

COME AIUTARE I BAMBINI DOPO UN SUICIDIO

In seguito ad un suicidio i familiari e gli amici sperimentano una varietà di emozioni, dallo shock all'incredulità, dalla rabbia alla disperazione. Queste emozioni sono difficili da gestire in particolare quando si devono affrontare aspetti pratici che spettano ai familiari del suicida, come ad esempio l'organizzazione del funerale o la gestione di tutti gli altri aspetti formali. Ma tutto è particolarmente difficile quando l'adulto, oltre al proprio dolore, deve fare i conti anche con il dolore dei figli.

Molti genitori sono preoccupati e si sentono insicuri su come affrontare questo momento con i loro figli, come fare a supportarli e a proteggerli: questo documento fornisce alcuni suggerimenti che potrebbero risultare loro utili.

I BAMBINI E IL LUTTO

I bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti ed in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in riferimento all'età. E' possibile però suggerire queste indicazioni generali.

Il genitore non deve sorprendersi se i bambini si comportano come se non fosse successo niente.

I bambini spesso chiedono di andar fuori a giocare con i loro amici come accade normalmente e possono sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti. È importante per i bambini sapere che non DEVONO necessariamente sentirsi sempre tristi. A differenza degli adulti, i bambini soffrono "un po' alla volta", non riescono a mantenere la stessa intensità emozionale per periodi lunghi, come succede invece agli adulti. Hanno bisogno di tempo per percepire il senso della perdita e i cambiamenti che questo comporterà.

I bambini esprimono molto del loro dolore attraverso il loro comportamento – possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti e contenenti tematiche di morte, inscenare funerali, disegnare immagini che richiamano alla morte o alla modalità del suicidio o fare la pipì a letto. Potrebbero manifestare nuove paure o regressioni a fasi precedenti della crescita. A volte, dimostrano di aver semplicemente più bisogno del solito dell'attenzione del genitore diventando più appiccicosi e ansiosi, al punto da non lasciare tregua. È una reazione più che normale per un bambino che ha perso qualcuno di molto importante, in quanto è preoccupato che qualcun altro che ama possa morire. In questa fase è importante che i genitori lo rassicurino durante la loro assenza, informandolo chiaramente quando devono uscire senza di lui, dove vanno e quando ritornano, per evitare che si angosci per la loro assenza che può essere vissuta come irreversibile.

Per i bambini è importante che la famiglia mantenga il più possibile la vecchia routine, questo li aiuterà a sentirsi al sicuro. I bambini hanno bisogno, ad esempio, di andare a letto alla stessa ora e di frequentare le attività di sempre, sportive o altre che siano. Questo ovviamente se sono in grado di

farlo. Sarebbe inoltre importante non allontanare i bambini da casa o, se questo è inevitabile, bisogna fare in modo che il distacco duri il meno possibile.

In questi giorni è indispensabile per i genitori il supporto di un parente o di un amico che aiuti a garantire la routine familiare: il genitore **NON PUO' PRETENDERE DA SE STESSO DI FARCELA DA SOLO.**

È giusto che gli adulti piangano ed esprimano i loro sentimenti di fronte ai bambini per due ragioni: prima di tutto perché i bambini sono molto sensibili agli stati emozionali dei genitori e possono comunque percepire che i loro genitori sono sconvolti anche se tentano di nascondere. Ma c'è una ragione ancora più importante: i genitori sono dei modelli **FONDAMENTALI** per i bambini, quindi se loro mostrano ai figli che parlare e manifestare i sentimenti è una cosa buona, che è permessa, i figli ne seguiranno l'esempio. Vedere i genitori esprimere apertamente le emozioni, piangere o arrabbiarsi li legittima a parlare dei propri sentimenti e anche a piangere; non farlo potrebbe avere delle ripercussioni sulle fasi di elaborazioni del lutto e quindi sulla serenità della loro crescita.

Come è stato detto sia gli adulti che i bambini esprimono il loro dolore in modo differente. Non vi sono strade giuste o sbagliate per provare il dolore. Tuttavia se il genitore è troppo spaventato per aiutare il suo bambino, **può essere utile che ne parli con un amico, con il medico di fiducia o con un professionista della salute mentale.**

PARLARE AI BAMBINI DEL SUICIDIO

Dopo un suicidio in famiglia, la prima domanda che si pone un genitore è "Devo dirgli che si è suicidato?"

