

IL LUTTO: NON CI SEI PIÙ?

parlare della perdita di una persona
cara con i bambini

Dott.ssa Laura Bellavite

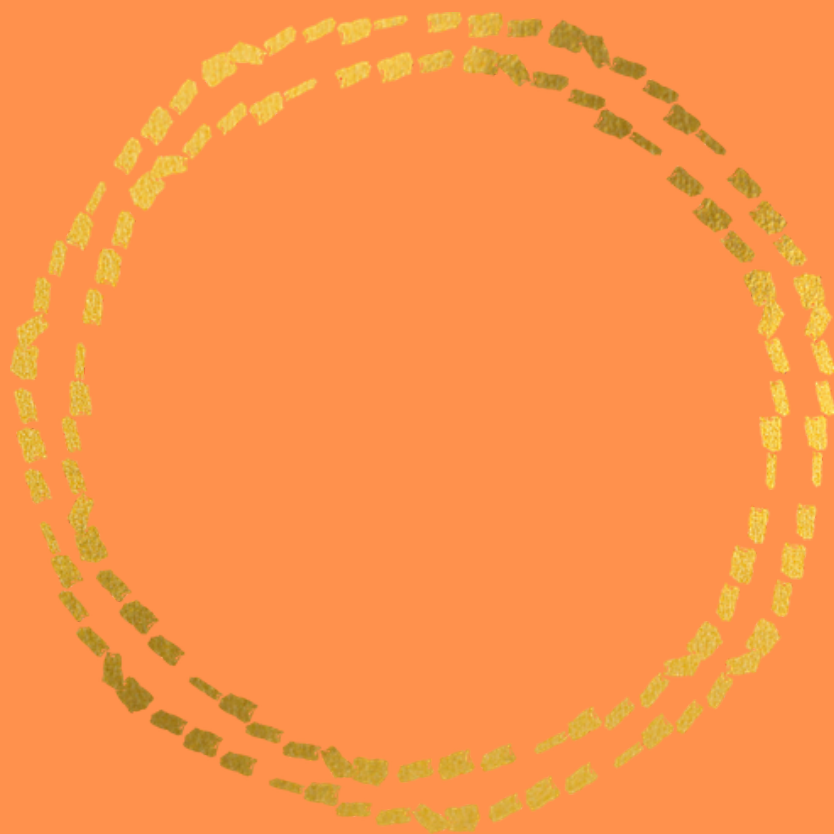
Pedrengo, 25/09/2020

IL LUTTO

- condizione di prostrazione emotiva che viviamo quando una persona cara muore
- una forma di reazione alla perdita in cui si deve fare i conti con i ricordi e con la realtà che si sperimenta
- il tempo in cui trovare una nuova forma di relazione con il defunto



IL LUTTO



processo



elaborazione



fase di vita

LE PAROLE CHIAVE

ONESTA'



EMOTIVITA'



