modo emotivamente sterile e asettico, bensì che l’adulto sa mettere in gioco ciò che sente, senza mai esserne però in balia e fuori controllo. E’ importante che l’adulto senta che non sta fingendo o recitando quando è in relazione con un bambino, bensì che proponga al bambino uno stato di “sé” in cui, seppur in condizioni faticose, sa comunque mantenere un buon livello di autoregolazione e autocontrollo.

### **Box: un consiglio**

Quando siamo in balia di un’attivazione emotiva molto forte, può essere utile sostare per un po’ di tempo davanti ad uno specchio ed osservare l’immagine del nostro volto che ne viene riflessa. Partendo da quello che vediamo possiamo, dentro di noi, provare a cambiare il nostro vissuto emotivo attraverso un dialogo interiore che ci tranquillizzi e ci aiuti a tornare nella situazione di calma e di controllo di noi stessi.

Conoscere la diversità di funzionamento e decodifica dei due emisferi cerebrali è di grande importanza per un adulto, perché lo aiuterà a comunicare in modo efficace con un bambino, in particolare se in gioco ci sono da fornire informazioni su eventi o fatti che destano ansia, preoccupazione o spavento in chi li viene a sapere.

E’ alla luce di queste informazioni, che l’adulto comprende perché è importante gestire, nella relazione e nella comunicazione, un copione in cui con parole adeguate viene descritto tutto ciò che ci si trova a vivere e sperimentare, non limitandosi ai soli fatti oggettivi, ma provando anche a descrivere i connotati emotivi che da quei fatti derivano (ovvero come e perché ci sentiamo in un certo modo, perché si attivano dentro di noi quelle specifiche emozioni, ma anche quali risorse abbiamo a disposizione per far fronte ad una situazione complessa o dolorosa e quindi perché si può rimanere “al sicuro” nel qui ed ora della nostra vita).

Il bambino non ha parole per descrivere i propri stati mentali, l’adulto sì. Ed è per questo che spetta a lui farsi carico di traghettare il bambino in ansia o spaventato da un territorio dove tutto sembra caotico e senza alcun genere di spiegazioni disponibile, in una zona dove non si può cambiare ciò che è successo o sta succedendo, ma si può guardare al qui ed ora e soprattutto al futuro con un relativo senso di sicurezza e fiducia, percependo che l’adulto sa proteggere, confortare, spiegare e accogliere tutto quello che per lui rappresenta un “peso sul cuore”.

**LA MORTE E IL LUTTO:  
COME PARLARNE E COME  
AFFRONTARLI IN FAMIGLIA**

Cap.2:

## **Le cose fondamentali che i genitori e gli educatori devono sapere intorno al tema del lutto e della morte.**

Parlare con educatori e genitori di come affrontare il tema della morte e dell'elaborazione del lutto con i bambini e con i figli non è un compito facile. Sappiamo che tra voi ci sono persone che hanno vissuto un evento di questo tipo nella propria famiglia e forse è proprio questo il motivo per cui state consultando questa sezione del nostro manuale. Ci è capitato molte volte, nel nostro lavoro, di dover accompagnare e sostenere persone e famiglie che stavano affrontando ed elaborando un lutto e conosciamo perciò per esperienza clinica – ma anche per esperienza personale visto che nella nostra vita personale anche noi abbiamo vissuto in vari momenti della nostra vita delle perdite importanti – quanto dolore, senso di impotenza, disagio e fatica siano implicati in questo tipo di frangente.

Del resto, però, la scoperta della morte come fatto incontrovertibile della vita è comunque, per tutti i bambini, una tappa evolutiva da affrontare per un sano e pieno sviluppo di sé. La perdita di un cane o di un gatto, una pianta che avvizzisce, un documentario o un cartone visto in tv in cui muore qualcuno o qualcosa... sono molteplici i fatti che fanno confrontare i più piccoli con l'esperienza della perdita e che possono accendere nei nostri figli le grandi domande. A tutti i genitori, a tutti gli educatori è capitato prima o poi di sentirsi chiedere da un bambino che li fissa con sguardo incredulo: "Ma è morto per sempre?" "Poi torna?". Quasi sempre noi adulti ci troviamo spiazzati davanti a una domanda tanto comune quanto rivoluzionaria, di fronte alla quale non possiamo mentire. Accettare questo dato di fatto sconcertante è un apprendimento importante, e tutti i bambini hanno in sé le risorse per farlo. Siamo noi genitori che spesso vacilliamo, temiamo che i nostri figli restino traumatizzati, depressi, sfiduciati e invece il miglior antidoto per la paura della morte è poterne parlare, fare domande, dire ogni cosa che terrorizza, piangere per poi riuscire a mettere tutto in un cassetto del cuore e ripartire.

Affrontare il tema della morte con un minore può rappresentare un evento emergenziale (succede qualcosa di inaspettato per cui dobbiamo intervenire con un minore) ma può anche entrare nel progetto educativo di una famiglia e comporta dotarsi di competenze preventive, che servono per intervenire non quando un evento è già successo, ma quando esso ancora non si è verificato. Nessuno di noi può prevenire l'esperienza che ogni bambino dovrà fare prima o poi, confrontandosi con il dolore associato al lutto, ma ciascuno di noi può prevenire quel senso di disagio, rompere il silenzio che troppi bambini si vedono imposto dall'incapacità e dalla paura degli adulti che li circondano, che di tutto sanno parlare tranne che dei temi che sfiorano l'infinito, che colludono col trascendente e con l'immanente.

I genitori - e gli adulti in generale - che sanno vincere la tentazione di evitare con un minore di affrontare un tema che sconvolge, perturba e addolora come la morte e che decidono di includerla all'interno del proprio progetto educativo, aiuteranno di sicuro chi è piccolo e vuole crescere a stare nel principio di realtà e ad andare incontro all'adulthood, avendo messo nel proprio kit degli attrezzi della crescita anche la competenza per far fronte agli eventi avversi e per trovarsi perciò capaci di fronteggiarli nel momento in cui ciò si rivelerà opportuno.

Quando il tema è impegnativo e doloroso, tendiamo a difendercene e a rimuoverlo e quasi mai sappiamo mettere "i puntini sulle i" o desideriamo andare a fondo delle questioni. In questo paragrafo abbiamo raccolto le "questioni fondamentali". I paragrafi seguenti vi consentiranno di approfondire una serie di argomenti che rappresenteranno per voi i punti cardinali per definire su quali principi impostare il vostro intervento e il vostro progetto educativo.

### **1. Cosa intendiamo con il termine "lutto"**

**Spesso utilizziamo il termine "lutto" e "morte" come se fossero sinonimi. Invece sono due elementi distinti. Quando una persona vicino a noi muore, noi ci troviamo a vivere una condizione di fatica e prostrazione emotiva che definiamo "lutto".** La perdita può essere più o meno improvvisa e ciò ha ricadute importanti sulla possibilità, per il soggetto che vive questa esperienza, di prendere consapevolezza di questo nuovo stato di fatto. In particolare, tanto più l'esperienza è improvvisa, traumatica, inaspettata, violenta, tanto più l'adattamento che viene

richiesto a chi deve gestire ed elaborare il lutto risulta complesso, faticoso, portatore di emozioni tra loro anche contraddittorie.

Un'altra definizione di lutto ne parla come di una particolare forma di reazione alla perdita, ossia quella *"in cui il doloroso e prolungato compito di ricordare e sperimentare la realtà ci allontana gradualmente dall'oggetto perduto"* (Wolfenstein 1966)

Il lutto, così inteso, è l'affiorare del ricordo di chi non c'è più, esperienza che può essere più o meno dolorosa.

Il lutto è un'esperienza che attraversa la strada di grandi e bambini più o meno all'improvviso e fa prendere coscienza della caducità e della transitorietà dell'essere umano e nello stesso tempo ci fa capire che chi muore non ci porta con lui. I defunti non trascinano con sé i vivi, la morte non ferma la vita. Il lutto è il tempo in cui trovare una nuova forma di relazione con il defunto e con la realtà che ci circonda.

Per i bambini il lutto può assumere connotazioni emotive diverse: dolore, disperazione seguita da apertura e rinnovata speranza verso il nuovo che ci attende, voglia di dimenticare. La promessa di vita scritta in chi sta crescendo è così dirompente che di fronte a una mancanza, c'è il desiderio di trovare altro, di compensare, di credere in una nuova promessa d'amore.

Il lutto nei bambini può essere pensato come una terra smossa dal terremoto, sconvolta nella forma ma pronta ad accogliere e far germogliare nuovi semi, ospitare nuove case. I segni della distruzione restano, ma la vita non tarda a ricreare un nuovo equilibrio, laddove anche la deflagrazione è stata violenta e improvvisa. Pensare al lutto come a un periodo che, oltre a molto dolore, può recare in sé anche tracce di possibili speranze, è il primo difficile passo per chi vuole aiutare un bambino a ripartire, compito molto difficile per chi ha subito la stessa perdita e non ha uno slancio simile nel credere che la vita potrà tornare ad essere una promessa.

## **2. Quali sono gli elementi che determinano il modo in cui si entra e si attraversa il lutto?**

**C'è lutto e lutto. Diverso è il modo di affrontarlo se la persona che viene a mancare ci era molto vicina o se la sua perdita avviene all'improvviso invece che al termine di una lunga malattia. Ci sono variabili differenti che vanno considerate e che si intersecano tra loro, generando in ogni essere umano un'esperienza unica e specifica.**

Significatività della persona persa (mamma, papà, nonni, fratelli, compagni di scuola, amici, vicini, etc.). È chiaro che il grado di vicinanza e soprattutto la frequenza con cui il bambino è stato accanto alla persona scomparsa, incidono sulla sua percezione del cambiamento. La domanda implicita che il bambino si fa è: quanto la mia quotidianità sarà condizionata dalla scomparsa di quella persona? A volte ci sono minori che soffrono molto per la perdita di un nonno frequentato solo in rare occasioni. Spesso però, dietro a queste reazioni forti, che spiazzano gli adulti, ci sono paure profonde, come il timore che queste scomparse improvvisi possano riguardare lui o quelli della sua casa, la tristezza nel vedere i propri genitori soffrire, etc. Diversa è invece l'esperienza del lutto per chi si vede minacciato nelle proprie sicurezze, vede sparire i suoi punti di riferimento, le persone che erano lì al suo fianco ad indicargli la via, a farlo sentire protetto e amato. Nel caso in cui il bambino viva il lutto per un suo coetaneo (fratello o compagno di classe) il processo di identificazione può essere molto forte e il terrore che quella tragedia possa capitare anche a lui può generare ansie inespresse che è bene affrontare.

Età del bambino che vive il lutto. Prima dei tre anni i bambini non sono in grado di formulare pensieri complessi e faticano a sentire il dolore degli altri. Per questo, di fronte alla perdita di una figura di attaccamento o di un familiare (il resto del mondo è ancora troppo sullo sfondo) il bambino può manifestare con agiti il proprio disorientamento di fronte al cambiamento percepito (fatica ad addormentarsi, perdita dell'appetito, iperattività, etc.). Tra i tre e i sei anni, il pensiero concreto dei bambini confina la possibilità di dare una spiegazione alla perdita in semplici concetti e parole. In questo caso, l'utilizzo di immagini tratte da fiabe, può aiutare il bambino a visualizzare i sentimenti che gli si muovono dentro e a cui non riesce a dare spiegazioni. Dai sette anni in su, il bambino è in grado di sviluppare pensieri più articolati. Il dolore è percepito in tutto il suo spessore e il confronto con la morte si sviluppa su congetture e ipotesi che oscillano tra il pensiero razionale, ormai consolidato, e il pensiero oltre la materia, metafisico.

Competenze emotive del bambino e del sistema che gli ruota attorno. Vien da sé che il tempo del lutto, è un momento di stress in cui si devono tirare fuori le competenze e gli strumenti accumulati

fino a quel momento. Chi ne ha di più, è probabile che sentirà ancora più forte il dolore della perdita, ma nello stesso tempo, saprà rintracciare gli spiragli per iniziare a intravedere un altrove a cui ancorarsi. Chi non ha dimestichezza con il mondo delle emozioni rischia di restare intrappolato in un intreccio di sensazioni a cui non sa dare parola. Il bambino impara piano piano a esprimere quello che sente dentro; a casa, a scuola, ovunque è costantemente immerso in un flusso di relazioni che generano in lui sensazioni positive e negative. Alfabetizzarsi alle emozioni che prova è un compito lungo e impegnativo. A seconda della modalità con cui gli adulti di riferimento affrontano il lutto – soprattutto in fase precoce (cfr la prossima domanda) – il bambino potrà strutturare le proprie modalità di reazione ed elaborazione in modo più o meno funzionale. Ciò che conta per lui e per sviluppare buone competenze emotive è il “modellamento” che gli viene proposto da chi ne sostiene la crescita. Se l’adulto affronta il lutto con modalità catastrofiche e disperate lascerà nel bambino un senso di impotenza e inaffrontabilità della vita; al contrario se, pur con dolore, gli adulti sapranno tenere alto lo sguardo e guardare al domani con una giusta dose di speranza il bambino stesso vivrà la perdita subita con il conforto della resilienza che in lui potrà prodursi.

Qualità della relazione con la persona defunta. Questo discorso è vero soprattutto per la perdita di un genitore e in linea di principio è possibile affermare che quanto più il bambino ha potuto sviluppare un attaccamento sicuro tanto più sarà capace di separarsi da esso (Bowlby 1982). È esperienza comune vedere bambini che faticano a separarsi dai genitori anche solo per pochi minuti, non accettano di uscire dal campo visivo di mamma e papà. Altri invece sono sempre pronti a vivere esperienze nuove, conoscere bambini e affrontare situazioni poco note. Queste differenze sono condizionate dal carattere del bambino e dalla capacità che hanno i genitori di rassicurarlo, di mettergli dentro un’immagine sufficientemente viva di sé, che resista anche alle temporanee separazioni. Se questo processo funziona, come avviene nella maggior parte dei casi, anche un passaggio terribile come la perdita di un genitore può essere affrontata senza minare l’integrità dello sviluppo del bambino. Nel caso in cui la persona defunta sia un parente lontano o una figura adulta con cui il minore ha rapporti più o meno occasionali, il dolore per la perdita, probabilmente lascerà presto lo spazio al desiderio di ricordare le esperienze condivise con chi non c’è più o fare domande sulla sua vita.

Circostanze che hanno portato alla perdita di una persona cara: primo fra tutti i fattori di complessità è l’imprevedibilità e le dinamiche dei momenti precedenti la morte della persona, soprattutto se indipendenti da ogni possibilità di gestione e controllo. I casi più complessi sono quelli in cui, in qualche modo, il bambino può coltivare il dubbio di una propria implicazione nelle cause che hanno portato alla scomparsa della persona cara: magari una brutta litigata, una disobbedienza che nella ricostruzione dei fatti nella mente del fanciullo possono essere associati al decesso. Nelle malattie con un decorso lungo, il bambino può prendere le misure con quello che sta per accadere, poiché si verifica l’assottigliamento delle cose che può fare con la persona che sta male, si riducono le esperienze e nello stesso tempo si può condividere un’intimità e una vicinanza sulle emozioni tristi che accompagneranno la separazione dal proprio caro. La scomparsa improvvisa o, in casi rari, assistere ad un incidente o a un evento acuto che causa la morte del proprio caro, può generare nel profondo angosce e paure difficili da superare, in seguito al maggior impatto traumatizzante che questo genere di esperienza produce.

### **3. Quali sono le modalità tipiche con cui gli adulti si addentrano nel territorio del lutto, nel primo periodo dopo la scomparsa del defunto?**

Vivere il lutto costringe tutti a una “full immersion” emotiva che può scoraggiare o riempire di fatica e disagio chi è più sguarnito su questo fronte. Non è mai troppo tardi per iniziare a comprendere ed esprimere i propri stati d’animo, ma ogni adulto deve imparare a fare chiarezza dentro di sé rispetto al grande scompiglio che l’evento morte di una persona conosciuta porta nel suo mondo interno e soprattutto rispetto alle modalità di “coping” (fronteggiamento) che vengono attuate per rimanere ancorati al presente pur attraversando il dolore della perdita.

Come già scritto in precedenza, soprattutto nel mondo dei maschi ci si può distanziare velocemente dal dolore, negandolo e rifuggendolo. In questo caso, al bambino arriveranno messaggi che lo fanno sentire sbagliato se sente il desiderio di piangere, di abitare il territorio del dolore per il tempo necessario ed è probabile che – in un simile frangente – tutti cerchino di ritornare il più presto possibile alla vita precedente, facendo “come se” nulla fosse successo. C’è

invece chi “cristallizza” il ricordo della persona scomparsa, trasformandola e idealizzandola in una sorta di “figura perfetta e irripetibile” da compiangere continuamente così da renderla indimenticabile. In questo caso, la casa può trasformarsi in una sorta di “monumento” al defunto, una specie di museo in cui tutto parla di chi non c’è più e nulla di ciò che gli è appartenuto può essere spostato, eliminato o distrutto. Questo può essere molto doloroso per il bambino, la cui tensione è sempre proiettata in “avanti” e in cui queste procedure di “mummificazione” emotiva di chi non c’è più potrebbero generare un senso di spaesamento e disorientamento molto forte. Si pensi per esempio ad una famiglia in cui muore un bambino e sopravvive il suo fratello o sorella. Nel ricordo di molti adulti che da piccoli hanno vissuto questa esperienza, rimane una sensazione di fatica enorme a permanere in uno stato di “come se”. Un paziente una volta ha detto: “Dopo la morte di mio fratello tutto era intriso di dolore e fatica. Niente nella casa poteva essere modificato. Vivevamo come se fossimo in quattro ed invece eravamo rimasti in tre. Se fosse stato per mia madre, avremmo anche rischiato in occasione di ogni pasto di apparecchiare per il defunto a pranzo o a cena. Ad un certo punto io ho cominciato a sentirmi strano: non sapevo più se il morto era mio fratello oppure ero io. Lui sembrava così presente nella nostra casa, mentre io mi sentivo progressivamente sempre più invisibile”. Ci sono situazioni in cui, in effetti, la morte sembra così difficile da sopportare da fingere quasi che non sia avvenuta, come a rimuovere l’oggettività dei fatti. Questa è un’esperienza molto comune nella fase precoce del lutto: chi lo deve attraversare, infatti, nei primi giorni e settimane ha come la sensazione che il defunto sia in realtà presente in caso e lo percepisce in modo tangibile al proprio fianco, tanto da parlargli o da provare ad abbracciarlo. Solitamente questo genere di reazioni si estingue progressivamente con il passare del tempo.

#### **4. Ai bambini conviene dire la verità o raccontare una storia?**

Quando nostro figlio o un bambino ci fa domande attorno alla morte, e questo momento prima o poi deve arrivare, cosa dobbiamo rispondergli? Ormai è chiaro a tutti che non è bene parlare di cavoli e cicogne per spiegare come nascono i bambini; lo stesso principio vale nel descrivere cos’è la morte ai bambini. Dire la verità non è in contraddizione con l’usare storie, metafore, immagini, elementi fantastici con cui i piccoli hanno molta familiarità. Questi linguaggi possono divenire ponte tra realtà e immaginazione, perché alla fine, di fronte alla morte, qualunque siano le credenze a cui ci si affida, si deve sempre fare ricorso al pensiero astratto.

Il dato biologico è evidente e presto spiegato: il cuore smette di battere, cessa il respiro e la persona si spegne per sempre. Il corpo svuotato di vita scompare alla vista dei propri cari e presto si consuma perché il flusso vitale che lo nutriva si è interrotto per sempre.

I poeti e gli scrittori hanno usato moltissime immagini per parlare della morte, mostrarne i suoi lati oscuri e inquietanti, trovare vie di consolazione.

Bellissimo è in questo senso, il dialogo finale tra il Piccolo Principe e il pilota. All’interno del noto racconto di A. de Saint-Exupéry, il protagonista della storia sa che quella notte morirà, è il momento di tornare al pianeta da cui viene e alla paura del viaggio fa compagnia la speranza nei confronti della meta finale. Il pilota invece sente solo il dolore e rifiuta di accettare l’ipotesi di perderlo.

*PP: “Guarderai le stelle, la notte. E' troppo piccolo da me perchè ti possa mostrare dove si trova la mia stella. E' meglio così. La mia stella sarà per te una delle stelle. Allora, tutte le stelle, ti piacerà guardarle... Tutte, saranno tue amiche. E poi ti voglio fare un regalo... Gli uomini hanno delle stelle che non sono le stesse. Per gli uni, quelli che viaggiano, le stelle sono delle guide. Per altri non sono che delle piccole luci. Per altri, che sono dei sapienti, sono dei problemi... Ma tutte queste stelle stanno zitte. Tu, tu avrai delle stelle come nessuno ha.. Quando tu guarderai il cielo, la notte, visto che io abiterò in una di esse, visto che io riderò in una di esse, allora sarà per te come se tutte le stelle ridessero. Tu avrai, tu solo, delle stelle che sanno ridere! E quando ti sarai consolato (ci si consola sempre), sarai contento di avermi conosciuto. Sarai sempre il mio amico. Avrai voglia di ridere con me. E aprirai a volte la finestra, così, per il piacere... E i tuoi amici saranno stupiti di vederti ridere guardando il cielo. Allora tu dirai: "Sì, le stelle mi fanno sempre ridere!" e ti crederanno pazzo. T'avrò fatto un brutto scherzo..." E rise ancora.*

*"Questa notte... sai, non venire".*

*"Non ti lascerò".*

*"Sembrerà che io mi senta male... sembrerà un po' che io muoia. E' così. Non venire a vedere, non vale la pena..."*

*"Non ti lascerò".*

*"Ah! Sei qui..."*

*E mi prese per mano. Ma ancora si tormentava: "Hai avuto torto. Avrai dispiacere. Sembrerò morto e non sarà vero..."*

*Io stavo zitto.*

*"Capisci? E' troppo lontano. Non posso portare appresso il mio corpo. E' troppo pesante".*

*Io stavo zitto.*

*"Ma sarà come una vecchia scorza abbandonata. Non sono tristi le vecchie scorze..."*

*Io stavo zitto.*

*Si scoraggiò un poco. Ma fece ancora uno sforzo: "Sarà bello, sai. Anch'io guarderò le stelle. Tutte le stelle saranno dei pozzi con una carrucola arrugginita. Tutte le stelle mi verseranno da bere..."*

*Io stavo zitto.*

*"Sarà talmente divertente! Tu avrai cinquecento milioni di sonagli, io avrò cinquecento milioni di fontane..."*

*E tacque anche lui perché piangeva.*

Questo è solo un esempio in cui l'arte ci aiuta ad accostarci in modo veritiero a una tema tanto difficile. "Mamma, ma perché il Piccolo Principe piange?"

## **5. È bene parlare della morte coi bambini, nel caso in cui non ci sia un lutto da affrontare?**

La scoperta della morte nei bambini è un passaggio evolutivo inevitabile: il bambino resta spesso molto turbato da questo fatto senza ritorno, è qualcosa di assolutamente nuovo, più grande di qualsiasi capacità di dare spiegazioni, di fare magie, di prevedere. "Ma è morto per sempre?" "Dove va chi muore?" domande che sorgono di fronte a un documentario, alla morte di un animale o di una persona conosciuta. Questi interrogativi in adolescenza diventano la consapevolezza del fatto che ciascun vivente deve prima o poi morire e allo stesso modo l'accettazione del pensiero che anche i propri cari sono sottoposti alla stessa legge di natura, che comporta vederli invecchiare e perdere l'immagine onnipotente costruita nell'infanzia. Nel percorso di crescita di ogni minore è nascosta una piccola grande verità, essenziale quanto ineluttabile: la forza e il vigore, la vitalità e la speranza dei genitori mettono al mondo un figlio. Poi, con la loro vita, mamma e papà ne proteggono la crescita. Più il figlio diventa grande e adulto, più chi gli ha dato la vita invecchia e si indebolisce. In fin dei conti, questo rimane il significato del nostro esistere. Siamo al mondo per lasciare un segno di noi negli altri e per passare il testimone a chi sopravvivrà a noi. Diventare consapevoli che la nostra esistenza è occasione di vita per chi viene dopo di noi, ma proprio per questo, si trasforma in esperienza che genera separazione, morte e lutto significa prendere contatto con una verità, che una volta acquisita non esce più dal cuore. Diventare adulti significherà, allora imparare per tutta la vita a volgere uno sguardo attento e pieno di cura, verso i propri genitori, imparare ad osservarne i segni del tempo, sentendo il bisogno di godere di ogni attimo, superare e gestire in ogni momento la paura che le cose potranno cambiare, etc. In genere questi pensieri compaiono in alcuni istanti e poi vengono accantonati per lasciare spazio alla vita. Diventare grandi significa tenere insieme tutte queste cose. Sapere che lo sguardo che ci ha protetto e fatti diventare adulti andrà restituito con lo stesso senso di protezione e amore a chi ha permesso a noi di diventare ciò che siamo, prepararsi emotivamente a gestire l'esperienza del lutto, a non venirne sopraffatti, a non farsene trovare in balia. Nel recente libro dedicato alla paternità e al rapporto che per tutta la vita intratteniamo con chi ci ha generato, c'è una frase che racchiude in sé tutto il significato di quanto fin qui scritto<sup>1</sup>: "Crescerai e invecchierai e ti troverai ad avere un figlio che ti farà da padre e così facendo ti farà capire che padre sei stato per lui".

Insomma riuscire a pensare la morte come un passaggio naturale e inevitabile della vita comporta una maturazione e una profondità di pensiero che i bambini e i minori, in genere, non hanno. Per questo, per loro è importante avere al proprio fianco adulti "fatti e finiti" capaci di pensare, vedere e

---

<sup>1</sup> A.Pellai (2018) Da uomo a padre. Il percorso emotivo della paternità Mondadori ed. (Milano) e A.Pellai (2009) Nella pancia del papà. padre e figlio: una relazione emotiva. Franco Angeli Editore, Milano



toccare la profondità del cuore e dell'anima, la propria e quella degli altri e di farne materia di condivisione emotiva nella relazione esclusiva che unisce chi si vuole bene e si ama. Come genitori e adulti siamo chiamati a condividere con i bambini che ci sono vicini la nostra idea della morte, le risposte a cui ci siamo affidati, l'esperienza che ne abbiamo fatto.

*Quali sono le occasioni per parlare della morte?*

Non si può liquidare l'argomento con una lezione teorica ma è importante tornare sull'argomento tutte le volte che il bambino sente il bisogno di farlo. Le sue domande possono essere più o meno dirette, sta a noi cogliere la profondità delle sue richieste, capire quando c'è bisogno di stare sull'argomento e quando invece no. È fondamentale non lasciar cadere nessuna domanda.

*Quali stimoli possono essere occasione di confronto su questo argomento?*

Molto spesso le domande sorgono spontaneamente di fronte a fatti che irrompono sulla scena della vita. In altri casi gli spunti possono arrivare da una notizia sentita al telegiornale, da un film. Un'ottima occasione per riflettere sul ciclo della vita e introdurre temi importanti nel confronto con i bambini è la visione di documentari sugli animali che ben rappresentano lo stretto legame tra vita e morte.

### **Box: un consiglio di visione**

I film possono costituire un ottimo pretesto per aprire una conversazione sulla morte con un bambino. I temi e le scene in essi presenti, possono trasformarsi in uno spunto utile a esplorare fantasie, paure e domande che altrimenti non verrebbero magari a galla. Vi consigliamo: *La marcia dei Pinguini* (Francia, 2005, durata 80' ca.) e *Il mondo dei fenicotteri rosa* (Usa-Gran Bretagna, 2008, durata 75 ca.). Entrambi, in casa nostra sono stati due occasioni importanti per parlare del ciclo della vita con i nostri figli: l'attesa dei piccoli, la nascita, la lotta per la sopravvivenza, il diventare adulti, le minacce, la morte. I due documentari offrono infiniti spunti per parlare insieme con i bambini, accendono domande e pensieri profondi.

Questi documentari sono indicati per bambini dai 5 anni in su. Il ritmo lento del racconto contrasta con quello che siamo abituati a vedere sugli schermi e, all'inizio, sia i grandi sia i piccoli possono sentire la tentazione di abbandonare la visione. Se ci lasciamo però coinvolgere dalle immagini, ne resteremo incantati. I figli vi sommergeranno di interrogativi, rimarranno sconvolti dalla crudeltà dei predatori, dal fatto che la morte nel regno animale è una minaccia quotidiana e i piccoli sono i più a rischio. "Ma poverini..." diranno ogni volta che un cucciolo viene aggredito. Un'avvertenza: ci sono scene che possono spaventare i bambini più piccoli (es. la foca che aggredisce i pinguini), perciò meglio se individuate prima le sequenze dai contenuti emotivi intensi, così da poterli preparare e sapere quando essere loro vicini fisicamente.

## **6. La perdita prematura di un genitore (o figura di attaccamento): cosa succede ad un bambino?**

L'ipotesi di fondo è che i bambini, di fronte ad una forzata e persistente separazione dalla figura di attaccamento, provano dolore, e questo dolore è più persistente di quanto si possa comunemente credere<sup>2</sup>.

Bowlby, il ricercatore che ha elaborato la teoria dell'attaccamento e cioè del legame privilegiato che si crea tra madre e figlio a partire dal concepimento, ha affermato che nel bambino (soprattutto se molto piccolo) l'esperienza della separazione dalla figura materna sia particolarmente atta a suscitare processi psichici d'importanza cruciale per la predisposizione e l'eventuale seguente sviluppo di eventi di natura psicopatologica. Questo non significa che debba risultarne necessariamente una personalità mutilata, ma piuttosto che nel "cucciolo d'uomo" si genera un'area di vulnerabilità che potrà evolvere, in seguito verso lo sviluppo di problemi più o meno gravi, a seconda di altre variabili compresenti e concomitanti. Ovvero, come ogni altro aspetto della vita, anche il lutto agisce come fattore di rischio che può fare da detonatore e facilitatore di problemi successivi, per determinare i quali, occorre però la compresenza di altri fattori di rischio e la contemporanea mancanza di variabili che possono invece funzionare da fattori di protezione. L'esame delle caratteristiche principali che connotano lo sviluppo di una vulnerabilità psicopatologica, conseguente all'esperienza del lutto, mostrano, nel bambino che ne è interessato, la correlazione con la sua percepita incapacità di esprimere manifestamente le emozioni che prova

---

<sup>2</sup> Pag. 93 Bowlby

e quindi con l'incapacità di rendere visibile la tristezza conseguente al forte desiderio di recuperare chi ha perso, la rabbia che lo travolge quando vorrebbe rimproverare la persona persa, il senso di struggimento, isolamento e perdita che sperimenta ogni volta che pensa alla persona che lo ha abbandonato<sup>3</sup>.

Secondo il modello dell'attaccamento, in alcuni casi l'apparente distacco, la freddezza con cui alcune persone che hanno subito un lutto si presentano agli altri ha uno scopo puramente difensivo: il dolore, in realtà, sarebbe in questi casi così forte e pervasivo da strutturare una reazione di distanziamento con il proprio vissuto emotivo, come a voler dire: "Se fingo di non sentire che sto male, magari riesco davvero a non stare male, a non provare nulla". Se repressi però, questi sentimenti restano latenti e pronti a ritornare attivi con grande intensità, non appena la situazione cambia. Spesso, di fronte ad eventi e accadimenti molto meno importanti e significativi, il soggetto si trova così a reagire con un'intensità a dir poco sconcertante, tanto da rimanere destabilizzato e da lasciare increduli anche gli altri. E' la classica goccia che fa traboccare il vaso e di fronte a queste reazioni di proporzioni inconsulte è bene che il soggetto venga aiutato a riprendere in mano il bandolo della matassa del proprio dolore e a riavvolgerlo, centimetro per centimetro. Insomma, provare dolore è naturale ed esprimerlo può essere molto faticoso, ma un dato è certo: sintonizzare le due operazioni è ad ogni modo necessario

Queste premesse teoriche rafforzano la necessità di aiutare i bambini nella ricerca di parole e azioni capaci di comunicare le emozioni che sentono dentro. Per quanto forti e distruttivi possano essere i vissuti di dolore per la perdita di una persona cara, poterli esprimere rimane un passaggio fondamentale che funziona da ponte verso la ricerca di un nuovo equilibrio.

Tutti gli studiosi hanno posto l'accento sull'importanza che il bambino abbia a disposizione un singolo e permanente sostituto della persona che lo ha lasciato, sostituto al quale potersi gradualmente attaccare. Solo in queste circostanze possiamo aspettarci che un bambino accetti definitivamente la perdita come irreversibile e riorganizzi la sua vita interiore di conseguenza.

## 7. Le reazioni più comuni alla morte di una persona cara

Non è possibile tracciare un profilo unico di reazioni, ma possiamo descrivere quelle che più comunemente compaiono<sup>4</sup> nelle fasi che seguono la perdita e possono avere durata più o meno variabile nel tempo.

Nel lutto si manifestano **sentimenti ed emozioni, spesso contrastanti**, che possono talvolta comparire insieme, suscitando sconcerto e imbarazzo nelle stesse persone in lutto e in chi sta loro vicino:

- choc
- incredulità/rifiuto: viene negata la morte o le sue cause
- dolore, proprio e per i propri congiunti
- senso di impotenza
- rabbia nei confronti del defunto per "l'abbandono"
- rabbia verso chi ne ha causato o non ne ha impedito la morte
- sollievo per la fine delle sofferenze del morente e della propria sofferenza
- ambivalenza, cioè alternanza di sentimenti positivi e negativi nei confronti del defunto
- senso di colpa per non essere riusciti ad evitare la morte e per i sentimenti negativi provati
- paura-ansia della morte
- depressione
- senso di abbandono

Spesso possono manifestarsi **sintomi a livello fisico** che si caratterizzano per la manifestazione di una modalità estrema tra i due opposti selezionabili, ovvero:

- eccessiva stanchezza/vigore in esubero
- mancanza d'appetito/eccessivo appetito
- insonnia/sonno in eccesso
- dolori, disturbi somatici vari

---

<sup>3</sup> Pagg. 56-57 Bowlby

<sup>4</sup> Il lutto: un'esperienza della vita. Edizione: **Fraternità Cristiana Opera di padre Marella** – Città dei Ragazzi Testi di, e liberamente tratti da autori vari da: Adriana Di Salvo, Leo Dottori, Morena Fanti, Chiara Paesano

- fenomeni transitori di identificazione con eventuali sintomi della malattia di cui è morto il proprio caro
- senso di oppressione al petto.

Inoltre i ragazzi possono vivere in modo diverso la dimensione sociale (appartenenza alla classe, partecipazione a gruppi sportivi, etc), anche in questo caso estremizzando la fuga verso l'esterno o il rifiuto di uscire e affrontare la realtà. In genere i bambini hanno voglia di tornare a scuola e ricominciare un'esperienza di normalità che tiene lontano il fronte doloroso che magari ci si trova a vivere nel proprio contesto di vita. Ma possono esserci anche dei casi in cui il confronto con i propri amici, il dover raccontare e condividere la propria esperienze dolorosa, può rappresentare un ostacolo. Oppure, se la morte è avvenuta in modo improvviso e ingestibile, si può sviluppare un rifiuto ad uscire da casa come modalità per tenere tutto sotto controllo, per evitare che quando si è altrove, dentro casa possano verificarsi eventi dolorosi e inaspettati. Insomma, il ritiro dalle attività sociali potrebbe diventare un modo per esercitare una specie di "magica onnipotenza", come a dire: "se io sono lì a controllare la scena, nulla può succedere, perché io presidio il territorio".

Ecco perché è importante, soprattutto quando ci si trova davanti a lutti di figure molto significative per il bambino, preparare le insegnanti all'accoglienza del bambino che torna a scuola dopo aver subito un lutto.

### 8. L'elaborazione del lutto: fasi e passaggi.

Esistono più modelli e descrizioni che definiscono la fasi che è necessario attraversare per pervenire ad uno stato di completa elaborazione del lutto. Nelle loro differenze, tutte comunque mettono in evidenza e

Le quattro fasi di decorso del lutto che generalmente si sviluppano sono<sup>5</sup>:

1. fase del **TORPORE/INCREDULITA'** che dura in genere da poche ore a una settimana e che può essere interrotta da attacchi di angoscia e/o collera di estrema intensità;
2. fase dello **STRUGGIMENTO** e della **RICERCA** della figura persa, che dura mesi e spesso anni;

Nella prima fase la persona prova a resistere all'idea e alla consapevolezza della perdita della persona amata. E' come se una strana forma di anestesia emotiva intervenisse a placare il trauma e lo shock per la perdita subita. Si pensa a chi ci ha lasciato, ma non se ne percepisce realmente l'abbandono definitivo. Si sta lì, come se fosse successo qualcosa di grave, che però non sembra a prima vista così grave. Quasi tutte le persone che hanno vissuto un lutto importante, sanno cosa si nasconde dietro queste parole. Potremmo quasi pensare che quando il dolore è troppo grande, il nostro assetto emotivo, prova a difendersi staccandosi completamente dal fronte cognitivo. Come a dire: la morte della persona amata viene vista, può essere pensata e trasformarsi in dato di fatto, ma a tali pensieri non segue l'associazione con un vero e proprio sentire emotivo. Si assiste, cioè, in questa prima fase ad una dissociazione tra l'esperienza vissuta e le emozioni che essa genera. Il fronte emotivo appare come congelato, sospeso e compare invece in tutta la sua forza e intensità nella seconda fase. Ci sono persone che si bloccano nella prima fase. Il congelamento emotivo le fa illudere che il lutto vissuto possa essere dimenticato presto; spesso si buttano subito nel lavoro, come a voler scotomizzare la portata dell'evento successo con la possibilità che essa possa entrare nel proprio mondo interno e arrivare a "scompaginare tutto" a mettere disordine, a scatenare il temporale delle emozioni dolorose. Così ci si "nasconde" dentro al lavoro, agli impegni e alla frenesia, pensando che quelle emozioni dolorose possano essere dimenticate. Ma prima o poi esse riemergeranno con una intensità ancora maggiore.

Nella seconda fase, quando essa si manifesta, il soggetto di solito rimane egli stesso impressionato dalla violenza e subitanità con cui il dolore all'improvviso irrompe nel suo sentire emotivo. Compare un senso di agitazione e preoccupazione al pensiero della persona scomparsa, spesso contemporaneamente alla sensazione del suo ritorno (si interpretano rumori e segni come indizi della sua presenza). È impellente il bisogno di recuperare la persona persa. Manifestazioni di questa ricerca sono:

- a) muoversi senza tregua ed esplorazione dell'ambiente;

- b) pensare intensamente alla persona scomparsa;
- c) sviluppo di una sensibilità percettiva (disposizione a percepire stimoli che alludano alla persona scomparsa)
- d) dirigere l'attenzione verso i luoghi dell'ambiente in cui potrebbe trovarsi la persona
- e) reclamare la persona scomparsa.

Due manifestazioni tipiche di questa fase sono: il PIANTO e la COLLERA.

Freud scrive in una lettera di condoglianze: *“Qualsiasi cosa possa colmare il vuoto, ammesso che possa essere del tutto colmato, resterà comunque qualcosa di diverso. Ed è ciò che deve effettivamente accadere. È il solo modo per perpetuare quell'amore a cui non vogliamo rinunciare”* (Freud 1915).

### 3. fase della **DISORGANIZZAZIONE** e **DISPERAZIONE**;

I sentimenti più intensi e disturbanti a cui dà luogo la morte di una persona cara sono il timore di essere abbandonati, lo struggimento per la figura scomparsa e la collera per l'impossibilità di ritrovarla; sentimenti collegati da una parte all'impulso a ricercare il defunto e dall'altra alla tendenza a rimproverare aspramente chiunque, anche impropriamente, venga ritenuto responsabile della perdita o in qualche modo di ostacolo al recupero della persona che non c'è più. Lunghi dall'adattarsi alla realtà, spesso chi è colpito dalla perdita ingaggia una lotta con il passato. Per chi si pone come sostegno a chi sta vivendo il lutto è infruttuoso lo sforzo di ricondurre alla realtà chi soffre, ma è piuttosto utile guardare i fatti dal suo punto di vista, rispettare le sue sensazioni (anche se alcune appaiono irrealistiche) per facilitare l'espressione delle sensazioni che gli stanno esplodendo dentro. L'amico o chi è vicino a chi soffre per la perdita di una persona cara, dovrebbe essere disposto a prendere in considerazione ogni speranza, desiderio, recondita possibilità che esso ancora nutre, ogni rimpianto, rimprovero e delusione che lo affliggono.

