

Non sai come spiegare il lutto a tuo figlio? Puoi usare il film "Il Re Leone"

Condividere il proprio dolore e riuscire a elaborarlo, a parlarne, è realmente difficile.

Ma quando si tratta di farlo con dei bambini il compito può diventare ancora più duro.

Siamo abituati a vedere i nostri figli, nipoti o comunque tutti i piccoli di casa, come creature da difendere, sempre e comunque dalle brutte cose e dalla tristezza della vita quotidiana.

È davvero il modo giusto per aiutarli nel momento in cui un nostro caro viene a mancare e devono trovarsi davanti al difficile compito di elaborare un lutto?

In realtà no, molti vogliono tenerli all'oscuro, quasi come se non parlando della cosa la questione possa sparire ed essere dimenticata, molto spesso però questo non fa che trascinare più a lungo le conseguenze, già non facili, di una mancanza.

È perfettamente normale, d'altronde sono così indifesi e dolci che non vorremmo mai esporli alle sofferenze; tuttavia per il loro bene è necessario agire diversamente.

Come?

Non voglio dare direttive o dire a qualcuno come deve comportarsi con suo figlio, ma all'interno di questo articolo vorrei darti qualche spunto per aiutarti; cerco soltanto di mettere a disposizione la mia ventennale esperienza, ciò che ho visto e ciò che ho studiato insieme a tanti professionisti.

Quando la realtà è troppo difficile da spiegare, soprattutto ad un bambino, può essere utile ricorrere a qualche strumento come un libro o un film.

Un ottimo spunto in tal senso mi è arrivato nei giorni scorsi da un cartone animato famosissimo e che tutti conoscono.

Sono rimasto inizialmente sorpreso di ciò che ho notato, ma dopo averci riflettuto un po', ho capito che un cartone animato è un modo

davvero straordinario per spiegare ai bambini i difficili e complessi sentimenti che si attraversano durante una fase di lutto.

Questa particolare espressione artistica ci ha cresciuto da quando siamo piccoli, aiutandoci a capire sentimenti come l'amore, l'affetto, l'odio, il risentimento e, non da ultimo, il dolore di una separazione definitiva come può essere quella dettata dalla morte.

Nelle ultime settimane mi sono trovato a guardare e riguardare il Re Leone con mia figlia e mi sono reso conto di quanto parli del tema che più da vicino mi tocca nelle mie giornate: la perdita di una persona cara. *Sembra una normale storia di fantasia di animali, un prodotto cinematografico qualsiasi, no?*

Invece ho compreso che scavando un po' più a fondo, il messaggio può davvero essere utile a chi, come magari tu in questo momento, sta affrontando una delle imprese più ardue nella vita emotiva di un essere umano.

Negli ultimi anni ho studiato e approfondito libri sull'elaborazione del lutto, sono entrato in contatto con numerosi professionisti che mi hanno aiutato a scavare più a fondo in una tematica che prima o poi tocca a tutti da vicino.

Mettendo insieme queste conoscenze vorrei darti una possibile chiave di lettura del celebre cartone animato, che ti possa essere utile per far comprendere a tuo figlio, tuo nipote o un tuo caro in tenera età, quello che è successo alla vostra famiglia.

Credo anche che la chiave di lettura che sto per darti possa essere preziosa per comprendere atteggiamenti, magari bizzarri, magari inconsueti, di persone intorno a te che stanno attraversando questo triste momento.

Purtroppo in Italia c'è un grosso problema culturale legato all'elaborazione del lutto e la maggior parte delle persone cerca di evitare in ogni modo questo argomento, rendendoci impreparati a gestire queste situazioni.

Tornando a noi, è già complesso affrontare il lutto per un adulto, quando parliamo di un bambino la questione diventa ancora più complessa, visto che fino agli 11 anni difficilmente sono in grado di riconoscere i propri sentimenti.

Trovo che il Re Leone sia un'espressione perfetta di ciò che ci accade e di alcuni "errori" che molti commettono e che possono complicare l'elaborazione del lutto da parte di un bambino.