Alcuni genitori potrebbero aver già avuto l'occasione di confrontarsi con il proprio bambino sulla morte, per esempio in seguito alla morte di un nonno o di un animale domestico, ma parlare di suicidio è un'altra cosa, è sicuramente più difficile e la tentazione di non parlarne ai bambini è forte. E' infatti assolutamente comune per i genitori sentirsi ambivalenti, da una parte desiderare di dire la verità, ma dall'altra chiedersi se sia la cosa giusta da fare e come eventualmente farlo. Ma se il bambino venisse a sapere da altri la verità, che la persona a cui teneva è morta per suicidio, come potrebbe reagire? Non è possibile prevederlo, ma di certo sappiamo come possono reagire i figli che vengono a conoscenza della verità molto tempo dopo, magari casualmente: la loro reazione sovente è di rabbia e risentimento nei confronti di chi li ha tenuti all'oscuro della verità. Una persona a cui è stato spiegato solo dopo molti anni che il fratello era morto suicida ha osservato: "Dovevano dirmelo senza mezze misure, a me non è piaciuto che me l'abbiano detto molto tempo dopo. L'avrei accettato se me l'avessero comunicato subito".

"Come potrei parlare a mio figlio del suicidio? Cosa ne penserà? Che conseguenze potrebbe avere sul suo equilibrio?" - si chiede ogni genitore, preoccupato e ansioso su **QUANTO** dire e quali **PAROLE USARE** nel parlare con lui di suicidio.

Familiari o amici possono offrire tanti consigli su come fare, come parlare, cosa dire e non dire su un argomento così delicato, ma resta il fatto che **nessuno conosce il bambino meglio del genitore stesso.** E' il genitore che, seguendo il suo istinto, può trovare il linguaggio adatto al proprio bambino, adatto alla sua età. In questi momenti è importante essere se stessi, essere il papà o la mamma di sempre. Non contano i particolari: con parole semplici, essenziali è importante che il bambino sappia da subito che è stata la persona cara a decidere di togliersi la vita, che non è riuscita ad evitare di farlo e che, **se avesse saputo come fare, avrebbe preferito stare con la sua amata famiglia.**

Paradossalmente alcuni bambini trovano nell'immediato un certo conforto nel sentire che non è stata la malattia od un incidente a rubare loro la persona amata, ma una decisione personale, rispetto alla quale si confronteranno per tutta la vita nella ricerca di un indefinibile perché.

ALTRE RAGIONI PER LE QUALI E' IMPORTANTE PARLARE AI BAMBINI DI UN SUICIDIO

- La fiducia è un importante valore nei rapporti familiari, nascondere delle informazioni su un suicidio al proprio bambino può stravolgere il processo di costruzione della necessaria fiducia nel rapporto con gli adulti. Se il bambino è troppo piccolo per comprendere l'evento, è preferibile dargli poche informazioni, ma vere. Con il tempo potranno essere ampliate attraverso un dialogo onesto e sincero.
- I bambini in età scolare sono molto sensibili al cambiamento e sentono quando c'è qualcosa che non va nella loro famiglia, qualcosa che viene loro nascosto. Hanno una grande capacità immaginativa e, per riempire il vuoto di informazioni su quanto è avvenuto, potrebbero costruire nella loro testa delle storie, fare delle fantasie riguardo alla morte del familiare che non c'è più.
- I bambini sono curiosi e orgogliosi, possono sentire i discorsi degli adulti o carpirne dei particolari; amici, compagni di scuola o vicini di casa potrebbero raccontare loro dettagli, mezze verità, o fare domande che possono risultare inquietanti. Questo sfugge sempre al controllo degli adulti di casa che cercano di proteggerli dalla verità.
- Una parte importante del processo di lutto richiede la conoscenza di come la persona è venuta a mancare. Non avere quest'informazione può interferire col lutto del bambino e con la gestione a lungo termine del suo dolore.
- Dopo aver parlato del suicidio ai loro figli, spesso i genitori provano un grande sollievo. Il segreto attorno al suicidio e il tentativo di coprire i fatti realmente avvenuti aggiungono stress nella già difficile gestione familiare. Molti dei timori di causare ulteriore sofferenza ai propri figli si rivelano spesso non realistici.