È importante accettare un temporaneo allontanamento dalla realtà, una parte di irrazionalità nel tentativo di ricostruire un nuovo equilibrio. Nei bambini e nei ragazzi queste manifestazioni devono essere transitorie e occasionali; se persistono è necessario ricorrere a un sostegno competente.

### 4. fase di maggior o minor grado della **RIORGANIZZAZIONE**.

Questa fase prima o poi compare anche se l'evoluzione verso un nuovo equilibrio può essere discontinua. I bambini hanno un innato bisogno di riorganizzare la propria esistenza, di risperimentare uno stato di benessere. Gli adulti che accompagnano questo percorso devono monitorare costantemente atteggiamenti, comportamenti e pensieri del bambino, cogliere le novità, le strategie adattive messe in gioco, la gestione delle proprie emozioni. A un minore e non solo a lui, servono occhi vigili che lo osservano e braccia forti che lo sostengano. I segni della perdita resteranno indelebili nella memoria e il percorso di crescita ne sarà condizionato, ma ciò non significa ridurre la speranza nel futuro che un bambino deve sempre avere.

## 9. Quali sono le differenze e le analogie nel modo di reagire al lutto tra adulti e bambini?

Wolfenstein (1966) riscontrò, nei bambini e negli adolescenti seguiti da lui in analisi per la perdita di un genitore, una presenza ridotta di sensazioni tristi e di pianto ridotto e una più veloce e frequente reimmersione nella vita quotidiana che continua (Bowlby)<sup>6</sup>. Solo dopo qualche tempo di terapia si accorse che stavano negando il carattere definitivo della perdita. Quando realizzarono l'irrecuperabilità della perdita reagirono con pianto e collera.

I modi di manifestare il proprio dolore nei bambini possono essere molto dilatati nel tempo. Un bambino di cinque anni può disporre solo di pochi strumenti per pensare la morte del nonno. A otto, ne ha molti di più, può avere la voglia di tornare sulle sensazioni dolorose che ha sperimentato, tornare a piangere, sentire più profondamente la perdita della persona cara. Gli adulti che gli sono vicini devono fare da sponda al suo bisogno di rigiocare una nuova partita.

I bambini raccontano le loro emozioni in tutto quello che fanno. Nelle classi della scuola primaria, capita spesso di incontrare bambini che hanno vissuto una perdita importante, magari da qualche tempo, e che hanno un'incontenibile voglia di condividere le loro emozioni con i compagni. Alcuni piangono, perché risentono tutta la forza del dolore che magari fino a quel momento avevano

---

<sup>6</sup> Pag. 96

tenuto sopito, e i compagni restano toccati da questa compartecipazione, anche in loro si accendono ricordi accantonati. Ci sono bambini che magari esprimono per la prima volta la loro tristezza, sentono nei loro amici un luogo adatto per buttare “fuori” senza fare male a nessuno ciò che hanno tenuto compresso dentro di sé, in modo quasi inconsapevole. È sorprendente scoprire ogni volta la ricchezza dei pensieri dei bambini, la loro capacità di darsi spiegazioni, di parlare e di tacere. Molto bambini hanno difficoltà a mostrare queste parti in famiglia perché temono che i loro cari non reggano tanto dolore o anche solo non vogliono appesantire ulteriormente il clima di fatica che accompagna ogni perdita. Ci sono bambini che raccontano gli sforzi che i genitori hanno fatto per proteggerli dalla morte. Di solito, loro hanno capito le buone intenzioni dei loro cari, ma nello stesso tempo sentono il dispiacere di aver perso qualche pezzo, di non aver salutato il nonno, di non essere andato al cimitero, etc. Questo non significa che è consigliabile esporre tout court i bambini alla morte, ma nemmeno è automaticamente corretto averne troppa paura e fungere da scudo totale tra questo evento e il bambino che comunque dovrà imparare a convivere con la mancanza della persona che muore.

In una scena del bellissimo film *L'uomo che verrà*<sup>7</sup>, il regista racconta le vicende di una grande famiglia contadina durante l'occupazione nazista. Un giorno il fidanzato partigiano di una figlia viene ucciso e il corpo viene portato in casa loro per organizzare la sepoltura. Tutta la famiglia, grandi e bambini si siede attorno al corpo del ragazzo vestito a festa e veglia la sua dipartita. L'inquadratura statica tratteggia i riti di commiato riservati al defunto, i bambini stanno lì perché da sempre si fa così, perché si è tutti insieme, perché è giusto dare l'ultimo saluto a una persona a cui si è voluto molto bene. È percepibile un senso di rassegnata accettazione di quest'evento così legato alla vita, specialmente in quel contesto.

#### **10. Quando preoccuparsi di fronte alla reazione di un bambino al lutto?**

Un orientamento generale è quello di dare molto più peso alla persistenza di un comportamento piuttosto che alla sua intensità. La perdita di una figura di attaccamento, di un fratello o di un nonno può scatenare reazioni violente che gettano gli adulti nel panico e li fanno sentire impotenti. In realtà, manifestazioni molto appariscenti possono poi scemare in breve tempo e non lasciare traccia. Più preoccupanti sono le ossessioni che si strutturano nel tempo, riti, gesti, pensieri ricorrenti che intrappolano il bambino e ne limitano il potenziale esplorativo verso la vita che lo aspetta, tenendolo ancorato al terrore di ciò che è stato, al buio e alle ombre di paure che hanno radici nel passato. Ciò può comportare un blocco, una fase di stallo che rischia di invischiare e fermare il percorso di crescita e sviluppo del minore. Ci sono bambini che tengono dentro tutto, che non hanno mai pianto, che non hanno dato segnali di sofferenza ma che improvvisamente iniziano ad andare male a scuola, studiano, ma non riescono ad arrivare preparati alla lezione. Il perdurare di un sintomo, che prima non c'era e che adesso compare e persiste, deve motivare gli adulti ad intervenire per aiutare il bambino che non ha ancora trovato i modi per rielaborare il lutto. Questo volume può essere uno strumento per provare a esplorare modi per toccare le emozioni del bambino e costruire insieme un percorso per riappacificarsi con la vita.

---

<sup>7</sup> *L'uomo che verrà*, di Giorgio Diritti, drammatico, 2009, Italia, durata: 117'

### Cap.3:

#### **PARLARE DELLA MORTE CON I BAMBINI: trovare le parole**

Quello che trovate in questo capitolo non è un percorso che “deve” essere fatto con un bambino che ha vissuto un lutto e una perdita, ma una proposta che “può” essere attuata nel rispetto dei tempi, dei silenzi e dei reali bisogni di quel bambino.

Non pensate di dover “accelerare” il ritmo con cui vostro figlio costruisce una sua personale risposta alla morte o a un lutto che ha subito. Le attività e i materiali qui descritte sono soprattutto per voi, per sostenervi, magari in un momento difficile nel quale voi stessi faticate a dare significato a quello che state vivendo, con la proposta di alcuni modi possibili per fare uscire quello che sentiamo confusamente dentro. Avere le parole giuste da proporre ad un bambino, saperglielo offrire nel momento stesso in cui lui è disponibile a riceverle, saperle dire con una modalità in grado di sintonizzarsi con i suoi bisogni emotivi più profondi: saper fare tutto questo, nel momento del dolore, è davvero un'impresa titanica. Ma non è impossibile.

Immaginatevi come dei compositori o dei direttori d'orchestra e in questo capitolo troverete strumenti a disposizione. Spetta a voi il compito di metterli insieme, di scegliere che melodia è bene suonare e con che stile farlo. I vostri figli – o studenti - hanno bisogno soprattutto del vostro intuito, si affidano a voi nel momento del bisogno e sta a voi dosare leggerezza e interrogativi profondi, risonanza dei vissuti dolorosi e ricerca di nuove felicità. I bambini si fidano e si affidano a voi. Leggete queste pagine come un allenamento in grado di potenziare la vostra muscolatura emotiva, per essere pronti allorché i vostri figli vi chiameranno in campo per affrontare le loro paure, le domande che portano nel cuore. Chi è piccolo ha un'automatica capacità di trovare aree di benessere, di stare in un altrove che lo “disintossica” dal disagio emozionale sperimentato in occasione della morte. Il problema non è facilitare “la distrazione” dai pensieri neri, ma accompagnare in altri territori dove si ha la percezione chiara che, nonostante la tristezza per la perdita subita, la vita avrà il sopravvento. E abbracciare la voglia di vivere significa anche medicare la ferita profonda prodotta dalla separazione imposta dall'aver subito un lutto.

Insomma, tenete tutto questo dentro di voi. Quando sentirete che è il momento giusto provate a farne buon uso, ma non imponetelo mai ad un bambino per convincervi che sapete stare vicino a lui: la vera sintonizzazione emotiva tra due persone non sta nel fare delle cose insieme, ma nel capire che si è sentiti dall'altro. E questo a volte richiede poche parole, poche azioni e anche la capacità di stare un passo indietro, all'occorrenza.

Gli strumenti che vi proponiamo in questo capitolo – e nel successivo - sono molto diversi: ci sono narrazioni, filastrocche, ausili narrativi che hanno lo scopo di raccontare e mettere in scena emozioni che, per essere gestite ed elaborate, necessitano di essere condivise all'interno di una relazione protettiva. Un genitore e un figlio (o un docente e una classe di alunni) che leggono insieme una storia o una filastrocca, sperimentano una sintonizzazione emotiva che li aiuta a trovare le parole per comunicare sentimenti e pensieri. Questi elementi rappresentano anche gli assunti di base della NPO (Narrativa Psicologicamente Orientata) che è la strategia di educazione emotiva utilizzata in questo manuale per approcciare una dimensione complessa come il lutto all'interno di una relazione educativa o di una relazione d'aiuto. Essa, attraverso brani e testi letterari, fornisce ai giovani lettori situazioni e suggestioni complesse con le quali essi stessi si possono rapportare e relazionare, soprattutto quando vivono situazioni critiche, emotivamente complesse e per le quali spesso non trovano le parole utili a raccontare ciò che sta succedendo nel loro mondo profondo. In queste narrazioni, il lettore trova elementi che connotano passaggi della propria storia di vita, fatiche che si è trovato ad affrontare o che sta affrontando. La narrazione parla a lui e con lui, parla di lui, ma lo fa da una distanza di sicurezza, consentendo un processo di identificazione che, pur attivando un dolore intenso, permette però di attraversarlo, di non esserne travolti. La narrativa psicologicamente orientata fornisce parole a chi fatica a trovarne, e nel fornire quelle parole, mette a disposizione anche significati complessi, capaci di fare ordine nel caos interiore e di aumentare il livello di consapevolezza e le capacità di coping con cui il soggetto si avvicina e affronta un problema che lo affatica e gli procura disagio. Questo approccio narrativo è molto utile ai bambini che hanno più emozioni che parole per esprimerle. La relazione

con l'adulto è la cassa di risonanza del racconto, il luogo nel quale adulti e minori possono disegnare gli intrecci tra le vicende narrate e la propria vita.

### **Parole per parlare della morte con i figli**

È importante parlare della morte con i figli perché essa è una parte ineludibile nell'esperienza della nostra vita, come dice Sören Kierkegaard *“Nella vita l'unica cosa certa è la morte, cioè l'unica cosa di cui non si può sapere nulla con certezza”*. E proprio perché essa è completamente certa e allo stesso tempo completamente incerta, non può che scatenare domande, dubbi, bisogno di rassicurazione. Tutte cose di cui i bambini sono “affamati” ed esperti al tempo stesso. In questo capitolo vi proponiamo alcuni stimoli per parlare di morte con i bambini, al di fuori di una situazione di urgenza o emergenza, cioè senza che ci sia un lutto in famiglia.

Partiremo dal farvi assistere ad un dialogo tra mamma e figlio attorno alla morte e alle paure ad essa connesse e vi proporremo poi una seconda storia che, ispirandosi al ciclo di vita di una goccia nelle quattro stagioni, permette di parlare del ciclo di vita di ciascuno di noi. Abbiamo riportato anche brevi aforismi sulla vita e sulla morte: nella loro essenzialità possono divenire spunti per conversazione approfondite sul tema.

In genere, questi dialoghi tra genitori e figli, prendono spunto dalle domande del bambino. Questo può non accadere dove i figli percepiscono l'ansia dei genitori nel sentirsi porre domande forti o laddove non esiste l'abitudine a esternare le emozioni. In questi casi i bambini spesso tengono dentro i quesiti che accompagnano la crescita, impoverendo un naturale percorso di conoscenza legato alle dimensioni profonde del vivere. Nella maggior parte dei casi, prima dei dieci anni e spesso intorno ai cinque anni, le domande forti bussano alla porta.

Quindi un primo elemento su cui riflettere è questo:

*“i nostri figli ci rivolgono domande sul tema della morte, interrogativi complessi a cui dobbiamo provare a rispondere?”*

Se la risposta è **NO**, dovete capire perché ciò accade. Può essere che i vostri figli pensino che le loro paure siano troppo grosse, ingombranti, imbarazzanti anche per voi. Gli adulti di casa devono mostrare a chi sta crescendo il coraggio e la voglia di parlare con loro di questo tema che riguarda tutti e tutto. I figli devono sentire i genitori discutere tra loro di questo argomento, sentirli esternare le loro emozioni. I figli si modellano sullo stile emotivo degli adulti di riferimento per loro: se voi evitate ogni discorso difficile, loro faranno lo stesso.

Se la risposta è **SÌ**, siete sulla buona strada. Significa che i vostri figli vi vedono come interlocutori capaci di reggere le loro paure, adulti di fiducia con i quali confrontarsi per dare voce alle emozioni difficili che si muovono in pancia.

### **Dialogo sulla morte tra madre e figlio**

Vi riportiamo il racconto di una mamma e il dialogo sulla morte che ha provato a sostenere con il figlio, nella speranza che possa offrire qualche spunto a chi teme di non trovare le parole giuste. Tutti abbiamo questo timore, ma possiamo superarlo solo provandoci.

*Mio figlio di cinque anni, una sera, mentre lo stavo accompagnando a letto mi ha spiazzato chiedendomi:*

*“Mamma ma tu puoi morire? E il papà?”.*

*Non c'erano stati fatti particolari che potessero fargli sorgere questo interrogativo, noi stavamo bene e attorno a noi non avevamo vissuto situazioni di lutto. Ecco perché la domanda mi ha spiazzato ancora di più. Lo avrei voluto tranquillizzare in fretta: “Stai tranquillo bambino mio, mamma e papà staranno sempre con te fino a cent'anni”, ma con quale verità potevo mantenere la promessa?*

*“Bambino mio, i genitori si prendono cura dei loro bambini, in genere li vedono crescere e muoiono quando sono anziani. Ma nessuno sa il momento della propria morte. Una cosa certa è che noi possiamo rendere speciale ogni giorno che viviamo insieme. Io e te stasera ci possiamo coccolare*

e farci compagnia di fronte a una paura così grande, che hanno tutti. Possiamo dire una preghiera all'angioletto perché ci protegga a lungo e ci aiuti a volerci bene”.

“Mamma, ma io non voglio che tu muoia!”

“Neanch'io lo voglio”

“Posso morire anch'io?”

“Tu sei piccolo, hai tutta la vita davanti. Purtroppo capita che anche dei bambini possano ammalarsi o avere un incidente. Per questo i genitori cercano di prendersi cura al massimo dei figli e proteggerli. E quasi sempre le cose vanno bene. Quando succede qualcosa a un bambino lo dicono al telegiornale, ne parlano tutti perché è davvero grave e raro”.

“Questa cosa non mi piace per niente.”

“Ed è giusto che sia così. Tra molto anni, quando avrai fatto molte cose, ti sembrerà più facile accettare che la vita finisca. Quando uno è anziano la morte fa un po' meno paura”.

“La nonna è anziana?”

“Media. Ha un po' di anni ma è ancora molto in forma. Secondo me ti starà vicino ancora a lungo”.

“E se muore? E se muori tu?”

“Mi stai chiedendo qualcosa di molto difficile da spiegare. La gran parte dei bambini cresce con i genitori vicini. Purtroppo a volte le cose vanno diversamente e questo è molto triste. Di certo posso dirti che ci saranno persone che sapranno prendersi cura di quei bambini al meglio e farli sentire amati. Sentiranno un peso sul cuore, ma poi potranno tornare a sorridere perché si sentiranno ancora al centro dei pensieri di qualcuno a cui anche loro impareranno a volere molto bene. Un'altra cosa certa che posso dirti è che il legame tra una madre e un figlio dura per sempre, così come quello tra i nonni e i loro nipoti. Si conserva il ricordo. Si ripensa alle cose fatte, e si sente un calore speciale nel cuore, una forza che aiuterà ad affrontare le cose difficili. E poi posso dirti una cosa in cui credo con tutto il cuore ma di cui non posso darti una prova. Io credo che dopo la morte vivremo nel cielo per sempre”.

“Nel cielo? Ma dove? Io non vedo niente se guardo in su”

“Anch'io non vedo niente, ma il cielo è infinito. Noi ne vediamo solo una piccola parte”.

“Ma come facciamo a stare appesi lassù”.

“Effettivamente questo sembra un po' strano. Eppure molti uomini credono in questa cosa che sembra una favola”.

“Ci sono le case in cielo? Si gioca? Come facciamo a ritrovarci?”

“Ehi, quante domande! Ti ho detto che è una cosa difficile da spiegare. Partiamo dall'origine. Moltissimi uomini, e io e papà siamo tra questi, credono in un Dio che promette la vita dopo la morte. Di fronte a tutte le meraviglie che ci circondano, le montagne, i fiori, la neve, i bambini che nascono, gli uomini credono che ci sia un Dio da cui tutto viene fuori e dopo la morte torna. Se crediamo in questo Dio, la morte fa un po' meno paura. Solo un po' meno perché, come ti ho detto prima, è una cosa che si può credere ma non vedere.

“Ma se tu vai in cielo puoi parlare con me? Ti posso vedere”.

“No. Lo puoi fare solo col cuore. Io penso spesso alla mia nonna che è morta, le racconto le mie paure e le chiedo di darmi coraggio, di farle sparire. Quasi sempre poi succede... io non ho più paura. Allora questo mi fa pensare che lei mi sia ancora vicino. E poi mi piace ricordarla, pensare a tutte le cose meravigliose che ha fatto con me. Purtroppo lei è morta improvvisamente, quando io ero via in vacanza. Questo mi ha reso molto triste perché non l'avevo salutata bene. Avevo ventun'anni ed ero tutta presa dai miei amici. Lei mi diceva sempre: “Stai qui un po' con me, fammi compagnia.” Io a volte ci stavo, ma spesso avevo fretta, dovevo correre da qualche parte. Questa cosa mi ha fatto molto pensare e adesso cerco di essere più attenta alle persone che mi sono vicine, ai miei genitori. Se mia mamma mi chiede qualcosa cerco sempre, per come posso, di aiutarla, di non rimandare a dopo. Mi impegno a parlare con lei tutte le volte che posso. Non è facile arrivare su tutto, ma ci provo. Vedi, mia nonna mi ha fatto un regalo che è molto vivo. Il suo ricordo mi aiuta ad impegnarmi per essere una persona migliore”

“Povera la tua nonna che è morta. Ma lei era triste che tu non stavi con lei? Poverina...”

“Hai ragione. Ma con lei ho fatto anche un sacco di cose belle. Mi ha insegnato a ballare il valzer, mangiavamo insieme un sacco di volte... poi ha fatto in tempo a conoscere tuo papà, eravamo appena fidanzati... a lei piaceva un sacco. Era contenta che avessi scelto lui. Poi quando le raccontavo degli esami in università, anche se lei non era mai stata in un'università, le piaceva un sacco ascoltarmi. Se prendevo un trenta era piena di soddisfazione, le brillavano gli occhi. Vedi,



*mentre ti parlo della nonna sento una gioia nel cuore. Mi spiace che non ci sia più, avrei voluto che la conoscessi anche tu, gli saresti piaciuto un sacco! Però nel mio cuore ora la sento vicina e se anche non la vedo, so che c'è."*

*"Posso chiederle aiuto anch'io per le mie paure?"*

*"Credo proprio di sì".*

*"Adesso è ora di dormire. –Nonna, riscalda il cuore del mio bambino e aiutalo ad affrontare tutte le paure. E poi proteggici e aiutaci a volerci bene".*

*"Ciao mamma. Adesso dormo".*

*"Ciao bambino mio".*

Questo è solo un esempio possibile per parlare della morte con un figlio. È importante farlo quando le cose vanno bene, quando la morte sembra solo una paura da tenere lontano. Un bambino che ha potuto buttare fuori tutta la sua angoscia, piangere, fare domande ha fatto il suo mestiere. Il genitore non deve però scappare da questo compito impegnativo. Deve ricercare le parole semplici per fare pace con questa faccia della vita.

Il silenzio e la superstizione non tengono lontano la paura.

Per chi crede in una religione che promette una vita dopo la morte, gli appigli per tenere viva la speranza sono molti. È difficile però tradurre in parole semplici la fede che abbiamo nel cuore. Quando si prova a spiegare ad un figlio ciò in cui crediamo, dobbiamo confrontarci con la verità profonda contenuta in quelle parole. Spesso ci troviamo a chiederci in prima persona: gli sto raccontando una favola o qualcosa in cui credo veramente?

La comunicazione con un figlio è la prova del fuoco per le nostre credenze ed è bene che questa messa in discussione avvenga. Ad imparare non sono solo i bambini, ma anche gli adulti che devono scavare dentro di sé, ricercare le parole che durano, quelle vere.

Un genitore ateo farà forse più fatica a tenere insieme verità e speranza, ma sono molti gli spunti da coltivare in una prospettiva di umanesimo, che vede la vita come un'occasione a termine per lasciare una traccia significativa nel mondo, nelle persone che ci sono vicine. Nel dialogo con i figli si può parlare dell'importanza del ricordo, del vivere appieno ogni giorno perché sia il più bello possibile, dell'imparare dalle persone che sono vissute prima di noi.

### ***La storia di una goccia***

***Il racconto che segue propone ai bambini una metafora del ciclo della vita attraverso la storia di una goccia d'acqua. E' una metafora che abbiamo presentato già in alcuni nostri precedenti volumi rivolti ai bambini e ci siamo sempre resi conto di quanto le immagini in essa contenute, abbiano un potere evocativo in grado di fornire a chi cresce una visione realistica e poetica al tempo stesso del nesso causa effetto che lega la vita alla morte, con tutto il percorso esistenziale che sta in mezzo a queste due parole. Potete leggere questa storia con i vostri bambini o con i vostri alunni. E poi discuterne, approfondire i temi e le immagini in essa presenti. Potete chiedere loro di trasformarla in un fumetto, di raccontarla con disegni, o semplicemente potrete scegliere un albero della vostra città e fare la medesima operazione con la storia di vita di una foglia. Scegliete un albero in inverno quando è spoglio e poi osservatelo nei cambiamenti che avvengono sui suoi rami nel corso delle 4 stagioni, fino a tornare spoglio all'inizio di un nuovo inverno. Insomma, riscrivete anche voi la storia di una goccia, intitolandola – nel vostro caso – Storia di una foglia. E adesso ..... buona lettura.***

Avevo quattro anni. Il mio nonno Arturo era come addormentato nel suo letto, mentre tutti noi gli stavamo intorno. Io, bambino, non comprendevo lo scopo del nostro stare lì, accanto a lui, immobili e senza parole. Coglievo nell'aria una sensazione di sospensione. Tutti stavano aspettando che succedesse qualcosa di cui io non intuivo il significato. Avevo la percezione che stava per accadere un evento che sarebbe durato per sempre, ma non sapevo di cosa si trattasse.

La nonna aveva il volto perso. Io mi avvicinai a lei per tenerle la mano. Non ho mai dimenticato la stretta fortissima con cui chiuse le mie cinque dita tra le sue. Ma la forza di quella presa sembrò ricomporre l'espressione vaga che le si era disegnata sul viso. Poi la vidi chinarsi, come a voler mettere i suoi occhi dentro i miei. Erano così vicini che quasi provavo un senso di stordimento, al

punto che non potei fare a meno di piangere. Le lacrime scendevano silenziose dai miei occhi: non mi era mai successo prima che io piangessi senza saperne il vero perché, ma stava succedendo. Muovendo una mano, una lacrima si andò a posare sul mio dito indice. Mi sembrò gigante. La osservavo e intanto avrei voluto farle un'infinità di domande. Solo molti anni dopo, ripensando a quella scena che non avevo mai più dimenticato - e che forse costituisce il primo vero ricordo consapevole della mia vita - ho compreso che quella lacrima era una goccia di vita scaturita dal bisogno di dare un senso alla morte.

Da quel giorno, quasi inconsapevolmente, la mia esistenza si è svolta vicino all'acqua. Ho vissuto in una casa sulla riva del fiume, ho visto il succedersi delle stagioni, scrutando il cielo dalla mia piccola barca di legno, parcheggiata sul molo. Ho dato un senso alla vita, trovando il significato di ogni goccia d'acqua a ricordo di quella lacrima, goccia primordiale che mi ha insegnato cosa significa cercare, nell'infinitamente piccolo, il senso di tutto.

Per questo ho scritto la storia di quella goccia che divenne lacrima, perché mio figlio abbia parole che non lo lascino solo di fronte al mistero della vita che - e lo imparai proprio quella sera - non fugge mai, ma si trasforma.

La storia di quella lacrima è ora vergata a penna su un foglio chiuso in una busta che lascerò sul cuscino di mio figlio la prima volta che ne avrà bisogno.

*Sono la goccia di un ghiacciaio alpino, nel freddo cristallo cerco il mio destino  
Finchè all'improvviso un raggio gentile mi scioglie in un fiume e raggiungo un ovile  
Rinfresco l'erbetta dei pascoli e sento che il viaggio è iniziato e il mio scorrere lento  
Mi interroga e un dubbio nel cuore io tengo "Perché sono al mondo? Da dove io vengo?"*

*Un raggio di sole mi porta nel blu, una nuvola arriva e volo più su  
Le rondini solcano il cielo e una brezza mi sposta in un soffio di tenerezza  
E' già primavera ed un temporale mi posa su un fiore che sta per sbocciare  
"Buongiorno che bella che sei gocciolina, che fai sul mio petalo questa mattina?"*

*"Il cielo mi ha fatto cadere su te, ma non so davvero spiegarti il perché  
Ho una domanda: qual è il mio destino? Risposta non so e ora sono in cammino"  
"Odora il profumo dei petali in fiore. Gioisci all'esplosione del mio colore  
Sei in primavera..... ora sboccia la vita. Cominci un percorso, una strada infinita"*

*Così all'improvviso mi sento posare su una farfalla che si alza a volare  
Dall'alto la terra mi sembra un puntino e ancora mi chiedo "Qual è il mio destino?"  
Volando nel cielo la dolce farfalla mi posa in picchiata su una grande palla  
Che immobile sta sull'acqua in piscina e attende in silenzio che questa mattina*

*Qualcuno con lei cominci a giocare, schizzare un po' d'acqua, gridare e scherzare  
Così mi ritrovo in un'altra stagione: è l'estate e io sono attaccata a un pallone  
Trascorro tre mesi di grida e schiamazzi insieme ad amici giocosi e un po' pazzi  
E' un tempo di gioia e di grande allegria, ma poi arriva il giorno di andarsene via*

*L'autunno è ora giunto e a cavallo del vento io mi ritrovo grazie al suo portento  
A librarmi nell'aria in compagnia di una foglia che in groppa mi porta via  
"Non voglio rubarti al soffio del vento ma c'è un uomo solo, che puoi far contento"  
Così lei mi lascia su una finestra e mi unisco al vapore di una minestra*

*Che un uomo da solo si sta preparando mentre in silenzio sta contemplando  
La foto grigia che accende il suo pianto e dentro ai suoi occhi ora scorgo un rimpianto.  
Comprendo in un lampo che vorrebbe parlare con la donna che ora più non può amare  
Leggera mi muovo col vapore e mi poso sul volto di colei di cui lui fu sposo*

*Così ora illumino uno sguardo ingiallito e lascio quell'uomo sorpreso e stupito  
Di veder corrisposto il suo pianto segreto che oggi io ho reso più dolce e più lieto  
E mentre regalo una magia d'amore mi scopro colpita da un raggio di sole*

*Che caldo attraversa questa scena autunnale e su verso il cielo mi fa ritornare*

*Mi accorgo che intorno ora il freddo è invernale mi sento gelare e un po' ora sto male.  
Rifletto che ho molto vissuto e capito e che il mio destino mi è stato chiarito  
Ho amato i colori della primavera, i giochi in estate fino a tarda sera  
L'autunno mi ha fatto scoprire il dolore, l'inverno mi ha accolto col suo freddo cuore*

*Che mi ha trasformata in un fiocco di neve, ritrovo il mio spazio in una nuvola lieve  
Che mi fa cadere sullo stesso ghiacciaio da cui nacqui un giorno lo scorso febbraio  
Così nell'inverno son tornata ghiaccio nel sonno riposo e nulla più faccio  
Ma stando in silenzio nel buio ogni sera io sogno il ritorno della primavera*

*Verrà una mattina un raggio gentile a sciogliermi il cuore di ghiaccio sottile  
Comincerò ancora il mio lungo cammino alla ricerca del mio destino*

### **Aforismi**

*La vita è un insieme di avvenimenti, di cui l'ultimo potrebbe anche cambiare il senso di tutto  
l'insieme.*

Italo Calvino

*La vita e la morte confluiscono in uno e non c'è né evoluzione né destino, soltanto essere.*

Albert Einstein

*La consapevolezza della morte ci incoraggia a vivere.*

Paulo Coelho

*Ogni separazione ci fa pregustare la morte; ogni riunione ci fa pregustare la risurrezione.*

Arthur Schopenhauer

*Perché temere la morte? Essa ci è eppure sempre vicina.*

Mahatma Gandhi

*Chiunque sia felice rende felici anche gli altri. Chi ha coraggio e fede non morirà mai in miseria!*

Anna Frank

*Noi moriamo soltanto quando non riusciamo a mettere radice in altri.*

Leone Tolstoj

*Il terrore della morte è dovuto all'incertezza di ciò che ci attende. La risposta è semplice e  
tranquillante: esattamente la medesima situazione di prima che fossimo.*

Alessandro Morandotti

## **Cap. 4: ATTIVITA' E PERCORSI EDUCATIVI PER AFFRONTARE IL TEMA**

### **Attività da proporre ai bambini per affrontare le emozioni associate al lutto**

Se gli strumenti narrativi condivisi fino a qui servono all'interno di un progetto educativo per affrontare e dare risposte ad un tema così complesso come quello della morte, ci sono invece indicazioni concrete ed operative che possono rivelarsi ottime risorse nel momento in cui un minore deve invece confrontarsi in modo diretto con la perdita di una persona da lui conosciuta. In questo paragrafo vi forniamo alcune proposte per stare a fianco di un minore che deve affrontare ed elaborare un lutto.

**Perdita di un amico, parente, vicino**, in questo caso occorre trovare i modi per sostenere il bambino nell'affrontare la tristezza più o meno marcata per la perdita di una persona conosciuta, con la quale si è stretto un qualche tipo di relazione. Inoltre è importante coltivare il ricordo di chi non c'è più, trovare modi e tempi appropriati per rapportarsi con chi è in lutto, per portare loro in qualche modo conforto. Lavorando nelle scuole è capitato di vivere la drammatica situazione in cui la classe ha vissuto la perdita di un compagno o di una compagna. Questo evento, come è immaginabile, ha un impatto fortissimo nei vissuti dei bambini che si sentono più o meno improvvisamente precipitati in una realtà sconcertante e misteriosa che li lascia impotenti e senza parole per poter spiegare. Chi sta crescendo, come abbiamo già detto in precedenza, ha bisogno di difendersi da ciò che fa paura e la morte è di certo tra le minacce più complesse. Gli adulti che hanno un ruolo educativo devono riuscire a creare uno spazio mentale tollerabile per affrontare il tema della morte, soprattutto laddove la realtà costringe a farlo. Vedremo nei paragrafi dedicati alla scuola come rendere la classe una risorsa per dare risonanza ai sentimenti di tutti e provare a trovare le parole per dare senso agli eventi, anche a quelli più drammatici. I genitori possono però fare molto per aiutare i propri figli a non fuggire di fronte alla tristezza che ci sommerge per la perdita di una persona che in qualche modo ci è prossima. I bambini possono oscillare tra il desiderio di sconnettere qualsiasi percezione del dolore e di conseguenza cancellare nella propria mente i fatti dolorosi, rimuoverli come se per loro non contassero niente. D'altro canto è possibile che un bambino si senta completamente travolto da qualcosa che non può controllare e che lo lascia in una situazione di estremo disagio e di impotenza. L'adulto ha il ruolo di avvicinarsi a questi due estremi e accompagnare il minore nella costruzione di una realistica percezione del dolore e nella ricerca di azioni e pensieri che danno consolazione a lui e a chi sta soffrendo. Ecco qui di seguito alcuni esempi:

- Scrivere una lettera alla persona morta per provare a raccontare cose che magari il bambino avrebbe voluto comunicargli a voce. Quest'azione può attivare emozioni molto forti e può essere più facile farlo dove il dolore per la perdita non è troppo intenso. Nelle situazioni più *calde* può essere un passaggio da esplorare dopo qualche tempo, quando si è raggiunto un minimo di distanza emotiva dalla perdita.
- Scrivere un biglietto o fare un disegno da portare al cimitero e deporre sulla tomba. Per i bambini il campo santo è un luogo che incuriosisce. L'aspetto che attira maggiormente l'attenzione è la presenza delle molte foto e dei lumini. La visita a questo luogo accende moltissime domande e può essere un'occasione propizia per trovare un modo semplice e concreto per restare in contatto con il defunto. Portare dei fiori, annaffiarli, sistemare una piantina, pulire una lapide, sono tutti gesti che permettono di sentirsi attivi e vicini al defunto.
- Far raccontare al bambino le cose che ha imparato dalla persona che non c'è più, raccogliere ricordi che possano poi trasformarsi in piccole attenzioni da mettere in pratica nella propria vita.

### **Perdita di una figura di attaccamento o di un familiare prossimo**

Molti bambini e ragazzi, nell'età della scuola dell'obbligo, vivono la triste esperienza della perdita di un nonno, in molti casi questo è il primo incontro ravvicinato con la morte. Ad alcuni però è chiesto qualcosa di ancora più gravoso: congedarsi da una figura di attaccamento come il papà o la mamma. In questo caso, al genitore che resta, tocca il compito di tenere insieme il proprio dolore e la necessità di continuare a essere la figura di riferimento per chi sta crescendo e, senza molti

strumenti, deve trovare le risorse per organizzare una personale risposta a un evento contro natura: accettare che la sua base sicura venga meno e ricercare nel proprio ambiente un nuovo punto di riferimento. Un papà o una mamma che si ritrova sola, a sostenere le domande di uno o più figli, attraversa un territorio che nessuno vorrebbe mai immaginare per sé. La comunità può giocare un ruolo importantissimo nel sostenere chi vive questa situazione. Gli adulti possono trovare figure di riferimento con cui sfogare il dolore e il senso di impotenza che si sperimenta. È importante che il genitore possa sentirsi a sua volta protetto e contenuto da qualcuno che si prende cura di lui nel profondo dei suoi bisogni. La necessità di trovare delle compensazioni non è una dimensione che compare solo nei bambini. Se il genitore vedovo trova spalle su cui piangere e appoggiarsi, contesti in cui sfogare la rabbia, la tristezza, il dolore, potrà poi stare vicino ai figli per confortarli e aiutarli, a loro volta, a cercare in chi che è loro prossimo, persone con cui ricostruire una futuro di speranza.

La perdita di un nonno può apparire come meno traumatica, ma per molti bambini ha invece valenze emotive molto accese che, se non intercettate, possono restare come rumori di fondo molto invasivi nella vita dei minori. Il papà o la mamma, colpiti della perdita di un genitore, possono offrire una testimonianza preziosa ai propri figli di come si affronta la perdita di una persona cara. Vedere una genitore che soffre, che si prende cura di accompagnare in tutti i passaggi chi sta terminando la vita su questa terra standogli vicino sino alla fine e anche dopo, trasmette un modello chiaro di cosa significa accompagnare una fine, quali sono le azioni concrete che vanno fatte quando la morte irrompe sulla scena. Vedere un genitore piangere è qualcosa di molto doloroso per un figlio ma nello stesso tempo può essere occasione per creare una nuova condivisione. I figli certo non possono prendersi cura di dolori strazianti o irrisolti, non si può esporre un bambino a troppo dolore perché chi sta crescendo deve essere protetto da tensioni più grandi di lui. Laddove l'adulto non si sente in equilibrio e percepisce di non controllare le proprie reazioni emotive per il lutto che sta vivendo, è importante chiedere aiuto all'altro coniuge e/o a un esperto che possa aiutarlo nel trovare anche la giusta misura per comunicare il proprio dolore al figlio.

Nelle parti che seguono, vorremmo proporre semplici idee e strumenti per affrontare la perdita di una figura molto prossima. Troverete solo spunti: è chiaro che non si può fare indigestione di parole e sentimenti. All'adulto sta l'arduo compito di dosare il contatto con i vissuti legati alla perdita e la ricerca di alternative che possano far tornare il sorriso. Ecco qui alcuni spunti pratici di cose che si possono sperimentare:

- Fare cose belle: una gita, un viaggio con coetanei e amici particolarmente cari al bambino. Chi ha vissuto un lutto così grave ha bisogno di tornare a vivere situazioni serene, dimensione che è propria di questa fase del ciclo vitale. Questo non significa negare il dolore della perdita, anzi è bene dare parola alla tristezza, dire quanto sarebbe stato bello condividere quell'esperienza anche con chi non c'è più ed esprimere il senso di mancanza che persiste nei cuori. È importante riattivare la visione positiva della vita, la sensazione che c'è ancora molto da godere e da fare.
- Gestione delle cose che appartenevano al defunto. I segni materiali che la persona defunta lascia ai suoi cari sono molti: i suoi indumenti, gli oggetti che utilizzava, le cose che ha scritto, le foto, etc. Se il bambino mostra il desiderio di farlo, si può progressivamente prendere contatto con tutti questi materiali per coltivare il ricordo della persona cara e trovare nuove forme per dare nuova vita agli oggetti e tramite essi, sentire la presenza di chi non c'è più. Es. dare i vestiti a chi ne ha bisogno come gesto di solidarietà, rileggere biglietti e vedere foto, regalare ad amici qualche oggetto perché possa tornare utile e attivo.
- Creare dei riti comunitari nei quali fare memoria della persona che non c'è più, come ritrovarsi insieme per una cena, partecipare ad una messa di suffragio, organizzare una gita in un luogo caro alla persona defunta, etc.
- Andare in visita al cimitero, azione da dosare sulla base dei bisogni e dei desideri del bambino, che inizialmente può non sentirsi pronto a questo.
- Scrivere alla persona che non c'è più: questo passaggio può avvenire quando si è raggiunta una sufficiente distanza emotiva dall'evento e il bambino dimostra di aver conquistato un nuovo equilibrio più o meno consolidato.

## Un percorso con le filastrocche

In questo capitolo troverete alcune filastrocche da leggere insieme per trovare spunti di dialogo e di sintonizzazione emotiva tra adulto e bambino. Si è scelto un linguaggio poetico e pieno di immagini per rendere l'esperienza della lettura piacevole e consolante. La scelta della scrittura in rima va proprio in questa direzione: offrire parole magiche che costruiscano un ponte tra la vita e la morte, tra ciò che sta sospeso tra il mondo delle paure e quello dei desideri.

Le filastrocche possono essere usate per medicare una tristezza, dare una spiegazione, facilitare l'uso del disegno espressivo per lasciare traccia su carta, con matite o pennarelli, di ciò che dentro ci fa sentire agitati e che non riusciamo a dire in altro modo.

Ogni testo vi permette di aprire discorsi, tessere trame fatte di ricordi, immagini, fotografie.

Ogni filastrocca può divenire un'occasione per abbracciarsi, tenersi stretti, coccolarsi.

Insomma, queste narrazioni sono al tempo stesso un punto di partenza e un punto di arrivo per ogni bambino che deve elaborare una perdita e un lutto.

Accanto ad ogni filastrocca vi proponiamo qualche attività concreta che permetta al bambino di sentirsi parte "attiva" nella gestione del suo dolore, così da non sperimentarsene travolto e in balia.