IL PROCESSO DEL LUTTO

ACCETTAZIONE

NEGAZIONE

DEPRESSIONE

RABBIA

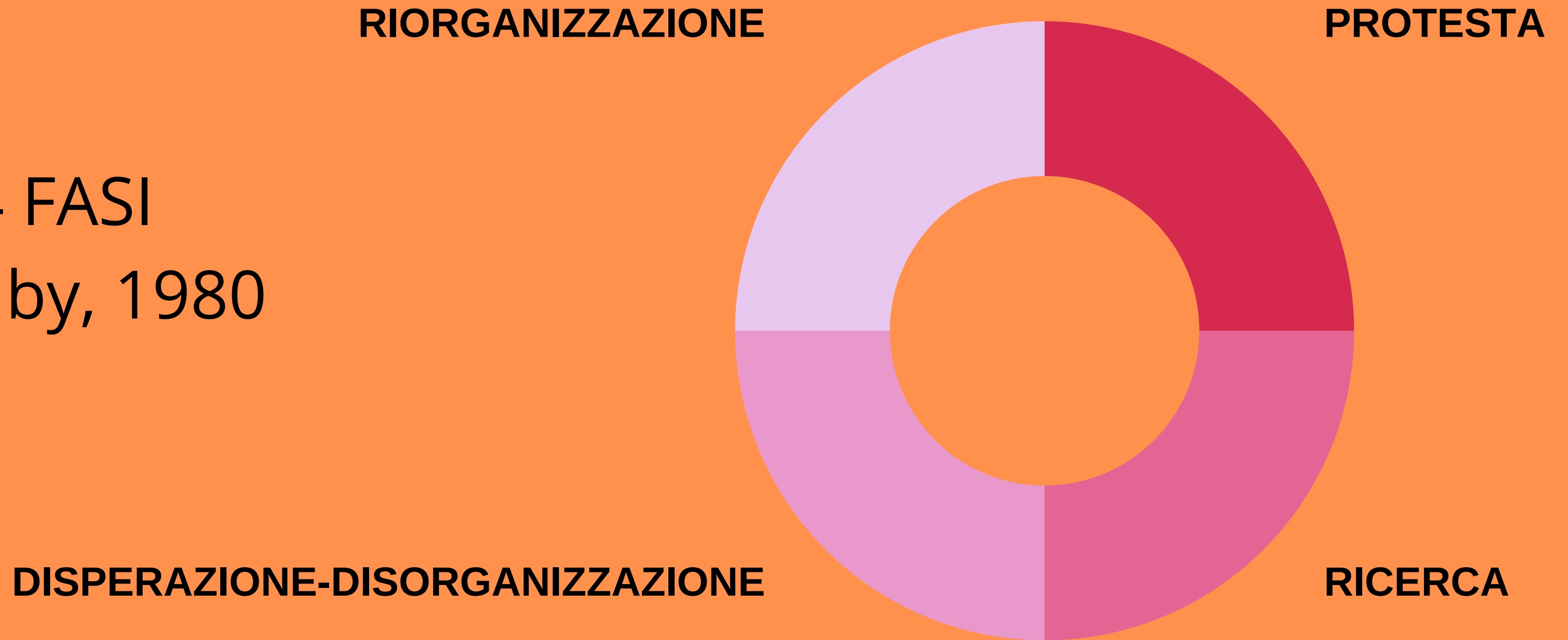
CONTRATTAZIONE

5 FASI
Kübler Ross
(1970)



IL PROCESSO DEL LUTTO

4 FASI
Bowlby, 1980



IL PROCESSO DEL LUTTO

- il bambino spesso oscilla alternando fasi depressive e fasi di gioco e vitalità
- non forzare i tempi spontanei del bambino rispettando questa alternanza



EMOZIONI, CORPO, COMPORTAMENTI

- il bambino predilige un canale corporeo e non verbale
- la sofferenza si manifesta nel comportamento (area del sonno, dell'alimentazione, irritabilità, enuresi...)
- possibili fasi regressive sono del tutto normali



IL PROCESSO DEL LUTTO: LA DURATA



- il bambino trova un suo percorso personale che ha lunghezza relativa alle sue esigenze emotive
- rappresenta una tappa fondamentale di crescita
- è possibile che ci sia una difficile elaborazione del lutto
 - LUTTO COMPLESSO
 - LUTTO TRAUMATICO

IL LUTTO COMPLESSO

- manifestazioni acute del lutto con vissuti a stampo negativo, di tristezza, colpa, invidia, rabbia
- persistenti ruminazioni relative alle cause, circostanze e conseguenze della perdita



- blocco nell'elaborazione del lutto
- limitazione del funzionamento della persona
- sintomi di area depressiva o post-traumatica

IL LUTTO COMPLESSO

ADULTO



IL LUTTO VICARIO

BAMBINO



IL LUTTO COMPLESSO AI TEMPI DEL COVID-19

- il lutto è **ambiguo** in quanto la morte è inaspettata e non si rivede la persona dopo l'ospedalizzazione
- è necessario ritrovare con il bambino una ritualità "persa" e un significato condiviso rispetto a una morte "in solitudine"
- intensi vissuti di impotenza, perdita di controllo, rabbia, ingiustizia



LA MESSA IN SICUREZZA

- non negarsi la possibilità di chiedere aiuto alla propria rete di supporto familiare e amicale
- non escludere la possibilità di chiedere un supporto specialistico



COSA E' IMPORTANTE FARE CON I BAMBINI?