Non vorrei mai usare un'espressione tanto dura quanto "errori" e ci tengo a precisare che nelle mie parole non c'è ombra di giudizio. Ognuno di noi cerca di fare del proprio meglio in base alla situazione e alle proprie conoscenze.

Tornando al cartone animato, sono sicuro che ti ricordi la trama, ma giusto per esserne sicuro te la riassumo brevemente.

Mufasa è il re della savana, un leone ovviamente, e ha un terribile fratello, Scar, che vuole prendere il suo posto. Progetta dunque un piano che elimini sia Mufasa, causandone la morte, sia Simba, suo figlio ed erede, facendolo scappare lontano dal regno.

Vediamo all'interno di questa storia quali sono i nodi che possono aiutarti nel difficile momento che forse stai vivendo:

1. L'importanza dei funerali

Simba nel Re Leone non può partecipare al funerale di Mufasa e questo lo fa soffrire terribilmente.

È prassi per molti non portare i bambini ai funerali. Vengono visti come un momento troppo triste e dunque riservato solo agli adulti e, ancora oggi, molte famiglie lasciano i piccoli a casa.

Quella separazione però può essere molto dolorosa anche per loro.

Troppo spesso, immersi nel nostro personale cordoglio, pensiamo che nascondere l'avvenimento sia la scelta migliore per loro. Sono un papà, so bene cosa significa vedere mia figlia soffrire.

Farei qualsiasi cosa al mondo per ridarle subito il sorriso.

Un bambino non andrebbe mai costretto a partecipare a un funerale, ma andrebbe incoraggiato a farlo, lasciandolo poi libero di decidere.

Molto dipende dall'età, ma l'aspetto più importante tuttavia è che abbia la sua occasione per salutare la persona che se ne è andata. Magari attraverso un disegno, una lettera, un fiore, o anche solo presenziando ai riti funebri.

L'aspetto fondamentale è che siano incoraggiati a esprimersi liberamente e che non vengano tenuti all'oscuro di ciò che sta accadendo.

2. I sensi di colpa e la rabbia

Nel caso del Re Leone il senso di colpa è estremizzato dal fatto che lo zio cattivo di Simba gli fa credere di essere stato la causa della morte di Mufasa.

È un'esagerazione ovviamente, non qualcosa che può accadere nella quotidianità, ma è una metafora di un processo molto comune fra i bambini.

È molto facile che un bambino arrivi a chiedersi se è colpa sua. Perché magari aveva litigato con la mamma, il papà, il nonno, o aveva avuto qualche pensiero brutto su di loro.

Non parlare chiaramente ai bambini può farli sentire molto insicuri e fare pensare loro che se si fossero comportato meglio, forse la persona che è venuta a mancare non se ne sarebbe andata.

Questo rischia di scaturire in loro una forte rabbia contro sé stessi.

O, invece, se vengono dette frasi poco chiare come "*è andata in ospedale e poi ci ha lasciati*", "*è andato nel cielo con Dio*" o altre espressioni che normalmente usiamo per edulcorare il messaggio, il rischio è che la rabbia si sviluppi nei confronti di altri soggetti.

C'è dunque la possibilità che il bambino sia associato negativamente agli ospedali e che non voglia poi andare a fare visite o abbia paura ogni volta che qualcuno va a fare una visita.

Anche dire frasi come *“la malattia l’ha portato via”* potrebbe causare problemi.

Il bambino infatti non sa distinguere i diversi livelli di malattia. Potrebbe quindi essere terrorizzato anche da banali influenze o avere una forte ansia ogni qualvolta un suo caro non starà bene.

È fondamentale, dunque, che la comunicazione sia più chiara possibile. Frasi come *“La nonna è andata in Paradiso”* o *“Il papà è andato in cielo”* sono espressioni da evitare, perché, essendo difficili da comprendere, potrebbero causare confusione.

Anche espressioni del tipo *“La mamma è partita per un lungo viaggio e starà via per molto tempo”* sono molto rischiose, perché tuo figlio potrebbe rimanere in attesa e concentrare poi la sua rabbia contro di te nel momento in cui gli diventerà chiaro che non vedrà più la sua mamma tornare.