Ogni filastrocca, infine, ha un "tema forte" al proprio interno, un tema di importanza cruciale nel percorso di affrontamento e superamento del lutto. Questo percorso è fatto complessivamente di tappe. Ogni tappa ha un obiettivo specifico per raggiungere il quale una o più filastrocche, associate ad alcune attività concrete, vi saranno di aiuto e vi permetteranno di condividere sul piano emotivi con il bambino parole, sensazioni, suggestioni e azioni.

### 1. Toccare e affrontare il dolore

Stare accanto ad un bambino che soffre e che prova un forte dolore non è un'esperienza facile. Ci verrebbe più facile far finta di niente, negare, distrarre. Tutte azioni possibili e che in qualche momento possono anche essere messe in atto per non lasciare il piccolo troppo "immerso" nella sofferenza. Ma quella sofferenza c'è, è tangibile, ha invaso il suo mondo interno e lui non può "farsene carico" in solitudine.

Le due filastrocche incluse in questo paragrafo con le attività ad esse abbinate, ci portano nel territorio della tristezza, ci rendono affrontabile un dolore molto intenso e irrimediabile come è quello associato al lutto e soprattutto insegnano che il dolore più tremendo smette di essere tale se abbiamo a fianco qualcuno che ci permette di attraversarlo senza rimanere intrappolati nella solitudine.

#### ***Tu trasformi il nero in blu***

*Non so di che colore*

*dipingere il mio dolore*

*A volte mi sembra nero e mi fa terrore*

*Ma se vicino a me ci sei tu,*

*il nero diventa blu.*

*Allora come una rondine, nel blu provo a volare*

*È vero da quell'altezza la paura mi fa tremare*

*però sto in quota e continuo ad andare*

*con te, oltre al nero, il blu riesco a trovare.*

#### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

- dipingiamo insieme il dolore: su un foglio proviamo a dare forma e colore al dolore che sto provando in questo momento
- facciamo un elenco di tutte le persone che possono rendere blu il mio dolore quando è nero
- facciamo un elenco di "coccole" che possono trasformare in blu il dolore quando è molto nero (le coccole possono comprendere sia gesti affettuosi – abbracci, baci, grattini, etc – che piccole azioni che tirano su il morale – un cioccolatino, una tisana calda, una passeggiata nel bosco, un giro in bicicletta)

## **Un fiocco di dolore**

*Lui qui non c'è più  
E quando ci penso  
Il mondo cade giù  
e il dolore è immenso*

*non serve allora  
far finta di niente  
pensare all'aurora  
o tener luci spente*

*al contrario si deve  
toccare il dolore  
che non è come neve  
che si scioglie al sole*

*il dolore se lo tocco,  
allora so che c'è  
e della neve, un fiocco  
resta dentro di me*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

- a) prendere una confezione di bambagia, dipingerne metà con la tempera nera e metà con la tempera azzurra. Poi fare tanti piccoli fiocchi di neve dei due colori e metterli in un cestino. Quindi va preparato un foglio da disegno di grandi dimensioni che deve essere diviso in due parti che hanno rispettivamente come titolo: Fiocchi di tristezza, Fiocchi di conforto. Nella parte dei "Fiocchi di tristezza" si potranno attaccare i fiocchi neri, scrivendo ogni giorno sotto ai fiocchi attaccati in questa sezione tutte le cose che ci rendono tristi, mentre nella parte "Fiocchi di conforto" si potranno attaccare i fiocchi della gioia sotto ai quali scrivere le cose che ci possono ridare serenità
- b) questa attività può anche essere effettuata in una classe dove un bambino ha subito un lutto. Ogni giorno i bambini che hanno una cosa triste da mettere sul cartellone potranno farlo attraverso questo gesto simbolico, altrettanto potrà essere fatto con le cose che danno gioia. Con questa attività, la classe avrà una modalità concreta per dare voce e rendere visibile ciò che provoca emozioni piene di disagio e che a volte rischiano di rimanere intrappolate e custodite nel silenzio del cuore.

## **2. Prepararsi al commiato**

Morire dopo una lunga malattia permette di comprendere, almeno in parte, la separazione definitiva che ci aspetta. Si rischia di rimanere affranti e impotenti se ci si trova nella posizione di chi, semplicemente, è in balia degli eventi. Ed è vero che, quando la vita "accade", non possiamo fare molto per chiederle di mettere la retromarcia, non c'è alcun "rewind" disponibile come invece è possibile fare con le narrazioni presenti in un film che noi, col telecomando, possiamo mandare avanti e indietro a nostro piacimento.

Nel frangente in cui una malattia sta progressivamente riducendo la speranza di vita di una persona cara, cosa vuol dire non rimanere impotenti e provare in modo "attivo" a connotare questa futura separazione con i gesti dell'affetto, i saluti che rimarranno con noi per sempre?. David Servan – Screiber ha scritto: "Quando non si può più combattere contro la malattia, rimane ancora una lotta da intraprendere, quella per affrontare bene la morte. Salutare adeguatamente le persone che si devono salutare, perdonare le persone che si devono perdonare, ottenere il perdono dalle persone da cui ci si deve far perdonare. Lasciare messaggi, sistemare le proprie cose. È partire

con un sentimento di pace e connessione. Avere la possibilità di preparare la propria partenza e' in realtà un grande privilegio".

Il messaggio proposto da David Serban Scrieber sembra parlare unicamente alla persona che deve lasciare la vita. Ma il suo senso e significato invece è di fondamentale importanza anche per chi è destinato a restare e a "lasciar andare" una persona che è in fase terminale del proprio percorso di malattia. Questi che sembrano concetti faticosi e che molti ritengono "impossibili" perché un bambino li comprenda, possono invece servire a far sentire il minore in grado di affrontare questo ultimo passaggio della vita di un proprio caro, lasciando traccia del proprio affetto, mettendolo a disposizione di chi, tra un po', non sarà più al suo fianco.

Le filastrocche contenute in questo paragrafo e le relative attività possono rappresentare un valido strumento e supporto a chi sta accompagnando la fase terminale di un familiare. Leggere queste parole insieme, condividere qualche attività tra quelle proposte può dare "senso" e riempire di significato un passaggio che, altrimenti, potrebbe travolgerci e lasciarci dentro solo un senso di vuoto e perdita insuperabili.

### **Ciao caro**

*Ciao caro io lo so che presto te ne andrai  
a fare un lungo viaggio, con me più non sarai  
ma invece di pensare a quanto questo è brutto  
voglio pensare a tutto, ma proprio proprio a tutto  
il bello che io e te, insieme abbiam vissuto  
quel gusto della vita che come un bel tessuto  
riscaldierà per sempre il battito del cuore  
e se io sento freddo, mi donerà il calore  
di splendidi ricordi, di un mondo di memorie  
pieno di risate e giochi, abbracci e mille storie*

*ricordi quella volta che nei boschi mi hai portato  
e trentadue porcini insieme abbiam trovato  
o quando di castagne io e te facemmo incetta  
poi tu me le arrostivi sul fuoco in grande fretta  
che grandi scorpacciate abbiamo condiviso  
nel cuore io ti tengo con la forza del sorriso*

*non riesco adesso a ridere se provo a ricordare  
mi viene tanta rabbia e ti vorrei fermare  
tu invece fuggi via, ti sposti in un altrove  
di cui io non conosco, il quando il come e il dove  
adesso a me rimane il senso della storia  
vissuta insieme a te ed anche la memoria  
di cento mille cose che abbiamo fatto insieme  
tu adesso voli via e io ti vorrò sempre bene.*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca:**

- a) come si può dimostrare ad una persona che sta morendo che le vogliamo bene? Scrivete insieme al bambino una lista di piccoli gesti da mettere in atto per fare sentire ad una persona che non sta bene la nostra vicinanza affettiva. Queste attività possono essere fatte sia con una persona ammalata che sta morendo, ma potete farle anche per una persona cara che si trova in ospedale oppure a letto ammalata. Esempio di cose inseribili nell'elenco:



- massaggiare le mani con una crema profumata
- mettere una goccia di profumo sulla sua pelle
- fare un disegno da lasciare sul comodino

Questo genere di attività serve a non sperimentare un senso di totale impotenza di fronte all'inesorabilità di una malattia che avanza. Anche se noi non possiamo guarire o donare la salute a qualcuno che sta molto male, possiamo però fargli sentire la nostra vicinanza e tutto il nostro affetto.

### **3. Imparare a dire addio**

I riti di commiato per separarsi da un defunto appartengono a tutte le culture e a tutte le religioni. Sono molto differenti tra loro ma servono a più scopi:

- Celebrare il percorso di vita della persona che scompare
- Condividerne il ricordo con altri
- Condividere il dolore con altri
- Non rimanere soli in questa difficile separazione

Le differenti religioni affidano il defunto al Dio che esse invocano, nella speranza di una vita eterna che, se c'è e per chi ci crede, diventa immediatamente consolatoria, per chi resta sulla terra, perché permette di pensare e di dire: Un giorno ci reincontreremo.

In una prospettiva laica, comunque celebrazioni e commemorazioni servono a stringersi intorno ai famigliari del defunto e a sottolineare l'importanza che ha avuto, per tutti i presenti, la sua conoscenza quando era in vita.

Partecipare al rito funebre, laico o religioso che sia, permette ai bambini di condividere tutti questi significati e anche se non sono ancora in grado di coglierne la rilevanza di sentire l'appartenenza al proprio gruppo famigliare e alla sua storia. Inoltre, in modo "inequivocabile" fornisce l'informazione diretta e concreta che la persona non c'è più e non sarà più possibile averla al proprio fianco. Vedere infatti una tomba che viene tumulata oppure le ceneri che vengono raccolte in un vaso oppure eventualmente disperse in un luogo dal valore simbolico fornisce ai bambini l'evidenza della separazione inevitabile che esiste tra i vivi e i morti e concretizza il concetto di "non ritorno". Nei giorni del commiato al defunto, i gesti ad esso associato servono anche a dare senso e direzione al dolore che tutti sperimentano e forniscono spunti e possibilità per poterlo comunicare e condividere nel pianto, nel ricordo e – per chi ci crede – nella preghiera.

### **Lacrime**

*Ci sono lacrime tutto intorno  
Piovono gocce di emozione  
Bagnano di sale questo giorno  
E se canto, è triste la mia canzone*

*Mentre scendono, le conto una ad una  
Le sento che vanno, ma non invano  
Poi alzo il mio sguardo e sulla luna  
Le trovo tutte, e nel cielo lontano*

*Servono ad innaffiare il ricordo di te  
Che come un vaso che contiene un fiore  
Va custodito, curato, protetto perché  
Lacrime e ricordi tengono in vita l'amore.*

**Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

Dopo la morte di una persona amata, si può “coltivare” il suo ricordo come si fa con una piantina nel vaso. Si può prendere un vaso con una piantina e bagnarla tutti i giorni e averne cura. Sistemandola sul davanzale della stanza del bambino, il vaso sarà un segno tangibile del ricordo della persona che ci ha lasciato e dei gesti della cura e del ricordo.

### ***Tu adesso sei partito***

*Caro nonno sei partito per un viaggio che non so  
Sul tuo treno non c'è posto e per questo qui ora sto  
La valigia tu hai scordato, però io questo mattino  
Ho scoperto che hai lasciato dentifricio e spazzolino*

*Mamma ha detto che nel posto dove adesso sei arrivato  
Non c'è neanche una persona il cui dente si è cariato  
Dove sei, lì non ti serve dopobarba né sapone  
Non si beve la spremuta con l'arancia o col limone*

*Ma allora caro nonno dimmi dove sei andato  
Io ti cerco e in nessun posto dove cerco ti ho trovato  
Io vorrei che tu ora fossi qui seduto accanto a me  
A rispondere a ogni dubbio, ogni domanda, ogni perché*

*Qui c'è ancora il tuo giornale, la pipa e la dentiera  
Le pantofole e il pigiama che quando viene sera  
Non so che cosa farne, perché di quella taglia  
Solo tu avevi tutto, vestiti, scarpe e maglia*

*Insomma, caro nonno qui le cose sono tante  
Che parlano di te, nel silenzio un po' ingombrante  
Che pure mi hai lasciato e io sono arrabbiato  
Perché regna la tristezza da quando ci hai lasciato*

*Comunque io domani ti cercherò un bel fiore  
Lo metterò in un vaso e con il sole e il suo calore  
Lo bagnerò con cura, e il suo profumo intorno  
Sarà la tua fragranza che riempie ogni mio giorno*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

La filastrocca racconta le piccole e tante cose che restano di una persona dopo la sua morte. Insieme ad un bambino si può prendere una piccola scatola oppure un cestino e lì dentro si possono mettere piccoli oggetti che sono appartenuti alla persona che è scomparsa e che servono a tenerne viva la memoria. Nei primi giorni, dopo il funerale, “costruire la scatola dei ricordi” può essere un modo per costruire un “rituale” con il bambino cui fare ricorso poi, più avanti, in occasione di anniversari o feste di famiglia, per “rispolverarne” il ricordo in modo personale e “sentito”. Scegliere gli oggetti da inserire nella scatola dei ricordi, permette al bambino di dare voce a quello che prova, a quello che sente, ai ricordi che in lui sono rimasti indelebili. La stessa operazione può essere fatta anche con le fotografie, come ben si evince leggendo la prossima filastrocca e le attività ad essa correlate.

### ***Fotografie***

*Tempo, tanto ne è passato*

*E io quasi ti ho scordato  
Ma il ricordo tuo non voglio  
Che sbiadisca o che sia spoglio  
Prendo un album tuo di foto  
Ti vedo in bici o sulla moto  
Mentre corri, giochi e vai,  
o seduto te ne stai  
ogni immagine riflette  
la memoria che non smette  
di tenere nel mio cuore  
ciò che conta ed ha valore  
anche se non ci sei più  
nelle foto tu sei tu  
e guardarti mi fa bene  
siamo qui, ancora insieme  
ora le tue foto metto  
chiuse dentro ad un cassetto  
che riapro se son giù  
e mi manchi tanto tu.*

#### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

a) La filastrocca racconta il valore che hanno le fotografie nel tenere vivo il ricordo di qualcuno che abbiamo molto amato. Inoltre, le foto ci possono raccontare pezzi di storia che non abbiamo visto, fornire informazioni biografiche che nessuno mai ci ha raccontato. Ecco, perché rivedere l'album fotografico di una persona cara che ci ha lasciato è così utile per una buona elaborazione del lutto.

b) Oltre alla semplice visione di album fotografici che già si trovano pronti nei cassette di casa, un bambino può selezionare alcune foto da essi e realizzare un proprio album personale con le foto della persona che ha perso. In questo album può scrivere ricordi, fare disegni, organizzare le immagini in capitoli che raccontano non solo la storia della persona defunta, ma anche i momenti che hanno connotato la loro reciproca relazione. Questo album potrà essere conservato e visionato nei momenti di tristezza. Ma soprattutto, nel primo periodo, quando il dolore si fa sentire forte, mettersi a "lavorare" concretamente e realizzare qualcosa con le immagini, le foto e i ricordi di chi non c'è più, sarà una modalità "attiva" per non sentirsi impotenti e in balia del dolore.

#### **4. Tenere vivo il ricordo**

Nelle fasi intermedie dell'elaborazione del lutto, chi vi si trova coinvolto e immerso, sperimenta un senso di disorientamento e confusione. Comprende che la persona defunta non torna più indietro, impara giorno dopo giorno a vivere senza la sua presenza al proprio fianco, ma al tempo stesso non vuole rimuoverne la memoria. Più volte, il soggetto in lutto racconta di aver paura, tornando alla vita consueta, di temere di correre il rischio di dimenticarsi per sempre del defunto. La domanda che ha connotato il primo tempo del lutto era "Ma poi torna?". Ora invece la domanda diventa "E se poi me lo/la dimentico?". Costruire piccoli rituali, che non riaprono le porte del dolore, ma che servono a rinforzare il legame tra chi c'è nel "qui ed ora" e chi invece non c'è più può essere molto utili e rassicurante dal punto di vista emotiva. Si tratta di gesti semplici, in cui il bambino può fare qualcosa di concreto – che quindi lo fa sentire attivo e competente – per il/la caro/a defunto/a. Portare un mazzo di fiori, magari raccolti in occasione di una passeggiata all'inizio della primavera, può diventare qualcosa di bello e rasserenante per il bambino, così come realizzare un disegno o una breve lettera da lasciare a fianco della tomba. La seconda filastrocca

permetterà invece di immaginare un viaggio “multisensoriale” basato su odori, sapori e ricordi che possono diventare la base per una celebrazione di commemorazione che ha le caratteristiche di un evento a “misura” di bambino, pieno di bellezza e dolce nostalgia.

### ***Un mazzo di fiori per te***

*Una viola perché è del pensiero  
Un tulipano che può essere nero  
Nonostante le spine anche una rosa  
Il profumo e la forza della mimosa  
Nel campo raccolgo una margherita  
M'ama o non m'ama farò con le dita  
L'anturium che ha quella sua maestà  
Un girasole che con la luce sempre sta  
Ti penso, son triste, mi punge il dolore  
In un mazzo di fiori c'è tutto, anche amore  
Lo porto e lo lascio qui vicino a te  
Così ogni fiore ti parla di me*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

La filastrocca invita a fare un mazzo di fiori per la persona a cui si vuole bene e che non c'è più. In realtà, se la leggete con attenzione questa filastrocca non parla necessariamente di una persona di cui piangiamo la morte, ma semplicemente di una persona che amiamo molto. I fiori hanno un linguaggio e un codice affettivo simbolico che è ricco e appartiene a tutte le culture. Ecco, perché, portare un fiore sulla tomba di un defunto è affermare il valore della vita sull'effetto devastante e distruttivo della morte. Fare un mazzo di fiori per le persone amate è un gesto pieno d'amore e di vita, anche qualora siano destinati a qualcuno che è stato abbandonato dalla vita. Raccolgiate fiori, in una bella giornata di primavera, fatene un bel mazzo e portatelo al cimitero oppure mettetelo a fianco della fotografia della persona defunta.

### ***I tuoi sapori***

*Il caffè con lo zucchero, ma solo un cucchiaino  
Biscotti secchi e latte macchiato ogni mattino  
Il cioccolato al latte, non più di un quadratino  
Le caramelle al sapore di menta e rosmarino  
La pasta un poco scotta con tanto parmigiano  
Un piatto di risotto con funghi e zafferano  
Tisane e camomilla per chiudere la sera  
Non solo per l'inverno, ma anche in primavera  
Che strano, ma i sapori che amavi tanto tu  
Son quelli che a me adesso piacciono di più  
Forse perché se mangio ciò che piaceva a te  
Ti tengo un po' più forte chiuso dentro me.*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

- a) La filastrocca racconta quanto in termini di multisensorialità ci rimane “dentro” dopo che una persona ci ha lasciato. E' esperienza di tutti che i luoghi, le persone, gli oggetti che hanno un ruolo cruciale nella nostra vita relazionale e affettiva, lasciano un traccia indelebile nella nostra memoria emotiva. A volte si rimane sbalorditi di come, per esempio, tornando nei luoghi della propria infanzia, un odore, un oggetto, un suono spalanchino dentro di noi il ricordo di fatti che giacevano dimenticati e mai più riportati in vita dalla

consapevolezza. Di una nonna grande cuoca resteranno sempre dentro di noi i sapori, la sua cura nel preparare il cibo. Di un nonno un po' burbero con cui abbiamo condiviso momenti conviviali rimarrà indelebile nel tempo il suo modo di stare a tavola, le sue abitudini, i "piccoli vizi" con cui chi gli voleva bene lo ha coccolato durante gli ultimi anni di vita.

- b) In occasione dell'anniversario della morte di una persona cara, oltre alla visita al cimitero, ad una preghiera, alla visione di fotografie può essere molto bello organizzare una cena o una festa con i piatti, i sapori, le golosità che più gli piacevano: un modo per sentire che la forza di ciò che ci ha unito sopravvive al dolore di ciò che separa.

## 5. Lasciar andare

Quando possiamo davvero dire di essere stati capaci di attraversare per intero il tunnel dell'elaborazione del lutto e di essere tornati ad alzare lo sguardo verso il futuro senza più rimanere aggrappati al ricordo del passato e di chi non c'è più?

In questa domanda c'è il concetto di "risoluzione del lutto" che non vuol dire imparare a dimenticare chi non c'è più, bensì semplicemente smettere di soffrire intensamente a causa di esso e trovare, dentro e fuori di sé, nuove energie per buttarsi avanti nella vita. I bambini sono grandi specialisti di questa "arte del tuffo in avanti" purchè abbiano accanto a sé adulti che permettono loro di poterlo fare, vivere e condividere. La prossima filastrocca, metaforicamente, insegna proprio l'arte del "lasciar andare" ovvero della capacità di sentirsi ben radicati con i piedi per terra, desiderosi di avanzare nel proprio percorso e cammino esistenziale. In concreto la filastrocca racconta un rituale di conclusione e risoluzione del lutto che può far bene ai bambini, ma anche agli adulti che stanno al loro fianco.

### ***L'aquilone***

*Appeso a un filo lo tengo io  
Così lo sento mio, soltanto mio  
Il cielo con le nubi è quella la sua stanza  
mentre sotto i miei piedi c'è terra in abbondanza  
io qui tengo il filo e guardo il cielo  
tu là vedi me a terra e stai sospeso  
tanto ci separa la distanza  
ma il filo unisce questa lontananza  
ora mollo il filo e tu voli nel blu  
e solo in apparenza non ci sei più  
perché anche se non ti vedo, sento che  
quel filo ha un gomito avvolto in me*

### **Cose che è possibile fare dopo aver letto insieme questa filastrocca**

- a) la filastrocca mostra immagini in cui un bambino rimane sospeso tra il desiderio di tenere e quello di lasciare andare. La metafora dell'aquilone ben racconta quel senso di sospensione tra il desiderio di avere qualcuno sempre vicino a sé e al tempo stesso poter e sapere convivere con la sua distanza e lontananza. Ma in chi tiene l'aquilone, la certezza del filo che lega i due elementi separati è tangibile. Io tiro il filo e l'aquilone si muove, cambia rotta. Perciò, di fronte alla morte, deve arrivare il momento in cui il filo viene lasciato andare e si riavvolge metaforicamente un filo simbolico dentro di noi che si arrotola lungo il gomito dei ricordi.
- b) La filastrocca potrebbe essere trasformata in un gioco che aiuta a lasciare andare il ricordo della persona che abbiamo amato, là dove è la sua casa. Ovvero in un altrove che è irraggiungibile agli occhi, ma tangibile al cuore. Dopo un lutto si possono preparare tanti

piccoli biglietti con messaggi per la persona che ci ha lasciato e infilarli in un palloncino gonfiato con gas leggero da far salire fino al cielo oppure legati ad un sasso con una corda per poi gettarli dentro al torrente o ancora in una piccola bottiglia di vetro da lasciare andare libera nella corrente del mare. Per più giorni si può ripetere il rito del palloncino o del sasso. Fino a quando sarà il bambino a dire che non è più necessario.

C'è una filastrocca che Bruno Tognolini ha scritto per la trasmissione televisiva "La Melevisione" e che poi ha inserito nel suo volume "Le filastrocche della Melevisione" (Gallucci editore). E' una filastrocca meravigliosa che in poche righe contiene tutte le fasi e i passaggi che abbiamo fatto in questo capitolo. Rappresenta un bellissimo regalo da fare ad un bambino che ha vissuto il lutto relativo alla perdita di un/una nonno/a e per noi adulti rimane una testimonianza, semplicissima e molto vivida al tempo stesso, di come le parole non devono far paura. La sfida fondamentale con i bambini è trovare parole che siano a "loro misura". In questo, Bruno Tognolini è da sempre un maestro di ineguagliabile poeticità e competenza.

### ***La filastrocca***

*Caro nonno  
Son passati tanti giorni  
Ho aspettato e ho capito che non torni  
Ti hanno messo come seme in un bell'orto  
Ho guardato e ho capito che sei morto  
Vorrei farti ritornare ma non posso  
Nel mio cuore il dolore ha fatto un fosso  
In quel fosso come un seme ti ho sepolto  
E per annaffiarti bene ho pianto molto  
È venuta primavera e sei fiorito  
Quando il pianto dei miei occhi era finito  
Ora è maggio e oramai non piango più  
Nel giardino son fioriti i gigli blu  
E io ancora non ti vedo  
Ma io ora so perché  
Non ti vedo perché sei dentro di me.*

## **CAP.5: QUANDO LA MORTE ENTRA A SCUOLA E/O IN CLASSE COME INTERVENIRE IN AMBITO SCOLASTICO**

*E' successo durante l'estate. Un bambino della nostra classe è morto all'improvviso mentre era in vacanza. Nessun incidente o fatto tragico: per un'anomalia – ignota fino ad allora – del suo cuore, un giorno mentre stava giocando sulla spiaggia, è andato in arresto cardiaco. Per lui non c'è stato niente da fare. Non dimenticherò mai la telefonata del suo papà che, in lacrime, mi raccontava ciò che era successo. Mi è sembrato che mi mancasse la terra sotto i piedi. Ho davvero temuto di svenire mentre mi veniva raccontata questa tragedia. La telefonata del papà si era conclusa con una frase che mi ha colpito come un pugnale al centro del cuore: "Paolo non c'è più. Tolga il suo banco in classe quando prenderà il via il prossimo anno scolastico".*

*Immediatamente, nel momento in cui il padre di Paolo mi parlava così, ho visto il banco di quel bambino. Era in terza fila, sulla sinistra. Ho rivisto anche lui, nella mia mente. Aveva la mano alzata come spesso gli capitava, perché era un bambino che sapeva un sacco di cose. E quindi quando facevo una domanda, lui quasi sempre aveva una risposta da proporre.*

*Ho provato un dolore terribile, proprio al centro del petto. Per giorni non ho pensato ad altro: nella mia mente vedevo il banco del bambino che sarebbe rimasto vuoto per sempre e piangevo.*

*Mi è stato impossibile assistere al suo funerale. Ero dall'altra parte del mondo e non sarei rientrata in tempo per parteciparvi. Era pieno agosto e da lì ad un mese sarebbe ricominciata la scuola. Ho immaginato il primo giorno del nuovo anno scolastico. Di solito è un giorno di festa: ci si racconta tutto il bello della stagione appena trascorsa. E' un momento in cui si guarda un po' indietro e un po' avanti, si parla di ciò che è stato e di ciò che sarà. Quest'anno, il primo giorno di scuola sarebbe stato invece tutta un'altra cosa. Come avrei potuto prendere per mano la mia classe e farle attraversare un tunnel abitato da un nero che era più nero della pece?*

*Carla, maestra di scuola primaria*

### **Il dolore taciuto**

Spesso, nelle classi, si vivono storie più o meno intense di lutto, con risvolti molto diversi sulla percezione e comprensione dei ragazzi. Se il lutto è relativo alla perdita di un genitore o di un familiare molto caro di un alunno, la scuola si trova costretta ad affrontare questa drammatica situazione e a organizzare una forma di accompagnamento e di sostegno al bambino che ne è interessato. In molti casi però gli insegnanti si sentono disarmati, incapaci di trovare modi e parole per trattare una situazione così dolorosa e immutabile. Tanti docenti temono che introdurre un tema così faticoso da elaborare per un bambino - come quello della morte di un genitore - oltre che non dare alcun sollievo al minore che ne è stato colpito, possa addirittura trasformarsi in una specie di "boomerang" per tutti gli altri. "E se poi stanno male, dopo che ho affrontato l'argomento? E se qualcuno comincia a manifestare segni d'ansia o disagio?" chiedono molti docenti, indecisi sul da farsi. Porsi queste domande è molto importante: tutto ciò che facciamo, infatti, non deve in alcun modo rappresentare un fattore di rischio per alcun minore. Però una cosa è indubbia: se ad un compagno di classe muore un genitore, tutti gli altri bambini ne sono a conoscenza. Sentono le loro famiglie parlarne in casa. Vedono molta attivazione emotiva intorno a questo evento. E spesso, la classe in toto partecipa al funerale del defunto. Il che significa che il disagio e il dolore, il disorientamento e l'ansia relativi a questo fatto il bambino li ha già dentro di sé. Ecco allora che l'approccio migliore non è dato da "meglio non far niente", bensì dalla domanda "che cosa è bene fare? Che cosa può dare senso e sollievo ai bambini che si trovano a confronto con una realtà durissima e faticosa da elaborare?".

In alcuni casi, i docenti decidono di permettere l'esternazione del dolore mettendo a disposizione un po' di tempo della vita di classe a tale scopo. In tale modo si offre una breve parentesi che fa sentire tutti a posto: i bambini, se vogliono, dicono qualcosa intorno a ciò che è avvenuto. Il bambino che sta vivendo il lutto, da tutti percepito molto attivato e scosso dagli eventi subiti, si trova al centro di un breve momento di attenzione che alla fine – proprio per la brevità e il veloce esaurirsi dello stesso - non dovrebbe esporlo a nuove onde d'urto emotivo.

In generale l'approccio che sentiamo spesso condiviso è quello che ipotizza che il silenzio possa medicare e anestetizzare il dolore più delle parole. La realtà però quasi sempre sconfirma questa teoria. Nel condurre laboratori sulle emozioni con classi dei vari cicli scolastici, ci è capitato molte volte di imbatteci in situazioni di lutto rimosse o congelate all'interno della classe che però conservano ancora tinte forte negli animi di chi ne è stato protagonista. In una classe V, durante una sessione di lavoro sulle emozioni è emerso quanto segue:

*Paolo è un bambino con i capelli scuri, la faccia paffuta, gli occhi sinceri; sembra più piccolo della sua età. I compagni lo coccolano molto. Gli è stato diagnosticato un lieve ritardo mentale e i suoi ragionamenti sono semplici, ingenui.*

*Le maestre, nella riunione di programmazione, mi raccontano che il piccolo ha perso da poco la mamma, morta in seguito ad una malattia che, in pochi mesi, l'ha costretta in un letto di ospedale e portata via ai suoi cari. In questo breve periodo i genitori non riescono a parlare al piccolo della gravità del male che affligge la madre. Solo quando oramai sentono molto vicino il momento temuto spiegano a Paolo ciò che sta per accadere. La madre muore dopo poco e Paolo rimane con una grande confusione e mille domande senza risposta; la sua mente e il suo cuore non gli permettono di capire quello che è successo, che cosa comporta nella realtà quell'evento che, in pochi giorni, ha cambiato completamente la sua vita. Partecipa al funerale e ciò che vede, ciò che ascolta alimentano la sua confusione. Non riesce proprio a capire dov'è la sua mamma. Molti gli dicono che è andata in cielo. Paolo raccoglie questa spiegazione con il significato reale delle parole e dichiara ingenuamente di volersi gettare dalla finestra, diventare un angelo e andare lassù, dalla sua mamma. Fortunatamente viene fermato e la sua intenzione resta solo un pericolo scampato.*

*Un giorno, a scuola, Paolo chiede di parlare. Vuole sapere cos'è successo alla sua mamma. Vorrebbe capire se lei è nella bara che lui ha visto calare nella tomba oppure se è in cielo insieme agli angeli. "Mio fratello mi ha detto che gli angeli non esistono", confida preoccupato.*

*Domanda cosa succede ai capelli quando vengono messi nella terra, cosa succede alle mani...*

*Cerco di eludere queste domande ma mi rendo conto che davanti a questo bambino che soffre non serve raccontare storie a lieto fine. Mi sento con le spalle al muro. Le domande di Paolo sono talmente semplici e nello stesso tempo così complesse.*

La situazione di Paolo è una tra le molte incontrate nelle quali il lutto irrompe sulla scena senza possibilità di sottrarsi al dovere di dargli spazio e parole per essere affrontato. Si scopre così come ciascuno nella classe sia in realtà capace di portare soccorso, ascoltare, condividere la propria esperienza. I bambini colgono al volo la disponibilità dell'adulto a mettersi in gioco e dicono parole che magari hanno taciuto per anni:

*Naima è una bambina che illumina la classe con il suo grande, splendido sorriso: sembra sempre allegra. Un giorno a scuola si comincia a parlare, quasi per caso, della morte. Qualche bambino racconta le proprie piccole esperienze. Naima alza la mano e racconta: "quando ero più piccola un giorno ero ai giardinetti con il mio fratello gemello, stavamo scendendo dallo scivolo, rincorrendoci. Ad un certo punto mio fratello è rimasto a terra e non si è più rialzato: era morto".*

*Restiamo tutti sconcertati dal racconto di Naima, anche perché non ha mai smesso di rivolgerci il suo dolce sorriso, che solo è diventato più lieve. Non comprendiamo le cause di un evento tanto drammatico: un malore? Una malattia? Naima non lo sa, i suoi genitori forse non glielo hanno spiegato.*



*Ciò che sa è che da allora deve sorridere: “mamma e papà hanno detto a me e al mio fratellino più piccolo di non raccontare agli altri questa disgrazia, di far vedere che va sempre tutto bene. Ogni tanto il mio fratellino pensa a quello che è successo e diventa triste: io gli dico di sorridere, perché altrimenti gli altri lo vedono e magari gli chiedono che cos’ha”.*

Il silenzio ha un peso sproporzionato sulle spalle dei bambini, a loro serve poter esprimere il loro dolore, fare domande, scaricare la rabbia. La scuola su questo fronte può fare molto e, come spesso accade, offrire un luogo protetto dove il bambino e i suoi compagni possono ritrovare una speranza vera che non tace il dolore.

### **Il ritorno in classe del bambino che ha subito un lutto: attività per la classe**

#### **Cosa fare in concreto, quando torna in classe un bambino che ha subito un lutto?**

Ogni insegnante ha una sua sensibilità ed esperienza che lo sostiene nel trovare parole e modi per far sentire accolto il bambino e aiutarlo a condividere con i compagni il suo dolore. In questo paragrafo offriamo qualche spunto operativo per progettare momenti di sintonizzazione emotiva con la classe che possano essere di sostegno a chi è in una condizione di sofferenza.

Per prima cosa l’adulto ha il compito di narrare i fatti, mostrarsi capace di trovare le parole, di esprimere i propri sentimenti senza restarne travolto. L’insegnante accoglie il bambino che rientra nella classe facilitando la complessa comunicazione tra chi è stato travolto e immerso nella perdita di una persona cara e i compagni che l’hanno saputo più o meno direttamente. Potrebbe essere utile per il docente affrontare già il tema prima che il bambino che vive il lutto torni in classe aiutando gli alunni a prevedere come si sentirà e quali bisogni potrà avere o manifestare.

In generale ciò che deve avvenire è la costruzione di un “ponte metaforico” tra l’universo degli stati d’animo di chi sta vivendo il lutto e le emozioni di chi vorrebbe stargli accanto. L’adulto crea il terreno dell’incontro, la piattaforma su cui avvicinare stati d’animo d’intensità molto diversi.

#### ***Circle time sulla condivisione di esperienze felici e tristi***

Obiettivo: far emergere gli stati d’animo sperimentati dai bambini.

Si preparano due grandi cartelloni, uno per le storie felici e uno per quelle tristi. Si distribuiscono ai bambini due fogli bianchi (o post it) sui quali scrivere, ripensando all’esperienze vissute finora, una situazione nella quale si sono sperimentate emozioni tristi che si vogliono condividere con i compagni e un momento in cui si è stati particolarmente bene. Al termine si attaccano tutti i biglietti. In cerchio si leggono insieme e chi vuole racconta i propri momenti agli altri.

Questa semplice attività permette di far sentire meno solo chi ha vissuto un’esperienza di lutto. Ne emergerà infatti con molta probabilità che anche altri compagni hanno vissuto la perdita di una persona cara o hanno visto qualcuno prossimo a sé, soffrire per questo motivo. Inoltre, analizzare anche i momenti belli, aiuta a ribilanciare le emozioni tristi con una buona dose di stati d’animo positivi.

#### ***Una storia per pensare***

Obiettivo: condividere credenze, ipotesi e pensieri su quello che succede dopo la morte.

Vi proponiamo qui di seguito una breve storia che è circolata su internet e che ci sembra molto indicata per stimolare un confronto su le idee che i bambini si costruiscono attorno alla morte. Il testo apre interrogativi sulla possibilità di una vita altra dopo la morte. Senza addentrarsi in una visione religiosa, apre la possibilità di porsi alcuni grandi interrogativi spirituali che i bambini si pongono.

#### ***DOPO LA NASCITA***

In un grembo vennero concepiti due gemelli.  
Passavano le settimane e i bambini crescevano.

Nella misura in cui cresceva la loro coscienza, aumentava la gioia: «Di', non è fantastico che siamo stati concepiti? Non è meraviglioso che viviamo?». I gemelli iniziarono a scoprire il loro mondo. Quando scoprirono il cordone ombelicale che li legava alla madre dando loro nutrimento, cantarono di gioia: «Quanto grande è l'amore di nostra madre che divide con noi la sua stessa vita!». A mano a mano che le settimane passavano, però, trasformandosi poi in mesi, notarono improvvisamente come erano cambiati. «Che cosa significa?», chiese uno. «Significa che il nostro soggiorno in questo mondo presto volgerà alla fine», rispose l'altro. «Ma io non voglio andarmene, vorrei restare qui per sempre», ribatté il primo.

«Non abbiamo scelta», replicò l'altro, «ma forse c'è una vita dopo la nascita!». «E come può essere», domandò il primo, dubbioso, «perderemo il nostro cordone di vita e come faremo a vivere senza di esso? E per di più altri prima di noi hanno lasciato questo grembo e nessuno di loro è tornato a dire che c'è una vita dopo la nascita. No, la nascita è la fine!». Così uno di loro cadde in un profondo affanno e disse: «Se il concepimento termina con la nascita, che senso ha la vita nell'utero? È assurda. Magari non esiste nessuna madre dietro tutto ciò». «Ma deve esistere», protestò l'altro, «altrimenti come avremmo fatto a entrare qua dentro? E come faremmo a sopravvivere?». «Hai mai visto nostra madre?», domandò l'uno.

«Magari vive soltanto nella nostra immaginazione. Ce la siamo inventata, perché così possiamo comprendere meglio la nostra esistenza». E così gli ultimi giorni nel grembo della madre furono pieni di mille domande e di grande paura. Infine, venne il momento della nascita. Quando i gemelli ebbero lasciato il loro mondo, aprirono gli occhi. Gridarono. Ciò che videro superava i loro sogni più arditi.

#### *Domande per riflettere insieme*

- Che pensieri ha acceso in voi questo racconto?
- Quali emozioni?
- Cosa pensate possa succedere a chi morendo, esce dalla vita terrena?
- Che spiegazioni sulla morte avete chiesto agli altri?
- Che risposte avete ricevuto?
- Vi sono state risposte che avete sentito come particolarmente utili?
- Quali sono le maggiori paure che sentite a parlare o pensare della morte?
- Cosa direste a qualcuno che ha paura della morte?

#### ***Il cerchio del massaggio***

**Obiettivo:** far sentire, a chi è in difficoltà, la vicinanza dei compagni attraverso il contatto corporeo.

Si invita, chi ne ha voglia, a turno a mettersi al centro della stanza, sdraiato per terra su una superficie morbida (un materassino, un asciugamano, etc.). I compagni si dispongono attorno a lui seduti a terra in cerchio e, utilizzando solo un dito, devono fargli percepire il loro affetto massaggiando la schiena o le gambe. Gli adulti devono specificare che il massaggio deve essere piacevole e che è importante rispettare il corpo dei compagni massaggiando solo le parti indicate dall'adulto. Dopo un paio di minuti, si può mettere al centro un altro compagno che ha voglia di farlo e chi è stato massaggiato si unisce al cerchio dei massaggiatori. Può essere piacevole accompagnare l'attività con un sottofondo musicale adatto.

#### ***La posta del cuore***

**Obiettivo:** far sentire, a chi è in difficoltà, la vicinanza dei compagni attraverso le parole.

Assegnare a tutti i bambini un segnaposto con un numero. Mettere a disposizione tanti pezzi di carta (almeno 5 per ogni bambino) e invitare tutti a scrivere messaggi di conforto e di vicinanza a compagni che hanno raccontato le loro esperienze. Far chiudere il biglietto e far scrivere all'esterno il numero del destinatario. Anche gli insegnanti possono partecipare a questo gioco. L'adulto passa costantemente a ritirare i messaggi e a consegnarli ai destinatari. Al termine dell'attività ciascuno può leggere alcuni tra i messaggi che ha ricevuto. In genere i bambini sono molto bravi a trovare le parole per esprimere vicinanza e affetto. Nel caso gli insegnanti reputino opportuno leggere preventivamente i biglietti a garanzia della sicurezza emotiva dei destinatari è possibile ritirare gli scritti e rimandare la consegna al giorno dopo.