- affrontare per primi il tema della perdita
- dare modo al bambino di esprimere le proprie emozioni
- rendersi disponibili a parlare della persona che non c'è più
- fornire appigli concreti (es. visitare un luogo speciale,
costruire una ritualità, condividere delle narrazioni)

COSA E' IMPORTANTE FARE?

~~IPERPROTEZIONE~~

~~SOVRAESPOSIZIONE~~

CONDIVISIONE EMOTIVA



APPROCCIO NARRATIVO



- le storie aiutano a trovare delle parole che si può far fatica a trovare
- la storia va a costituire un terreno di condivisione e rispecchiamento emotivo



- convalidare le emozioni del bambino e dare loro uno spazio
- le emozioni vengono sia espresse che contenute

LA NONNA ADDORMENTATA



FAVORIRE L'ELABORAZIONE DELLA PERDITA

elaboràre = *lat. E-LABORÀRE affaticarsi; con zelo comp. della partic. intensiva E = EX e LABORÀRE lavorare, affaticarsi studiarsi (v. Lavoro). — Fare con molte*

- 1.fare qualcosa con grande cura, estraendo o sviluppando quanto è negli elementi dai quali si parte (es. elaborare un progetto, un piano)
- 2.elaborare un lutto, riuscire ad accettarlo passando attraverso il dolore che esso comporta

FAVORIRE L'ELABORAZIONE DELLA PERDITA

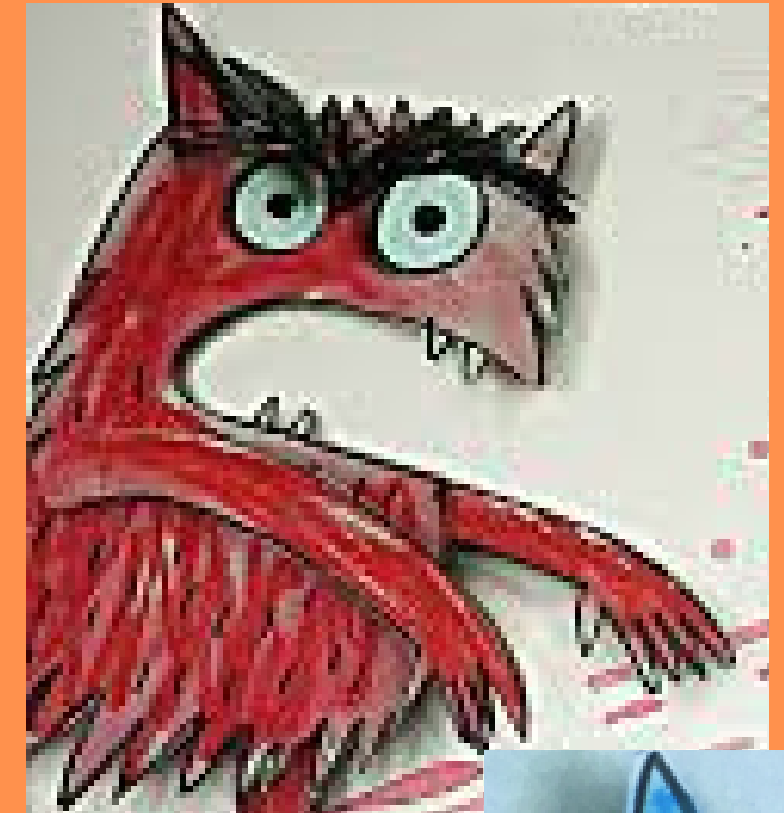


- coltivare i ricordi
- trasmettere speranza nel futuro
- trasmettere la capacità di dubitare