3. La fuga

Molti bambini (ma anche adulti, in realtà) non desiderano altro che distrarsi in un momento di così grande tristezza.

Noi stessi, sempre per quel doloroso meccanismo che ci porta a volerli vedere sorridere di nuovo, vorremmo che si distraessero.

Spesso dunque riempiamo le loro giornate con attività extra scolastiche: sport, una piccola vacanza con gli amichetti e molte più giornate al parco, a pattinare, al cinema.

Distrarsi e non pensarci può alleviare il dolore imminente, ma si tratta soltanto di rimandare a domani o a molto più lontano il momento in cui dovrà effettivamente affrontarlo.

Quel giorno arriverà, è inevitabile per tutti noi.

Simba vive questa fase di **“Hakuna Matata”** quando incontra Timon e Pumbaa. Passa un periodo di piacevoli distrazioni, di vita tranquilla e senza pensieri, ma questo suo vivere in maniera leggera non è altro che

un modo per posticipare il momento in cui dovrà affrontare i suoi sentimenti.

Posticipare il dolore può portare a metterlo a tacere per davvero molto tempo, magari anche per anni.

Il risultato può essere che, dopo molte stagioni, quando ormai la persona è diventata adulta e il ricordo di quel dolore dovrebbe essere lontano, un evento scateni nuovamente quella sofferenza mai vissuta.

Magari alla perdita di un altro caro, ecco che riemerge il lutto mai vissuto anni prima e così ci si ritrova a far fronte a una sofferenza ancora più grande e che non si ha gli strumenti per gestire.

4. L'accettazione

Infine Simba, vedendo riflessa l'immagine di suo padre nell'acqua, capisce che una parte di Mufasa rimarrà per sempre con lui, ma che è arrivato il momento di andare avanti.

Decide dunque di ritornare al regno suo di diritto e di fare giustizia, affrontando lo zio Scar e rimettendo ordine nella sua vita.

Certo, stiamo sempre parlando di un cartone animato...

La maggior parte di noi non ha imprese così ardue da affrontare, tuttavia tutti ci troviamo davanti a impegni quotidiani che possono effettivamente sembrare montagne invalicabili.

E così anche i nostri piccoli.

Che sia la recita scolastica, un semplice compito in classe o la partitella del sabato, riprenderle a fare con impegno sembrerà loro molto difficile, ma è normale che sia così.

Tranquillizzarli è fondamentale.

E lo è anche incoraggiarli e stare al loro fianco, facendogli comprendere che è perfettamente normale ciò che sentono.

Incitarli ad andare avanti e superare il momento invece potrebbe reprimere le loro emozioni, che invece è fondamentale emergano e abbiano libero sfogo.

Un consiglio che posso darti è anche quello di guardare insieme a loro questo stesso cartone, potrebbe aiutarli a riconoscere le emozioni che stanno vivendo e fargliele percepire come “normali”, come effettivamente sono.

In generale ciò che è più importante è cercare di non pensare a difenderli, ma spingerli (senza forzarli) a esprimersi liberamente.

Con questo non voglio dirti di dedicarti solo a tuo figlio, o in generale al bambino che sta vivendo un lutto. È molto importante infatti che anche tu lasci libera espressione ai tuoi sentimenti e segua tutte le fasi connaturate nel superamento del lutto.

Spero che tu faccia tesoro di queste righe per trovare il tuo modo di superare il difficile momento che stai attraversando.

Andrea Cavallaro

Andrea Cavallaro, gestisce con lo zio Giuseppe e collaboratori l'impresa funebre Cipriani, fondata dal bisnonno.

Da vent'anni accoglie le famiglie che devono organizzare le esequie per un loro caro e negli ultimi anni ha cercato di aiutarle studiando libri e invitando esperti a tenere relazioni sull'elaborazione del lutto.

Da tali esperienze è nato il libro *“Quel che resta è l'amore”*, che spiega in modo semplice come affrontare la perdita di una persona cara. Cura il blog *Resta l'Amore*.