### ***La cura della memoria***

Obiettivo: condividere l'importanza della memoria e del ricordo di chi non c'è più.

Fase 1 - Far scegliere ai bambini tra alcune foto di personaggi celebri del passato non più viventi (attori, scienziati, scrittori, cantanti, etc.). Attaccate la foto su un cartellone e invitate i bambini a fare una ricerca per ripercorrere la storia del personaggio e ricercarne le tracce sopravvissute al tempo che ancora oggi tengono viva la sua memoria. Si tratta di stendere una biografia che metta in risalto i frutti che la persona ha saputo coltivare e che ancora oggi si rigenerano e tengono viva la sua memoria nelle persone. Se per esempio si è scelto un cantante, si possono scrivere i testi delle canzoni più celebri, ricercare interviste del cantante, sue dichiarazioni, foto, etc. una volta realizzato il cartellone, in gruppo si possono condividere le emozioni provate nel leggere i testi raccolti o nel vedere le foto. In questa prima fase i bambini saranno quindi accompagnati dall'insegnante nell'esplorare il potere della memoria e l'importanza di vivere una vita che lasci un segno che viva oltre la morte. Questa attività si può ripetere per più personaggi, magari in continuità con i contenuti didattici che si stanno sviluppando nel programma curricolare.

Fase 2 - Nelle situazioni dove l'insegnante reputi ci siano le condizioni per farlo, si può chiedere ai bambini di portare la foto di un loro parente o amico morto di cui vogliono tenere vivo il ricordo con i loro compagni, condividendo con loro il racconto della sua vita e delle cose più importanti che ha fatto. In questa celebrazione della memoria i bambini che lo vogliono possono prepararsi a casa chiedendo l'aiuto di chi ha conosciuto bene il defunto e provare a mettere a fuoco le caratteristiche della persona, le qualità e magari qualche limite, ripercorrere le sfide più importanti che ha dovuto affrontare, le fatiche e le gioie, i traguardi raggiunti, le persone di cui si è preso cura, etc. Una volta ricostruita una sintesi della vita, il bambini possono presentare ai compagni il loro caro e insieme riflettere sulle emozioni e i pensieri stimolati da questa esperienza di condivisione.

### **Due asperienze di lutto<sup>8</sup>**

Vi descriviamo due situazioni, tra le tante che abbiamo incontrato, nelle quali si è tentato di dare conforto a bambini che avevano vissuto esperienze di lutto importanti. Sono due racconti che ripercorrono gli eventi così come sono avvenuti, mettendo in evidenza i pensieri e le emozioni dei diversi soggetti coinvolti. Questa molteplicità di punti di vista, evidenzia l'importanza di creare una rete attorno a chi soffre per sostenerlo, proteggerlo e non farlo sentire solo. Insegnanti, bambini, genitori, operatori, ciascuno con le sue specificità e le sue competenze, possono offrire un sostegno per riconquistare una speranza che riapre alla speranza nella vita.

### **Paolo: una storia di lutto nella scuola primaria di primo grado**

#### ***Incontro con le insegnanti***

Durante una riunione preliminare con le insegnanti per la progettazione di un laboratorio di prevenzione dell'abuso sessuale con una classe V della scuola primaria, veniamo a sapere che un bambino ha vissuto un lutto grave. Paolo ha 10 anni e durante le vacanze estive tra le classi II e III perde il papà in maniera drammatica ed inaspettata: in sua presenza, infatti, il padre muore a causa di un infarto. Da quel momento Paolo non parla mai del papà e nemmeno al rientro a scuola dice una parola né mostra un'emozione, nonostante tutti sappiano ciò che è accaduto. Le persone vicine si accorgono presto che Paolo non è più lo stesso. A casa diventa aggressivo e pauroso: riversa una grande rabbia nei confronti della nonna paterna che abita sopra casa sua, giungendo a rinfacciarle "*Dovevi morire tu*"; non riesce più mangiare a tavola perché quel momento gli ricorda troppo intensamente il padre; non accetta più di andare in vacanza, lasciare, quindi, la casa, perché ha paura. A scuola Paolo comincia ad andare male; le maestre se ne accorgono e ne parlano con la madre, consigliandole di pensare ad un sostegno psicologico oltre che per sé anche per il bambino. La madre pare accettare il suggerimento e ne parla con la psicologa alla quale si era rivolta per superare la sofferenza legata alla morte del marito. Riferisce poi alle maestre ciò

---

<sup>8</sup> Ringraziamo la dottoressa Maria Cristina Zantomio per l'aiuto e la condivisione effettuata in occasione della stesura di questo capitolo

che avrebbe affermato la specialista: Paolo è troppo piccolo per esprimere le sue emozioni, quindi un sostegno di questo genere non sarebbe utile.

Esprimiamo alle maestre la possibilità di affrontare l'argomento in classe in quanto, a due anni di distanza dalla grande perdita vissuta, il bambino mostra ancora tutti i segnali di disagio descritti.

### ***Incontro con Paolo***

Giungiamo a conoscere Paolo in occasione del laboratorio: è un bambino biondo, con la pelle chiara e due occhi che osservano. Parla poco, non interviene quasi mai, ma partecipa assieme ai compagni alle attività. Durante il terzo incontro viene letta in cerchio una delle domande poste dai bambini: *“Una persona può fare un figlio a 13 anni?”* Così comincia il dibattito: c'è chi dice che può farlo, ma non avrà i soldi per comprargli i vestiti, chi sostiene che in quella situazione non potrà più frequentare la scuola, ecc... Paolo alza la mano e dice: *“È meglio fare un figlio da giovani così dopo puoi vederlo crescere”*.

Nel corso della settimana successiva abbiamo l'occasione per confrontarci con le maestre in riferimento alla frase di Paolo; viene ribadita l'importanza di parlare del tema della morte in classe: quando muore un genitore, infatti, è naturale che gli altri bambini si pongano molte domande sulla tremenda possibilità di vivere la medesima perdita; ciò suscita grandi paure e il non detto alimenta questo sentimento. Le maestre ritengono che l'argomento riguardi solo Paolo e, quindi, che un lavoro di questo genere potrebbe suscitare dei timori in chi non ne ha; inoltre si chiedono se non sia necessaria l'autorizzazione della mamma di Paolo per affrontare questa questione. Esprimiamo la convinzione che il tema della morte riguardi ogni bambino, che sia qualcosa di cui, prima o poi, ognuno fa esperienza.

Durante il quarto incontro del laboratorio con le classi succede qualcosa di inaspettato. Una delle domande dei bambini è: *“Se uno fa l'amore con 2 persone nella stessa settimana cosa succede?”*. Si lascia ai bambini la possibilità di esprimere il proprio parere. Sofia dice *“Le mette incinte tutte e due”*, qualcun altro pensa che questa persona lo faccia per soldi, forse perché lo pagano per fare un dispetto; chiediamo se, secondo loro, una persona che lo fa in questo modo possa essere innamorata; interviene Marco: *“Forse lo fa perché era fidanzato, la sua fidanzata è morta e allora si fidanza subito con un'altra per il dispiacere”*. Questa frase ci colpisce molto e inviamo un feedback dicendo che effettivamente, a volte, quando muore una persona alla quale vogliamo molto bene cerchiamo di sostituirla perché soffriamo, ma non è possibile perché la persona che non c'è più è unica e rimane in qualche modo dentro di noi. La classe si attiva: *“sì, continuiamo a ricordarla...”*. Si alzano le mani; Elena racconta: *“A me è morto lo zio. Stava uscendo a fare un giro in moto, ha salutato la zia, è andato e non è più tornato: è stato investito da un'auto che gli è andata addosso”*; si attivano forti emozioni. Domandiamo ad Elena se fosse molto legata a suo zio; risponde *“Sì, tanto. Giocavamo sempre insieme, gli volevo bene”*.

*“Dev'essere stata una grande sofferenza per te!?”*

*“Sì”* dice lei *“ci penso ancora...”*. È un dolore che si percepisce. Viene in mente che, anche se a volte non ne vogliamo parlare, le persone che abbiamo perso rimangono nei nostri pensieri. C'è lo spazio per l'esperienza personale di una operatrice: *“Qualche anno fa è morto mio nonno, al quale io ero molto affezionata. È passato molto tempo, ma io ancora ogni tanto penso a lui.”* La discussione diventa uno scambio di confidenze al quale diversi bambini vogliono partecipare raccontando la propria storia. Mattia confida di aver perso tutti i nonni e di avere solo una bisnonna. Altri raccontano lutti vissuti dai genitori. Altre mani alzate, tra cui quella, temuta e desiderata, di Paolo. È la maestra stessa che la segnala subito.

Paolo, finalmente, parla: *“Due anni fa è morto mio papà, a 42 anni”*; cala un silenzio grave, *“ero in giardino, stavo giocando, lui stava tagliando il prato, poi ho visto una cosa per terra, pensavo che fosse il tagliaerba invece era lui; allora ho chiamato la mamma”*. La classe partecipa intensamente al racconto. Lui vuole continuare: *“Poi mi hanno detto di andare all'ospedale e mia mamma mi ha detto di entrare e salutare il papà; io sono entrato, ma lui non era vivo, era morto, era sdraiato, era tutto bianco”*. L'emozione in chi ascolta si fa più forte; Paolo, invece, descrive questo evento terribile come se fosse stato uno spettatore di una storia altrui. Esprimiamo l'idea che debba aver provato delle forti emozioni. Paolo continua a parlare e da bambino timido e pensieroso quale è sembra ora uscire da se stesso e voler *sputare un rospo* che gli pesa sul cuore da tanto tempo. *“Ci sono persone che a parlare di queste cose piangono ma io no! Sono stato triste un paio di mesi, poi mi è un po' passato”*. Si fa silenzio. Guardiamo per un attimo Paolo, poi riconosciamo di nuovo

che ha voluto condividere qualcosa di veramente importante e chiediamo ai compagni se fossero al corrente di ciò che gli era accaduto: il loro supporto, infatti, può essere una grande risorsa. I compagni annuiscono. Interviene un alunno: *“Il mio papà era il migliore amico del suo papà, si vedevano sempre; è diventato tristissimo quando è morto”*; altre mani alzate: *“La mia mamma è coscritta del papà di Paolo”*.

*“Il mio papà ed il papà di Paolo erano in classe insieme, si conoscevano da tanto...”*.

*“Il mio papà andava sempre a farsi mettere a posto la macchina dal papà di Paolo, diceva sempre che si trovava bene da lui”*. Sono pezzi di vita del padre di Paolo che si compongono, raccontano un po' della sua storia attraverso la semplicità dei bambini, che parlano quasi con il sorriso. Chiediamo a Paolo come si senta ad ascoltare i compagni parlare del suo papà: lui dice che lo fa sentire bene. Spieghiamo che a volte ripensare alle persone che non ci sono più ci permette di sentirle ancora vicine, perché il pensiero risveglia ciò che è rimasto nel cuore: il ricordo di chi ci ha voluto bene. Ringraziamo Paolo per aver voluto raccontare la sua storia. I compagni sembrano penserosi. Dopo un po' Brian alza la mano e, guardando l'amico, ammette: *“Paolo è stato coraggioso a raccontare questa cosa; io non sarei stato capace.”*

### ***Incontro con i genitori***

Dopo la conclusione del laboratorio ha luogo una riunione finale con genitori e insegnanti. Come attivazione iniziale si propone di comunicare una metafora per descrivere il/la proprio/a figlio/a. La mamma di Paolo dice: *“io uso una metafora che ha usato mio figlio; guardando le margherite un giorno mi ha detto che vorrebbe essere come loro perché sono semplici e crescono da sole, senza bisogno di cure”*.

Al termine dell'incontro, durante il quale è stata sottolineata la capacità dei bambini di vivere e comunicare le emozioni, la madre di Paolo si ferma chiedendo di poter parlare con le operatrici. Domanda se il figlio durante il laboratorio abbia citato il fatto di aver perso il padre, in quanto, ammette preoccupata, non ne vuole parlare con nessuno, nonostante il fatto risalga ormai a due anni prima. Confermiamo l'apertura del piccolo Paolo e la madre sembra stupita. Aggiunge che da quando è morto suo marito lei non sa come comportarsi con il bambino. Racconta di aver chiesto consiglio ad un'amica di famiglia che svolge la professione di psicologa. Le è stato suggerito di non proteggere Paolo dalla realtà. Così lei lo ha portato in ospedale per permettergli di vedere la salma e far sì che si rendesse conto pienamente di ciò che era accaduto. Nonostante ciò la reazione del bambino non è stata quella attesa: Paolo dimostra tuttora una certa freddezza rispetto alla perdita vissuta. Racconta anche delle difficoltà scolastiche: dice di aver parlato con le maestre e di essersi rivolta alla pediatra, in quanto il problema persiste. Il racconto della madre di Paolo è incalzante, non lascia spazio ad interventi: la donna sembra un fiume in piena. L'altra sensazione che percepiamo è legata all'apparente distacco con il quale la mamma di Paolo racconta i fatti dolorosi che hanno coinvolto i suoi affetti più cari: ha un sorriso accennato e non mostra esitazione nel racconto. In noi operatrici, invece, si scatenano un mare di emozioni e comunichiamo questo paradosso: *“Lei sta raccontando questi fatti in modo così diretto, ma chissà quanta sofferenza è nascosta dietro a questa forza...”*. La madre di Paolo a queste parole cede e trattiene a stento le lacrime. Ipotizziamo che questa corazza sia probabilmente la stessa che porta Paolo, dietro alla quale si nasconde un disagio forte, alimentato dal fatto di non volersi confidare.

La signora spiega come a casa Paolo sia molto aggressivo con la nonna. Racconta come nel giro di qualche mese la famiglia sia stata colpita da lutti importanti: il bambino ha perso la bisnonna, il nonno, al quale era molto legato, e infine il padre. La nonna, più anziana del padre e meno disposta a *viziarlo* rispetto al nonno, è diventata la figura che è *ingiustamente* sopravvissuta, una presenza fastidiosa sulla quale scaricare la propria rabbia. Il rapporto con la madre, poi, si è caricato di timori: ora Paolo non vuole che lei si allontani, ha il terrore di perderla. La madre dice che se le capita di ammalarsi Paolo va in crisi e mostra una forte ansia. Un giorno le ha chiesto: *“Se tu muori io cosa faccio?”*. Racconta che gli zii del bambino passano del tempo con lui e Paolo mostra di voler loro molto bene. Anche se esistono, quindi, delle figure aggiuntive che possano occuparsi di Paolo, in lui permane ugualmente il terrore di rimanere solo, abbandonato: ai suoi occhi tutte le persone a cui vuole bene potrebbero morire. La mamma di Paolo descrive anche la preoccupazione del figlio per il futuro del loro rapporto. Sembra che il bambino si senta in dovere di non lasciarla o tema il suo allontanamento da lei prefigurandosi possibili scelte professionali o l'inizio di rapporti affettivi (ad es, le dice che non frequenterà l'accademia per non allontanarsi da

lei o si dice preoccupato per quando, una volta grande, dovrà uscire di casa per farsi una famiglia sua).

Di fronte alla sofferenza ed alla debolezza altrui, Paolo si mostra molto duro: durante il periodo successivo alla perdita del marito quando la donna veniva sorpresa a piangere dal bambino egli la rimproverava. Anche le manifestazioni di dolore dei parenti venivano mal sopportate da Paolo, il quale, non è mai stato visto versare una lacrima per i lutti avvenuti.

La signora racconta come anche a scuola Paolo mostri una grande freddezza emotiva: le maestre le hanno spiegato, infatti, che il bambino pare rimanere indifferente ai rimproveri ed ai brutti voti. In realtà, confida la donna, quando lui sale in macchina per tornare a casa a volte è davvero molto provato e racconta di bloccarsi durante le interrogazioni e le verifiche scritte; dice la madre: *“È come se avesse un vuoto, se dimenticasse tutto quello che ha studiato e che a casa sapeva”*. Sembra che Paolo cerchi con tutte le sue forze di difendersi dal dolore nascondendo i suoi veri sentimenti dietro un'apparenza forte. Esprimiamo alla madre la convinzione che si tratti di uno sforzo capace di togliere molte energie ad un bambino, forse proprio quelle risorse che potrebbe spendere in altre attività come l'impegno scolastico.

La signora spiega di aver chiesto un parere alla sua amica di famiglia, psicologa, la quale, conoscendo il bambino ha espresso l'idea secondo cui Paolo non avrebbe potuto esprimere verbalmente, quindi attraverso dei colloqui clinici, il suo vissuto. D'altra parte la pediatra consiglia alla donna di rivolgersi alla neuropsichiatria infantile, per verificare eventuali difficoltà di apprendimento. Così la madre di Paolo sta facendo alcuni colloqui con il neuropsichiatra infantile, incontri preliminari alla valutazione delle prestazioni di Paolo nei vari ambiti, al fine di individuare possibili difficoltà e stabilire una linea di intervento. Mettiamo in guardia la signora sui possibili rischi che questo percorso comporta: dare un nome alle difficoltà di Paolo potrebbe creare una sorta di *etichetta* che il piccolo potrebbe portarsi dietro per molto tempo; al bambino potrebbe essere affiancato un sostegno in base alla diagnosi effettuata ed al tipo di *difetto* riscontrato. La signora spiega che suo figlio non sopporterebbe mai l'idea di avere un insegnante di sostegno, in quanto *“Vuole sempre fare tutto da solo, non vuole essere aiutato da nessuno”*.

Esprime di nuovo le sue difficoltà rispetto al suo ruolo di madre sola: *“Da una parte c'è chi mi dice di non fare la mamma-chioccia, dall'altra mi dicono che, comunque, Paolo è ancora un bambino; io spesso non so come comportarmi e comunque devo pensare a tutto da sola perché siamo rimasti io e lui”*. La sensazione è che, nonostante la capacità di chiedere consiglio agli specialisti, la madre non riesca davvero a contare su altre persone a lei vicine. Chiediamo se non ci sia qualcuno che le possa dare una mano, in quanto, sulle sue spalle grava davvero un peso enorme: far fronte alle difficoltà quotidiane con un dolore così grande da gestire. Risponde confermando la nostra ipotesi: preferisce far conto solo sulle proprie forze. Notiamo come questo assomigli molto all'atteggiamento di suo figlio. A questa idea la donna si commuove.

Rimandandole comprensione per la fatica che sta facendo si è prospettata alla mamma la necessità di dare a Paolo uno spazio per tirar fuori ciò che prova, esprimere il proprio dolore per elaborare il lutto subito e concedersi poi pian piano un po' più di fiducia nei confronti della vita.

## **Teresa: una bambina e il suo papà che sta morendo**

### ***Il percorso della famiglia***

Teresa, 10 anni, durante le vacanze estive perde il papà affetto da malattia incurabile. Fino al mese di giugno, la situazione del padre, per quanto grave non sembrava così compromessa e nessuno aveva la percezione che le cose sarebbero precipitate tanto in fretta. Invece agli inizi di agosto il papà si aggrava tanto che l'ospedale prospetta una sospensione di tutte le terapie e una permanenza al domicilio per consentire al papà di morire circondato dagli affetti famigliari. Teresa è figlia unica e durante il mese di luglio aveva trascorso qualche settimana di vacanza insieme ad amici di famiglia, mentre la mamma si dedicava alla cura e all'assistenza del papà. Tornata a casa da queste vacanze trova il papà che sta a letto praticamente tutta la giornata in stato soporoso e che riesce a dire pochissime parole. Teresa vive gli ultimi sette giorni di vita del papà sapendo che lui morirà. E' consapevole che i giorni che ha di fronte sono gli ultimi insieme. La mamma chiede aiuto ad uno psicoterapeuta per capire come aiutare la figlia ad affrontare questo passaggio. In casa c'è tanta tristezza ma anche una sana consapevolezza che quello che si sta vivendo è un tempo di dolore. Teresa può parlare e piangere con la mamma, cosa che faranno più volte insieme

anche durante le due settimane di vacanza al mare che effettueranno dopo il funerale e prima della ripresa della scuola.

La mamma di Teresa chiede che lo psicoterapeuta che l'ha aiutata a capire come affrontare questo passaggio della loro vita possa incontrare anche le insegnanti della sua classe per aiutarle ad affrontare l'inizio del nuovo anno scolastico per cercare di trovare un modo, all'interno del gruppo classe, di poter parlare del lutto vissuto da Teresa, senza far finta di niente, come invece potrebbe succedere.

### ***Incontro con le insegnanti***

Viene perciò fissato un appuntamento nello studio dello psicoterapeuta e per un pomeriggio insegnanti e psicologo lavoreranno insieme per capire come aiutare Teresa e la classe.

L'incontro con le insegnanti di Teresa si rivela interessante e coinvolgente. Le maestre entrano con molte aspettative e desiderose di capire come fare a gestire una situazione così complessa che – rivelano – non è mai capitato loro di dover affrontare nel corso delle loro pluriennale esperienza. Si comprende che sono spaventate da ciò che le aspetta e affermano che sarebbe bello sapere che la cosa migliore da fare è “non fare niente” ma sanno bene che ciò non è possibile. Per questo motivo, il lavoro si concentra sulla gestione della prima giornata di scuola. Per tradizione (Teresa va in quinta e quindi ha un ricordo preciso di ciò che è stato fatto negli anni precedenti) il primo giorno di scuola viene dedicato alla condivisione dei racconti delle vacanze e questo metterebbe la bambina a disagio. Vengono quindi progettate insieme alcune attivazioni da proporre alla classe (molte delle quali sono specificate nei paragrafi precedenti) per l'accoglienza al ritorno a scuola di Teresa e dei suoi compagni. Le insegnanti escono dallo studio rassicurate e pronte per affrontare la situazione.

### ***Feedback al terapeuta delle insegnanti dopo i primi giorni di scuola***

Abbiamo svolto le attività come da lei suggerito.

Nel raccontare per iscritto i momenti belli e brutti dell'estate trascorsa, Teresa non ha raccontato del papà, ma ha voluto leggere quanto scritto.

Solo dopo aver sentito dalla maestra Daniela che anche lei aveva vissuto un momento triste per la morte di sua suocera, Teresa tra i singhiozzi ha detto "Anche a me è successa una cosa triste: dopo una malattia il mio papà è morto".

Ha smesso quasi subito di piangere e l'abbiamo consolata manifestandole il nostro affetto e dicendole che a tutti capita di vivere momenti brutti, ma che possono essere superati con l'aiuto delle persone che ci vogliono bene.

Tutti i bambini hanno raccontato di aver avuto parenti o amici che sono morti ed abbiamo approfittato per parlare della morte come un fatto naturale della nostra vita.

Teresa sembrava tranquilla e serena anche durante il gioco delle immagini riferite ai momenti belli e brutti. Come momento bello ha scelto l'immagine di una famiglia e come momento brutto quello di un animale in gabbia.

E' piaciuto molto anche a tutti il gioco “La posta del cuore” (vedi pag...).

La posta è stata consegnata il giorno dopo, prendendo la scusa che stava per suonare la campanella della fine delle lezioni, per avere la possibilità di leggere eventuali messaggi poco adeguati anche agli altri bambini.

Teresa ha ricevuto parole d'affetto da alcuni suoi compagni ed è sembrata molto contenta quando ha letto il nostro messaggio che voleva essere semplice ed emotivamente non troppo "scatenante".

Le abbiamo fatto sapere che le vogliamo molto bene e saremo sempre pronte ad ascoltarla in ogni momento. Da allora Teresa sembra serena e tranquilla, parla volentieri e liberamente.

Non abbiamo ancora parlato con la mamma per sapere come ha reagito a casa.

Le insegnanti.

## **QUANDO LA MORTE NON CI RIGUARDA IN PRIMA PERSONA**

*Immaginate la scena di una famiglia qualsiasi che sta assistendo ad un programma televisivo del fine settimana. Sono tutti seduti sul divano. Le mura della loro casa li isolano dal mondo esterno, tengono fuori dalla porta il freddo, gli estranei, l'imprevedibile. Lì, seduti accucciati l'uno all'altro, a guardare insieme un cartone animato, oppure un film divertente o uno spettacolo musicale, si respira un buon "sapore di famiglia e di casa". Tutto sembra in equilibrio. Tutto va bene. Poi, le trasmissioni si interrompono all'improvviso. Compare una sigla concitata, una scritta che dice Breaking News, un giornalista che con voce semi-alterata annuncia che in una grande città del mondo è successo qualcosa di terribile. Qualcosa che ha prodotto un ingente numero di morti e feriti. Le notizie arrivano in modo frammentato e drammatico. Le prime immagini riempiono gli schermi senza un testo specifico che le sappia spiegare. E' tutto così istantaneo, sta avvenendo tutto in tempo "così reale" che si può solo entrare nel flusso di quella narrazione giornalistica. La si guarda da uno schermo, ma in parte è un po' come starci dentro. Perché l'identificazione con le vittime, con le persone spaventate riprese dalle videocamere, con chi sta rilasciando dichiarazioni tra le lacrime e con il volto terrorizzato avviene in modo spontaneo. I bambini seduti sul divano vedono le facce spaventate delle persone riprese dalle videocamere. Ma vedono anche i volti allarmati dei propri famigliari che ascoltano in silenzio, commentano ad alta voce e si trovano in balia di sensazioni ed emozioni che rimandano ad un senso di allarme e paura.*

**Oltre alla morte di persone che appartengono al nostro contesto di vita, e di cui abbiamo parlato nei precedenti capitoli di questo volume, c'è poi la morte che entra in casa in seguito ad eventi tragici che accadono nel mondo e che la televisione e gli altri schermi portano in tempo reale al centro delle nostre vite. Si tratta di notizie e immagini che hanno a che fare con stragi di matrici terrorista (per esempio il crollo delle Torri Gemelle), con incidenti di varia natura (si pensi all'angoscia generata in tutta la nazione dalle immagini relative al crollo del Ponte Morandi di Genova), con eventi naturali avversi, quali alluvioni e terremoti.**

**Sono fatti che entrano nel nostro mondo familiare in modo virtuale, attraverso gli schermi, ma il cui impatto nel nostro mondo profondo – e in quello dei nostri figli – è più che reale, molto intenso e hanno la capacità di sconvolgere il nostro equilibrio emotivo e psicologico.**

### **Cosa succede nella mente dei nostri figli quando fatti del genere succedono?**

Si tratta di eventi urgenti ed emergenziali, in cui il mondo che sembrava chiuso fuori dalla porta di casa, improvvisamente vi fa un ingresso irruento, alterando quella sensazione di protezione e sicurezza che aveva dominato le relazioni familiari fino ad un minuto prima. Inutile dire che quando un fatto del genere ci entra in casa con la sigla di una "breaking news" tutto cambia nel giro di un attimo e nell'aria si respira ansia e paura.

Io ho ancora presente nella mia mente la giornata dell'11 settembre 2001, quella in cui due aerei entrarono a piena velocità nelle torri gemelle di New York provocando la più tremenda delle stragi terroristiche cui il mondo ha assistito, a memoria d'uomo. Quel giorno le breaking news cominciarono a susseguirsi, l'una dietro l'altra, fino ad impossessarsi in toto dei palinsesti di tutti i media che in tempo reale cancellarono ogni programmazione preventivata e rimasero collegati con la scena delle strage, improvvisando analisi, talk shows e riprese in diretta.

Provammo tutti un tale senso di sconcerto e confusione e ci ritrovammo, in tutto il mondo, attaccati agli schermi della tivù a seguire in diretta gli eventi e i commenti ad essi relativi.



Le case erano invase da un senso di ansia e angoscia mai sperimentato prima. In quei giorni un senso di precarietà e vulnerabilità ci ha riguardato tutti. Abbiamo sentito forte la fragilità della nostra vita che, in un momento, all'interno di un progetto criminale o terroristico, può trovarsi minacciata e messa in gioco nel peggiore dei modi, come se non avesse alcun valore. Proprio il giorno 11 settembre 2001, nella mia famiglia avevamo organizzato una piccola festa per il primo compleanno del nostro primogenito. Lui compie gli anni in agosto, ma i festeggiamenti erano stati rimandati per aspettare che le persone tornassero dai propri luoghi di vacanza. Ho ancora ben impressa nella mente quella serata. Doveva essere un momento di festa e invece si è trasformata in una sorta di gruppo di auto-aiuto collettivo. Mentre nostro figlio si muoveva a stento sui suoi piedini o camminava a quattro zampe in giro per la casa, tutti noi adulti non facevamo altro che parlare di ciò che era successo a New York. Non potevamo farne a meno. E' chiaro che nella mente di Jacopo non c'è alcuna traccia e memoria di quella sera. Ma nella mia, invece, nulla è stato dimenticato. Ed ogni volta che, negli anni seguenti, abbiamo preparato e organizzato la sua festa di compleanno, per me è stato inevitabile ripensare a quel primo compleanno, mai più dimenticato e impresso in modo indelebile nella mia memoria emotiva.

Ciò che è successo nella nostra famiglia in occasione di quella prima festa di compleanno di nostro figlio accaduta in concomitanza con la più grande tragedia mai occorsa al mondo occidentale nell'ultimo secolo, definisce bene come il modo in cui gli adulti reagiscono agli eventi che li riguardano non solo direttamente, ma anche indirettamente, ha un impatto, sempre e comunque, nel mondo interno dei nostri figli. Perché da quando nasce, un bambino ha la possibilità di sopravvivere e di stare al mondo, perché si fida e si affida a chi si prende cura di lui: i genitori, i nonni, i parenti prossimi e lontani, gli amici di famiglia, le figure educative che incontra al nido, alla scuola dell'infanzia, alla scuola primaria. La percezione che il mondo sia un posto bello in cui vivere è la conseguenza diretta del fatto che gli adulti si sono sempre comportati in modo prevedibile e accudente e che ogni bisogno del bambino sia stato intercettato da qualcuno che in modo competente gli ha dato risposta. Questa credenza è l'assunto alla base del modello di attaccamento sicuro presente all'interno della teoria proposta da John Bowlby e fornisce una buona chiave di lettura per capire lo sconvolgimento interiore che un bambino sperimenta quando le sue certezze, la sua fonte di protezione e sicurezza vengono a mancare. E' questo ciò che capita anche quando eventi avversi (primi fra tutti lutti, malattie, separazioni): è come se il mondo per il bambino si ribaltasse e lui improvvisamente si accorgesse che, là fuori nel mondo, le cose potrebbero andare in modo completamente differente da come dovrebbe essere. Le certezze con cui ha vissuto fino a quel momento (mamma e papà si vogliono bene, le persone che amo non muoiono mai) improvvisamente non esistono più. In questi frangenti, dove tutto diventa labile e comunica un senso di fragilità e vulnerabilità, il bambino vorrebbe avere due certezze assolute: la prima è che mamma e papà staranno sempre bene. La seconda è che questi due genitori non si separeranno mai da lui e non lo abbandoneranno mai. La percezione emotiva che stragi e catastrofi forniscono al bambino è che invece proprio questi due eventi emotivi così tanto temuti potranno palesarsi nella sua esistenza per opera di persone o accadimenti sui quali non è possibile avere alcun controllo. Questo aspetto, che come abbiamo visto anche nei capitoli precedenti, produce il massimo impatto quando i fatti riguardano direttamente le relazioni familiari del bambino, si ripresenta anche in situazioni in cui la famiglia è semplicemente una spettatrice indiretta di eventi gravi e mortali, come quelli che ci propone la TV. Un bambino che sente parlare della guerra e che vede in TV scene di distruzione operate dalle armi potrà per molte notti svegliarsi e verificare se mamma e papà sono sani, vivi e ancora presenti nella sua casa. Questo potrebbe essere il motivo quasi inconsapevole che

può essere alla base di una serie di risvegli apparentemente inspiegabili in un bambino di 4-5 anni che da mesi (o addirittura anni) è abituato a dormire tranquillo nella sua stanza, senza aver mai manifestato problemi di simile natura. Qualche altro bambino, necessiterà di rassicurazioni continue nel momento dell'addormentamento. Per esempio dovrà chiedere tante volte: "vero che stanotte i soldati non verranno qui a casa nostra?", "vero che i terroristi non verranno nella nostra famiglia a rapire un genitore durante la notte?".

Un bambino dopo aver ascoltato o assistito a notizie che minacciano la sua credenza di protezione e fiducia e di speranza verso il domani, spesso non riesce a tornare in uno stato di autoregolazione e tranquillità in modo autonomo e di conseguenza può fare richieste, più o meno esplicite, agli adulti di riferimento per ottenere rassicurazioni che lo aiutino a sentirsi nuovamente al sicuro e protetto.

Ma se gli adulti sono essi stessi spaventati spesso si trasformano in adulti spaventanti. Per aiutare i bambini a non rimanere travolti da emozioni intense e negative in occasione di eventi acuti e imprevisi, connotati da un alto tasso di drammaticità, violenza, morte, gli adulti devono essere in grado di autoregolarsi "emotivamente", contenendo, per primi, la loro ansia e paura. Devono sapere essere e comportarsi come il capitano di una nave in tempesta che grazie alla propria fermezza e autorevolezza comunica a chi gli sta intorno di essere in grado di far fronte ad ogni imprevisto e difficoltà. Si è bambini proprio perché non si è capaci di regolare il proprio stato emotivo e si ha bisogno di qualcuno che contenga e canalizzi il nostro stato di attivazione e impulsività in una direzione che ci permetta di non sentirci disperati e in balia degli eventi.

#### **Box: Le rassicurazioni che servono ad un bambino**

Se un servizio giornalistico, come spesso accade, ha un approccio emozionale ai temi e agli argomenti che vengono presentati, è probabile che un bambino veda immagini di adulti che piangono, persone disperate perché hanno perso i loro cari, mariti e mogli (nonché padri e madri) disperati per la perdita degli affetti più cari. Vedere degli adulti così affranti perché hanno subito i lutti e le perdite più gravi e nel modo più traumatico possibile induce nel piccolo spettatore una sensazione di grande vulnerabilità. Potrà succedere anche a me? Anche i miei genitori potranno scomparire così, dall'oggi al domani?

Per il bambino ciò che vive nello schermo del televisore diventa una sorta di assoluto, il rischio per lui è quello di generalizzare e di trasformare un evento raro in qualcosa da lui ritenuto molto probabile.

Ecco alcune frasi che possono aiutare un bambino a rientrare nel principio di realtà:

- Vedere queste cose in televisione ci fa sentire deboli e vulnerabili. In realtà, questi fatti sono molto rari. Nel mondo succedono molto di rado. E quando accadono è giusto che la televisione ne parla. Ma finisce che alla televisione ne parlano così tanto da farci pensare che al mondo non esiste nient'altro, se non questa tragedia. Se ci pensi bene però, nella nostra via, nella nostra città, nella nostra regione non è mai accaduto un fatto del genere. E se adesso prendessimo un mappamondo e lo facessimo girare e con un dito a caso indicassimo un punto della terra, avremmo la certezza quasi assoluta di indicare un luogo dove in questo momento tutti vivono al sicuro e sono ben protetti all'interno della loro comunità.

- Si può trasformare questa conversazione in un'attività concreta da fare col bambino. Si prende un mappamondo, lo si fa girare e poi si ferma il dito su un punto a caso della sfera. Si legge il nome di quella parte di mondo e insieme si può dire: Tutti i bambini e le loro famiglie che in questo momento vivono qui (es. Sidney, Bangkok, Palermo) non stanno subendo nessun atto terroristico o attentato alla loro sicurezza.

- La ripetizione, per alcune volte, di questa attività darà al bambino la percezione concreta che ciò che sta accadendo in un posto specifico del mondo è un evento unico, raro e difficilmente generalizzabile.

## **IL NOSTRO CERVELLO DI FRONTE A NOTIZIE E IMMAGINI CHE COMUNICANO TRAGEDIA, SCIAGURE, ATTENTATI**

Ogni stimolo esterno deve essere riconosciuto, validato, elaborato all'interno della nostra mente attraverso un processo di integrazione tra la sua parte emotiva e quella cognitiva. La parte emotiva è quella che risiede nell'area limbica, dove si basa sul funzionamento di strutture del sistema nervoso centrale come l'amigdala e l'ippocampo. Questa parte condiziona le nostre risposte di natura puramente emozionale agli eventi che ci vedono coinvolti.

Riprendendo la scena della famiglia che di sera sta tranquillamente seduta in poltrona a seguire un programma tivù, improvvisamente interrotto dalla breaking news di una strage, secondo la prospettiva del cervello emotivo probabilmente registreremo una serie di perturbazioni successive che dallo stato di tranquillità iniziale portano a sperimentare differenti emozioni:

- a) Sorpresa, nel momento in cui il programma viene interrotto e compare la scritta "breaking news" sullo schermo
- b) Allarme e ansia, nel momento in cui sullo schermo compare un giornalista che con volto serio e voce concitata comincia a spiegare che si sono verificati fatti molto gravi in qualche parte del mondo
- c) Paura di fronte alle immagini che scorrono sullo schermo che possono presentare senza filtri e mediazioni di sorta aspetti molto vividi e davvero terrorizzanti per un bambino. Rumori di esplosioni o spari, urla, macchie di sangue, volti terrorizzati di persone che fuggono, visi piangenti di sopravvissuti o di parenti disperati: tutti questi particolari e frammenti che fanno parte del racconto tipico con cui i media oggi offrono una lettura molto "emozionale" dei fatti di cronaca producono un enorme impatto sulla mente dei bambini perché agganciano immediatamente la loro attenzione emotiva e producono un senso di tensione e agitazione difficile da regolare.

Più o meno queste "perturbazioni" del cervello emotivo si verificano in modo pressochè identico sia nel bambino che nel genitore. E' chiaro che più il bambino è piccolo meno ha consapevolezza di ciò nel quale si trova coinvolto, ma ciò nonostante il suo cervello reagirà a ciò che sta accadendo riproducendo in modo abbastanza fedele la sequenza di perturbazione emotiva appena descritta.

Nell'adulto a questo punto c'è la possibilità di mettere in gioco la parte cognitiva del proprio funzionamento mentale. Ovvero, di gestire con capacità di controllo e di buona regolazione quella specie di "tsunami" che si è diffuso nella sua mente. Ci saranno perciò adulti che potranno dire a voce alta e con calma: "Quello che sta succedendo in quella parte del mondo è davvero terribile. Per fortuna però, noi siamo qui tutti uniti e nella nostra città non sta accadendo nulla di pericoloso". Ma altri adulti, invece, rimarranno "agganciati" dall'allarme emotivo scatenato dalla visione delle scene tragiche e si troveranno come ipnotizzati davanti allo schermo nella totale incapacità di dare messaggi tranquillizzanti e che testimonino autoregolazione e auto-controllo ai bambini presenti nella stanza. In questo caso le parole che i bambini sentiranno saranno parole del tipo: "Mamma mia, sta succedendo una cosa terribile. Chissà che paura. Non ci si può proprio più muovere da casa. Il mondo è diventato troppo pericoloso".

Nella prima situazione descritta il cervello "attivato e impaurito" del bambino si trova a confronto con un adulto consapevole che sa però immediatamente dare un messaggio di tranquillizzazione e controllo, che comunica un senso di sicurezza e protezione nel "qui ed ora" così da permettere al bambino di "tirare il fiato" e di rivolgersi a quell'adulto per fare domande, comunicare il proprio sgomento, "scaricare la tensione" accumulata in tempi rapidissimi e lo spavento difficile da mandare via.

Nel secondo caso, il bambino troverà di fianco a sé un adulto che si mostra spaventato tanto quanto lui, che generalizza con le parole che dice il senso di allarme e terrore che connota la diretta televisiva nel luogo in cui il pericolo è reale e trasferisce nel “qui ed ora” della vita del bambino la stessa sensazione di precarietà e pericolo presente nella scena della tragedia. E’ questa reazione degli adulti che genera disagio nel mondo interno dei bambini, perché generalizza un senso di allarme e lo rende attuale e concreto nel “qui ed ora” della loro vita del minore, anche se in realtà il pericolo si trova a centinaia/migliaia di chilometri di distanza dalla residenza familiare.