FATTORI CHE INFLUENZANO L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

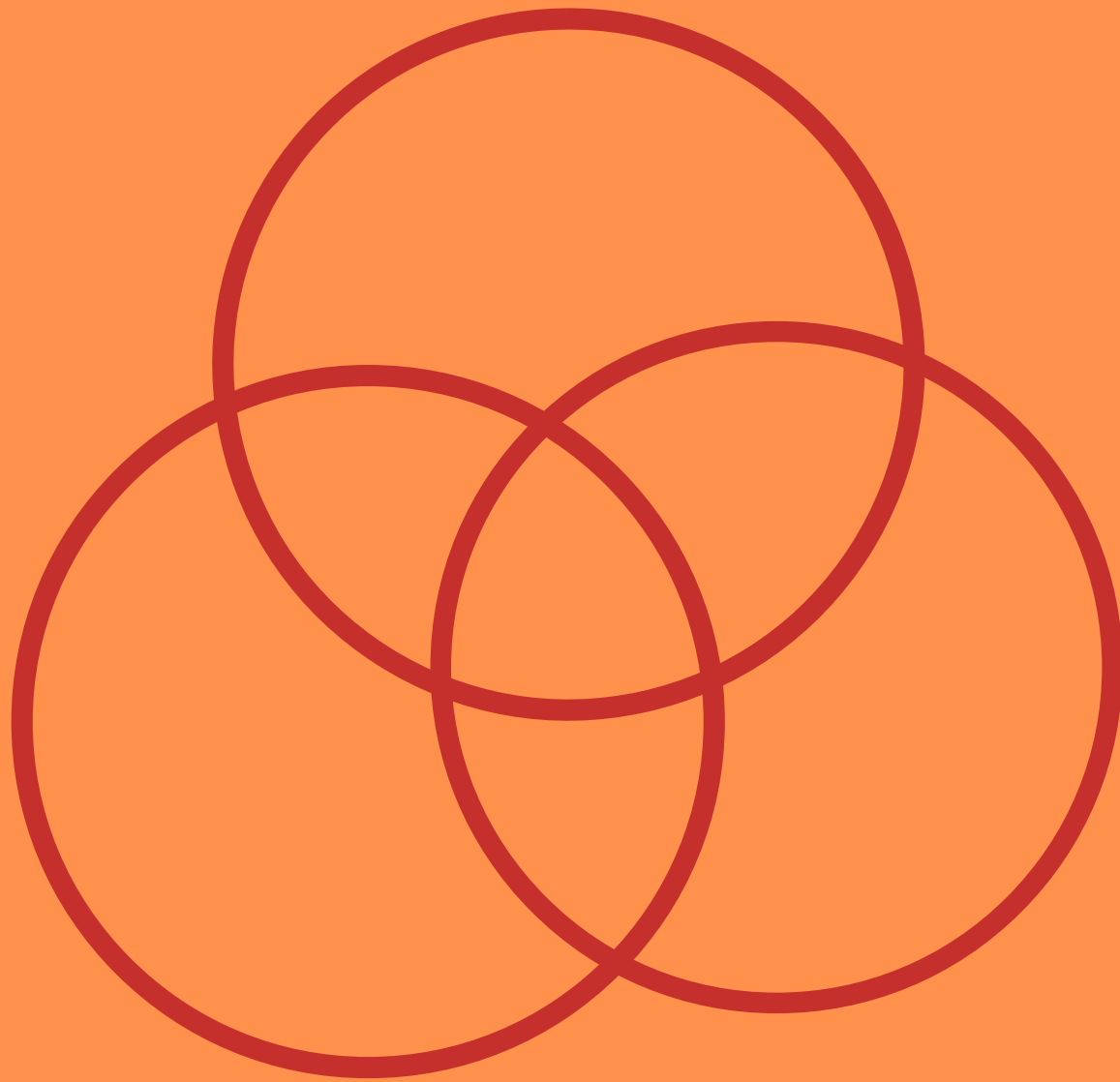
Bowlby, 1982

- un ambiente in cui è/ non è possibile esprimere le proprie emozioni
- avere/non avere figure di riferimento che rappresentano una base sicura per il bambino
- le cause e le circostanze della perdita
- la qualità della relazione con la persona perduta
- le relazioni nella famiglia prima e dopo la perdita



FATTORI CHE INFLUENZANO L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

UNO SGUARDO SISTEMICO



La qualità della RETE DI SUPPORTO della famiglia
(es. rete amicale, agenzie educative) rappresenta
un importante fattore protettivo.