I GENITORI DICONO CHE E' DIFFICILE TROVARE LE PAROLE GIUSTE PER PARLARE DI MORTE E DI SUICIDIO

Per alcuni genitori sono stati utili i seguenti suggerimenti, da valutare sempre in riferimento all'età dei bambini:

- È importante chiedere al proprio bambino cosa per lui significhi morire. Potrebbe essere utile parlare di un animale domestico che è morto, per spiegargli il concetto di permanenza della morte.
- Spiegare la morte nei termini di un corpo che smette di funzionare, ad esempio con queste parole: "quando qualcuno muore, il suo cuore smette di battere, così non ci si può più muovere né fare più nulla".
- Non è molto utile dire che una persona è andata via o sta dormendo. Queste spiegazioni provocano nei bambini confusione e talvolta li spaventano.

- Per affrontare l'argomento suicidio è utile chiedere ai bambini cosa sanno riguardo a questo gesto. I bambini infatti possono aver sentito parlare di suicidio alla TV, nei libri o da amici. Queste informazioni possono essere arrivate loro in modo **confuso**. Pertanto parlarne chiaramente e spiegare di cosa si tratta permette di fare ordine e chiarezza e di essere certi che i bambini abbiano capito.
- Una maniera per definire il suicidio è descriverlo nei termini di "quando qualcuno permette al proprio corpo di non funzionare più".
- I genitori sono spesso preoccupati che i bambini chiedano maggiori dettagli sulla morte per suicidio. I bambini solitamente chiedono ciò di cui hanno bisogno di sapere in quel momento, e sono sovente soddisfatti di poche e semplici informazioni. Col passare del tempo potrebbero richiedere sempre più dettagli, e ancora una volta sarà utile rispondere a queste domande in maniera semplice e appropriata.
- I genitori sono a volte preoccupati che i bambini possano imitare il gesto suicidario, in particolare quando si mostrano tristi e preoccupati. Può essere utile incoraggiare i bambini a parlare dei loro sentimenti e preoccupazioni. È importante aiutare i bambini a esprimere le loro opinioni su come risolvere i problemi. Per esempio fornendo loro due o tre suggerimenti per risolvere un particolare problema, e aiutandoli a scegliere quale sia per loro quello più utile. Un genitore ad esempio ha raccontato: *"ho spiegato ai miei figli che il loro fratello era molto infelice e aveva raggiunto un punto nella sua vita nel quale non riusciva più a vedere la speranza e la luce, o capire che le persone lo amavano, così si è tolto la vita. Se avesse saputo aspettare un po' di più avrebbe capito quanto le persone lo amassero e potessero aiutarlo. Ho dato ad entrambi i miei ragazzi i numeri di telefono LifeLine (un servizio di supporto ai sopravvissuti), e ho detto loro che era molto importante parlarne con qualcuno, anche se quel qualcuno non fossi stato io"*.
- Bisogna chiaramente sottolineare ai bambini che non hanno alcuna colpa se la persona si è suicidata. Può sembrare un passaggio ovvio e scontato, ma è fondamentale verbalizzarlo in quanto a volte i bambini si sentono in colpa e hanno bisogno di essere rassicurati su questo.

Ecco un modo di comunicare il suicidio ai propri bambini, un esempio tratto dal racconto di un bambino su come il genitore gli aveva parlato del suicidio dello zio:

"Devo dirti una cosa. Questa mattina è arrivata una brutta notizia. Tuo zio Antonio è morto, si è tolto la vita. Questo significa che ha voluto che il suo corpo smettesse di vivere. Riesci a capire cosa significa quello che ti sto dicendo? Sembra che egli fosse davvero infelice e che non sapesse come poter parlare con qualcuno riguardo alla sua infelicità. A volte le persone non riescono a trovare una strada ai loro problemi, e spesso dimenticano che c'è sempre qualcuno con cui poter parlare quando c'è qualcosa che non va. Avremmo voluto aiutare lo zio Antonio, ma quello che ha fatto ci ha impedito di farlo. È importante che tu sappia quanto lo zio ti ha voluto bene, e non è stato per causa tua che lui si sentiva così giù...i prossimi giorni saranno tristi per tutti noi, ma ricorda che puoi fare domande o parlare dello zio se ti va e ogni volta che vuoi".

DUE PAROLE SUL VEDERE LA SALMA E SUL FUNERALE

La vista della salma e il funerale sono importanti opportunità per ricordare la persona che è morta e darle un addio. È normale avere delle preoccupazioni nel far vedere ai bambini la salma o farli partecipare al funerale, ma anche loro hanno bisogno di esprimere il loro dolore e ricordare la persona che è morta.