Non bisogna trascurare, infatti, che i bambini fanno fatica a contestualizzare gli eventi raccontati dalla televisione in un tempo e in un luogo. E questo anche quando le narrazioni sono fantastiche e si riferiscono a fatti di pure fantasia. Quante volte un bambino di fronte a scene della televisione che gli hanno fatto paura ha bisogno di chiedere “mamma ma davvero può succedere quello che ho appena visto?”. Domande come “potrebbe succedere anche a me?” oppure “potrebbe capitare a voi?” sono spesso modalità automatiche con cui il bambino cerca di proteggersi dalla minaccia che percepisce in certe rappresentazioni e trasmissioni che gli appaiono troppo vive.

Solo dopo i primi 9-10 anni di vita, il pensiero astratto può essere utilizzato dal bambino per distinguere ciò che è finzione da ciò che è realtà. Prima di questa età il bambino in genere non riesce da solo ad operare una simile distinzione. Così come gli risulta molto difficile operare una differenziazione di tempi e luoghi riferiti ad eventi spaventosi di cui la televisione gli propone le immagini. Per cui, se vede la scena di un attacco di guerra oppure di un terremoto, di un attentato o di uno tsunami, la sua reazione sarà quasi sempre molto simile: ovvero percepire un senso di minaccia e di assedio al suo bisogno di sentirsi al sicuro e protetto all’interno delle relazioni familiari e della sua casa.

La narrazione di eventi catastrofici (come un incidente aereo o un cataclisma naturale) provoca le stesse identiche reazioni emotive in un bambino rispetto a quelle evocate da racconti di attentati e stragi compiuti per mano d’uomo. In entrambi i casi il bambino percepirà un senso di vulnerabilità e paura derivati dal fatto che il mondo gli apparirà come un luogo pericoloso e che la vita diventerà qualcosa di non prevedibile. Non sono solo i fatti narrati quelli che instillano nel bambino questa percezione di vulnerabilità e allarme.

### **Box : L’importanza del contatto fisico**

Quando un bambino è spaventato, la cosa che più lo aiuta è sentire di essere contenuto nell’abbraccio tranquillo e protettivo dell’adulto di riferimento. Il linguaggio dell’abbraccio che tiene e contiene è universale e serve in ogni occasione in cui un bambino sente ansia, agitazione o paura. Queste emozioni sono “caotiche” per l’assetto e l’equilibrio del piccolo, perché lui non sa gestirle in autonomia. Ecco perché, quando le sperimenta, il suo primo movimento è quello di avvicinamento verso un adulto di riferimento con il fine di essere protetto stando in sua vicinanza e prossimità. Se in televisione viene raccontata in modo drammatico una notizia che spaventa il bambino, la sua prima reazione sarà quella di avvicinarsi a noi e di “spalmarsi” letteralmente contro il nostro corpo. In queste situazioni, la cosa migliore è stringerlo forte, farlo sentire avvolto dalla protezione del nostro abbraccio. Non c’è bisogno di molte parole per accompagnare questo gesto, perché parla da solo. “Sei qui, tenuto forte dentro alla morsa delle mie braccia. Io sono qui per te e non ti lascio solo. Con la mia forza adulta ti tengo e ti proteggo. Tu puoi stare tranquillo.”. Possiamo anche dirle queste parole, perché rinforzano il messaggio che il nostro corpo sta raccontando con questo gesto di profondo contatto. Ma dire soltanto le parole, senza accompagnarle dal gesto dell’abbraccio, invece depotenzia in modo significativo il messaggio di protezione che stiamo cercando di comunicare.

## **Tranquillizzare, ma non negare l'emozione**

Aiutare un bambino a rimanere tranquillo, a non cadere in balia di emozioni forti che lo possono attivare e sregolare, non significa negare l'evidenza di ciò che lo schermo sta trasmettendo. Comporta, che l'adulto sappia pervenire ad uno stato di tranquillità per sé e dentro di sé, cosa non facile se ciò cui assistiamo ci mette paura, terrore o dolore nel cuore, elementi che saranno facilmente percepibili attraverso la modificazione dell'espressione del viso. Il bambino dovrà vedere che gli adulti sanno riprendere il controllo di sé e sanno dire frasi come: "La mamma si è proprio spaventata. Ma ora è tornata in controllo della situazione. Vieni qui bambino mio e abbracciamoci stretti, così la paura scappa via e io e te insieme ci sentiamo più forti".

Se ci rendiamo conto che ciò che abbiamo fatto o detto non è riuscito a portare il bambino in uno stato di tranquillità, diventa importante che ridefinire bene i confini di ciò che sta avvenendo, spiegando al bambino (ma nel contempo lo stiamo dicendo anche a noi stessi) che:

- ciò che c'è nello schermo è lontano da ciò dove siamo noi ora,
- quei fatti sono terribili ma qui, adesso, io e te, siamo al sicuro,
- in questo momento la polizia e tutte le forze dell'ordine sono al lavoro per identificare i responsabili di un'azione così terribile e non appena verranno scoperti, saranno sottoposti al giudizio della legge e saranno costretti a scontare con anni di prigione il male che hanno fatto.

Dire queste parole permette al bambino di non sentirsi catapultato nella scena della tragedia, ma di riacquistare nella sicurezza emotiva del contenimento emotivo e della sicurezza protettiva che gli offrono le parole dette dall'adulto di riferimento la certezza di trovarsi in luogo sicuro, con vicino persone che lo possono rassicurare, confortare e soprattutto che si occupano e preoccupano di proteggerlo in ogni situazione in cui si sente minacciato e/o impaurito.

## **COME SPIEGARE AD UN FIGLIO L'ORRORE DELLE STRAGI E LA FOLLIA DEL FANATISMO CHE UCCIDE E CI RENDE VULNERABILI**

Come genitori ci è capitato in più situazione di dover parlare con i nostri figli di stragi e atti terroristici. Di dover condividere tutto il dolore e tutto lo strazio relativi ad eventi che irrompono nella quotidianità seminando panico, paura e morte e lasciano ogni persona con un senso di impotenza e vulnerabilità che non ha uguali. Ci è capitato di dover andare a Londra meno di una settimana dopo una delle molte stragi terroristiche che i giornali ci hanno raccontato in questi anni. Ci è capitato di andare a vedere un concerto in uno stadio a pochi giorni dalla strage occorsa agli spettatori che a Manchester erano convenuti per ascoltare Ariana Grande la popstar del momento.

Gestiamo una pagina Facebook (@alberto pellai) che è molto seguita e letta da educatori e genitori e nella quale condividiamo le nostre riflessioni di genitori e di esperti del settore proprio in relazione ai molti temi che riguardano l'età evolutiva. Abbiamo deciso di condividere una lettera che abbiamo pubblicato sui nostri Social, all'indomani della strage del Bataclan, avvenuta il 13 novembre 2015 in cui persero la vita 90 persone che si trovavano all'interno di un teatro a seguire il concerto di un gruppo rock. E' una lettera che abbiamo letto ai nostri figli e che tramite i social ha avuto una diffusione ampissima, venendo utilizzata da molti altri genitori con i loro figli, ma anche da molti docenti all'ingresso in aula la mattina seguente (la strage era avvenuta nella sera del sabato, aveva monopolizzato l'informazione pubblica e i media mondiale in tutto il week end). Condividiamo queste parole per dare un esempio di comunicazione che, di fronte a fatti

così terribili, fornisce ad un figlio un messaggio di speranza e resilienza, con l'obiettivo di non rimanere attanagliati nella paura della morte e delle stragi, obiettivo cui mirano invece i terroristi.

**“No, figlio mio non so spiegarti perché a Parigi la follia fanatica di pochi uomini ha spento la vita di centinaia di persone che stavano ascoltando un concerto oppure che erano a cena al ristorante con gli amici. Hai ragione quando dici che le immagini della Tivu e le parole della radio ti mettono tanta paura. E no, io non posso assicurarti che a noi non succederà mai, che la nostra vita resterà indenne da tutto questo.**

**Però, io e te possiamo fare subito qualcosa per rendere il mondo un posto bello in cui vivere. Possiamo abbracciarci, così i nostri cuori che battono, l'uno contro l'altro, faranno capire alla nostra mente che non siamo soli. Che io e te possiamo contare l'uno sull'altro quando qualcosa ci spaventa. E sappi che io non sarò mai stanco di regalarti la forza protettiva del mio abbraccio.**

**Possiamo cercare una stella, lassu nel cielo, e immaginarci che le anime di tutte le persone che hanno perso la vita per una strage così violenta e ingiusta ora sono là, dentro quella luce, a guardare il mondo dall'alto. A parlare in una dimensione che non ha più spazio e nemmeno tempo, di quanto piccolo è il cuore dell'uomo quando pensa che impugnare un'arma e sparare sia un buon modo per fare giustizia su questa terra. E possiamo anche immaginarci che su quella stella dove c'è luce, ma non c'è spazio e nemmeno tempo, a parlare con chi è morto c'è anche chi quella morte ha provocato. E lì, mentre sono tutti in cerchio, a quelle persone che hanno seminato morte, ora un papà sta mostrando dal cielo il viso di suo figlio che piange sulla terra, perché è rimasto solo e ha paura. Perché la sua mamma è anche lei rimasta sola, e si sta domandando se avrà la forza di far crescere quel bambino con la capacità di continuare a credere che vale la pena avere speranza nel domani. Chi ha causato quelle lacrime e tutto quel dolore a quel bambino e alla sua mamma, improvvisamente capirà la follia del suo gesto. E stando lassu sulla sua stella, ne proverà un rimorso così profondo da non riuscire a fare altro: rimarrà dentro alla luce meravigliosa di quella stella affogando nel dolore implacabile della vergogna per ciò che ha fatto.**

**Quando domani tornerai a scuola e nella tua classe troverai Amina, Abdul, Abed e Asif , continua a cercare nei loro volti lo sguardo e il sorriso di un potenziale fratello e nei loro corpi la voglia di giocare di un amico a cui tirare la palla. Non ti posso salvare da un fanatico religioso che vuole affermare la sua follia mettendo una bomba in un centro commerciale oppure che entra in un teatro e comincia a sparare. Quello io non lo so fare. E come hai visto in Tivu, non ci riesce a volte nemmeno la polizia e la politica che dovrebbero rendere il mondo un posto bello e sicuro in cui vivere. Ma ti posso insegnare la forza della solidarietà, la dignità della cooperazione, il desiderio di costruire, il bisogno di continuare a credere che l'uomo - ogni uomo - indipendente dal colore della sua pelle e dal Dio che prega al mattino e alla sera, è un mistero che chiede solo di essere accolto e amato. E nell'amore, nella solidarietà e nella cooperazione, io e te insieme possiamo costruire un mondo migliore. E possiamo dire ad Amina, Abdul, Abed e Asif che loro possono fare lo stesso insieme a noi. Se tutti insieme ci riusciremo, tra qualche anno Amina, Abdul, Abed e Asif insegneranno a chi pensa di affermare la superiorità del proprio Dio attraverso la forza delle armi, che quella è una via sbagliata. E che qualsiasi religione si basa sulla forza dell'amore. E non sulla forza della forza.**

**Perché se c'è una cosa che la vita mi ha insegnato è che chi è amato, impara ad amare. Mentre chi odia, impara ad odiare. E allora, anche se qualcuno ti verrà a dire che adesso c'è bisogno di vendetta, perché nessuno ha il diritto di farci provare così tanto terrore e paura, tu non crederci. Perché nel bisogno di vendetta si nasconde l'odio. E l'odio non porterà mai alla pace. E alla giustizia.**

**Abbraccia Amina, Abdul, Abed, Asif, domattina. Porta un pallone a scuola e andate tutti insieme in cortile a giocare. Fagli assaggiare la tua merenda e di che vuoi assaggiare la loro. Continua a vivere non col terrore che qualcuno ci possa fare del male, ma con la speranza che io, te e tutti gli altri possiamo insieme costruire un Amore su questa terra che è infinitamente più grande dell'odio con cui qualcuno ci vuole spaventare.**

**Ecco, figlio mio, non ti posso dare la certezza che a te e a me non succederà mai qualcosa di brutto. Ma ti posso assicurare che io e te insieme possiamo rendere questo mondo migliore. Con le nostre parole, i nostri gesti, i nostri sguardi. E la nostra voglia di pace. Abbracciami forte allora figlio mio. Prendi forza dal mio cuore che batte contro il tuo. Impara che quando ci si abbraccia, quando ci si guarda negli occhi, quando si alza lo sguardo al cielo per trovare la vera luce, il brutto smette di essere tale, la paura perde consistenza e si contamina con il coraggio dell'Amore. Quell'amore che stasera fa di me e di te insieme un "NOI" più grande del terrore che hai provato nel cuore guardando le immagini della strage di Parigi. Buona notte, figlio mio. Sogna la luce."**

**Sempre nel messaggio pubblicato sulla pagina Facebook ho corredato la lettera ai miei figli con queste parole rivolte agli adulti, sia genitori che educatori e docenti:**

**In questi giorni il dolore per i fatti di Parigi è rimasto con noi sempre. Nel nostro cuore e nelle nostre anime. Alcuni genitori mi hanno scritto chiedendomi come si può parlare di tutto questo ad un bambino che vede i fatti in televisione, che ascolta le notizie alla radio, che sente i commenti degli adulti che ne parlano, quando si incontrano al supermercato, per via, sul pianerottolo aspettando l'ascensore. Non ci sono probabilmente parole che possono spiegare il perché della follia fanatica e dello stragismo che ci vorrebbe tutti terrorizzati e in preda ad un'emozione di orrenda impotenza.**

**Insieme a voi e nella parole da dire ad un figlio ho ripreso questo suo richiamo a continuare a presidiare la nostra vita nello scorrere della normalità e a volere che nel mantenimento delle nostre abitudini, nella tutela del nostro senso di appartenenza al quotidiano sopravviva tutta la dignità di ciò che siamo in quanto esseri umani. Penso che questo sia l'unico messaggio che oggi tutti dobbiamo condividere tra noi adulti e con i nostri figli. Ringrazio Follini, perché il suo richiamo a credere sempre e comunque nel "qui ed ora", nel fatto che il significato di ciò che siamo e del valore della nostra vita non ce lo potrà mai togliere nessuno, tanto meno l'orrore e il terrore dei fanatici integralisti, è ciò che oggi mi ha ridato speranza.**

**E se volete e potete stasera o domani leggete questo messaggio ai vostri figli e ai vostri studenti. Portate queste parole, o altre parole, purchè siano di pace, nelle vostre case, nelle vostre famiglie, nelle vostre classi, nelle vostre scuole. Raccontate nei commenti al mio post, quali emozioni avete provato nel leggere queste parole.**

**Box: Continuare a vivere la nostra quotidianità**

**Di tutti i messaggi che possiamo dare ai nostri figli, quello correlato al mantenimento della continuità delle abitudini, delle routine, dei nostri appuntamenti fissi, dei nostri incontri è certamente il più importante. Come adulti abbiamo il dovere di sostenere la crescita dei nostri figli permettendo loro di percepire il mondo come un luogo sicuro in cui stare. Questo non significa essere avventati o sprezzanti del pericolo, del resto questo non significa neppure togliere la possibilità di partecipare ad eventi ed esperienze importanti soltanto perché abbiamo paura che potrebbe succedere qualcosa di pericoloso e inaspettato. Le statistiche dicono che dopo gli attentati di Parigi le persone hanno drasticamente diminuito i loro viaggi all'estero, i loro viaggi aerei. Insomma si sono più frequentemente chiuse dentro casa, sentendo che quella era la situazione che li faceva sentire più protetti e sicuri. E se stiamo crescendo dei bambini, la tentazione di amplificare limiti, controlli, regole al loro desiderio di esplorare il mondo e la vita – semplicemente perché siamo pieni di ansia – è molto forte. Ecco, questo è probabilmente l'atteggiamento che più rischia di fare male ad un figlio, perché erode in modo automatico il senso di fiducia e di speranza verso gli altri, il mondo e la vita.**

### **Film e Cartoni animati per affrontare il lutto e parlare della morte**

In questo paragrafo proponiamo diversi film e cartoni animati sul tema affrontato da questo libro. Nostro figlio da piccolo ci chiedeva sempre, prima di vedere qualsiasi cosa alla tv, se qualcuno moriva. A quell'epoca era molto spaventato dall'incontro con una dimensione così sconvolgente e incontrovertibile. Abbiamo scelto film in cui il tema della morte fosse affrontato con delicatezza e soprattutto abbiamo scelto storie in cui i protagonisti trovano la forza e i modi di affrontare e superare questa triste evenienza.

#### **LA TELA DI CARLOTTA**

di Gary Winick. Commedia, durata 113 min. - USA 2006. Età: dai 5 anni in su.

##### **Trama:**

Un triste Natale quello che si profila per Wilbur, simpatico suino della fattoria Zuckerman: è infatti candidato a ricoprire lo scomodo ruolo di "piatto forte" nell'imminente cenone organizzato dalla famiglia per festeggiare la Natività. Nonostante le amorevoli cure di una bambina, sarà Carlotta, un ragno dotato di abilità prodigiose, assieme ad altri animali, a salvare il tenero suino da un destino crudele...

##### **Consigliato perché:**

*La Tela di Carlotta* è un classico della letteratura per l'infanzia. Scritto nel 1952 da E.B. White, il racconto ha attraversato le generazioni, offrendo ai pargoli di tutto il mondo la giusta dose di emozioni, commozione e buoni sentimenti. È un film capace di far commuovere tutti, grazie a un finale davvero azzeccato. Divertenti le intrusioni comiche di uno scaltro ratto e di una coppia di corvi davvero originali. Il film racconta la storia d'amicizia tra il maialino e il ragno, coltivata ogni giorno con gesti di reciproca cura e attenzione. Il legame attraversa tutte le fasi, compresa la fatica di affrontare una dolorosa e inaspettata separazione. Il finale dolce amaro, regala agli spettatori una speranzosa tristezza nella promessa di un futuro pieno di nuova vita.

#### **I RUGRATS A PARIGI: IL FILM**

di Paul Demeyer, Stig Bergqvist. Durata 75 min. - USA, Germania 2000. Dai 5 anni in su.

##### **Trama:**

Quando Stu Pickles viene chiamato a lavorare a EuroReptarland, il nuovo parco dei divertimenti di Parigi, i piccoli Rugrats lo seguono. Dalla Tour Eiffel a Notre Dame, non c'è monumento al sicuro, perché i ragazzini si accorgono che divertirsi è facile in ogni nazione. Chuckie ha perso la mamma e ogni occasione è buona per raccontare la tristezza che si porta dentro nell'essere diverso da tutti



i suoi amici. Ma il viaggio, oltre a molta avventura, fa sentire aroma di amore nell'aria per Chas, il papà di Chuckie. Riuscirà Chuckie ad avere una nuova mamma?

**Consigliato perché:**

Il film è consigliato per chi non ama le storie melense. I protagonisti sono ironici e spesso sfrontati, pur sfoggiando una capacità insolita di raccontare le loro emozioni più profonde. Chuckie racconta bene il dolore che prova nel cuore e non ha vergogna di manifestare i suoi macchinosi disegni per riavere al suo fianco una mamma che si prenda totalmente cura di lui. Il linguaggio scelto, in alcuni tratti, ricorda i personaggi dei Simpson.

**BAMBI 2. Bambi e il grande principe della foresta.**

di Brian Pimental, durata 75 min. - USA 2006. Dai 3 agli 8 anni.

**Trama:**

Bambi è rimasto orfano della madre e viene cresciuto dal padre, il quale, pur non avendo esperienza in materia, riesce ad insegnare al figlio a sopravvivere nella foresta, comportandosi con dignità e orgoglio, caratteristiche che devono essere proprie del figlio del Grande Principe della foresta.

Il seguito di *Bambi*, strutturato come percorso di formazione del cucciolo che si avvia verso l'età adulta e di un padre che diventa consapevole del proprio ruolo genitoriale e delle difficoltà che esso comporta, garantisce il lieto fine e il trionfo dei valori familiari.

**Consigliato perché:**

In primo luogo è un cartone animato che fa ridere, evenienza che non guasta mai per chi sta vivendo un momento di tristezza. Bambi è un cucciolo attraversato da sentimenti e slanci molto diversi. Vuole diventare forte come il suo papà ma nello stesso tempo sente vigorosa la mancanza della mamma e il bisogno di essere accudito nei suoi sentimenti più profondi. Molto stimolante il percorso che padre e figlio dovranno reciprocamente fare per ricreare un'alleanza che li aiuterà ad affrontare il dolore della perdita e trovare la forza per ripartire in un viaggio tutto nuovo.

**IL RE LEONE**

di Roger Allers, Rob Minkoff. Animazione, durata 88 min. - USA 1994.

**Trama:**

Convinto di essere responsabile della morte del padre re Mufasa, in realtà ucciso dal perfido fratello Scar, il piccolo leoncino Simba si allontana dalla sua terra. Accolto e allevato dal suricato Timon e dal facocero Pumbaa, Simba cresce cercando di dimenticare il passato. È ritrovato da Nala, sua vecchia compagna di giochi, e Rafiki, babuino sciamano, che lo convincono a tornare per scacciare l'usurpatore Scar.

**Consigliato perché:**

Cartoon di grande successo anche per la bellissima colonna sonora, è una storia che aiuta a riflettere sui significati che attribuiamo agli eventi che la vita ci pone di fronte. Simba deve affrontare il dolore per la perdita del padre e descrive la sofferenza di sentirsi responsabile di questo evento, anche se in realtà non lo è in nessun modo. Molti bambini possono sentirsi responsabili della morte di una persona cara, attribuendo a se stessi cause che gli adulti attorno possono sottovalutare o ignorare. Il cartone offre spunti per tirare fuori queste emozioni ambivalenti e sgombrare il campo da sensi di colpa che non aiutano a rielaborare la perdita subita.

**NEVERLAND - UN SOGNO PER LA VITA**

di Marc Forster. Drammatico, durata 101 min. - Gran Bretagna, USA 2004.

**Trama:**

James Barrie, uno scrittore in crisi di creatività e non solo, trova nuovo slancio nell'amicizia particolare con una vedova con quattro figli, per i quali diventa come un padre. E' la sua fantasia che fa volare la sua mente e quella della numerosa famiglia nei momenti di felicità e in quelli drammatici. La rinascita del sogno è per tutti la strada maestra per continuare a vivere, anche quando la realtà sembra tarpare le ali.

**Consigliato perché:**

Un film che mostra come il potere dell'immaginazione può essere un ponte per mantenere i contatti con chi non c'è più restando saldamente ancorati alla realtà. La poesia e la letteratura irrompono nelle vicende dei protagonisti e offrono un appiglio per resistere al dolore della perdita di

una persona cara. I bambini si scoprono ricchi di un bagaglio di sentimenti e pensieri a cui ricorrere quando la vita sembra loro chiedere troppo. Una storia di alleanze e di legami che si intrecciano e si avvicinano, che raccontano come di fronte a una separazione dolorosa, sia importante per i bambini avere una nuova relazione a cui aggrapparsi, un adulto amorevole a cui guardare per continuare a sentire il bello della vita.

### **Libri per bambini per affrontare il lutto e parlare della morte**

Proponiamo qui di seguito alcune schede sintetiche su libri facilmente reperibili in tutte le biblioteche locali. Ci sono senza dubbio molte altre proposte editoriali; noi abbiamo scelto questi volumi perché ne abbiamo apprezzato la semplicità e l'originalità delle trame e i messaggi ad esse connesse. Sono tutti libri illustrati che accompagnano il percorso emotivo della lettura con immagini molto evocative e rasserenanti. I libri possono essere letti individualmente dai bambini oppure, soprattutto con i più piccoli, possono essere letti insieme a un adulto che incoraggi la risonanza emotiva dei sentimenti sperimentati durante la lettura.

#### **Una mamma come il vento**

Di Agnès Bertron, Jo Hoestlandt

Motta junior, 2001 (3-7 anni)

Martino e Dino sono amici. Condividono tutto. Ma tutto diventa difficile quando a Dino viene a mancare la mamma e Martino non sa come si fa a consolare un amico che vive un dolore tanto profondo.

Un libro semplice e adatto per essere compreso anche da bambini piccoli.

Estratti dal libro:

*Martino pensa allora che quando si è tristi ricevere un bacio vero, di quelli che schioccano è la migliore delle cure. Vorrebbe prestare la sua mamma a Dino in modo da alleviare il suo dolore ma, di certo, per l'amico non sarebbe la stessa cosa. (p. 23)*

*"Il vento è come la tua mamma: a volta canta, a volta s'infuria e altre volte sa essere tanto dolce. La tua mamma ora è come il vento: noi non possiamo vederla ma avvertiamo la sua presenza". (p. 29)*

#### **Il mare del cielo**

Di Cosetta Zanotti

San Paolo, 2004, (età: 3-7)

Un breve racconto dove la morte viene raccontata come una parte ineludibile del progetto di vita di ciascuno di noi. Attraverso immagini e metafore legate al mondo della natura una mamma prova a raccontare, con dolcezza e tenerezza, la morte del papà e come il ricordo di una persona morta può aiutare a vivere anche dopo la sua scomparsa.

Estratto dal libro:

*Lino e i suoi fratellini ascoltarono rapiti le parole della mamma.*

*"Sento come un pugno nel cuore che non so spiegare".*

*"È il dolore, mio piccolino" – sussurrò la mamma – "lo sentiremo ancora per tanto tempo".*

*"Ho tanta paura, mamma, tanta paura. Siamo rimasti soli?"*

*"No, non siamo soli. Papà ci è vicino in un modo tutto speciale". (p. 25)*

#### **Il giardino**

Di Georg Maag

Lapis, 2004 (età: 4-9)

Valentina ogni giorno sta in giardino con il suo papà e insieme fanno moltissime cose. Un giorno il papà muore e per la rabbia Valentina distrugge il giardino. Ogni giorno vi torna per distruggere ogni traccia di vita presente in esso. Ma il tempo riporta vita anche là dove il ricordo della morte

sembra non estinguersi mai. E Valentina può tornare a cercare la vita. Nel suo, come in tutti gli altri giardini.

Estratto dal libro:

*Il pomeriggio del quarto giorno, uscita da scuola, Valentina andò in giardino. Si sentì come mai prima in vita sua, come se al posto del cuore avesse una grossa pietra e al posto del cervello un vuoto che niente e nessuno avrebbe mai più potuto riempire. Cominciò a strappare un primo fiore, poi un altro. Scaraventava i petali per terra e li calpestava, mentre la pietra che aveva dentro al petto sembrava spezzarsi (...) non sapeva nemmeno perché stesse piangendo, per suo papà, per i pesciolini o per i fiori che aveva distrutto. Continuò così fino a quando tutto il giardino fu svuotato da ogni fiore, cespuglio e ramo verde. Non risparmiò nemmeno le foglie del salice piangente. (p. 13)*

### **E dopo mille?**

Di Anette Bley

Motta junior, 2005, (età: 4-9)

Ettore è anziano e con saggezza e tenerezza insegna a Lisa i numeri, aiutandola a riconoscere quante cose ci sono intorno a loro e a dare a ciascuna cosa il giusto valore. Ettore però si ammala e un giorno muore. Elisa deve imparare a lasciarlo andare, ma allo stesso tempo a sentire che chi ci ha amato, in realtà, non ci può lasciare. Accanto a lei, la saggezza di Olga le farà comprendere ed accettare la vita e scoprire cosa c'è davvero dopo mille.

Estratto dal libro:

*Una dopo l'altra spuntano le stelle. Lisa pensa a Ettore, alle loro cinque gambe sull'erba e ai due biscottini d'emergenza. Adesso le sembra di sentirlo molto più vicino. Sai Olga – dice un momento dopo – Ettore è un po' come i numeri, lui è semplicemente dentro di noi e questo non finirà mai. (p. 34)*

### **Paola non è matta**

Anna Lavatelli

Piemme Junior, 1994, (età: dai 9 anni)

Paola ha due genitori separati e un nonno che le vuole molto bene, è il suo faro, il suo porto, la sua sicurezza. Dopo la morte del nonno, Paola prova un grande dolore, ma i suoi genitori sono troppo indaffarati nelle loro storie e nelle loro emozioni e non sanno vedere l'invisibile che c'è nel cuore della loro bambina. Così un giorno Paola fugge, va là dove il suo nonno la sapeva ascoltare e far stare bene: in cascina. Lì la ritrovano mamma e papà, che ora hanno capito di cosa ha bisogno Paola per uscire dal suo dolore: due genitori più attenti e capaci di vedere l'invisibile.

Estratto dal libro:

*La persona che mi vuole davvero bene non c'è. Prima era il nonno Achille. Aveva un bel carattere, il mio nonno: non si arrabbiava mai e anche se doveva sgridarmi per qualche cosa lo faceva con un modo gentile. Io sapevo che aveva un debole per me e qualche volta magari me ne approfittavo un po'. Però con lui stavo proprio volentieri e parlavo di tutto quello che mi saltava in mente. A volte giocavamo insieme o facevamo dei bei giri in bicicletta. Insomma io non mi annoiavo mai anzi. Quando veniva ad aspettarmi all'uscita della scuola, dalla faccia che avevo sapevo già se mi era andato male qualcosa: ci capivamo al volo noi due... io sapevo che era sempre pronto a proteggermi ed ero tranquilla. Adesso è morto, ma io ho tanto ancora bisogno di lui. Perché lui sì che mi voleva davvero bene. (p. 97-98)*

### **Mattia e il nonno**

Roberto Piumini

Einaudi Ragazzi, 1993 (età: 8-12)

Il nonno muore e Mattia deve imparare a staccarsi da lui. Non è una cosa semplice da fare e c'è tanto, tanto dolore. Così il nonno prende per mano suo nipote e lo accompagna in un lungo viaggio dove esplorano luoghi e situazioni diverse. Si deve attraversare un fiume, muoversi in lunghi tragitti e sconfiggere addirittura una banda di pirati. In mezzo a tutte queste avventure Mattia diventa sempre più grande mentre il nonno si fa progressivamente sempre più piccolo. Finalmente, proprio quando è diventato piccolo piccolo, Mattia non ha più bisogno di seguire il nonno perché può tenerlo dentro di sé, averlo nel cuore per sempre. Un racconto di viaggio che insegna che la forza della memoria va coltivata attraverso la condivisione del ricordo delle esperienze vissute insieme.

Estratto dal libro:

*“Ho fatto un piccolo trucco, Mattia, (...) per poter entrare dentro di te”.*

*“Allora sei dentro di me adesso?”*

*“Sì”.*

*“E' questa la tua voce”.*

*“Sì, ma la senti solo tu adesso”.*

*“E come stai nonno”.*

*“Benissimo Mattia. Un bambino è un bel posto per viverci”*

*Mattia restò in silenzio pensando.*

*“Ora andiamo a casa, vero?” – disse.*

*“Sì, è ora” disse il nonno. (p. 83-84)*

### **Alla faccia dell'Angelo**

Jacqueline Wilson

Salani, 2002, (età:12-15)

Vicky, la migliore amica di Jade, muore in un incidente stradale, proprio mentre stanno passeggiando insieme. Il romanzo racconta cosa succede a Jade dopo questo evento doloroso: il suo dolore, il suo senso di colpa, la sua impotenza, lo sbigottimento di fronte alla confusione emotiva in cui vivono gli adulti con cui si confronta. Jade si trova sospesa tra la realtà così com'è e la realtà come vorrebbe che fosse. In tutto questo Vicky e il suo ricordo vengono a tormentarla, ad intrappolarla in una relazione che sembra togliere ogni libertà a Jade, ogni possibilità di essere se stessa. In questo romanzo l'elaborazione del lutto viene raccontata in modo originale e davvero inusuale, con una narrazione emozionante e ricca di sorprese. Un romanzo per adolescenti che devono fronteggiare il dolore per il lutto di un amico.

Estratto dal libro:

*Ora non mi lascia mai sola. E' nel letto accanto a me, quando mi sveglio. Se mi stiro le passo attraverso. Si siede sul bordo della vasca a chiacchierare quando sono in bagno. Mi guarda quando mi vesto e mi prende in giro sfoggiando i suoi vestiti alla moda, mentre io porto sempre le stesse cose. Mordicchia il mio cibo, anche se i suoi denti non lasciano segni. Viene a scuola con me, parlando senza posa e aspettando la mia risposta. Vorrei che ci fosse il modo di evitare l'angolo dei fiori, ma lei non vuole che entri a scuola dal retro. Ama la vista di tutti quei fiori. (p. 107)*

### **Mio nonno era un ciliegio**

Angela Nanetti

Einaudi Ragazzi, 1998, (età: 8-12)

Il nonno si ammala e muore, ma non può morire il suo ricordo, i suoi insegnamenti. Il suo stile di vita bello e pulito, semplice ed essenziale rimangono come testimonianza viva del significato del suo essere stato una presenza forte e importante per la vita di chi lo ha amato. Ripensare alla sua persona, così forte e significativa, cambia la vita di tutti, anche quella della mamma. La forza di un nonno, grande maestro di vita, raccontata attraverso il simbolo di un ciliegio, che nessuna modernità, nessun futuro potranno mai cercare di distruggere.

Estratto dal libro:

*In quel periodo facevo spesso dei brutti sogni e mi svegliavo urlando: alle volte me li ricordavo e li raccontavo alla mamma, alle volte no e questi erano i sogni più paurosi perché non riuscivo a mandarli via*

*Ma una notte feci un sogno bellissimo. Sognai il nonno che si dondolava sul ramo più alto del ciliegio e con la mano mi chiamava.*

*“Salta”, mi diceva, “non avere paura”.*

*Io stavo a terra e lo guardavo*

*“Dai salta!”*

*Allora feci un salto e sentii che cominciamo a salire. Il nonno mi chiamava con la mano e io salivo, salivo. Ed era come volare.*

*Poi senti la voce della nonna Teodolinda che diceva: “Non mangiatele tutte che voglio fare la marmellata!” e il nonno cominciò a tirare fuori dalle tasche manciate di ciliegie e a buttarle in alto.*

*“Prendile” – diceva – “Te ne posso dare fin che vuoi”.*

*Io mi tuffavo per prenderle e facevo capriole nell’aria e il nonno rideva e continuava a ripetere: “Prendile, prendile”.*

*Aveva una pancia grossa come un pallone che lo faceva galleggiare. Le ciliegie scendevano come dei paracadute e si attaccavano ai rami del ciliegio. “Prendile, prendile”.*

*Man mano che le buttava la pancia del nonno si sgonfiava e lui si restringeva.*

*“Basta nonno non darmene più”.*

*“Non preoccuparti Tonino, puoi prenderne quante ne vuoi”.*

*Le ciliegie continuavano a scendere e il nonno diventava sempre più piccolo, finché non riuscii più a vederlo.*

*“Dove sei nonno?” gridai.*

*“Sono qui Tonino, sono qui con te” mi rispose la voce del nonno.*

*Mi svegliai di colpo con il cuore che batteva forte, ma non avevo paura, perché continuavo a sentire la voce del nonno che ripeteva “Sono qui Tonino, sono qui con te”. (p. 95-96)*

## **Bibliografia**

- Andreana Bassanetti, **Perché mio figlio?**, Paoline, 2005,  
Arnaldo Pangrazzi **Aiutami a dire addio: il mutuo aiuto nel lutto e nelle altre perdite**, Erickson, 2002
- Eliana Adler Segre, **Imparare a dirsi addio**, Proedi, 2005
- Ursula Markham, **L'elaborazione del lutto**, Mondadori, 1997
- Donna Schuurman, **Mai più come prima**, Armando Editore, 2007
- Helen Fitzgerald, **Mi manchi tanto!**, La meridiana, 2002
- Margot Sunderland, Nicki Armstrong, **Aiutare i bambini .... a superare lutti e perdite: attività psicoeducative con il supporto di una favola** (bambini 4-10 anni), Erickson, 2005
- Emmanuelle Huisman-Perrin, **La morte spiegata a mia figlia**, Archinto, 2003
- Earl A. Grollman, **Perché si muore?**, Red, 2005
- Aldo Lamberto, **Il lutto infantile e giovanile**, CVS, 2005
- Mario Varano, **Tornerà?**, EGA, 2002
- Jacques Arènes, **Dimmi, un giorno morirò anch'io?**, Edizioni Scientifiche Magi, 2000
- Il lutto: un'esperienza della vita**, Volume realizzato dal Comune di Imola

## **INDICE**

### **LASCIARSI MA NON LASCIARLI: COSA I GENITORI DEVONO SAPERE PER AIUTARE I FIGLI AD AFFRONTARE LA LORO SEPARAZIONE**

**1. Cooperare nella separazione: una fatica possibile**

**2. I figli sono spettatori**

**3. L'importanza di poter prevedere il futuro**

**4. Le emozioni associate alle parole non dette**

Attività 1: LA MAPPA DELLE EMOZIONI

**5. Le emozioni in gioco:**

**a) La paura**

**b) La tristezza**

**c) La rabbia**

**d) Colpa, vergogna, impotenza.**

**6. Le regole d'oro per aiutare un figlio a capire che vi lasciate ma non lo lasciate**

**a) Separatevi con lo stesso stile con cui intraprendereste un viaggio molto avventuroso**

**b) Comunicate con le parole e ....con tutto il resto**

- Tab. 1 Comunicazione verbale e non verbale

- Tab. 2 Le parole di un figlio

**c) I riti sono importanti: rispettate e garantite riti e routine anche dopo la separazione**

**d) Trovate un accordo su come spiegare la vostra separazione ad un figlio**

**e) Abbiate cura di voi stessi**

**f) Le cose da fare e quelle da non fare mai**

## **SECONDA PARTE:**

### **SEPARARSI DA UN AMORE MA NON DAI FIGLI: COME PARLE E COME DARE UN SENSO DI PROTEZIONE E SICUREZZA AI FIGLI IN UNO DEI PASSAGGI PIU' DIFFICILI DELLA VITA**

#### **1. Giocare per parlare**

#### **2. RICONOSCERE E GESTIRE LA RABBIA DI UN BAMBINO**

- Attività 1: IL TERMOMETRO DELLA RABBIA

- Filastrocca: La rabbia

#### **3. L'IMPORTANZA DELLA RASSICURAZIONE**

- Attività 1: COSA SUCCEDERA'?

- Filastrocca: PER TE CI SARANNO

#### **4. UNA LUNGA STORIA D'AMORE HA SEMPRE UN INIZIO E A VOLTE ... PUÒ ANCHE AVERE UNA FINE**

- Attività 1: C'è amore e amore

- Filastrocca: Ci lasciamo ma non ti lasciamo

#### **5. LA CONTINUITÀ DELLE PICCOLE COSE**

- Attività 1: La valigia del bambino pendolare

- Filastrocca: Il bambino pendolare

#### **6. POTER RACCONTARE LA TRISTEZZA**

- Attività 1: Carta di identità della tristezza

- Filastrocca: IL NOSTRO MOTTO

- Attività 2: Chi mi aiuterà se a scuola mi prendono in giro?

- Filastrocca: QUANDO STANCO E' IL TUO CUORE

#### **7. MAMMA E PAPÀ CONTINUERANNO A PRENDERE DECISIONI INSIEME E AD AIUTARSI NEL LORO RUOLO DI GENITORI....ANCHE A DISTANZA.**

**Attività 1: UN ALBUM DI FOTOGRAFIE PER UN FIGLIO**

**Filastrocca: REGALI**

**Filastrocca: Con chi dormo stasera**

## **APPENDICE**

### **LA TELEVISIONE**

### **LA PUNTATA "I dolori di Nina"**



# LASCIARSI MA NON LASCIARLI: COSA I GENITORI DEVONO SAPERE PER AIUTARE I FIGLI AD AFFRONTARE LA LORO SEPARAZIONE

## 1. Cooperare nella separazione: una fatica possibile

*“Dottore il nostro matrimonio è finito. Lo sappiamo per certo. In questi anni abbiamo fatto finta di volerci bene, di stare insieme come se nulla fosse. Ma dentro di noi, ognuno dei due sapeva che il nostro amore era una recita. Un copione tenuto in piedi per non dare problemi al nostro bambino. Lui cosa c’entra? Perché dobbiamo farlo soffrire?”*

Le frasi con cui i genitori - che stanno meditando una separazione - si rivolgono agli specialisti per essere accompagnati in questo tratto di percorso della loro esistenza sono un po' tutte uguali. Al di là dei motivi per cui un amore – che in teoria avevano immaginato dovesse durare per sempre – in realtà arriva al capolinea, quando in gioco c’è il benessere dei figli, gli adulti sono sempre preoccupati. Preoccupati di fare errori grossolani. Preoccupati di sottoporre i figli ad inutili stress e sofferenze. Forse, tra tutte le aspettative, questa rimane la più frequente. Ed anche la più pericolosa.