L'EVOLUZIONE DEL CONCETTO DI MORTE

- 3/5 anni: morte come partenza momentanea; curiosità verso gli aspetti biologici della morte (condizione reversibile)
- 7/8 anni: idea più realistica della morte (condizione irreversibile)
- 8/11 anni: morte come fine delle funzioni vitali
- dopo gli 11 anni: comprensione simile a quella degli adulti



ALCUNE ATTENZIONI

- usare la metafora e un linguaggio per immagini è un processo spontaneo, espressivo e multifaccettato
- queste immagini sono potenti e contribuiscono a creare significati condivisi
- immagini e metafore a volte vanno chiarite perchè il bambino possa usufruirne senza fraintendimenti



"Il nonno è volato in cielo"

"La nonna si è addormentata"

"Il nonno è partito per un lungo
viaggio"



"Renzo è morto perchè era
malato"



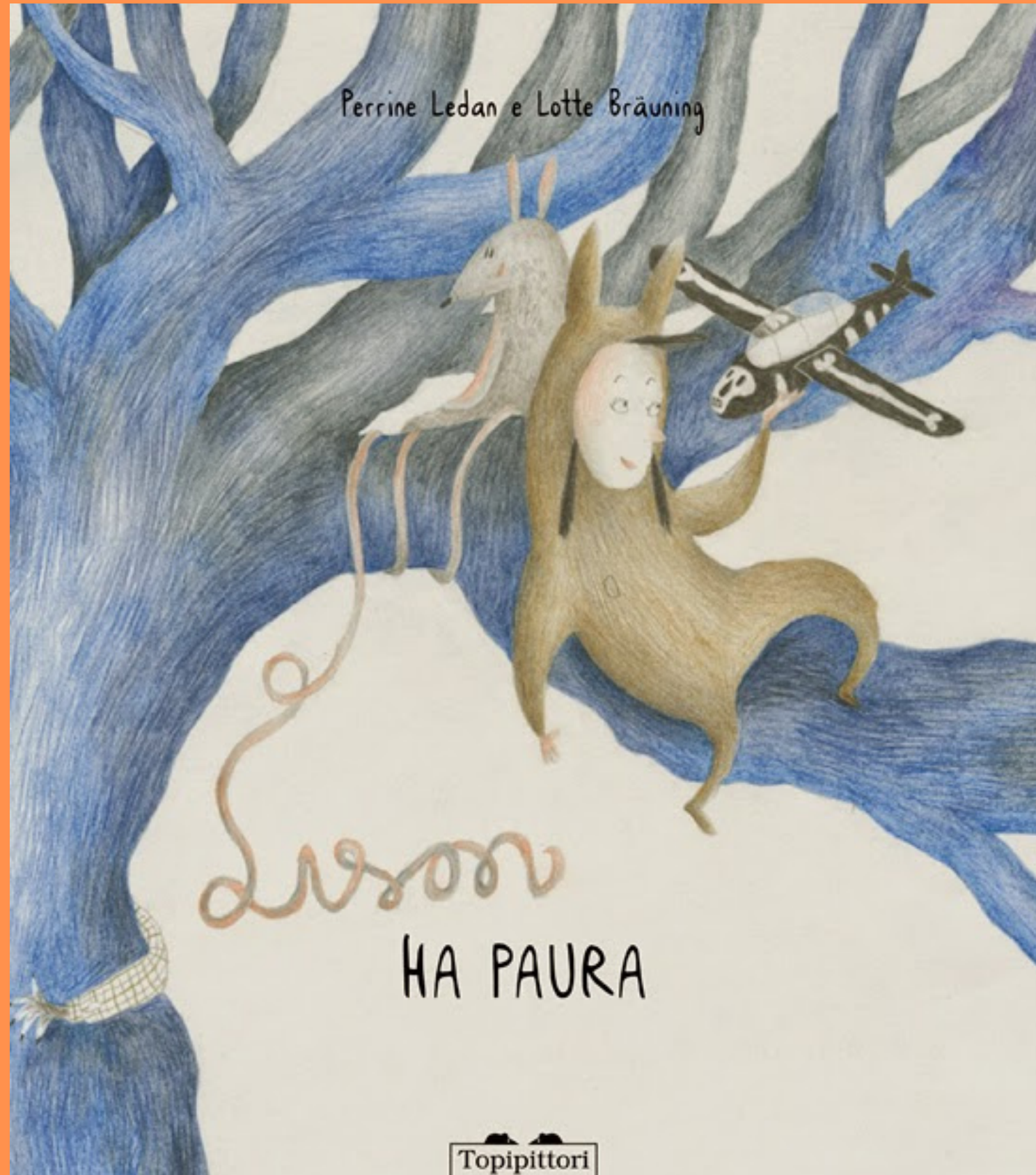
paura della malattia a
prescindere dalla gravità