I bambini spesso dicono che essere al funerale e anche essere stati coinvolti nei preparativi li ha aiutati perché in questo modo hanno avuto l'opportunità di esprimere il loro dolore e dare il loro addio. I bambini possono essere coinvolti in molti modi, preparando dei disegni, scrivendo lettere o poesie, cantando una canzone speciale, o portando un oggetto speciale al funerale e riponendolo nella bara, scrivere delle parole su un palloncino da lasciare volare in cielo ecc.

Non c'è un'età giusta per portare i bambini ai funerali, questo rito può essere utile per i bambini di ogni età. Se il genitore si sente insicuro su come comportarsi o come gestire la situazione è importante parlarne con parenti o amici, cercando consigli e partecipazione.

A volte i genitori sono preoccupati di essere travolti dal dolore e dal pianto durante il funerale e di non riuscire a proteggere i bambini prendendosi cura dei loro bisogni. La presenza di un altro adulto meno coinvolto nel dolore (es. un amico di famiglia) può essere d'aiuto per occuparsi di loro e farli sentire più al sicuro.

LA VISIONE DELLA SALMA

Che i bambini vedano la salma non è sempre utile o possibile, dipende dalle circostanze in cui è maturato il suicidio; deve in ogni caso avvenire solo dopo che la salma è stata ricomposta.

Saranno comunque i genitori a decidere se è il caso o meno di esporre i propri bambini alla salma. L'eventuale presenza di un consulente o psicologo può aiutare i genitori anche se il loro ruolo non è quello di dire cosa fare o cosa dire, ma di supportare i genitori nel prendere in considerazione le varie opzioni.

Prima di far entrare i bambini nella stanza dove è esposta la salma è importante che il genitore l'abbia già visitata in modo da poter descrivere al bambino cosa troverà, come è posizionata la salma e cosa più importante come il bambino si sente e cosa pensa di trovare. Se l'aspetto del defunto è diverso da come era in vita è necessario informare il bambino di questo. E' importante spiegare al bambino che vedere il proprio caro per l'ultima volta prima che sia accompagnato in cimitero (o venga cremato) è il modo per dare l'ultimo saluto. E' utile rassicurare il bambino dicendogli che non è necessario fermarsi a lungo e che, se lo desidera, può portare con se una foto o un disegno da mettere nella bara.

In alcuni ospedali potrebbe essere disponibile un operatore dell'obitorio o un infermiere per supportare i genitori e i loro bambini durante la visita alla salma. Questi operatori sapranno rispondere ad eventuali quesiti e dubbi che il genitore può avere.

IL FUNERALE

Alcuni bambini riferiscono di aver provato confusione, spaesamento, durante il funerale poiché non vi avevano mai partecipato prima di allora, e non capivano cosa stava accadendo. È importante parlare e spiegare ai bambini:

- Dove e come avverrà il funerale;

- Dove sarà la bara;
- Che durante la cerimonia il prete (o il cerimoniere se si tratta di un funerale civile) e le persone che vi partecipano parleranno della persona morta;
- Chi ci sarà;
- Che alcune persone saranno tristi e piangeranno o addirittura urleranno per il dolore, mentre altre appariranno serene. Che non c'è un solo modo di manifestare il proprio dolore o di reagire alla morte di una persona cara.

È importante chiedere ai bambini se desiderano partecipare alla cerimonia. Alcuni bambini possono voler scrivere una poesia o condividere una memoria da leggere durante il funerale. Altri bambini potrebbero scegliere di portare un mazzo di fiori o un particolare ricordo da porre sulla bara.

Durante la cerimonia alcuni bambini saranno chiassosi, quasi indifferenti al clima funereo di quel momento. Questa reazione è normale e frequente. Può essere utile dire loro che partecipare ad un funerale è un po' come essere al cinema, che devono parlare sottovoce. Ma può essere anche necessario che qualcuno si occupi di loro e che li accompagni fuori per qualche minuto per tranquillizzarsi, o per esprimere il bisogno di non continuare a presenziare la cerimonia e di tornare a casa.