“La nostra bambina ha 7 anni. Siamo sempre stati molto attenti a non litigare di fronte a lei. Non si è mai accorta di nulla. Anche se la nostra coppia era in crisi profonda, lei ha sempre potuto godere di tutto il nostro amore. Senza condizioni. Senza se e senza ma”.

Questa frase ci è stata raccontata da una coppia che si è presentata in consultazione dopo che uno dei due genitori era già uscito di casa e aveva, di comune accordo con il proprio partner, cominciato a vivere in un appartamento dei suoi genitori, come single. Alla bambina era stato raccontato che il papà stava spesso fuori la notte per impegni di lavoro. Nessuno si era preso la responsabilità di condividere con lei le decisioni che riguardavano il suo nucleo familiare, i cambiamenti che in modo così imponente stavano modificando la geometria e la geografia del loro percorso esistenziale.

In casi del genere, quello che noi specialisti constatiamo è che le procedure alquanto maldestre messe in atto dai genitori non sono dettate da cattiva volontà o dall’ignorare le conseguenze che ciò potrebbe avere sull’equilibrio emotivo dei più piccoli. In realtà spesso i genitori si comportano così perché nella loro mente pensano che questo sia il modo migliore di procedere. Dire il meno possibile, far succedere le cose nella totale inconsapevolezza del bambino “che se non sa, non soffre” è un modo di fare che connota il mondo adulto su molti fronti legati a passaggi di vita in cui “mancano le parole per dire” in quanto “dire quelle parole significherebbe elicitare e produrre un dolore e una sofferenza nel bambino, con cui gli adulti fanno fatica a rapportarsi. “Occhio non vede, cuore non duole” dice un noto proverbio ed è proprio la strategia che sottende questo modo di dire popolare che il più delle volte

viene applicata nelle separazioni familiari. I bambini vedono le cose accadere come se fossero davanti ad un film muto. I genitori entrano ed escono di casa, a volte dormono in letti separati, altre addirittura in case differenti, non si presentano a tavola all'orario dei pasti, sbattono le porte, urlano, si dicono parolacce, ma nessuno spiega al bambino che cosa sta realmente accadendo in quella casa e in quella famiglia. Così il bambino è costretto a rimanere senza parole, senza spiegazioni. Cosa che corrisponde spesso a restare senza i significati che, nel mondo interiore, possono divenire modalità con cui può avere accesso al mondo delle sue emozioni senza sentirsi confuso, disorientato, perso.

Vedere che in casa tutti soffrono, oppure fingono di non farlo, ma poi mamma e papà non parlano più insieme, non si guardano più negli occhi, addirittura dormono in due letti diversi, obbliga il bambino a farsi mille domande. E se nessuno gli parla, le risposte dovrà darcele da solo. Compito a volte impossibile per un minore che si trova così sommerso dai dubbi e costretto a galleggiare in un mare di angoscia.

Se due adulti decidono in modo consapevole e concordato che la loro vicenda amorosa è giunta al capolinea, resta ben poco da fare, se non creare le migliori condizioni affinché il dolore connesso a questo passaggio sia riconosciuto, elaborato e trovi, in un accordo condiviso, un contenitore capace di trasformarlo, con l'aiuto del tempo in speranza per il futuro e capacità di ricominciare un nuovo percorso.

Non muoversi in questa direzione, spesso significa trasformare il proprio dolore in un senso di fallimento senza fine, da cui possono trascinare rabbia, aggressività, vendetta: tutti stati d'animo che invece di aiutare a trovare un nuovo percorso, spesso aggiungono macerie alla distruzione che già è in corso. In effetti, troppe volte il dolore degli adulti, soprattutto quando un coniuge ha l'impressione di essere stato abbandonato dall'altro, è così vivo e intenso, da diventare un elemento che compare sulla scena familiare su cui si sta preparando la separazione. Perciò, spesso si vedono uomini e donne, che travolti da un dolore che non sanno gestire e controllare, piangono, gridano, sbattono porte, dicono cose di cui, prima o poi, si pentiranno e vergogneranno.

## **2. I figli sono spettatori**

I figli sono spettatori, spesso inermi e silenziosi, di una separazione che è sempre una responsabilità e una scelta operata dagli adulti. Se un figlio potesse dire la sua e scegliere, quasi mai opterebbe per una mamma e un papà che vivono in case diverse, anche quando farli rimanere insieme sotto lo stesso tetto significa assistere alle peggiori scene cui un minore può fare da spettatore. E' così: anche nelle condizioni più compromesse e barcollanti, una mamma e un papà sono sempre, nella mappa mentale in cui un figlio cerca i punti cardinali della propria traiettoria di vita, dei riferimenti assoluti e nessun bambino vuole perdere la certezza di sapere dov'è il Nord e il Sud della carta geografica in cui viene rappresentata la sua storia di vita.

Ma una mamma e un papà che si separano, possono donare ad un figlio la ferma sicurezza che continueranno ad agire come l'ago della bussola con cui lui andrà alla ricerca della sua stella polare. Due genitori in corso di separazione devono saperlo

accompagnare e aiutarlo a comprendere che a volte, per orientarsi, si troverà a dover tenere in mano due bussole, ma mai, in nessun istante, l'ago smetterà di fornirgli una direzione e soprattutto mai gli capiterà di doversi trovare solo mentre sta attraversando un bosco che lo spaventa, a causa del buio o della paura di qualcuno che, nascosto dietro ad un tronco, potrebbe comparire all'improvviso. E' di questo che ogni figlio ha bisogno: orientamento, direzione e protezione, sia che i suoi genitori vivano sotto lo stesso tetto, sia che decidano di separarsi. Ed è questo che le mamme e i papà devono sempre poter garantire ad un figlio, in ogni situazione e condizione, anche quando la separazione fa capolino nella loro vicenda amorosa.

### **3. L'importanza di poter prevedere il futuro**

Nell'affrontare tale evenienza avversa, agli adulti viene richiesto di usare le proprie competenze non per stilare un ipotetico, quanto utopico, progetto di pace, bensì per costruire un'alleanza che dia modo a loro e ai bambini di individuare un'argine che riesca ad opporsi al fiume delle emozioni in piena e permetta di disegnare un quadro prevedibile di tutto ciò che il futuro riserverà. E' chiaro che rendere prevedibile ciò che solo con molta fatica appare immaginabile dietro la linea dell'orizzonte confuso di una coppia con figli che si separa, è come chiedere ad un mercante di venderci la luna: ma in tutti i modi, questo è un dovere che gli adulti devono provare ad assolvere ed un diritto che ogni bambino deve trovare garantito da parte della sua mamma e papà.

Quando proprio è inevitabile che un figlio sperimenti la separazione di mamma e papà, c'è una cosa che gli adulti possono però impegnarsi a non fargli mai provare: trovarsi di fronte una mamma e un papà che si separano nel peggiore dei modi.

Perciò questa sezione del volume vuole essere per voi genitori che vi state separando una carta geografica che vi propone modalità, strategie e percorsi per esplorare, insieme ai figli, territori alquanto sconosciuti come quelli dei pensieri e delle emozioni che abitano la mente di tutti i membri di un nucleo familiare che sta affrontando un passaggio così complesso e difficile.

### **4. Le emozioni associate alle parole non dette**

Tanto per cominciare, un figlio non vorrebbe mai essere tenuto all'oscuro di ciò che i genitori stanno decidendo, conseguentemente una separazione non dovrebbe mai avvenire all'insaputa di un figlio. Per spiegarsi meglio: non è necessario che un figlio assista a tutte le vostre discussioni, litigi, decisioni al riguardo, mentre invece è assolutamente utile che un figlio sia preso - metaforicamente - per mano da un uomo e una donna che si stano lasciando e che però, per sempre, continueranno ad essere i suoi genitori e, intorno al progetto educativo per lui, dovranno individuare un'alleanza. E' fondamentale che voi sappiate "medicare" la sua paura più grande, ovvero dovete trovare il modo di fargli comprendere (e di conseguenza dovete prima di tutto averlo compreso voi stessi) che una mamma e un papà non lo lasceranno mai, anche se loro non si amano più.

Non ci stancheremo mai di ripeterlo: anche se i genitori sono spesso convinti che ai figli è meglio non dire niente o raccontare le cose solo a separazione avvenuta, perchè così non soffriranno, dovete sapere che i bambini quasi sempre “sanno già tutto”. I figli hanno una specie di conoscenze “implicite” di come stanno andando le cose in famiglia, di ciò che succede a mamma e papà, anche al di là di quello che è visibile oppure viene detto. Insomma, è proprio il caso di dirlo: i figli vedono l’invisibile, all’interno delle relazioni familiari.

## LE EMOZIONI IN GIOCO IN UNA SEPARAZIONE

### LA MAPPA DELLE EMOZIONI

**Per comprendere quali sono le emozioni che si attivano di più nei bambini che vengono esposti alla separazione dei loro genitori, vi proponiamo, per cominciare un'attività concreta.**

Provate a pensare ai momenti in cui avete fatto grandi cambiamenti nella vostra vita: cambio di residenza, di lavoro oppure quando avete lasciato un partner in passato senza che necessariamente vi foste sposati. Probabilmente ricordate ancora quel senso di smarrimento, stordimento, estraneità a voi stessi, fatica: bene, anche vostro figlio sperimenterà tutte queste emozioni di fronte alla vostra separazione. E, rispetto a voi che avete affrontato i cambiamenti con la consapevolezza di ciò che stavate facendo e la possibilità di usare i vostri pensieri per contenere, gestire, elaborare le emozioni che provavate – probabilmente anche in modo alquanto intenso – vostro figlio non può ancora usare la “forza dei suoi pensieri” per tenere a bada ed addomesticare le emozioni che si accenderanno in lui in un passaggio tanto delicato della sua vita e del vostro percorso familiare. Per cui voi dovete essere la forza del pensiero che a lui manca.

Provate qui sotto a costruirvi una mappa delle emozioni e degli stati d'animo con cui si dovrà confrontare in seguito alla vostra decisione di separarvi. Il modo migliore per completare la tabella che trovate qui sotto è proprio provare a mettervi dentro alla sua mente ed al suo cuore: se voi foste al suo posto, da quali emozioni vi sentireste soprattutto attraversati e perché?

CHE PROVA FIGLIO?	EMOZIONE NOSTRO	PERCHE' SPERIMENTA QUESTA EMOZIONE?	COSA POSSIAMO FARE PER AIUTARLO A GESTIRE MEGLIO QUESTA EMOZIONE?

Compilate questa scheda separatamente, voi mamme e voi papà. Poi confrontatevi sulle reciproche risposte. Evidenziate i punti che accomunano la vostra scheda. Discutete intorno alle differenze, ovvero alle emozioni dei figli che avete indicato in modo differente se non addirittura divergente. Se sulle parti comuni, l'intesa è già definita, su quelle divergenti, invece, l'intesa dovrà essere generata all'interno della vostra mente genitoriale, che, appunto, proprio perché appartiene ad entrambi, dovrà imparare ad avere una visione condivisa delle questioni in gioco.

Per esempio pensate a questa situazione:

Mario e Lucia sono separati da alcuni mesi. Mario, infatti, da due anni ha intrapreso una relazione con una collega di lavoro con cui, tre mesi fa, dopo che Lucia aveva scoperto tutto, è andato a convivere. L'uscita di casa di Mario è stata molto repentina. Lucia, infatti, ha scoperto tre mesi fa di essere tradita dal marito quasi per caso. Una sera, ha cominciato a leggere messaggi della donna con cui ora suo marito convive sul cellulare che lui aveva dimenticato sul tavolo, dopo che era uscito di casa in tutta fretta per andare dalla madre che, sentendosi male, lo aveva chiamato in aiuto. Per la madre di Mario, per fortuna, le cose si erano messe bene la sera stessa. Aveva avuto una congestione. Mentre tra Mario e Lucia, quella sera segnò l'inizio di una crisi irreversibile. Lucia lo fece uscire di casa nel giro di pochi giorni e cominciò subito con tutte le pratiche della separazione. Il loro bambino, Giorgio di 9 anni, era stato travolto – e stravolto – da cambiamenti così repentini e così evidenti nella loro vita. Praticamente, dall'uscita di casa di suo padre, era riuscito a vederlo solo tre volte in tre mesi perché Lucia aveva il terrore che lui lo facesse incontrare all'altra donna.

Mario si sente in trappola. Vorrebbe introdurre e far conoscere la sua compagna a suo figlio, fornirgli il motivo di questa rivoluzione che ha colpito la loro vita familiare. Ma Lucia è stata molto chiara: Se la presenti al bambino, non lo vedi più per il resto dei suoi giorni. Quelle poche volte in cui ha potuto vedere suo figlio, Mario ha dovuto indicare con precisione luogo e ora dell'incontro. Lucia, infatti, si sarebbe trovata, non vista dal bambino, nei paraggi e avrebbe tenuto sotto controllo la situazione per accertarsi che il bambino non incontrasse l'altra donna. L'avvocato incaricato da Mario di seguire la sua separazione sta parlando con l'avvocato della parte di Lucia, per negoziare tutto questo. Ma nel breve tempo trascorso dall'uscita di casa di Mario è chiaro che è Lucia che detta le regole. A breve discuteranno tutti insieme, Mario e Lucia con i relativi avvocati, la loro situazione. Forse le cose cambieranno. Miglioreranno, almeno, un po'.

Box: Rifletti e prova a rispondere a queste domande relative alle emozioni che prova Giorgio.

- Secondo voi quali emozioni sta provando il bambino di fronte alle scelte e ai comportamenti dei suoi genitori?
- Cosa pensate delle scelte che ha fatto Lucia? Voi avreste cambiato qualcosa nella sequenza degli eventi che lei ha messo in gioco?
- Per voi è giusta evitare in tutti i modi che Giorgio incontri la nuova compagna del suo papà?
- Se voi foste al posto di Mario, che cosa fareste di diverso?

## **Le emozioni in gioco nel mondo interno di un bambino nel corso di una separazione**

La storia su cui avete riflettuto ci presenta una situazione in cui un bambino sperimenta molte differenti emozioni. Possiamo immaginarci Giorgio impaurito di fronte alle scene di rabbia dei due genitori, spaventato per quello che potrebbe succedere nella sua famiglia in seguito ad esse. Possiamo intuire la tristezza di Giorgio che dall'oggi al domani vede uscire di casa il suo papà e poi non può rincontrarlo più se non in pochi momenti e in uno stato di forte attivazione ansiosa. In casi come questi, a volte i bambini vengono assaliti dal senso di colpa: "Forse il mio papà è arrabbiato con me, forse non mi vuole vedere perché ho fatto qualcosa di sbagliato". Per i bambini è più che normale trovarsi travolti da emozioni, spesso anche contrastanti tra loro, senza avere la capacità di districarsi al loro interno. E' responsabilità dei genitori sostenerli in questi passaggi così complessi, rassicurarli, confortarli e aiutarli ad uscire da quella zona di confusione e invischiamento in cui, quasi inconsapevolmente, si trovano a stazionare di fronte alla separazione di mamma e papà. In questo capitolo analizzeremo insieme le principali emozioni che vengono vissute da un minore in frangenti di questa natura. Capiremo insieme come e perché si attivano e quale può essere la risposta che gli adulti devono dare per permettere di gestire ed elaborare uno stato emotivo che il bambino non può risolvere da solo.

### **a) La paura**

*Luna ha 8 anni e da sei mesi non vive più insieme ai suoi genitori. La loro è stata una separazione apparentemente consensuale, ma alla fine è successo che il papà è andato a vivere in una città a 60 km di distanza e Luna riesce a vederlo soltanto una sera a settimana, quando lui viene in città e la porta al ristorante e un fine settimana ogni due, quando invece il papà la porta nel suo nuovo appartamento dove Luna trascorre il sabato e la domenica. Da due settimane, Luna ha iniziato ad avere una strana paura che non aveva mai sperimentato prima. Ogni volta che dorme a casa del suo papà, fatica tantissimo ad entrare nel mondo dei sogni. Si gira e rigira nel letto. L'ultimo volta che è successo, il papà gli ha domandato perché si agitatesse tanto. "Ho paura che un ragno velenoso esca improvvisamente da sotto il letto e poi mi morsichi mentre sono addormentata. Quando chiudo gli occhi, continuo a vederlo nella mia mente e mi spavento. Allora li riapro e non intendo più chiuderli per dormire. Se sto sveglia, mi domando, nulla di pericoloso può succedermi". Il papà rimane spaizzato da come Luna racconta il suo problema. La sua bambina gli fa tanta tenerezza e gli dispiace che gli ultimi mesi siano stati così faticosi per lei. "Sai Luna che cosa facciamo? Io mi siedo sul letto, tu appoggi la tua testa qui sulle mie gambe e ti addormenti. Io sto svegli per un'ora almeno e controllo che nessun ragno esca da sotto il letto. Quando ne ho la certezza poi mi addormento anch'io. Ma lasciamo accesa una lucina qua sul comodino, così se ci svegliamo e vogliamo*

*controllare che nulla di velenoso viene a farci visita .... Possiamo farlo senza problemi". Appena Luna sente queste parole del suo papà, si rilassa e sorride. "Mi sembra un'ottima idea, papà" risponde Luna. Quindi si sdraia appoggiando la testa sulle gambe del papà che le fa un po' di grattini sui capelli, e finalmente tranquilla, si addormenta.*

La paura è probabilmente una delle emozioni più potenti tra quelle che invadono il mondo interno di un bambino, di fronte alla separazione dei suoi genitori. E' una paura che, proprio come il ragno di Luna che potrebbe uscire da sotto il letto quando meno te l'aspetti- ha a che fare con quel senso di indeterminato e sospeso che i cambiamenti seguenti alla separazione portano con sé. E' come se il bambino si domandasse "Che cosa succederà, adesso nella mia vita?". E' una domanda lecita, sottesa ad un'emozione che la quasi totalità dei bambini sperimenta in modo molto intenso. Il bambino si trova di fronte allo sgomento e al disorientamento derivante dalla perdita dell'unica vera certezza che la vita gli ha dato fino a quel momento, incarnata nelle figure di mamma e papà. Ha paura di non sapere più come sarà la sua stanza, il letto in cui andrà a dormire, il menù di colazione, pranzo e cena, quando dovrà spostarsi nella casa del genitore che se ne è andato. E mentre sperimenta queste paure, legate a domande per le quali ancora non esistono risposte, il bambino può sviluppare fantasie che spesso però lo lasciano ancora più nell'incertezza del dubbio e di ciò che sarà. Questo tipo di paura è tipica di tutti coloro, grandi e bambini, che non hanno più a disposizione un modello previsionale per comprendere come andranno le cose. Il ragno che esce e ti può fare male, incarna, nella storia di Luna quel nucleo angoscioso che si è sviluppato in lei e che non è in grado di sciogliere e risolvere da sola. Fa molto bene il suo papà a comprendere la natura simbolica della paura della bambina e a darle una risposta che è concreta e efficace al tempo stesso. Con il suo intervento, il papà è come se le dicesse: E' vero, non abbiamo ancora certezze in questo momento, non sappiamo quando e quanto il dolore potrebbe farsi sentire. Ma io ti so stare accanto e veglierò su ciò che ti affligge e spaventa. Ogni volta che tu sentirai di non farcela, io saprò darti l'aiuto che ti serve". In effetti, come dimostra la velocità con cui l'intervento paterno rassicura e conforta la bambina, facendola precipitare nel sonno, è proprio di questo che i bambini hanno bisogno per superare le paure da cui sono afflitti nel corso della separazione di mamma e papà e nei primi mesi seguenti all'abbandono della casa familiare da parte di uno dei due partner. Quanto più il bambino verrà rassicurato da parole, gesti e sguardi di mamma e papà e gli verrà fornita una versione veritiera e sufficientemente tranquillizzante di ciò che sarà di lui, delle sue abitudini, della nuova quotidianità con una mamma e un papà che non vivono più insieme, tanto più questa paura si ridurrà di intensità e progressivamente (è certo che ci vorrà tempo per trasformarla in accettazione della nuova realtà) lascerà spazio ad una consapevolezza interiore che ne accompagnerà la nuova vita.

## **b) La tristezza**



*Il cambiamento di Emanuele nei mesi seguenti la separazione di mamma e papà era stato intenso tanto da costringerli a consultare i migliori pediatri della provincia. Lui che era un vero leone, che voleva sempre scendere in cortile a giocare a calcio, aveva proseguito con tutta la sua energia e vitalità per i due mesi seguenti la separazione dei genitori. Poi era arrivato il Natale ed Emanuele aveva, per la prima volta, dovuto viverlo in due festeggiamenti distinti. La sera della vigilia a casa dei nonni paterni con il papà e le zie. Il giorno seguente con la mamma e tutta la sua famiglia. “In fin dei conti, non ti va poi così male, quest’anno” aveva commentato il suo papà. “Doppi regali, doppio pranzetto con un sacco di cose buone. Tutto moltiplicato per due”. Aver sentito parlare così il suo papà non lo aveva fatto sentire meglio. Anzi. Nei giorni precedenti il Natale, che per lui erano sempre stati i più belli dell’anno, Emanuele aveva cominciato a sentirsi strano. Ma la sera della vigilia, a cena dai nonni paterni, dopo che il papà aveva detto quella frase, si era sentito strano. Così strano, che la fame se ne era andata via. Lui così goloso dei cappelletti della nonna, amante di panettone e mascarpone, aveva solo assaggiato tutte quelle prelibatezze e le stessa cosa era avvenuta anche il giorno dopo, a pranzo con la mamma e i suoi parenti. Nei giorni seguenti si era spesso sentito stanco e invece di scendere in cortile a giocare con gli amici di turno, aveva preferito fare indigestione di cartoni e videogiochi seduto sul divano. Alla ripresa della scuola, tutto sembrava risolto. Ma poi al mattino aveva cominciato a farsi sentire uno strano mal di pancia che aveva comportato visite infinite dagli specialisti della regione. Dopo avergli prescritto tutti gli esami di accertamento possibili e immaginabili, era stato il pediatra di famiglia a decretare la diagnosi che avrebbe fatto la differenza: questo bambino è triste. Molto triste. Così mamma e papà, avevano deciso di chiedere aiuto ad un terapeuta dell’età evolutiva che avevano ascoltato una sera ad una conferenza presso la scuola.*

**Non può non comparire sulla scena di ogni separazione familiare l’emozione della tristezza. Un’emozione che il bambino probabilmente proverà in modo intenso, perché tante cose belle alle quali era abituato non ci saranno più e di esse sentirà una struggente mancanza. Gli mancherà anche quel senso di protezione e sicurezza che ha sperimentato fin da piccolo vivendo a contatto con mamma e papà che erano contemporaneamente presenti nella sua casa, nella sua vita e quindi anche nel suo mondo interno.**

Nella storia di Emanuele la tristezza esplose in occasione delle feste natalizie. La frase del papà è probabilmente l’elemento che la fa deflagrare. Perché Emanuele, dopo aver vissuto Natali bellissimi pieni di ritualità e abitudini festose, si trova per la prima volta a condividere il pasto delle feste senza più mamma e papà seduti allo stesso tavolo. Lo sconfinamento della tristezza di Emanuela in un marcato inizio di quadro depressivo è dovuto all’incapacità del papà di sintonizzarsi con il senso di mancanza e di perdita che il bambino vive. Dire che “adesso è meglio di prima” suona al bambino falso, al limite del paradosso. E lo fa percepire ancora più a rischio, fragile e vulnerabile. Di fronte alle manifestazioni di tristezza dei figli, i genitori

devono aver conquistato una chiarezza interna all'interno della coppia. Devono sapere che c'è e ci sarà e che è loro compito accoglierla e confortarla. Molte frasi, come quella detta ad Emanuele dal suo papà, servono solo agli adulti per rassicurarsi che ciò che hanno deciso non avrà conseguenze sul minore. E' come se gli adulti volessero, con le loro parole e i loro comportamenti, convincere il bambino (ma ancora prima se stessi) che le loro decisioni non avranno conseguenze di sorta nella vita di nessuno. E invece..... la separazione fa male a tutti. E quindi anche ai più piccoli. Ecco allora, che ciò che serve non è negare gli stati d'animo del bambino, ma prevederli e fare di tutto per farlo sentire "sentito" dalle persone che più gli vogliono bene. Forse ad Emanuele sarebbe servito che mamma e papà lo avessero preparato alle novità di questo Natale, anticipandogli anche quel senso di tristezza che tutti avrebbero sentito nel dover cambiare il copione familiare che avevano seguito fin dal momento della sua nascita. Sarebbe stato utile fargli immaginare che cosa avrebbe provato, sentito e pensato quando si sarebbe accorto delle differenze tra ciò che sarebbe successo questo natale e quello che invece era accaduto nel corso dei precedenti. Emanuele si sarebbe sentito meno "scoperto" di fronte al suo senso di disorientamento e avrebbe potuto dare un significato più funzionale a quello che stava provando dentro di sé. Quel significato che invece le parole del papà hanno completamente invalidato, nel tentativo di fornirgli una "formula della felicità" totalmente fuori luogo in quel momento e in quel contesto.

Accogliere e confortare la tristezza del bambino e prevenire le derive depressive (che accadono anche nei più piccoli anche se molti adulti questa cosa la ritengono impossibile) comporta che mamme e papà separati sappiano fare sempre le scelte in funzione del migliore bene del bambino: una festa di compleanno può essere organizzata da mamma e papà, anche se essi si sono separati. E, nel caso di Emanuele, mamma e papà avrebbero potuto anche fare insieme il pranzo di Natale, mai dando l'illusione al bambino che questo gesto avrebbe potuto essere prodromico di qualsiasi forma di riconciliazione. E' chiaro che tutto ciò deve avvenire in modo non invischiante, secondo una modalità che non intrappola il bambino nella fantasia "magari mamma e papà tornano insieme". Le decisioni di trovare un accordo per stare insieme in momenti speciali servono a fare sì che il figlio non senta troppo forte la differenza tra ciò che era e ciò che è e quindi può essere portato ad accettare la sua nuova realtà attraverso "passaggi intermedi".

### **c) La rabbia**

**Dopo la separazione di mamma e papà, Laura di 10 anni era diventata molto obbediente, sempre attenta a non deludere mai le aspettative dei suoi genitori. "Papà oggi a scuola sono stata la prima a consegnare il compito di matematica. La maestra mi ha detto che quest'anno sono davvero migliorata". Era questo il tono delle telefonate quando il babbo la chiamava alla sera, dopo cena, per augurarle la buona notte. E di buone notizie sembrava averne in abbondanza. Non si esaurivano mai. Suo fratello Filippo di 7 anni invece navigava in acque un po' più agitate. A scuola aveva già collezionato un buon numero di note, sempre**

per lo stesso motivo: “Disturba senza motivo le lezioni in classe”. Un giorno erano stati chiamati i genitori perché addirittura aveva preso a calci un compagno durante un gioco nella ricreazione, in quanto l’altro non voleva riconoscergli la vittoria, che lui si era sudata e meritata sul campo. Ma il peggio di sé, da alcune settimane Filippo lo dava in casa, stuzzicando sua sorella, prendendola in giro, a volte addirittura cercando di picchiarla tanto da dover costringere la nonna a separarli a volte anche per più di mezz’ora in camere distinte. “Adesso tu vai di là e non esci dalla stanza fino a quando non te lo dico io”. Così, giorno dopo giorno, Filippo sembrava diventare sempre più ingestibile. Solo una cosa lo calmava. Il ritorno a casa dal lavoro della mamma. Solo che la sua mamma aveva orari variabili e proprio negli ultimi mesi era stata inserita in un progetto internazionale che prevedeva frequenti – anche se brevi – trasferte all’estero. Finché la mamma non tornava a casa oppure quando era in trasferta, Laura e Filippo stavano a casa dalla nonna. A volte andavano a dormire nel nuovo appartamento di papà. Una volta Filippo aveva sentito la mamma dire a qualcuno al telefono: Ma proprio quest’anno con tutto il disastro che sta succedendo nella nostra vita, la mia azienda doveva inserirmi in un progetto internazionale!

Quel pomeriggio Filippo si era sentito molto arrabbiato con l’azienda dove lavorava la sua mamma. Ah se avesse potuto decidere lui..... avrebbe riaggiustato tutto in tempi brevissimi. Avrebbe detto a quelli dell’azienda della mamma di non farla più viaggiare. A suo papà che doveva tornare a dormire nella loro casa. Così tutto si sarebbe sistemato e nessuno avrebbe più avuto problemi.

**Spesso i bambini che attraversano una separazione, oltre che impauriti e tristi sono anche molto arrabbiati.** Solitamente la rabbia si manifesta quando una persona si sente frustrata, oppure sotto assedio, oppure prevaricata. Quando ti pare che tutto il mondo ce l’abbia con te e tu sperimenti una immensa sensazione di impotenza. Sono tutti vissuti che con modalità variegate, altalenanti, alternate possono interessare ogni membro del nucleo familiare coinvolto in una separazione. Emanuele si sente arrabbiato perché tutto sta andando a rotoli. Sente una forte rabbia ma non sa canalizzarla nella giusta direzione e così le sue intemperanze lo mettono in scacco sia a casa che a scuola. La sorella maggiore sembra essere il suo bersaglio preferito. Probabilmente è l’unica su cui può sfogarsi e che è sempre a portata di mano. Inoltre, è quella che sta vivendo e patendo le stesse cose che stanno accadendo anche a lui. Probabilmente nella rabbia di Emanuele la leva più potente è il senso di impotenza che il bambino sperimenta di fronte a tutti i nuovi accadimenti e che viene slatentizzato in modo intenso e irrimediabile, dopo che lui ha “orecchiato” la conversazione telefonica in cui la sua stessa mamma si percepisce impotente di fronte alle decisioni della sua azienda, da lui identificata come la causa di tutti i mali. La rabbia di Emanuele e dei bambini che come lui si trovano intrappolati in situazioni simili, deve essere riconosciuta e convertita in altro: tristezza certamente, ma pure speranza che le cose, mese dopo mese, troveranno un nuovo equilibrio. E che piano

piano tutti sapranno ri-collocarsi nella nuova geometria delle relazioni familiari. Soprattutto i bambini devono ricevere un messaggio chiaro che non è compito loro provare a “risistemare le cose”. Nella storia di Emanuele, in effetti, c’è anche il comportamento di Laura che ci fa intuire che qualcosa non va nel suo modo di adattarsi alla situazione incombente. Laura infatti sembra essersi messa sulle spalle la responsabilità di far funzionare tutto bene, in un momento in cui le cose sembrano andare tutte male. Pure Laura deve essere aiutata a comprendere che non deve sostituirsi agli adulti e alle loro funzioni, né deve cercare di compiacerli in ogni modo. Il rischio può essere quello di generare un’inversione dei ruoli o di portarla in una zona di strutturazione di un “falso sé”.

In generale, quando la rabbia compare può avere modi molto diversi per manifestarsi: può essere un capriccio infinito per una piccola cosa, oppure un litigio con botte a scuola di fronte allo sgarbo di un compagno, oppure può apparire nel gioco con le bambole, o ancora muovere gesti apparentemente poco chiari quali pugni o gesti aggressivi che all’improvviso un figlio fa nei confronti di mamma e papà, così, senza motivo.

#### **d) Colpa, vergogna, impotenza.**

**Oltre alle tre emozioni che abbiamo descritto in modo approfondito nei paragrafi precedenti dobbiamo tenere in considerazione anche una serie di variegati sentimenti e stati d’animo che possono accompagnare rabbia, paura e tristezza e che pure devono essere identificate dagli adulti il più precocemente possibile, così da poter essere affrontate in modo equilibrato e competente con il bambino, affinché non ne rimanga intrappolato:**

- **il senso di colpa:** succede a volte che i bambini credano che mamma e papà si separano per colpa loro, perché tante volte li hanno visti litigare in seguito a dilemmi educativi o avendo come pretesto incomprensioni relative ad aspetti che riguardavano la vita dei figli. Può capitare che di fronte a comportamenti particolarmente sfidanti dei bambini, i genitori se ne escano con frasi del tipo: “Non ne posso più”; “Ma perché non sei come tutti gli altri bambini”, “Finirà che un giorno me ne vado via e non ritorno più”. E’ chiaro si tratta di frasi dette sull’impulso della rabbia alle quali, in condizioni normale, tanti bambini non fanno neppure caso, perché comprendono che sono dette senza significarle veramente. Ma di fronte alla separazione dei genitori, la memoria emotiva dei bambini può riattivare momenti, episodi, situazioni in cui queste cose sono successe e si sono rivelate perciò alla stregua di profezie che si sono poi avverate. I bambini vanno sempre rassicurati e rinfanciati, perché altrimenti in loro potrà sempre rimanere silente il dubbio di essere stati cattivi figli al punto da far separare mamma e papà. Quindi i genitori devono essere espliciti e chiari con le parole e con i gesti: nessuna mamma e papà si lasciano per colpa di un figlio... anzi, tante volte un figlio è stato il motivo per cui hanno avuto bisogno di lungo tempo per decidere se questo era davvero il passo da fare.

- **la vergogna:** la vergogna è un’emozione secondaria, sperimentata quando si è in presenza di altri. Si può aver vergogna di fronte ai propri compagni se la separazione dei genitori è vissuta come un evento deprecabile, intorno al quale nessuno ha il

coraggio di dire parole. Per questo è importante che gli insegnanti sappiano avvicinare un bambino intorno a questo tema e nelle settimane che precedono e seguono la separazione concreta sappiano fare le domande giuste, senza paura di dire espressamente che sanno che, proprio in virtù della separazione di mamma e papà, il loro piccolo alunno vivrà ora con l'uno ora con l'altro genitore. Sempre come adulti è bene fare attenzione a ciò che si dice di fronte ai bambini: per esempio se i nonni parlano della separazione di un figlio in termini di vergogna è possibile che anche i bambini si sentano attraversati da questo loro sentire. Quindi è fondamentale, ma lo vedremo anche più avanti, che l'intera famiglia allargata, mantenga di fronte ai bambini una versione realistica di ciò che sta avvenendo, astenendosi da attribuzioni di colpe e responsabilità ad una o all'altra delle parti in causa.

- **l'impotenza:** un bambino, nella propria fantasia, spesso onnipotente, potrebbe cominciare a pensare di poter mettere in atto strategie particolari che magicamente risolveranno la situazione. Alcuni bambini arrivano addirittura a sviluppare veri e propri rituali, assimilabili ad un disturbo di natura ossessivo-compulsivo, compiendo i quali credono ( o meglio, si illudono) di poter salvare il matrimonio di mamma e papà. Fino a che, un giorno, vengono invece confrontati con l'unica e immutabile dato di realtà: mamma e papà si lasceranno. Quanto più il bambino si è illuso di potersi assumere il ruolo del salvatore, tanto più il suo vissuto di impotenza e dolore, di fronte a questa notizia, saranno grandi e per lui una dimostrazione, diretta o indiretta, dalla nullità del suo valore. Per questo un bambino, di fronte alla separazione dei genitori, ha bisogno di infinite rassicurazioni, di una mamma e un papà che sanno parlargli insieme e anche separatamente, di un contenimento affettivo ed emotivo che deve essere compiuto attraverso una molteplice gamma di strategie: gesti fisici e coccole, parole, lettura congiunta di libri per bambini che trattano il tema della separazione di mamma e papà, visioni di programmi o film che trattano storie che hanno a che fare con la separazione (seguite da commenti a voce alta, domande, richieste di condivisione delle emozioni sperimentate durante la visione).

## **Le regole d'oro per aiutare un figlio a capire che vi lasciate ma non lo lasciate**

**a) La separazione è un viaggio, un lungo percorso con molte tappe intermedie. Affrontatela tenendo a mente che ciascuna tappa merita di essere considerata, vissuta, elaborata.**

Separarsi è come andare incontro ad un viaggio molto avventuroso, di cui non si conoscono tutte le tappe e non si possono prevedere le condizioni meteorologiche: ma se ci si dota di tutti gli ausili di protezione, ci si documenta, ci si allena questa "imprevedibilità" diventerà un'occasione per affrontare ostacoli e per uscire tutti insieme rafforzati da questa esperienza, avendo imparato l'arte della flessibilità, della pazienza, dell'accettazione e comprensione dei bisogni altrui. A volte è difficile fare tutto da soli, ecco perché può essere utile chiedere aiuto e soprattutto non rimanere invischiati o intrappolati in emozioni tossiche che possono disorientarci, farci perdere la direzione e deviare perciò dal percorso. I consultori familiari presenti sul territorio sono luoghi in cui è possibile chiedere aiuto ed essere supportati da professionisti esperti che, con competenza, discrezione e affidabilità, sapranno rivelarsi ottimi compagni di viaggio. Un altro servizio, spesso presente anche nei servizi di territorio, è quello definito come "mediazione familiare", al quale la coppia in separazione può fare ricorso per identificare bene queste tappe che devono essere affrontate nel percorso e per individuare le migliori modalità per farlo.

**b) Comunicate con le parole e ....con tutto il resto**

Ciò che serve di più ad un bambino è sentirsi rassicurato, protetto e amato: è fondamentale che sappia che nonostante la separazione in corso, continuerà ad avere relazioni amorevoli, calde e affettuose con entrambi i genitori e che mamma e papà saranno molto collaborativi affinché ciò avvenga.

Spesso i bambini si trovano spiazzati e disorientati, perché il modo in cui i genitori si muovono nel territorio della loro separazione sono maldestri e grossolani. Mamme e papà a volte *spendono poco tempo per parlare di ciò che dovrà accadere, parlano con toni bruschi o arrabbiati e se il bambino fa domande si mostrano addirittura infastiditi. Può succedere che il genitore che subisce la separazione, non avendolo né desiderata né scelta, riversi sul bambino tutta la sua delusione o il proprio disappunto nei confronti dell'altro partner. Spesso i bambini vengono esclusi da qualsiasi conversazione e decisione che li riguarda. Invece, potrebbero avere qualcosa da dire. E pur non dovendosi sostituire in alcun modo alle decisioni degli adulti ascoltarli potrebbe rivelarsi molto importante, oltre che un gesto di trasparenza e chiarezza che potrebbe fare bene anche agli stessi genitori. Tenere i bambini fuori da tutto, non coinvolgerli se non a fatti avvenuti può farli sentire soli, impauriti, arrabbiati. E' importante che tutti coloro che si trovano vicini a bambini che devono affrontare una separazione utilizzino ogni forma di comunicazione disponibile.*

**La comunicazione verbale** comporta che si usino con i bambini parole di rassicurazione, che diano loro la garanzia che saranno sempre amati, curati, accuditi e protetti. Sempre attraverso le parole gli adulti devono far capire ai bambini che sono in grado di riconoscere e rendere valide le loro manifestazioni emotive: *“vedo che sei impaurito, arrabbiato, triste ....ma stai sicuro che mamma e papà faranno tutto il possibile per renderti la vita meno dura di quello che già è...”*.

**La comunicazione non verbale**, invece, si basa su tutto ciò che non passa attraverso le parole. Non dimenticate mai, come già scritto nelle pagine precedenti, che le espressioni del vostro viso manifestano il vostro stato emotivo e spesso le troverete “a specchio” negli occhi e sul volto dei vostri figli. Più voi siete spaventati, ansiosi, tristi, arrabbiati, più lo saranno anche loro. Soprattutto nel periodo di transizione, quello in cui cambiate casa, abitudini, compresenza, offrite molta vicinanza fisica ai vostri figli, abbracciateli e baciateli, coccolateli e portateli con voi a fare passeggiate in cui li tenete per mano (offrendo una sensazione di vicinanza e protezione) e parlate di tutto quello che stanno vivendo, colorandolo di connotazioni emotive.

