

# Dolore per una perdita

Topic No.3. Grief and Loss. August 1999. Italian

## Come si configura questo problema?

Per diverse ragioni, non tutti i bambini e gli adolescenti hanno ambedue i genitori che diano loro amore e sicurezza. Nel NSW un sempre maggiore numero di famiglie subisce il trauma e va incontro ai disagi causati dalla separazione e dal divorzio. Le famiglie possono avere esperienze del dolore da lutto causato dalla malattia o dalla morte di qualcuno dei suoi componenti o dalla necessità di aver dovuto emigrare in un paese straniero.

I bambini, gli adolescenti e i giovani vivono in maniera particolare questi stati dolorosi causati dalla separazione da genitori, nonni, fratelli e sorelle e da altri parenti, a causa dell'emigrazione, volontaria o forzata come è quella dei profughi. Un bambino può provare un dolore immenso anche per la morte dell'animale domestico preferito o per il trasferimento in un'altra città dell'amico o dell'amica del cuore.

Per i bambini e per gli adolescenti anche un trasloco a volte è un fatto sconvolgente, in quanto rappresenta una separazione da luoghi noti e familiari e dalle persone che si conoscono, e la necessità di ambientarsi in una nuova scuola e di far nuove amicizie.

## Quali problemi possono sorgere quando le persone si separano?

I genitori che si separano lo fanno con dolore oppure con sollievo; per i figli la separazione dei genitori è sempre causa di sconforto. Certe volte i figli si sentono colpevoli della separazione dei genitori; talvolta pensano di aver l'obbligo morale di farli riconciliare. Fategli comprendere chiaramente che, anche se non vivete più assieme, siete sempre i loro genitori. Un impegno dei genitori in questo senso, per il benessere dei loro figli, è cosa di vitale importanza.

## Quali sono i segnali di sofferenza che i genitori dovrebbero saper riconoscere nei bambini e negli adolescenti?

Generalmente bambini e adolescenti non mostrano il loro dolore e le loro sofferenze tutto in una volta. Certe volte si ha l'impressione che le loro angosce siano state superate, e poi ecco che riappaiono improvvisamente.

Queste possono essere le reazioni dei bambini di fronte alla perdita di una persona cara:

- Agiscono in maniera non consona alla loro età. Questo atteggiamento potrebbe indicare che si trovano sotto pressione e hanno necessità di far meno gli adulti e di non essere lasciati a sbrigarsela da soli, per lo meno finché non riacquistino la loro forza d'animo.
- Cercano di eccellere in casa e a scuola per nascondere la loro sofferenza.
- Hanno difficoltà a concentrarsi su quello che studiano e si preoccupano molto del loro stato emotivo.
- Prendono le difese del genitore, del fratello o della sorella, come a dimostrare che sanno aver cura di chi è più debole.
- Alcuni mostrano rabbia e ostilità nel gioco, verso i loro giocattoli, verso i fratelli, le sorelle o i genitori.

## I bambini possono diventare vulnerabili ed insicuri quando in famiglia si verifica la perdita di una persona cara?

I bambini di età prescolare vedono la morte come un fatto temporaneo e reversibile, un po' come succede ai personaggi televisivi dei cartoni animati. Tra i 5 e i 9 anni cominciano a ragionare un po' più da adulti, pur senza accettare ancora che il fatto luttuoso possa essere accaduto proprio a loro o a qualcuno di loro conoscenza.

A parte lo stato di shock e di confusione che subentra nel fanciullo alla morte di un familiare, si deve considerare che anche l'adulto prova sentimenti analoghi in concomitanza con l'evento doloroso, e questo lo rende meno atto a lenire le sofferenze



fisiche ed emotive dei suoi bambini. Più che mai in queste circostanze può essere utile l'assistenza di un counsellor (una persona addestrata nell'ascoltare gli altri con un atteggiamento empatico e non giudicante).