In alcune culture come quelle del nord Europa o di paesi anglosassoni alcuni genitori permettono ai bambini di scattare foto, o audio o videoregistrare dei momenti della cerimonia funebre o addirittura richiedono di avere le impronte delle mani e dei piedi della persona morta. Questo può essere di aiuto se i bambini sono molto piccoli, perché crescendo potrebbero fare domande e voler conoscere particolari della morte del loro familiare. Avere delle foto o delle registrazioni può aiutarli a rivivere quel momento e trovare risposte alle loro domande. In alcune culture si mantiene l'usanza della veglia funebre e/o dei ricevimenti e riunioni di famiglia dopo il funerale, queste possono essere difficili da vivere per i bambini. D'altro canto però i bambini possono sentire racconti di veglie funebri come momenti di convivialità ed è quindi è utile non escluderli nemmeno da questi momenti. Sarebbe importante predisporre una stanza dedicata a loro dove possano mangiare e giocare.

NELLE SETTIMANE SEGUENTI IL FUNERALE...

È di aiuto parlare con l'insegnante e il preside della scuola su quanto è accaduto e sulla eventuale necessità di garantire al bambino dei colloqui con lo psicologo della scuola in caso di bisogno. E' utile confrontarsi con l'insegnante sui cambiamenti di comportamento da parte del bambino. Sia il genitore che l'insegnante potrebbero non notare cambiamenti particolare e il bambino potrebbe comportarsi come se niente fosse successo. E' fondamentale ricordare che i bambini non soffrono in modo così appariscente come fanno gli adulti, e comunque anche questi ultimi spesso tengono per sé i loro sentimenti, con l'intento di proteggere le persone attorno a loro. Se un comportamento "normale" del bambino è rassicurante per gli adulti, è importante non trarne la conclusione che tutto va bene, è necessario continuare a parlare col bambino indagando i suoi vissuti e sentimenti. Possono esserci dei periodi in cui appaiono angosciati. Nonostante faccia paura vedere tale turbamento, tale reazione è un passaggio importante nel percorso di lutto. Gli abbracci e le rassicurazioni sono il miglior supporto che un genitore o un adulto possa dare al bambino. Il solo esserci è già di per sé importante.

LA VITA CONTINUA...

I familiari di una persona che si è suicidata vengono spesso definiti "sopravvissuti", per sottolineare la gravità del trauma che hanno subito. Grandi e piccoli dovranno affrontare un percorso molto lungo di elaborazione del lutto e di recupero della serenità, del senso e della gioia di vivere. È importante che l'adulto si renda conto che l'attenzione ai bambini non può esaurirsi nelle settimane e nemmeno nei mesi immediatamente successivi all'evento e che garantisca loro nel tempo il conforto ed il supporto di cui hanno bisogno.

Concretamente ciò significa aiutare i bambini

- a leggere le proprie emozioni, "restituendo" loro il senso del loro comportamento che spesso non riescono a controllare;
- ad esprimere la tristezza e la nostalgia, le preoccupazioni e le sofferenze che assalgono anche a distanza di tempo, confortandoli ed abbracciandoli;
- a cogliere ogni occasione per ricordare i momenti belli trascorsi con la persona cara morta, riassaporandone la dolcezza e la gioia;
- a mantenere il legame con la persona cara morta attraverso la conservazione di oggetti significativi a lei appartenuti, scelti insieme ai bambini;
- ad essere consapevoli di quanto amore è stato riversato su di loro dalla persona che se ne è andata, un amore che rivive dentro ogni volta che si pensa a lei e che può dare forza e coraggio nell'affrontare le situazioni di difficoltà;
- a perdonare la persona tanto amata, che ha provocato alla famiglia tanto male, accettandola per i suoi limiti e per la sua incapacità di trovare altra soluzione al suo dramma interiore.

IN CONCLUSIONE

Tutto vince l'amore: l'amore (traboccante, tenero, paziente, sollecito, comprensivo, attento, a volte sconfortato) può compensare la voragine aperta dalla perdita di un d'amore.

*Questo documento è stato elaborato partendo dal testo **"Supporting children after suicide: information for parents and other caregivers"** di Noonan Kerrie e Douglas Alana che fanno parte del Children Bereaved by Suicide project e con la consulenza di Margherita.*

SOPROXI

CSM via Vesalio 10 - 35124 Padova

info@soproxi.it | www.soproxi.it

FACEBOOK: Progetto SOPROxi onlus

TWITTER: @soproxi

LINKEDIN: Progetto Soproxi

YOUTUBE: [progetsoproxi](#)