#### **Tab.1: Comunicazione verbale e non verbale**

**Ecco, in termini di comunicazione verbale e non verbale, le cose che servono soprattutto ad un figlio quando due genitori si separano:**

- essere ascoltato in modo attento, partecipe e coinvolto quando parla delle sue emozioni e delle sue paure. Ascoltare attivamente e in modo efficace significa condividere dialoghi e sguardi in un luogo adatto, con attenzione e gesti fisici che esprimono vicinanza ed empatia
- essere aiutato a trovare le parole che meglio esprimono i propri sentimenti: per i bambini non è facile dare parola alle emozioni. I bambini hanno molti più pensieri ed emozioni che parole per poterle raccontare. Sono gli adulti che devono cercare in tutti i modi possibili di offrire occasioni per aiutare il bambino a parlare dei propri stati emotivi. “Vedo che hai proprio un’espressione arrabbiata! Cos’è successo....vuoi parlarne con me?”
- ai bambini deve essere consentito di esprimere in totale onestà ciò che pensano, sentono e provano. Spesso, loro provano a nascondere i loro reali sentimenti perché hanno paura di spaventare, offendere, far arrabbiare un adulto. Fategli capire e sentire che ritenete giusto che loro possano dirvi anche le frasi più difficili o amare. Può funzionare in questo senso dire di tanto in tanto che “Per una mamma e un papà la cosa peggiore non è sapere una cosa brutta, bensì non venirla a sapere, perché un bambino ha paura o vergogna a raccontargliela”. Quindi, saltuariamente, potete anche organizzare delle vere e proprie “sedute intorno a un tavolo” in cui vi raccontate tutte le cose brutte che stanno succedendo e al termine di ogni sessione di questo tipo

potete concedervi tre cose belle....per tamponare quel dolore e la fatica cui avete dovuto far ricorso per raccontarle. (potrebbe trattarsi di una danza, un buon gelato e una coccola speciale).

## **Tab.2: Le parole di un figlio**

**Se un figlio potesse parlarvi con onestà e chiarezza, ecco la lista delle cose che vorrebbe che voi sapeste:**

- voglio che entrambi rimaniate coinvolti nella mia vita. Se potete scrivetemi lettere, fatemi telefonate, chiedetemi un milione di cose. Quando non vi dimostrate coinvolti nella mia vita, a me sembra di non essere importante e di non meritarmi il vostro affetto
- per favore non litigate troppo e cercate di andare d'accordo, per quanto questo sia possibile per una mamma e un papà che si separano. Cercate di trovare un'intesa su tutto ciò che mi riguarda. Quando litigate a causa mia, penso di essere stato io a fare qualcosa di sbagliato e mi sento colpevole
- voglio bene ad entrambi e amo ogni istante che trascorro con ciascuno di voi. Perciò quando siete con me non mostratevi mai arrabbiati oppure gelosi, non fatemi domande su cosa fa e chi vede l'altro genitore, perché questo mi fa immaginare che volete che io stia dalla parte di uno o dell'altro e abbia delle preferenze nei vostri confronti
- se dovete dirvi delle cose fatelo direttamente e non utilizzate me come l'ambasciatore dei vostri messaggi.
- Quando parlate del genitore assente, dite di lui/lei solo cose belle oppure, se non ci riuscite, state zitti.
- Non dimenticate mai che voglio che entrambi rimaniate un punto di riferimento per la mia vita. Ho bisogno di una mamma e di un papà per diventare grande, per imparare ciò che è importante per me, per ricevere aiuto quando ho dei problemi.

Kim Leon, Kelly Cole "Helping Children Understand Divorce" University of Missouri, 2004

### **c) I riti sono importanti: rispettate e garantite riti e routine anche dopo la separazione**

*Non dimenticherò mai le prime due settimane dopo la separazione di mamma e papà. Mi avevano parlato a lungo di quello che sarebbe successo nella nostra famiglia. Mi avevano detto che papà sarebbe uscito di casa per andare a vivere in una zona della città non troppo lontana dalla nostra. Sapevo che avrei trascorso con lui i mercoledì*



*sera e un fine settimana su due. Mi avevano preparato ai cambiamenti e ad affrontare ciò che mi sarebbe successo nei mesi a venire. Eppure la sera che papà mi salutò per andare via definitivamente, io piansi ininterrottamente. Mamma piangeva anche lei e se qualcuno ci avesse visto da fuori, probabilmente avrebbe immaginato che ci era morta la persona più preziosa della nostra vita. In realtà, non era morto nessuno. Era semplicemente finito un ciclo della storia della nostra famiglia. Ci misi molto a rendermene conto. Ma ci riuscii alla fine. Che cosa mi aiutò soprattutto? Mio padre. La sua capacità di sapermi garantire la dimensione della continuità, anche nella separazione. Se c'è una cosa che non dimenticherò mai, quella cosa è la prima sera che dormii in casa sua. Aveva comprato le stesse lenzuola che avevo sul mio letto. C'erano intorno al letto le stesse bambole che avevo a casa mia, nella mia stanza. Per colazione, la tazza era esattamente identica a quella che utilizzavo fin da quando andavo alla scuola dell'infanzia. Biscotti e cereali erano della stessa marca di quelli che mamma metteva da sempre sulla tavola. Aveva curato ogni cosa nei minimi particolari. E quelle attenzioni, quei piccoli particolari, apparentemente senza grandi significati, in realtà mi restituirono la consapevolezza che ce l'avremmo fatta. Tutti. Compresa la mamma. E' vero a casa nostra, non c'erano più un marito e una moglie. Ma saremmo rimasti tutti vivi. E la vita non sarebbe stata poi così complicata. Laura*

Questa testimonianza di una donna adulta che ricorda il passaggio della sua vita in cui i genitori decisero di separarsi e andare a vivere in due case differenti, ci fornisce un'idea chiara di cosa serve ai bambini per attraversare bene questo guado. Anche voi che state leggendo, proprio come il papà di Laura, preoccupatevi di fornire ai vostri figli un senso di ordine, stabilità e continuità attraverso la pratica di alcune routine. Questo non significa "ingabbiare alcune procedure" in schemi rigidi, ma garantire ai bambini la possibilità di poter prevedere ciò che sta per succedere. Tutto ciò si rivela particolarmente importante per alcune azioni della vita quotidiana che determinano il ritmo concreto, ma anche emotivo della loro giornata: quali i pasti, il tempo dell'addormentamento e dell'igiene personale, tutti momenti in cui gli adulti sono presenti e garantiscono la loro assistenza e vicinanza ai bambini.

Perciò potreste insieme ai vostri figli stabilire quali riti dovranno essere assolti da mamma e quali da papà, oppure quali eventi della giornata dovranno essere simili anche se avverranno in case diverse e saranno condotti dall'uno o dall'altro genitore. Per i bambini, può essere molto importante scoprire che mamma e papà hanno fatto molta attenzione a piccoli particolari, proprio come si evince dal racconto di Laura. Per esempio, nel momento del risveglio del mattino sapere che per colazione ci saranno sul tavolo gli stessi biscotti o lo stesso yogurt di sempre, sia a casa della mamma che in quella del papà, è un modo molto semplice di dimostrare di essere precisi e puntuali con il rispetto di alcune routine che per un figlio costituiscono l'impalcatura su cui poggiare tutto ciò che c'è di prevedibile nella sua vita.

## **d) Trovate un accordo su come spiegare la vostra separazione ad un figlio**

Spiegare la vostra separazione ad un figlio non è una passeggiata. Per questo è molto importante che voi genitori:

- decidiate insieme al vostro/a partner il momento per farlo e il modo in cui lo racconterete. Soprattutto fatelo con un certo anticipo rispetto al momento in cui le cose cambieranno concretamente e i bambini assisteranno all'abbandono della casa da parte di uno dei loro genitori
- cercate di essere entrambi presenti
- siate rispettosi l'uno dell'altro, per quanto vi è possibile e anche se non condividete quella che ormai è diventata una scelta che non è più modificabile
- annunciate con chiarezza ai bambini quali sono i cambiamenti ai quali andranno incontro, soprattutto in relazione a dove vivranno e con chi e a come si svolgeranno le routine relative all'accompagnamento a scuola e alle altre attività extrascolastiche.
- Complessivamente cercate di fornire ai vostri figli un senso di sicurezza e programmazione rispetto a ciò che succederà a breve e a medio termine, senza però sommergerli di troppe informazioni anche perché tutto deve ancora avvenire e voi per primi non sapete ancora come tutto procederà.

Fate molta attenzione alle reazioni del vostro bambino, perché saranno molto diverse anche in funzione della sua età, indipendentemente dalla quale voi genitori dovete essere certi di aver veicolato in modo chiaro il seguente messaggio: "Ciò che sta succedendo riguarda mamma e papà e non ha niente a che vedere con i figli".

## **e) Abbiate cura di voi stessi**

Per poter essere di aiuto ad un figlio, è fondamentale che voi genitori durante la fase della separazione sappiate prendervi buona cura di voi stessi, così da poter essere emotivamente e fisicamente disponibili nei confronti dei maggiori bisogni che i vostri figli esprimeranno e chiederanno di vedere soddisfatti nel periodo immediatamente precedente e seguente la fase concreta della separazione. E' importante che entrambi i genitori:

- evitino di isolarsi emotivamente dal contesto sociale e relazionale cui appartengono
- sappiano da chi è composto il proprio gruppo sociale di supporto e come contattarlo in tempi brevi per richieste di aiuto
- sappiano come prendersi cura del proprio stato di salute e di quello dei propri figli
- facciano movimento, conducano una vita fisicamente attiva e in generale aderiscano ad uno stile di vita improntato al benessere

- registrino in un diario periodico (o almeno settimanale) i propri pensieri, emozioni, reazioni relativi agli accadimenti che si verificano

- cerchino in tutti i modi di mantenere il sorriso e alto lo spirito nella vita di tutti i giorni: anche se la casa è abitata dal dolore per la separazione, continua ad esserci un gran bisogno, soprattutto per i bambini, di buonumore e risate.

### **Box: Le cose da fare e quelle da non fare mai:**

Non dovete mai litigare con il vostro ex partner di fronte ai figli oppure al telefono in loro presenza

Non dovete mai fornire ai figli dettagli sgradevoli o negativi sul comportamento dell'altro genitore

Dovete rendere assolutamente prioritario lo sviluppo di una relazione con l'ex partner orientata ad uno stile amichevole

Dovete interagire con il vostro ex partner sempre in modo gentile e cordiale

Dovete concentrarvi sui punti di forza e sulle risorse di tutti i membri della famiglia

Nel caso in cui vi sentiate sopraffatti da intensi sentimenti di rabbia, paura, lutto o vergogna, rispetto al vostro partner è fondamentale che voi chiediate un aiuto specialistico. Diventare adulti capaci di riconoscere e gestire al meglio il proprio status emotivo, vi permetterà di trasferire questa competenza anche nella relazione con i figli diventando i migliori “allenatori emotivi” che essi possono avere a disposizione in questo frangente così complesso.

## UN PERCORSO CON GIOCHI E FILASTROCCHHE

### **Giocare per parlare**

**In questa parte del libro abbiamo deciso di fornire strumenti concreti ai nostri lettori. Quindi dopo aver a lungo approfondito aspetti legati al “perché dire”, “come dire”, “quando dire”, “quanto dire”, in questa sezione del volume troverete materiali che vi offrono esempi relativi a “cosa dire” ai vostri figli. Ogni stimolo di dialogo, sarà sviluppato attraverso l’uso di una o più filastrocche.** La filastrocca ha il grande vantaggio di muoversi in modo lieve e con un ritmo musicale su temi che invece solitamente vedono gli adulti utilizzare paroloni pronunciati con voce seria e toni pesanti. Una filastrocca non è un modo per banalizzare un tema, bensì costituisce una possibilità per affrontarlo mettendosi ad altezza di bambino e sfruttando le infinite opportunità offerte dalle parole in rima per toccare il mondo dei pensieri e delle emozioni.

Ognuna delle filastrocche qui proposte vi offre la possibilità di discutere le sequele emotive e ad alcuni elementi concreti toccati dalla separazione di mamma e papà all’interno della vita di un figlio (il continuo cambiare casa, il richiedere molti regali quale aspetti rivendicativo e compensativo per il disagio subito, etc.).

Ogni filastrocca viene presentata con un breve testo per i genitori, in modo che sappiano come usarla quando la propongono ai loro bambini. Quindi, prima leggete la pagina che prepara alla lettura della filastrocca, poi condividete la filastrocca con il vostro bambino, eventualmente precedendo la lettura con le attività proposte nella relativa sezione. A seguire, potete proporgli le domande che vi vengono suggerite, il cui scopo è aiutarvi a parlare con un figlio di una cosa difficile, evitando perciò di lasciare nel “non detto” aspetti che potrebbero in futuro mandarlo in crisi.

Insomma, in queste sezione del nostro libro trovate spunti per parlare con il bambino e per il bambino. Ovvero per stargli a fianco in un momento in cui lui non ha la “bussola” per orientarsi in una zona della vita in cui si sente perso. La responsabilità di trovare il sentiero che gli permette di “sentirsi a casa” è dei suoi genitori e le filastrocche, le attività, gli spunti di riflessione che sono disponibili nelle prossime pagine sono come “i sassolini” di Pollicino: piccole tracce concrete che permettono di ritrovare la giusta direzione anche quando si ha paura di essersi persi nel bosco.

## 2. RICONOSCERE E GESTIRE LA RABBIA DI UN BAMBINO

In questo paragrafo troverete una filastrocca che, forse, serve più ai genitori che ai figli. Vi propone di riflettere su un'emozione – la rabbia – che spesso i genitori in corso di separazione, esprimono in modo alquanto libero davanti ai bambini, ma che quasi mai invece può essere espressa dai minori. I bambini, i cui genitori si stanno per separare, sono di frequente molto arrabbiati, anche se non sanno, e a volte nemmeno hanno modo, di esprimere questo loro stato d'animo. La rabbia inespressa, che rimane intrappolata nelle pieghe del cuore, a volte individua strane modalità per poter essere comunicata: capricci senza motivo per ogni cosa, oppure litigi frequenti con amici o compagni di scuola. A due genitori in corso di separazione, può capitare di essere convocati a scuola perché il proprio figlio “negli ultimi tempi fa cose strane che non gli avevamo mai visto fare prima. In particolare, quello che ci preoccupa, è l'aggressività che ha cominciato a mostrare verso alcuni compagni, ai quali rivolge parolacce, calci e pugni”. Queste sono a volte le parole che gli insegnanti dicono a ignari genitori.

Se una mamma e un papà si sentono raccontare eventi di tale natura, è bene che condividano in modo chiaro ed essenziale con gli insegnanti ciò che sta avvenendo all'interno della famiglia, in riferimento al loro progetto di separazione.

Inoltre, è fondamentale che genitori e insegnanti aiutino e sostengano il bambino affinché possa esprimere in modo più funzionale la propria rabbia.

Si può chiedere direttamente al bambino di raccontarla, magari associandola a immagini di animali (guardando insieme un'enciclopedia di animali chiedere al bambino di sceglierne uno che gli sembra particolarmente arrabbiato e poi aiutarlo a ricostruire la storia di quell'animale individuando i passaggi che lo hanno reso tanto arrabbiato), oppure facendola disegnare (per me la rabbia è fatta così: questo potrebbe essere un buon titolo per un disegno) o ancora facendogliela misurare, attraverso un termometro delle emozioni, che, parimenti a quello che si utilizza per misurare la febbre, aiuti il bambino a dire quanto è arrabbiato – in una scala da 1 a 10 - in specifiche situazioni, quelle nelle quali lo si vede particolarmente attivato in questo senso. E' poi fondamentale che un genitore sappia riconoscere le espressioni di rabbia del bambino (vedo che sei molto.....), le sappia validare (hai i tuoi buoni motivi per essere così arrabbiato), le sappia contenere (ti abbraccio forte forte così ci penso io a contenere tutta quella rabbia che ti ha infuocato come un vulcano in eruzione così vediamo se insieme riusciamo a spegnerlo) e la sappia reindirizzare per esempio proponendo giochi e interazioni che permettono di sfogare e “tirare fuori” qualcosa che rimane compressa nel proprio mondo interno. “Che ne dici se ci facciamo una bella sfida a rigori giù in cortile oppure una grande battaglia con i cuscini?": un papà potrebbe anche proporre al proprio figlio un gioco di lotta, in cui fare attenzione a non fargli male e permettergli, invece, di sfogare anche in modo fisico tutta la rabbia che il bambino ha dentro. Al termine del gioco, un papà può dire al bambino “Me le hai proprio date di santa ragione, ma adesso per rifarci di tutta questa fatica ed energia spese nel combattimento.....ci addolciamo con un bel gelato”. In questo

modo il papà darà la possibilità al proprio figlio di esprimere la rabbia in modo simbolico nel gioco ritualizzato della lotta e al termine dimostrargli concretamente che lacerazioni e riparazione del rapporto si possono alternare con tranquillità all'interno di una relazione di cui l'adulto, competente e sicuro, si fa garante. Il bambino impara – attraverso il gioco – che il papà è così forte da poter resistere ai suoi attacchi e da poter offrire anche un modo concreto per confortare suo figlio “affaticato” dallo scontro relazionale, proprio come ogni adulto dovrebbe essere in grado di fare con il bambino che si affida a lui.

### **Attività 1: IL TERMOMETRO DELLA RABBIA**

Insieme ai vostri figli provate a individuare la “gradazione emotiva” che la loro rabbia ha raggiunto nelle diverse occasioni.

Sul termometro della rabbia fategli indicare che valore aveva la sua rabbia quando:

- a) ha visto mamma e papà che litigavano tra di loro
- b) ha saputo da mamma e papà che si sarebbero separati
- c) ha sentito qualcuno che alle sue spalle parlava della sua mamma e del suo papà che si separavano
- d) ha dovuto lasciare la casa di uno dei due genitori, per raggiungere l'altro che lo aspettava in un'altra casa.

Per ogni situazione, dopo aver indicato il valore della rabbia, parlate insieme di ciò che è successo, di chi erano le persone coinvolte, del contesto in cui è avvenuta, di quello che il bambino sentiva e pensava mentre la viveva.

Potete anche condividere vostre personali esperienze di rabbia e raccontare al bambino cosa avete fatto per fare sbollire la rabbia che vi covava dentro.

Leggete ora questa filastrocca insieme più volte e scegliete la rima che vi piace di più.

### **Filastrocca: La rabbia**

Di fronte a tante cose inaspettate della vita  
Mi pare di provare un'emozione indefinita  
Può essere tristezza che mi fa sentire male  
mi nasce nella pancia e poi fino al cuore sale  
A volte invece è rabbia che prende il sopravvento  
colora rosso fuoco le mie guance fino al mento  
Che sia tristezza o rabbia, vi chiedo di aiutarmi  
se mi vedete giù, provate a consolarmi  
Perchè le mie emozioni che siano belle o brutte  
Sono valide e io devo provarle proprio tutte  
Lo so che anche voi le avete in fondo al cuore  
Ma voi siete capaci di usare le parole

Noi bimbi tante volte abbiamo dei pensieri  
che vivono in silenzio in angoli un po' neri  
che sono in noi nascosti e per avere luce  
soltanto il vostro aiuto a galla li conduce  
perciò se ho paura, son triste od arrabbiato  
di coccole sul cuore sarò sempre affamato.

## **2. RASSICURARE E FAR SENTIRE AL SICURO**

Quando mamma e papà si lasciano, la vita di un bambino viene sconvolta da grandi cambiamenti e l'emozione che maggiormente si fa strada nel suo mondo emotivo è la paura. Paura perché si perde una serie di sicurezze e certezze e si entra in un territorio affollato da eventi imprevedibili e impossibili da conoscere a priori.

“Che ne sarà di me?” si chiede un figlio di fronte ad una mamma e ad un papà che decidono di lasciarsi, ma naturalmente, non vogliono lasciarlo.

Pranzi e cene, vacanze e compleanni, pagelle e malattie, Natali e corsi di nuoto: niente più potrà essere esattamente come prima. Ma, trovando una buona intesa e alleanza, se anche nulla sarà più esattamente come prima, almeno si potrà proseguire a mantenere elementi di continuità tra ciò che era prima e ciò che è ora.

Un bambino è bene che impari a prevedere che ciò che sarà non potrà più essere identico a ciò che è stato, ma potrà, per molti aspetti, essere molto simile.

Allora impegnatevi insieme a disegnare una mappa virtuale in cui tracciate i percorsi di continuità e quelli di cambiamento.

Per esempio: cambierà la camera da letto, in alcuni giorni della settimana, ma non il mio pupazzo preferito perché potrò spostarlo da una casa ad un'altra. Ancora: cambierà chi mi accompagna a scuola in alcuni giorni della settimana, ma non la mia maestra e i miei compagni.

Potete fare questo gioco per un milione di cose della quotidianità e più vi eserciterete alla scoperta di elementi di differenza e di continuità, più il vostro bambino si sentirà rassicurato dal fatto che i molti cambiamenti ai quali dovrà far fronte non saranno in grado di modificare ciò che per lui è soprattutto necessario e importante: l'amore della sua mamma e del suo papà.

E' questo il significato della filastrocca: “Per te ci saranno”, che potete leggere e rileggere insieme e che potete far seguire (o anticipare) dal gioco: Cosa succederà?

### **Attività 1: COSA SUCCEDERA'?**

Prendete due dadi e lanciateli per terra. A seconda del numero che esce il genitore e il bambino a turno racconteranno cosa cambierà e cosa invece rimarrà sempre uguale di ciascuna voce prevista in questa lista di cose che continueranno a verificarsi, anche dopo la separazione di mamma e papà. Questo gioco aiuta il bambino a immaginare e prefigurare i cambiamenti, ma anche a inserirli in una prospettiva di continuità, permettendogli di discutere con mamma e papà quale ruolo loro giocheranno nei processi decisionali e nelle cose concrete di tutti i giorni.

Temi da affrontare:

1. nessun tema perché i due dadi non vi daranno mai questo valore
2. Il risveglio del mattino: come avverrà dopo che mamma e papà si saranno separati?
3. La colazione: chi la preparerà? Potrò continuare a scegliere cosa mangiare al mattino?
4. Andare a scuola al mattino: come? Con chi?
5. Tornare a casa da scuola: come? Con chi?



6. Fare i compiti: chi mi aiuterà se ho bisogno di aiuto? Chi verifica che tutto sia a posto? Chi mi proverà la lezione se ne ho bisogno?
7. Frequentare un corso sportivo/andare a catechismo/ frequentare gli scout/ etc: cosa cambierà rispetto alle abitudini che sono state valide fino ad oggi?
8. Guardare la televisione: chi stabilisce le regole e cosa posso guardare? Un programma che non posso guardare con la mamma, lo potrò guardare quando sono dal papà?
9. Cosa si mangia a pranzo e a cena: chi mi fa da mangiare quando sono da papà (o viceversa) che non sa cucinare tanto bene? Posso scegliere anch'io qualcosa del menù? Continueremo ad andare qualche volta in pizzeria o al ristorante, anche se non siamo più tutti insieme?
10. Come farò a decidere che vestiti indosserò il giorno seguente?
11. Dove andrò in vacanza e con chi?
12. Come festeggerò la mia prossima festa di compleanno? E, più in generale, anche se non c'è una festa, come posso invitare a giocare i miei amici? In quale casa posso farli venire?

### **Filastrocca: PER TE CI SARANNO**

Per te ci saranno sorprese e risate  
Tuffi in piscina e, in montagna, scalate  
Storie e racconti intorno a un falò  
Tesori in solaio e un gigante robot.  
Gite nel bosco, tornei di pallone  
Un sabato insieme a guardare un cartone  
Un giro in giostra sull'ottovolante  
Aeroplani di carta, un aquilone gigante  
In questo momento in cui tutto vacilla  
Una convinzione nel cuore ci brilla  
Anche se mamma non sta insieme a papà  
A te nostro figlio niente mai mancherà.

#### **4. AIUTARE A COMPRENDERE CHE UNA LUNGA STORIA D'AMORE HA SEMPRE UN INIZIO E A VOLTE .... PUÒ ANCHE AVERE UNA FINE**

I figli, tutti i figli, imparano cos'è l'amore osservando e respirando l'idea di amore che pervade il loro ambiente domestico. Chiaramente, due genitori che si separano hanno molte più sfide da giocare e vincere di fronte a figli che, osservando la fine della vicenda amorosa di mamma e papà, potrebbero pensare che l'amore è una fregatura e alla fine si risolve in una bolla di sapone nella vita delle persone.

E' importante aiutare i bambini a comprendere che non tutte le storie d'amore sono a termine: in questo senso potete raccontare le vicende affettive di altri famigliari che hanno un'esperienza diversa e al contempo raccontare come l'amore irrompe nella vita delle persone, con tutta la sua forza ed energia e poi, a volte, rischia di spegnersi. Il tema da discutere è che quando il tempo passa non è l'amore che cambia, ma sono le persone a subire importanti modificazioni. Cambia il loro livello di maturità, cambiano le esperienze e le esigenze e questo comporta anche un profondo cambiamento nelle modalità con cui si sta assieme.

Questa filastrocca vi aiuta a raccontare tutto il bello dell'amore che comunque ha caratterizzato anche la relazione di un uomo e di una donna che si separano e vi fornisce parole per spiegare i cambiamenti, le mutazioni e le trasformazioni che possono far mettere la parola "fine" ad una storia di lunga data. Rimane un dato di fatto: la certezza che un figlio sarà sempre amato. E proprio per questo vi invitiamo qui sotto a riempire una tabella che vi permetterà di identificare le similitudini e le differenze che connotano l'amore tra un uomo e una donna e l'amore che invece unisce un genitore al proprio figlio.

##### **Attività 1: C'è amore e amore**

Alcuni amori sono unici, altri invece no. Riflettete insieme su cosa rende simile e su cosa invece rende differente l'amore tra persone adulte e l'amore di un genitore verso suo figlio.

<b>Cosa hanno in comune l'amore di due persone adulte e l'amore di un genitore per un figlio?</b>	<b>Cosa c'è di diverso tra l'amore di due persone adulte e l'amore di un genitore per un figlio?</b>

##### **Filastrocca: Ci lasciamo ma non ti lasciamo**

Nessuno ha mai insegnato a mamma ed a papà

Di quali e quante cose è fatta la felicità.  
All'inizio era uno sguardo ed un cuore che batteva  
Mamma che baciò papà e intorno il mondo risplendeva  
Poi è stato il suono dolce di una danza e una canzone  
Che papà cantava a mamma: che fantastica emozione!  
Poi fu il gusto ed il sapore di pietanze e cose buone  
Che insieme abbiám mangiato a pranzo, cena e colazione  
Ma da qualche tempo, qui, non c'è suono né sapore  
Sordo, muto e senza gusto è diventato il nostro amore  
Però gli occhi di te figlio sempre ci toccano il cuore  
E per questo ti facciamo una promessa di valore  
Sì, noi grandi ci lasciamo per cercare un'altra vita  
Ma per te la nostra intesa sarà eterna ed infinita  
anche se moglie e marito in futuro non saremo  
per te ieri oggi e domani genitori rimarremo.

## **5. GARANTIRE LA CONTINUITÀ DELLE PICCOLE COSE**

Passare da una casa all'altra, passare da un genitore all'altro, passare da un letto ad un altro: sono tante le trasformazioni che un bambino deve affrontare e proprio questi passaggi connotano emotivamente l'esperienza che fa della separazione dei suoi genitori. Ogni cambiamento, ogni passaggio, richiedono un adattamento, una capacità di trovare nel nuovo le potenzialità che possano trasformare quel "nuovo" in un'abitudine, che piano piano il bambino sa integrare nella sua quotidianità.

Questa eventualità, però, è una conquista da fare, un traguardo possibile e non un dato di fatto da considerare già acquisito e implicito nell'evento "separazione". Un bambino deve, anche in questo caso, essere accompagnato, preso per mano e deve avere la possibilità di creare una continuità attraverso piccole cose e azioni che gli danno il senso che lui rimane "unico e speciale" anche se la relazione con mamma e papà si è sdoppiata. Non si può spostare un letto, ma si può, per esempio, trasferire da una casa all'altra un orsacchiotto oppure una bambola. Non si può spostare un frigorifero, ma è possibile che un bambino trovi in due cucine differenti il suo yogurt preferito, o la medesima marca di cereali per la sua prima colazione.

Insomma, è possibile, seppure all'interno di una grande variabilità delle condizioni associate agli ambienti e alle abitudini di vita, garantire ad ogni figlio la continuità delle piccole cose.

Per questo può essere molto utile riempire "la valigia del bambino pendolare" nel gioco che trovate qui sotto e poi leggere insieme la filastrocca del bambino pendolare.

### **Attività 1: La valigia del bambino pendolare**

Nel disegno qui sotto c'è una piccola valigia del bambino che si deve spostare dalla casa di un genitore a quella dell'altro. In questa valigia solitamente le mamme e i papà mettono pigiama, spazzolino da denti, maglietta da cambiare. Ma i bambini probabilmente hanno voglia di infilarci cose che le mamme e i papà non possono sapere e che, per loro, invece, sono molto importanti.

Riempi la valigia disegnando – oppure scrivendo – al suo interno le cose che vuoi sempre portare con te nel passaggio da una casa all'altra. Cerca di individuare quelle cose che sono effettivamente "trasferibili": magari vorresti portare un oggetto voluminoso, ma questo non è possibile. Quindi scegli cose che possono stare all'interno di una valigia di medie dimensioni.

### **Filastrocca: Il bambino pendolare**

Lo sappiamo che per te è un'esperienza faticosa  
Vivere in due case e poi avere doppia ogni tua cosa  
Una stanza dalla mamma e un lettino da papà

Tanti giochi e i tuoi pupazzi messi un po' di qua e di là  
Controllare sul diario dove dormirai ogni sera  
Fare avanti e indietro sempre, in inverno e primavera

Viene voglia di fermarsi e dire sono stufo e basta  
Il risotto con il babbo mentre con la mamma pasta  
Con papà vado allo stadio mentre il sabato in TV  
Guardo sempre quello che a mamma piace di più  
Voglio un posto tutto mio e chi mi vuole trovare  
Esca dalla casa sua e mi venga lui a cercare

Hai ragione sei arrabbiato sei un bambino pendolare  
Un giorno resti con papà poi da mamma devi andare  
Fare avanti e indietro è una grande scocciatura  
Ci dispiace che la vita per te sarà così dura  
Però noi ti promettiamo che nel tuo girovagare  
Non ci stancheremo mai di volerti tanto amare.

## **6. AIUTARE A RACCONTARE LA TRISTEZZA**

C'è un'emozione che con difficoltà i bambini possono mostrare ai genitori che si separano: la loro tristezza. Infatti, molto spesso la tristezza rimane imbrigliata nella paura di raccontarla, nell'incertezza di comprendere se le persone che ci sono accanto sono capaci di sopportare e tollerare un'emozione che crea così profondo disagio sia in chi la vive che in chi l'accoglie.

Invece, è fondamentale che i bambini possano raccontare, parlare, descrivere, manifestare la loro tristezza. Solo le parole possono medicare il dolore che essa è in grado di causare. Molte volte la tristezza viene mascherata dalla rabbia. La rabbia, infatti, può essere più facilmente "captata" e riconosciuta: a suo modo la rabbia è più "socialmente accettabile". Pensateci bene: se un bambino fa l'arrabbiato, spesso gli adulti intervengono per contenerlo, ma se un bambino è triste, frequentemente i grandi preferiscono far finta di niente, non accorgersi che ha un problema.

La rabbia si contiene, invece dalla tristezza si fugge perché causa troppo dolore. Per questo motivo è molto importante leggere insieme la filastrocca che segue e provare a riempire la carta di identità della tristezza che vi proponiamo qui sotto.

### **Attività 1: Carta di identità della tristezza**

Ognuno (figlio e genitori) dovrà, in questo esercizio, compilare la carta di identità della tristezza. Fate il disegno di come appare il vostro volto triste e poi rispondete a tutte le voci presenti sulla carta di identità.

#### **Carta di identità della tristezza di:**

in questo riquadro disegna il tuo volto con l'espressione che hai quando sei triste

La tristezza mi viene quando

La tristezza mi viene perché:

l'ultima volta che sono stato triste è stata quando

l'ultima volta che qualcuno mi ha aiutato a superare la mia tristezza è stato quando

se sono triste, posso chiedere aiuto a:

se sono triste mi piace essere consolato in questo modo:

### **Filastrocca: IL NOSTRO MOTTO**

Se sei triste a chi lo dici?  
Alla mamma o al papà?  
I tuoi attimi infelici  
Ora chi li ascolterà?  
Molti bimbi come te  
Han timore che non c'è  
Più nessuno che li pensa  
Quando forte e molte intensa  
È la rabbia o la tristezza  
La paura o l'amarezza.  
Sappi che noi genitori  
Ci saremo dentro e fuori  
Prima dopo sopra e sotto  
Sempre questo è il nostro motto:  
Anche se non stiamo insieme  
Ti vogliamo sempre bene

## **Attività 2: Chi mi aiuterà se a scuola mi prendono in giro?**

Dopo che mamma e papà si saranno separati, continuerà a succederti di sentirti triste di tanto in tanto.

Prova ad immaginare che un pomeriggio torni a casa da scuola molto triste, perché un tuo compagno ti ha scherzato di fronte a tutti e nessuno ha preso le tue difese. Così, quando torni a casa da scuola vorresti parlarne con qualcuno. Ma sia mamma che papà sono al lavoro e tu non sai a chi rivolgerti. Discuti con una persona adulta cosa potresti fare.

Poi, insieme leggete la seguente filastrocca.

## **Filastrocca: QUANDO STANCO E' IL TUO CUORE**

Quando il tuo cuore è stanco  
Quando il nero copre il bianco  
Quando ti scuote il vento  
Quando provi un tormento  
Quando ti senti solo  
Quando non spicchi il volo  
Quando pensi che tutto  
Per te è sempre più brutto  
Prova a dirlo anche a noi  
Se ci riesci, prima o poi  
Mamma chiamerà papà  
E con lui ne parlerà.

insieme noi non torneremo  
ma sempre ci aiuteremo  
Perché su quel tuo bel viso  
Splenda un grande sorriso.



## **7. DARE LA CERTEZZA CHE MAMMA E PAPÀ CONTINUERANNO A PRENDERE DECISIONI INSIEME E AD AIUTARSI NEL LORO RUOLO DI GENITORI...ANCHE A DISTANZA.**

Quando due genitori si separano, più o meno implicitamente, si rischia di trovarsi al centro di strani giochi di alleanze e contrapposizioni. Per indorare una pillola così difficile da mandare giù, una delle classiche frasi che viene raccontata ad un bambino è che molte cose belle potrebbero addirittura avvenire “in doppio”: tra queste, il classico esempio citato da tutti sono i regali in occasione di compleanno e Natale. E’ bene sfuggire a questi luoghi comuni e non approfittare della facile suggestionabilità dei bambini per banalizzare le molte implicazioni psicologiche ed emotive di un evento così significativo come la separazione di mamma e papà. Anzi, è molto importante che i due genitori facciano fronte comune e sappiano dimostrare ad un bambino che il dolore non può essere manipolato, il consenso affettivo non può essere comperato e che quindi loro cercheranno di fare tutto il possibile per amare un figlio attraverso il valore della comunicazione emotiva e non attraverso gli oggetti, le cose e i regali.

Le due filastrocche che seguono offrono ai genitori la possibilità di discutere l’alleanza educativa di una mamma e di un papà che non verrà messa in crisi dal progetto di separazione. In particolare, la seconda filastrocca mostra un’immagine molto tenera di papà che sa come è importante conservare nel cuore la presenza del genitore assente.

Per questo motivo vi viene proposto di selezionare una serie di fotografie che raccontano tutto il bello della vostra vita familiare, bello che rimane anche dopo la separazione, perché niente e nessuno potrà distruggere e rovinare ciò che è stato.

Questo fotografie potranno entrare a fare parte di un album che il bambino tiene con sé e che potrà portare liberamente nelle due case e tenere vicino a sé nei momenti in cui gli sembrerà di essere sopraffatto dalla tristezza.

### **Attività 1: UN ALBUM DI FOTOGRAFIE PER UN FIGLIO**

Prendete i vostri album di foto e scegliete le venti fotografie che vostro figlio preferisce di tutta la vostra vita insieme. Aiutatelo a costruire con queste immagini un quaderno in cui con brevi didascalie fermate i molti momenti belli vissuti insieme. Vi sarà utile ritornare a questo quaderno quando la tristezza sarà particolarmente intensa o quando un figlio vi “griderà” addosso che voi avete voluto la sua infelicità, evenienza che potrà verificarsi frequentemente, soprattutto dopo l’ingresso in adolescenza. Quando vi troverete di fronte un figlio così arrabbiato, dovrete, da una parte validare la sua rabbia (è un’emozione che non può essere negata e che spesso “esplode” nei momenti in cui ci si sente particolarmente frustrati o inadeguati), ma al tempo stesso potrete ricordare con lui le molte cose belle che avete raccolto nel vostro album di fotografie. Rimarrete molto colpiti nel constatare come questo album rappresenterà per sempre un segno tangibile per un figlio con cui egli stesso

racconterà a se stesso e agli altri l'importanza che la sua mamma e il suo papà hanno avuto nella sua vita.

Dopo la separazione potrete aiutare vostro figlio a realizzare anche altri album fotografici in cui le immagini fermeranno momenti esclusivi della relazione con un singolo genitore. Attraverso lo stesso strumento, perciò – ovvero grazie alle fotografie – aiuterete un figlio a non rinnegare i bei ricordi legati alla sua vita sia prima che dopo l'avvenuta separazione.

### **Filastrocca: REGALI**

Siccome vi state per separare  
I miei regali dovete raddoppiare  
Una duplice lista compilerò  
Ed al più presto vi consegnerò  
Da mamma io voglio una tv  
Un camion con doppia sirena blu  
Papà mi regala un videogioco  
Ed un giubbotto color rosso fuoco

Calma tesoro non devi pensare  
Che noi genitori possiamo comprare  
Milioni di cose per il compleanno  
Faremo quello che tutti fanno  
Ci chiedi una cosa, e noi ci pensiamo  
Se siamo d'accordo te la regaliamo  
Di doppio potrai avere soltanto  
Un biglietto con scritto "ti amiamo tanto"

### **Filastrocca: Con chi dormo stasera**

Stasera ho una grande voglia di mamma  
Con te il mio papà dovrei fare la nanna  
Ma nella mia pancia si è acceso un vulcano  
Mi sento un po' triste, un po' tanto strano  
Vorrei dire a mamma rimani con me  
Ho tanta, tantissima voglia di te  
Papà il mio vulcano prova a domare  
E la mia tristezza ad addomesticare  
Mi fa una spremuta, mi porta un biscotto  
mi mette vicino il mio orsacchiotto  
poi mi dice dolce "aspetta un minuto"  
scompare di là e io qui resto qui muto

a pensare che cosa si potrà inventare  
per calmarmi e nel sonno farmi tuffare  
poi torna ed in mano ha una fotografia  
al centro c'è il viso della mamma mia  
l'appoggia di fianco a me sul cuscino  
sorrido e poi dormo fino al mattino

## FILM PER APPROFONDIRE

### **Black or White**

**Regia di Mike Binder. Un film con Kevin Costner, Octavia Spencer, Jillian Estell, Jennifer Ehle, Bill Burr. Genere Drammatico - USA, 2014, durata 121 minuti.**

### **Trailer:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=G71bEBPJW3Q>**

### **LA TRAMA**

L'ingresso nella vita di Eloise non è stato dei migliori: la sua mamma diciassettenne muore durante il parto. Si sarebbe potuta salvare se solo i suoi genitori fossero stati informati che lei era in procinto di partorire. Ma la mamma di Eloise si era fidanzata con un uomo più grande di lei di sei anni, con seri problemi di tossicodipendenza e per questo, da tempo, non aveva più contatti con la sua famiglia di origine. La nascita di Eloise perciò viene annunciata ai nonni materni con la notizia della scomparsa della loro figlia.

La avranno in custodia e così, mentre devono elaborare il lutto per la perdita della figlia, si attivano in tutti i modi per garantire alla neonata la miglior vita possibile. Ci riescono bene, fino al giorno in cui la nonna materna muore in un incidente.

La morte torna a ripresentarsi inaspettata e terribile nella vita della bambina. Questa volta al suo fianco c'è solo il nonno Elliott, un avvocato molto facoltoso ma assolutamente incapace di mettere in gioco i registri educativi e affettivi che la nipote ha bisogno in questo passaggio della sua vita. Dopo la tragica morte della figlia, Elliott ha cominciato ad avere seri problemi di alcolismo, mai risolti né superati. Perciò per lui ora la sfida si fa ancora più dura. Deve attraversare un nuovo lutto improvviso e tremendo. Deve aiutare a crescere Eloise che ora frequenta la scuola primaria. Deve affrontare il proprio problema di alcolismo.