## Cosa possono fare i genitori per aiutare i figli che soffrono?

- Dimostrategli il vostro amore e fategli sapere di essere pronti ad aiutarli in qualsiasi momento.
- Rassicuratevi che la colpa non è loro per quello che è successo.
- Rispondete con sincerità alle loro domande e, quando possibile, rendeteli partecipi delle decisioni che li riguardano.
- Siate pazienti con il loro comportamento, che potrebbe essere il solo modo che conoscono per esprimere i loro sentimenti.
- Cercate di scoprire come si sentono. Lasciateli piangere, parlare o esprimere la loro rabbia senza reticenze.
- Se non se la sentono di parlare con voi, suggeritegli di parlare con persone di cui hanno fiducia.
- Trattate tutto (scuola, amici, animali domestici, oggetti cari) nella maniera più familiare possibile.
- Non nascondete le vostre emozioni. Aiuterete i vostri figli se dimostrate loro come si fa per superare i momenti difficili.
- Informate la scuola o l'insegnante di quello che è accaduto o sta accadendo.

## E' consigliabile che i genitori cerchino aiuto nei momenti difficili?

Tutti hanno bisogno di tempo per abituarsi ai cambiamenti e per affrontare le sensazioni di dolore dovute alla perdita di una persona cara. I bambini e i giovani potrebbero non voler esternare le loro emozioni per timore di farti soffrire, o per non farti arrabbiare. Le tue emozioni, d'altronde, potrebbero essere così forti da non lasciarti capire che in effetti sei sempre in grado di dare ai figli il conforto di cui hanno bisogno.

## Alcune cose da ricordare quando si verifica un lutto in famiglia

I funerali sono un modo di dire addio alla persona cara che ci ha lasciati. E' giusto che al funerale intervengano anche i bambini. Ma se i bambini hanno paura di partecipare al funerale, non costringerli. Suggerisci invece un'altro modo per salutare chi se n'è andato, per esempio accendendo un cero o recitando una preghiera.

Cerca di trascorrere quanto più tempo possibile con i tuoi ragazzi e incoraggiali ad esternare i loro sentimenti quando vogliono. Spesso il loro dolore apparirà per periodi di diversa durata e si protrarrà nel tempo. La perdita di una persona cara può portare anche ad una naturale reazione di rabbia che può essere espressa da un modo di giocare aggressivo, da incubi, da irritabilità. I bambini in certi casi rivolgono questa rabbia verso certi loro famigliari che sono rimasti in vita; in altri casi diventano apprensivi per la loro incolumità personale.

I bambini piccoli possono far finta di credere che il componente della famiglia sia ancora vivo. La finzione durerà alcune settimane; se persiste a lungo bisogna rivolgersi ad un counsellor.

A chi ci si può rivolgere per avere maggiori informazioni ed assistenza.

In caso di emergenza è possibile ottenere assistenza da:

- Il medico di famiglia o il pronto soccorso dell'ospedale della zona in cui si abita.
- Il centro sanitario di zona (Area Health Service) più vicino a casa (durante gli orari di visita) compresi i centri sociosanitari (community health centres) o il personale specializzato dei servizi per la salute mentale del bambino e dell'adolescente (consultare la lista dei numeri di telefono scritti qui in calce o dietro la cartella).

Per altre forme di assistenza, si può stabilire un primo contatto con:

- Altre figure professionali, come pediatri e psicologi/psichiatri per l'infanzia.
- È inoltre possibile rivolgersi al Transcultural Mental Health Centre (TMHC) chiamando lo 02 9840 3899.

Se non parli bene l'inglese puoi utilizzare il servizio gratuito del TIS (Telephone Interpreter Service = servizio interprete telefonico) telefonando al numero 131 450 e chiedendo a loro di chiamare il TMHC per tuo conto, al numero 02 9840 3899 (durante le ore di ufficio). Gli abitanti delle zone rurali o remote del New South Wales possono utilizzare il numero verde (gratuito) del TMHC, che è 1800 648 911.