"Renzo si è addormentato e
non si è più svegliato"



paura
nell'addormentamento

LISON HA PAURA



"a volte la paura più grande che
ci assale è solo quella di aver
paura. Una paura strana, che se
ne va, proprio come era
venuta..."

(Topipittori Ed.)



- Nonno ho paura
- Di cosa, ochetta.
- Non sono un'ochetta.
- Scusami, cucciola. Hai paura della morte?
- Certo che no, quando si muore si va in cielo e si vede tutto quello che c'è giù, come quando si va in aereo. E' mostruosamente bello.
Io non vedo l'ora di morire.
- Anch'io!

(LEDAN P., Lison ha paura, Topipittori)

COCO Disney Pixar



- rappresentazione del mondo dei morti a tinte vivaci
- tema della rabbia, dell'ingiustizia, del risentimento
- la nostalgia e il ricordo
- non sminuisce e non semplifica la perdita

BIBLIOGRAFIA

A.Pellai, B. Tamborini, 2020. Tabù. Come parlare ai bambini dei temi più difficili attraverso l'educazione emotiva

A. Pellai, 2017. Io dopo di te. Una storia per aiutare i bambini ad affrontare la perdita di una persona cara

F.Lambruschi,L. Battilani. La funzione del lutto nel mantenimento della coerenza sistemica del sè. www.ordinepsicologitoscana.it

J. Holmes, 2004. Psicoterapia per una base sicura

I. Yalom, 2017. Fissando il sole

A. Onofri, C. La Rosa, 2015. Il lutto. Psicoterapia cognitivo-evoluzionista e EMDR

G. Radici, L. Romagnoni, 2020. La perdita ambigua, l'impatto sul sistema familiare e il legame con il Covid-19. www.stateofmind.it

L. Pizzacani, 2017. Quando il lutto diventa patologico: il lutto complicato secondo il DSM-5. www.stateofmind.it

- ***La nonna addormentata***. ed. Kalandraka (+ 3 anni)
- ***Un mare di tristezza***. ed. minibombo (+ 3 anni)
- ***Il vecchio orso se ne va***. ed. Nord-Sud (+ 3 anni)
- ***La nonna in cielo***. ed. Lapis (+ 4 anni)
- ***Lunedì***. ed. Lapis (+ 5 anni)
- ***L'isola del nonno***. ed. (+ 5 anni)
- ***L'anatra, la morte e il tulipano***. ed. E/O (+ 6 anni)
- ***Un bacio e addio***. ed. camelozampa (+ 6 anni)
- ***Il sentiero***. ed. Orecchio Acerbo (+ 6 anni)
- ***Lison ha paura***. ed. Topipittori (+ 6 anni)
- ***Jack e la morte***. ed. Logos (+ 8 anni)

ALBI ILLUSTRATI

RICREAZIONE

Centro per l'Apprendimento e la Famiglia

Grazie per l'attenzione

Centro RicreAzione, via Moroni 6 – Pedrengo

Per informazioni e appuntamenti: 347.6500755 – 035.657351

mail: ricreazione@cooperativaprogettazione.it