E, cosa inaspettata, deve far fronte alla famiglia del padre di Eloise paterna, che venuta a conoscenza della morte della nonna materna, reclama a gran voce l'affidamento della bambina. Infatti, se il padre di Eloise è tuttora incapace di mettersi in salvo dai suoi problemi di tossicodipendenza, la famiglia allargata dispone invece di molte risorse per garantire alla bambina ciò che le serve per riuscire bene nella vita. La nonna paterna, in particolare, è seriamente intenzionata a chiedere l'affidamento di Eloise. A lei l'amore per la bambina non manca: semplicemente dopo la tragica morte della mamma di Eloise non ha mai potuto pensare di far valere alcun diritto nel suo percorso di crescita. Ma ora le cose sono cambiate. Elliott non sembra capace di farsi carico dei bisogni della bambina e il suo problema di alcolismo è tutt'altro che risolto.

Il film, dopo aver inquadrato bene tutti i fatti e le relazioni sopradescritte, mostra due famiglie che si contendono il diritto di farsi carico della crescita di una minore che si trova sospesa tra le due. La storia di Eloise diventa perciò la storia dei molti figli che vengono messi al centro dei processi separativi dei propri genitori. Qui i genitori non sono in gioco. Al loro posto ci sono due famiglie: quella materna e quella paterna. La prima è caratterizzata dalla sola presenza di un nonno benestante e di razza bianca. La seconda invece è caratterizzata da un grande numero di persone, calde e vocianti, strette da un legame forte e tutte di colore. Nella lotta per l'affidamento di Eloise, le due famiglie devono fronteggiarsi imparando a superare non solo le reciproche colpe e responsabilità, ma anche i pregiudizi e gli stereotipi di natura razziale che hanno impedito ai due nuclei di fondersi in una vera e propria famiglia allargata. Se nonno Elliott accusa la famiglia di Jeremiah, il padre di Eloise, di non essersi mai fatta carico davvero del problema di tossicodipendenza del ragazzo, nonna Rowena accusa invece Elliott di usare il proprio potere di uomo ricco e bianco per mettere in cattiva luce una famiglia di colore che vorrebbe esercitare il proprio diritto di amare e far crescere una nipotina adorata.

## **CHE COSA CI INSEGNA QUESTO FILM**

Il film ci mostra la fatica di trovare - in una separazione conflittuale - il bandolo della matassa, che dovrebbe essere sempre orientato verso il maggior bene del minore. Le due parti in causa, proprio come due coniugi irrisolti nella loro separazione, non fanno altro che "sbattersi" in faccia le reciproche colpe e mancanze, lasciando la piccola Eloise in un territorio sospeso, dove nessuno vede la sua fatica ed il suo dolore, immerso com'è nella necessità di rivendicare i propri diritti e il proprio punto di vista. Interessantissime sono le scene che si svolgono in tribunale, dove un pubblico ministero fa non poca fatica per indirizzare l'analisi della situazione verso la direzione della oggettività, ponendo al centro del percorso legale una reale imparzialità che progressivamente rimette tutti al proprio posto e permette di costruire una progressiva presa di coscienza dei limiti presenti in entrambi le parti.

Elliott e Rowena si troveranno così a spostarsi dal territorio dei nemici dichiarati a quello dei nonni che imparano a collaborare e a trasformare la propria distanza (di classe, di razza, di cultura) in vicinanza d'amore, l'unica capace di sostenere davvero la crescita della loro nipote.

Il film racconta una storia inverosimile connotandola con infiniti elementi di verosimiglianza e permettendo di vedere le separazioni conflittuali con una lente di ingrandimento che non punta il dito sul conflitto tra ex coniugi, bensì sulla divisione e la guerra che spesso si viene a creare tra le famiglie allargate.

Black or white è un film utile, direi necessario, per tutti coloro che stanno affrontando una separazione difficile. Fa vedere quali passi indietro bisogna imparare a fare per mettere al centro dell'attenzione il bene dei minori, e invita ad essere onesti e consapevoli con se stessi prima di tutto. Quali sono i miei punti di forza nel prendermi

cura di un minore? Ma soprattutto, quali sono le mie vulnerabilità? Qual è l'aiuto di cui più ho bisogno in questo passaggio della mia vita? Chi mi può aiutare?

Infine, il film apre anche uno spiraglio sulla condizione di "nonno" che permette a molti uomini di scoprire codici affettivi e di entrare in contatto con le dimensioni dell'intimità e della tenerezza grazie ai nipoti. Si tratta di vivere una trasformazione che in molti non è avvenuta nel corso della propria storia di padri e che irrompe, potente e intensa, nella condizione di "nonnità".

## **IL MESSAGGIO DEL FILM**

Se nel film sono i pregiudizi razziali ad impedire agli adulti di essere buoni adulti per un minore nel corso di un processo di separazione, nella vita e nella quotidianità spesso sono i pregiudizi che nutriamo verso l'ex coniuge (e a volte anche verso la sua famiglia di origine) ad inquinare e intossicare il processo di separazione e l'individuazione delle migliori condizioni per la crescita di un figlio. Solo superando questi pregiudizi, liberandosi dalla rabbia che ci contamina, si può davvero alzare lo sguardo in modo oggettivo e consapevole sull'unica cosa che davvero conta: il maggior bene del minore.

### **Domande:**

Come la parola pregiudizio viene presentata in questo film?

Oltre agli aspetti legati alla razza, quali altri elementi divisivi compaiono nella storia e impediscono agli adulti di agire nel miglior interesse del minore?

Attraverso quali strumenti, parole, comportamenti, Eloise cerca di far comprendere al nonno Elliott che deve cambiare se vuole davvero aiutarla nella vita?

Il film apre anche una finestra sul tema delle dipendenze di cui spesso soffrono gli adulti che non hanno affrontato o superato un grave problema personale. La droga, nella prospettiva di Elliott, sembra meno grave dei suoi problemi con l'alcol. Conoscete adulti che non sanno gestire i propri problemi di dipendenza? Cosa comporta un processo separativo per chi vive un problema così impattante come una separazione coniugale?

Elliott, grazie ad Eloise, può scoprire una parte di sé che è rimasta silente fino a quel momento. Nel rapporto con Eloise si scopre tenero e intimo, come probabilmente non era riuscito ad essere con la propria figlia. Riflettete su come, a volte, gli uomini riescono ad affrontare il proprio status di nonno in modo completamente diverso da ciò che è loro successo diventando padri. Perché succede questo, secondo voi?

**In America –Il sogno che non c'era**

**Un film di Jim Sheridan. Con Paddy Considine, Samantha Morton, Sarah Bolger, Emma Bolger, Djimon Hounsou 120 min. – Irlanda, Gran Bretagna 2002. – 20th Century Fox**

**Trama**

**Il protagonisti sono Johnny e Sarah, marito e moglie, che insieme alle loro due bambine**, vanno alla ricerca di una nuova vita. La loro è una famiglia di irlandesi che entra negli Stati Uniti dopo anni drammatici e faticosi. Il loro figlio minore, Franckie, è morto dopo tre anni di malattia, a causa di un tumore cerebrale e tutti e quattro i protagonisti sono ancora segnati dalla fatica e dal dolore dell'esperienza che hanno vissuto e affrontato. Ora che Franckie non c'è più, c'è bisogno di nuova aria e di cambiare tutto: lavoro, luogo di vita, speranze, prospettive e progetti. Ma affrontare la nuova realtà, nella sua complessità, non può avvenire per rottura o frattura con il passato e con ciò che è stato. Conquistare il nostro diritto a stare nel qui ed ora, a diventare ciò che davvero siamo può essere possibile solo in continuità con la storia da cui proveniamo e non in fuga o in rottura da essa. E' questa la grande sfida che deve imparare ad affrontare e a vincere il protagonista, padre e marito di una famiglia che può ripartire solo se lui davvero riesce a ricostruire una nuova partenza accettando il dolore che abita il suo passato. Le due bambine offrono al film la possibilità di raccontare una storia attraverso la prospettiva dei piccoli. Lo sguardo che vede le cose è uno sguardo bambino e sono loro, i bambini, che sanno riconoscere i problemi degli adulti, ad essi adattarsi, quasi invertendo i ruoli. Senza l'intervento magico dei bambini, i grandi non potrebbero farcela ed è per questo che Christie deve assistere a tutto in silenzio sapendo però di avere a disposizione tre desideri da realizzare, che utilizzerà per dare in tre situazioni una svolta salvifica a ciò che sta accadendo ai protagonisti. Mamma e papà sembrano intrappolati nella loro storia dalla quale, seppur pieni di buona volontà e di speranza nella realizzazione del nuovo sogno, non riescono però ad uscire. Tutte le cose belle che accadono nella prima parte del film infatti si sgretolano subito dopo, a meno che Christie non decida di salvare la situazione ricorrendo ai suoi desideri magici e alla loro capacità di risistemare tutto daccapo.

Nella storia però compare Mateo, un artista di colore che intreccia nella sua identità tutti gli elementi che rimangono non amalgamati invece nella vicenda della famiglia irlandese. Anche lui viene da un'altra terra e da un'altra cultura, anche lui deve confrontarsi con la realtà della morte che abita il suo corpo, ammalato di AIDS. Anche lui scappa da tutto e da tutti, tanto che rimane chiuso in una casa separata dal resto del mondo da una porta sul cui legno è scritto in lettere cubitali: state alla larga. Ma le due bambine sanno andare al di là di

ciò che si vede e sanno scoprire l'invisibile. Così penetrano nel mondo di Mateo. A lui che sta andando incontro alla morte regalano il senso e il significato del suo essere stato in vita. E lui, attraversando la morte, ricolloca l'intera famiglia nel territorio della verità e della vitalità.

Sarah si avvicina a Mateo aiutandolo a riscoprire il senso e il significato di questa ultima fase della sua vita. Johnny invece teme Mateo, lo vede per quel che è, un uomo che vive ai margini della società e deprivato di qualsiasi valore e dignità. Mateo, però, gli fa da specchio a tutte le sue insicurezze e al suo dolore. In particolare, Mateo proprio perché non può più rincorrere nulla nella vita restituisce a Johnny la responsabilità di trasformare la propria esistenza depurandola da scorie emotive e dal dolore del lutto mai elaborato per il proprio figlio Frankie. Johnny impara a vedere Mateo in un altro modo nel corso del film. Si avvicina a lui con lo stesso sguardo, attitudine e propensione delle proprie figlie. Il loro è un incontro di salvezza reciproca e vicendevole dove le relazioni interpersonali non servono solo a intessere stralci di vita in comune ma anche a condividere il significato e il senso più vero del nostro stare al mondo. Johnny e Mateo si contaminano vicendevolmente: loro due così travolti dall'incombenza con cui la morte ha fatto breccia nella loro vita riescono a riguardare il futuro con speranza. Mateo ha davanti a sé un futuro brevissimo ma sa colmarlo di senso e di felicità costruendo un legame nutriente e dolcissimo con le due figlie di Johnny e Sarah. Johnny invece ha tutta la vita davanti a sé, due figlie da accompagnare verso la scoperta del mondo ed uno in arrivo. E proprio quest'ultimo figlio che deve nascere e che potrebbe diventare un ulteriore pedina sulla scacchiera di gioco disfunzionale di tutta la famiglia incarna invece il messaggio di salvezza e speranza che Mateo ha testimoniato fino all'ultimo istante della sua vita. Si può alzare finalmente lo sguardo e scegliere di stare nella vita con un altro approccio, in cui non ci sia solo ciò che pensiamo e sentiamo noi, ma anche ciò che viene sentito e vissuto dagli altri.

### **Cosa ci insegna questo film**

Sopravvivere ad un lutto comporta che si impari ad accettare il proprio dolore, senza renderlo, però, l'unica chiave di accesso e di costruzione di significato della nostra vita. Come Johnny, che nel film, grazie a Mateo, all'amore della sua famiglia e soprattutto allo sguardo che può posare sul mondo se si mette all'altezza delle sue bambine, può finalmente piangere e trasformare la sua rabbia sterile in una tristezza, anche noi di fronte ad un grande ostacolo e dolore della vita, possiamo vedere nei nostri figli, nei bambini che ci sono a fianco una risorsa e una motivazione importantissima che ci muove verso la speranza, ovvero verso la possibilità di ripartire per prendersi tutto il meglio che la vita ha ancora da regalare e per non rimanere intrappolati solo nel



peggio. Per riuscirci bisogna saper credere anche a ciò che sembra impossibile: proprio come fa la primogenita che utilizza la strategia dei tre desideri per salvare la vita alla sua famiglia nel corso del film e proprio come fa anche la figlia più piccola, quando nella scena finale riesce a vedere l'invisibile. E proprio come fa Johnny, quando regala alle sue figlie la percezione che anche l'invisibile può essere un'ancora di salvezza nella vita e che la realtà non è solo ciò che sembra ma anche ciò che noi la facciamo diventare attraverso la nostra narrazione.

### **Il messaggio**

Anche quando la vita ci travolge con un grande dolore e con la percezione che non ci sia più nessun senso nel nostro sopravvivere, alzando lo sguardo si trova la forza e soprattutto l'aiuto di chi, volendoci bene, può aiutarci ad andare oltre. E a ritrovare la passione di vivere.

### **Le domande per riflettere dopo la visione del film**

**Questo è un film sull'elaborazione del lutto e sulla conquista della resilienza** ovvero della capacità di sopravvivere ad un evento avverso, non rimanendone travolti.

- Qual è il mio concetto personale di resilienza?
- In quali situazioni della mia vita ho messo in azione le mie capacità di resilienza?
- Come posso allenare competenze di resilienza nella vita dei figli e dei bambini che vivono al mio fianco?
- Il protagonista in un punto del film pronuncia questa frase: "Ho chiesto a Dio un solo favore: far morire me al posto di mio figlio. Invece lui ci ha presi entrambi. E ha lasciato me al posto della persona che ero prima". Una frase che testimonia la sua incapacità di attraversare ed elaborare il grave lutto che l'ha colpito. Come reagiresti se un tuo amico/a si trovasse in una situazione così complessa e quale contributo specifico sapresti offrirgli per uscire dal tunnel della disperazione?

## **COCO**

Un film di Lee Unkrich, Adrian Molina con Anthony Gonzalez, Gael García Bernal, Benjamin Bratt, Alanna Ubach, Renee Victor, Mara Maionchi, Valentina Lodovini, Matilda De Angelis, Edward James Olmos, Gabriel Iglesias, Jaime Camil, Cheech Marin, Alfonso Arau, Lombardo Boyar. Genere Animazione produzione USA, 2017 Durata 109 minuti circa.

### **Trama**

Miguel Rivera è un preadolescente. Un dodicenne con un grande sogno: diventare un grande musicista. Lui ha un riferimento preciso verso cui tendere con il suo talento e la sua arte: Ernesto de la Cruz, un idolo delle folle, ormai deceduto, ma tuttora osannato da uomini e donne e di cui esiste il mausoleo nella sua città di residenza.

Miguel però ha un problema: la sua famiglia è contraria alla musica. Non la si può ascoltare, non la si può suonare, non la si può far vivere tra le pareti della propria casa. E in effetti l'anima musicale di Miguel può vivere solo in modo "clandestino", perché all'interno della sua famiglia nessuno vuole sentire il suono delle note come sottofondo o accompagnamento al vivere quotidiano. In particolare la nonna. C'è una sola alleata di Miguel: la bisnonna Coco. Coco è la figlia di un musicista che mise incinta la trisnonna di Miguel per poi abbandonarla con la sua bambina e inseguire il proprio sogno artistico. Ecco perché c'è tanta rabbia nei confronti della musica nella famiglia di Miguel. Ed ecco perché l'unica aspettativa che tutti hanno verso di lui e che abbandoni la chitarra per lavorare nell'impresa di famiglia: una ditta di calzature.

Miguel però non rinuncia al suo sogno. Anche perché dopo aver accidentalmente rotto il ritratto della sua trisnonna, scopre nel retro dell'immagine un particolare che gli fa credere che forse l'uomo che l'ha messa incinta è proprio il suo idolo musicale di sempre: il grande Ernesto, di cui lui a questo punto sarebbe forse il pronipote. Così, dopo che la nonna in una lite familiare gli distrugge la chitarra, Miguel entra di nascosto nel mausoleo di Ernesto de la Cruz e trafuga in quella sede la chitarra del grande artista, il cui suono lo trasporta in un'altra dimensione temporale, lontano dal mondo dei vivi.

Comincia così un viaggio nell'aldilà, in cui Miguel incontra molti differenti personaggi – alcuni dei quali suoi parenti – e si ritrova anche intrappolato in un terribile incantesimo: un membro della sua famiglia dovrà benedirlo entro l'alba, altrimenti – avendo lui rubato l'oggetto di un morto – non potrà più tornare nel regno dei vivi. Miguel comincia così un lungo percorso nella notte, alla

ricerca della verità, della sua storia, dell'essenza della musica che dovrà rimanere con lui per tutta la vita. E così conosce Hector che si offre di aiutarlo chiedendogli in cambio che Miguel inserisca la sua foto nel "quadro di famiglia", così da non essere dimenticato. Purtroppo, se nessuno nel mondo dei vivi tiene in vita il ricordo di qualcuno che non c'è più, tutto di lui si dissolve, come dimostra ciò che è successo a Chicarron, amico di Hector, trasformatosi in polvere d'oro perché dimenticato da tutti.

La storia poi, in mezzo ad una serie di numerosi colpi di scena, porta finalmente Miguel ad incontrare il suo idolo: il grande Ernesto de la Cruz. Miguel gli spiega di esserne il pronipote e di volerne la benedizione così da poter rientrare nel mondo dei vivi. A questo punto però torna in scena Hector che aiuta Miguel (e noi spettatori) e comprendere che Ernesto è un farabutto. Si è, infatti, impossessato delle canzoni di Hector, di cui era grande amico, dopo averlo ucciso per ottenere fama e ricchezza. Hector era il papà di Coco, ma non ha potuto starle accanto nella vita, perché è scomparso – non a causa della sua ambizione musicale come tuttora crede la famiglia di Miguel – ma a causa dell'invidia e dell'assassinio di Ernesto.

Ora resta solo da smascherare di fronte a tutti la falsità di Ernesto e da riabilitare la figura di Hector, sia nel mondo dei morti che in quello dei vivi, dove finalmente Miguel può tornare e dopo vari tentativi, cantando la canzone "Ricordami", riattivare anche nella memoria spenta e arrugginita della bisnonna Coco, il caldo e dolce ricordo del suo papà.

A questo punto Hector non potrà mai più scomparire: nel cuore di chi lo ha amato, nella storia della musica. Per vivere in eterno: sia nella memoria di chi è ancora nel regno dei vivi che nella compagnia di chi già è giunto nel regno dei morti.

Ed è per questo che esattamente un anno dopo l'inizio della storia, Miguel, nel giorno della festività dei morti, grazie al suo talento musicale, cantando "Ricordami", il brano di Hector, può ridare pace e felicità a tutti: a chi è nel regno dei vivi, a chi è nel regno dei morti. E lui può finalmente diventare il grande musicista che sognava di essere.

### **Cosa ci insegna questo film**

Per chi non avesse visto questo cartone al cinema, vale la pena "recuperarlo" ora che è disponibile anche in home video. Ci sono molti messaggi educativi e utilissimi che gli adulti possono farne con i più piccoli, al di là del puro valore di intrattenimento, che con questo cartone è davvero elevatissimo.

Coco nasce con una storia molto simile a quella di Billy Elliott: un ragazzo con un sogno e un grande talento per il proprio futuro e

una famiglia che fa di tutto per osteggiarlo. Ma in Coco questo aspetto è semplicemente un pretesto per aprire un percorso sul tema della morte, sulla necessità di tenere in vita -nel cuore e nel ricordo – la memoria di chi non è più con noi. Il viaggio che Miguel fa nel regno dell'aldilà ci porta a contatto con il bisogno di ricostruire il senso della sua storia familiare, con il valore dei ricordi che sono andati frantumati nella memoria della bisnonna, ma anche ci aiuta progressivamente a distanziarci dalla narrazione che i familiari ne hanno fatto nelle ultime due generazioni.

Il film propone un percorso nel regno dell'aldilà, che è anche un modo molto delicato e coinvolgente di affrontare con i bambini il tema della morte. Cosa resta di chi non c'è più? Cosa succede a chi resta? La doppia e parallela presentazione del mondo dei vivi e del regno dell'Aldilà costruisce un ponte, non solo simbolico, tra chi resta vivo e chi parte invece per un viaggio che non permette ritorno. Cosa significa elaborare il lutto? Sopravvivere alla tristezza dell'”addio per sempre”? In fin dei conti, è proprio questa tristezza che attanaglia tutta la famiglia allargata di Miguel i quali non hanno potuto piangere il loro morto, scomparso come una bolla di sapone. Scopriamo che nulla è più doloroso nel regno dei morti, che non avere nessuno che si ricordi di te. Un evento così terribile da costringere alla “polverizzazione” dell'individuo (bellissimo l'artificio narrativo che porta Chicarron, dimenticato da tutti a diventare “polvere d'oro”).

**Il film aiuta a capire che ci sono due elementi** che possono rendere affrontabile e superabile il dolore connesso alla morte:

- **La capacità di tenere vivo nel ricordo chi ci ha lasciato**
- **Il valore che deve essere attribuito non solo all'amore che ci ha legati in vita, ma anche al fatto che mentre siamo in vita dobbiamo costruire ciò che lasceremo di noi al mondo che ci sopravvivrà.**

**La musica**, in questo senso, è un'arte che non ha tempo, che supera tutte le barriere – quelle del tempo, quelle degli uomini e quelle della rabbia. Piano piano, le note che Hector era stato capace di lasciare al mondo e che Ernesto de la Cruz gli ha rubato in modo avido crudele, tornano a risuonare nei cuori, nello spazio delle relazioni e nella vita di tutti. Di chi è rimasto qui e di chi ha già oltrepassato il confine del “qui ed ora”.

Ed è così che Coco diventa una storia bellissima per affrontare il tema della morte, per prendere per mano un bambino che deve piangere la perdita di una persona cara. E questo succede non solo agli spettatori bambini, perché questo potere balsamico sulle emozioni dello spettatore, Coco lo produce anche negli adulti, che

al cinema hanno pianto tanto quanto – se non più – dei loro bambini.

Di questo cartone è bello tutto, la storia, la musica e il blu ray che contiene anche dei preziosissimi contenuti speciali che permetteranno agli spettatori di ampliare il piacere sperimentato nella visione su grande schermo e soprattutto di approfondire la conoscenza della cultura e delle tradizioni messicane. In casa nostra sono piaciuti in modo particolare questi tre contenuti speciali, contenuti nella versione SteelBook:

- Migliaia di Immagini al Giorno, che ci permette di effettuare un viaggio attraverso il Messico in occasione della festa del Día de los Muertos;
- La Terra dei Nostri Antenati dove gli artisti Pixar ricostruiscono l'architettura delle diverse epoche della storia messicana mostrando come è stata creata la Terra dell'Alidilà

### **Il messaggio del film**

**Non possiamo essere immortali su questa terra, ma lo possiamo essere nella memoria di chi ci ha amato**, nella musica e nell'arte che abbiamo condiviso insieme su questa terra, nella nostra capacità di costruire ricordi e legami, frammenti di memorie emotive che diventano tatuaggi per sempre nel cuore di chi si vuole bene. **Il dolore del lutto è direttamente proporzionale alla bellezza del legame di cui siamo stati reciprocamente protagonisti.**

### **Le domande per riflettere dopo la visione del film**

- Come penso, come genitore, di affrontare il tema della morte con i miei bambini?
- Come genitore, devo parlare della morte solo se scompare qualcuno cui siamo molto legati oppure esiste un'educazione alla morte, che serve a chi sta crescendo, anche in mancanza di un lutto recente?
- Come i genitori che abbiamo avuto ci hanno educato ad affrontare la tristezza e il dolore correlato al lutto?
- Che cosa voglio tenere della mia esperienza passata nella mia storia di genitore e che cosa invece voglio cambiare?

## 1. L'ALBERO

Un film di [Julie Bertuccelli](#). Con [Charlotte Gainsbourg](#), [Marton Csokas](#), [Morgana Davies](#), [Aden Young](#), [Penne Hackforth-Jones](#).

«continua

[Christian Byers](#), [Tom Russell](#), [Gillian Jones](#), [Arthur Dignam](#), [Gabriel Gotting](#)

Titolo originale *L'arbre*. **Drammatico**, durata 100 min. - Francia, Australia **2010**.

**Parole chiave:**

**Elaborazione del lutto, genitorialità, solitudine**

### IL PROTAGONISTA E IL SUO PROBLEMA

**Dawn è una donna felice. Sposata con Peter è madre di quattro figli e da poco con la famiglia si è insediata in una casa in mezzo alla natura australiana, vicina al mare. Un giorno Peter muore all'improvviso, stroncato da un infarto e Dawn rimane da sola a crescere i suoi quattro bambini. Devastata dal dolore per l'inaspettata scomparsa del suo compagno di vita, Dawn deve trovare un modo per sopravvivere sia dal punto di vista materiale (cercare un lavoro, crescere i figli, darsi una nuova prospettiva nella vita) sia dal punto di vista emotivo. Incapace di elaborare il proprio lutto per settimane si lascia travolgere da un dolore che la annichilisce mentre i figli cercano un loro modo per reagire. La morte del marito la obbliga a reinventarsi come donna e come madre, ma a Dawn sembra di non avere sufficienti energie per potercela fare.**

**In particolare, la sua figlia più piccola Simone sembra manifestare i più grandi problemi dopo la morte del papà, che per lei è un evento inaccettabile. Simone si credeva la figlia preferita dell'uomo che è scomparso così all'improvviso per un destino avverso e per questo comincia a fare una cosa molto strana: parla con un albero, sul quale si arrampica e resta per lungo tempo nel corso della giornata convinta che nel tronco e tra i rami di questa pianta enorme sia ancora presente e viva l'anima del papà.**

### GLI ALTRI PROTAGONISTI E IL LORO CONTRIBUTO AL PROBLEMA

Decisa a dare una svolta alla vita di tutta la famiglia, Dawn un giorno si reca in città ed entra nel negozio di George, un idraulico che vive solo e che subito si affeziona alla donna e ai suoi bambini. George si propone come un aiuto concreto, capace di sostenere Dawn nelle mille difficoltà che incontra ogni giorno vivendo con quattro figli in mezzo al campagna australiana e senza un uomo al suo fianco. Le offre un lavoro, ripara il tetto della sua casa che viene danneggiato dal crollo di un ramo del grande albero in cui Simone pensa che si nasconda l'anima del suo papà, offre loro la possibilità di fare una breve vacanza in riva al mare con il proprio camper. George, in concreto, rappresenta la possibilità di uscire dal dolore e dalla fatica del lutto. Ma Dawn e soprattutto Simone non sono pronte ad abbandonare il modo in cui ancora stanno aggrappate a Peter e al suo ricordo. L'albero in cui Simone crede che sia annidata l'anima del papà ha radici profonde e man mano che la pellicola avanza queste radici si fanno sempre più penetranti, invasive e pericolose per la vita dei ragazzi e anche per le case del vicinato. Quell'albero così maestoso e fiero, è anche però ingombrante e nemico, tanto che sia il figlio maggiore, sia George, sia i vicini di casa ne prospettano l'abbattimento. Ma Simone si pone a difesa dell'albero con il proprio corpo. Vi sale in cima e chiede che esso non venga abbattuto. Se qualcuno intende distruggere quell'immenso corpo di legno nel quale scorre l'anima del suo papà, lei si butterà giù dall'albero in segno di protesta. Di fronte all'accanimento con cui sua figlia Simone difende l'albero, Dawn decide di rinunciare al suo abbattimento ma in realtà così facendo, chiude in ogni modo la possibilità di dare un futuro a sé e ai propri figli. George viene infatti mandato via dal loro territorio e loro restano lì con la loro solitudine e incapacità di uscire dalla zona di dolore in cui li costringe e rinchiude il dolore non elaborato per la morte di Peter.

## **LA GESTIONE DEL PROBLEMA**

**Ma un giorno il servizio meteorologico locale lancia un allerta di maltempo: la zona sta per essere assalita da temporali e tempeste di enorme entità ed è necessario che tutti si mettano al riparo. Dawn sottovaluta questi allarmi e rimane con tutti i suoi figli in casa. L'arrivo della tempesta perciò li coglie impreparati e vulnerabili. In una scena molto drammatica, tutti e cinque cercano di trovare rifugio nella zona più sotterranea della loro abitazione, ma quando sembra che ognuno si sia messo in salvo ci si rende conto che Simone invece ha sfidato la tempesta e si è arrampicata sull'albero.**

**Dawn deve lasciare soli tutti gli altri e decidere di affrontare sua figlia, il dolore che la sta trascinando sempre più verso l'isolamento e la disperazione e lo fa nella tormenta, implorandola di abbandonare l'albero e di mettersi in salvo insieme a tutti i fratelli. Simone ha paura che fare questa mossa significhi rinunciare per sempre alla memoria del padre che ha avuto. Ma la memoria non può essere cancellata così come non può essere conservata nell'illusoria quanta falsa credenza che ci sia un'anima conservata tra il legno di un albero le cui radici stanno devastando il terreno in cui cresce la loro comunità. Per la prima volta, temendo le conseguenze della tempesta, Dawn riesce a penetrare nel dolore della figlia, senza più averne paura. Le offre l'immagine di una madre che sa stare in piedi, sa guardarla negli occhi sa offrirle due braccia protese verso di lei, capaci di prenderla in braccio e di portarla nel territorio del futuro. Questa immagine contrasta completamente con quella di Dawn che subito dopo la morte del marito, trascorreva lunghe giornate a letto ed era proprio Simone che doveva andare a svegliarla, ad estrarla dal suo torpore. Simone che sentiva di avere accanto una mamma così debole e impreparata ad accettare la morte del compagno da doverlo tenere in vita fantasticando sulla presenza della sua anima nel tronco dell'albero. In questa sfida dove si combatte per non morire ma anche per assicurarsi un futuro, Dawn rimette a posto le pedine che il lutto terribile che aveva subito aveva gettato per aria sulla scacchiera della loro vita e delle loro relazioni famigliari. Ora davanti a Simone c'è una donna capace di guardare al futuro e di garantire protezione e sicurezza ai propri figli.**

## **IL SUCCESSO RAGGIUNTO**

**La tempesta, che rischiava di distruggere tutto e di far morire Simone, in realtà sradica l'albero e abbatte la casa in cui rimangono tracce del dolore che è stato. Il vento ha fatto volare via tutto ciò che rimaneva del padre che è morto. Non c'è più bisogno di proteggere i suoi oggetti, i suoi vestiti, le sue foto, ora Peter può sopravvivere nella nostalgia di cui si nutrono i ricordi di tutto. Ciò che è stato è stato e non è più modificabile, ma finalmente questo passato così carico di dolore può essere messo alle spalle e tutti insieme ci si può muovere verso una nuova tappa della propria vita. Il film si conclude con l'abbandono del luogo dove tutto è successo e con la famiglia di Dawn che si mette in viaggio verso un nuovo luogo e un nuovo futuro. In questo primo pezzo di percorso, la loro auto si incrocia con quella di George: lui**



**aveva già cominciato a costruire il futuro insieme a loro e per tutti loro. Non è ancora arrivato il momento per lui di mettersi al loro fianco, c'è ancora un po' di strada da fare per permettere a tutti di comprendere che il posto di Peter potrà essere preso da qualcun altro al loro fianco. Ma sia George che Dawn possono cominciare a immaginare che quel giorno potrebbe poi non essere così lontano.**

#### A CHI SERVE QUESTO FILM

A coloro che non riescono a superare un lutto e ad elaborare la mancanza o la scomparsa dalla propria vita di una persona amata.

A coloro che per mantenere vivo il ricordo di qualcuno che si è molto amato generano una dipendenza dagli oggetti e dai riti che hanno connotato la convivenza con quella persona e non riescono perciò a costruire una memoria interiore

A chi si trova a crescere dei figli senza un compagno accanto e spesso non vede i messaggi impliciti ed espliciti che i bambini mandano e che rappresentano concrete richieste di aiuto che solo gli adulti che li amano possono intercettare.

#### IL MESSAGGIO DEL FILM

C'è sempre un futuro che ci aspetta, indipendentemente da ciò che ci è successo. Ma siamo noi che dobbiamo volerlo.

#### LA FRASE

*Be', devi scegliere di essere felice o triste. Ed io ho scelto di essere felice. E sono felice!*

#### GLI ESERCIZI DA FARE DOPO LA VISIONE DEL FILM

L'albero nel film rappresenta l'elemento che genera dipendenza in Simone e blocca la sua capacità di elaborazione del lutto. Nel suo simbolismo, l'albero è il luogo delle radici che devono poi essere sostituite da un paio di ali. Le radici, infatti diventano interiori e solo così possono non compromettere la nostra capacità di esplorazione della vita e del mondo. Molti di noi però non riescono a diventare esploratori perché hanno elementi-radici nella propria vita che impediscono di scegliere liberamente cosa perseguire, cosa volere e cosa cercare per il proprio futuro.

Identifica gli elementi "radice" della tua esistenza e verifica se ce ne sono alcuni che funzionano ancora da "zavorre" che ti impediscono di

spiccare il volo alla ricerca di nuove possibilità, nuove opportunità e nuovi sviluppi per la tua esistenza.

Se hai vissuto un lutto recente, prova a verificare intorno a te quali sono le persone che al pari di George possono aiutarti a trovare stimoli e istanze di rinnovamento capaci di aiutarti a identificare prospettive positive per il tuo futuro.

**My Life – Questa mia vita**

**Un film di Bruce Joel Rubin. Con Bradley Whitford, Michael Keaton, Nicole Kidman, Queen Latifah Titolo originale My Life. Drammatico, Ratings: Kids+13, durata 112' min. - USA 1993**

**PAROLE CHIAVE:**

**Paternità, malattia, morte, coppia, famiglia allargata, perdono**

**IL PROTAGONISTA E IL SUO PROBLEMA**

**Bob è un uomo di successo. Nato nella provincia americana ha abbandonato le sue radici per costruirsi una vita e una carriera nella grande Los Angeles. E ce l'ha fatta. Ha una bella casa, una moglie che lo ama, una vita felice. Ma ora tutto sta per cambiare. Bob, infatti, scopre nello stesso momento che sta per diventare padre e che è affetto da un male incurabile che lo condurrà a morte certa nel giro di pochi mesi, probabilmente impedendogli addirittura di conoscere il suo bambino.**

**La prospettiva che Bob ha davanti a sé è sconcertante e terribile. Nei mesi che lo separano dall'addio alla vita, tutto dovrà succedere. Ci sono molte cose in cui Bob sa che deve mettere ordine, molti rancori mai sopiti con la sua famiglia d'origine e allo stesso tempo c'è da lasciare al proprio bambino la memoria di un padre che non potrà conoscere ma che, dal primo momento in cui ha saputo della sua esistenza, lo ha amato con tutto se stesso.**

**GLI ALTRI PROTAGONISTI E IL LORO CONTRIBUTO AL PROBLEMA**

**Gail, la moglie di Bob non si lascia prendere dallo sconforto. Vuole che la nascita del bambino sia una risorsa che permette a Bob di avvicinarsi al momento della sua morte, mettendo ordine nelle zone irrisolte della sua esistenza. In particolare Gail vuole aiutare Bob a superare il rancore con cui vive le proprie relazioni all'interno della famiglia di origine. Bob ha abbandonato i genitori e i fratelli convinto che gli avrebbero proposto una vita da provinciale e senza alcuna possibilità di successo. In particolare, il rapporto tra Bob e suo padre è molto conflittuale. Bob non ha mai perdonato al padre il suo umile lavoro, quello di rigattiere, al quale ha dedicato tutto il tempo rinunciando a stargli a fianco come lui avrebbe desiderato. Da bambino Bob ha sofferto a causa della latitanza paterna, dovuta agli impegni di lavoro. Avrebbe voluto un papà con cui giocare, con cui parlare e invece al suo fianco o non c'era un padre o c'era un papà sempre pronto a salutarlo per salire sul suo camioncino e andare a lavorare. La più**

grande delusione della vita, Bob l'ha vissuta in occasione di un suo compleanno delle scuole elementari. Il papà gli aveva promesso una festa alla quale sarebbero stati invitati i saltinbanchi di un circo per far divertire tutti i suoi amici. Ma poi questa promessa non è stata mantenuta e Bob di fronte ai compagni fa la figura di colui che invita ad un evento speciale e poi non tiene fede alla parola data. E' su queste delusioni infantili che Bob, da neolaureato, ha deciso di lasciare la famiglia di origine e di interrompere quasi completamente tutti i rapporti con loro.

#### **LA GESTIONE DEL PROBLEMA**

Gail dopo che la medicina ufficiale ha ucciso ogni speranza di guarigione e miglioramento per Bob, lo accompagna da un guaritore cinese, che, oltre ad individuare il problema organico di Bob, ne identifica tutti i conflitti irrisolti sul piano emotivo e relazionale. Bob, con l'aiuto del guaritore, si rende conto che nei mesi che gli restano da vivere ha da lasciare un'eredità spirituale al proprio bambino e al tempo stesso ha da rivedere la propria esistenza che è stata centrata sul tema del rancore e della rivendicazione. Il film perciò mostra l'evoluzione di Bob che avvicinandosi alla nascita del proprio bambino (e allo stesso tempo andando incontro alla morte), prepara una infinita serie di videoregistrazioni in cui gli racconta la sua storia di vita, i suoi valori e principi, gli racconta storie della buonanotte. Insomma, attraverso questi filmini autoprodotti, Bob costruisce una memoria autobiografica da lasciare in eredità al proprio figlio. Allo stesso tempo, Bob torna nella famiglia di origine, in occasione del matrimonio del fratello e prova a spiegare perché ha sofferto così tanto quando era bambino. I suoi genitori a loro volta provano a fargli comprendere perché non sono riusciti, pur amandolo, a rimanere in contatto emotivo e profondo con lui.

#### **IL SUCCESSO RAGGIUNTO**

L'incontro con la famiglia di origine permette a Bob di intraprendere il percorso del perdono e di lasciarsi il rancore alle spalle. Nel frattempo, la nascita del figlio, cui Bob riesce ad assistere contro ogni previsione dei medici che ne avevano decretato morte certa entro breve tempo, gli permette di dare senso e significato al suo percorso di crescita e maturazione. Bob comprende che dopo la laurea ha inseguito il successo personale e professionale, ma è rimasto intrappolato nelle emozioni del suo sé bambino e adolescente. Diventare adulti significa aprirsi alla comprensione della ragioni degli altri, e non solo rivendicare il diritto alle proprie. Nelle scena finale Bob viene invitato ad assistere allo spettacolo del circo che suo padre gli aveva promesso (e mai realizzato) per il suo compleanno quando era bambino. E'

**un regalo che gli fa col cuore, dicendo... “meglio tardi che mai”. Meglio tardi che mai: vale per tutto, questa frase ora nella vita di Bob. Vale soprattutto per la sua capacità di perdonare e di abbandonare il rancore che gli ha avvelenato la vita.**

#### **A CHI SERVE QUESTO FILM**

- **A chi nutre sentimenti di rabbia e rancore verso la sua famiglia di origine**
- **A chi sta vivendo una malattia che mette a rischio la propria vita**
- **A chi teme di non aver lasciato il giusto testamento spirituale ai propri figli**

#### **IL MESSAGGIO**

**Non è mai troppo tardi, per il perdono**

**La frase:**

#### **GLI ESERCIZI DA FARE DOPO LA VISIONE DEL FILM**

**Bob sa che non potrà vivere a fianco di suo figlio per colpa della malattia che non gli lascia scampo. Per questo lascia “pezzi della sua vita” registrati su filmini e video. Se voi doveste lasciare tre videoregistrazioni che aiutino a capire chi siete e i vostri valori alle persone alle quali avete davvero voluto bene, che cosa scegliereste di raccontare in queste registrazioni.**

**Bob è intrappolato nel meccanismo della rabbia e del rancore che gli impedisce di avvicinarsi alla famiglia da cui proviene e di perdonare cose che sono successe quando era molto giovane. Ci sono “incrostazioni” della prima parte della vostra vita che ancora vi intrappolano nel meccanismo del rancore? Sapete riconoscerli e raccontarli alla persona che vi vuole bene (per esempio al vostro partner) e che vi comprende di più nella vita?**

**Ora che avete raccontato queste “incrostazioni emotive” che ancora sono lì a disturbare la vostra serenità emotiva ed il vostro equilibrio provate a verificare quali mosse vi potrebbero permettere di liberarvi da questo pesante fardello che vi portate appresso da troppi anni.**