



## UNA PERDITA NELL'INFANZIA

a cura della Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento dinamico breve



## UNA PERDITA NELL'INFANZIA: COME AIUTARE I BAMBINI AD ELABORARE LA SEPARAZIONE DAGLI AFFETTI DELLA LORO VITA

***“Non è possibile elaborare completamente un lutto senza la presenza di un’ altra persona”***

*(Bowlby, 1973)*

Perdere una persona amata è una delle ferite più profonde che si possono sperimentare nella vita. Alcuni ritengono che il dolore provato dai bambini in situazioni di perdite traumatiche non sia profondo come Quello provato dagli adulti, ma la realtà non è questa.

La morte di una persona cara produce nella vita di un bambino un dolore molto intenso e duraturo e può



rappresentare un fattore di rischio per il successivo sviluppo.

A causa del lutto si infrange il presupposto fondamentale per lo sviluppo di un attaccamento sicuro, la presenza costante del genitore.

Questo ha un importante impatto sullo sviluppo del senso di sicurezza personale poiché il bambino non ha ancora stabilito un senso di sé autonomo e indipendente dalla protezione del genitore.

I bambini hanno un assoluto bisogno di essere aiutati ad elaborare e comprendere un evento di così grande portata emotiva e psicologica.

**Con il termine perdita non intendiamo solo la morte del genitore** ( o di un'altra figura importante per il bambino), **ma anche altri avvenimenti riguardanti distacchi e separazioni traumatiche**, quali:

- *abbandono di un genitore*
- *perdita di un amico*
- *separazioni familiari improvvise e non elaborate*
- *adozioni o affidamenti in cui c'è una profonda sofferenza per la mancanza dei genitori naturali.*

Se un bambino non viene accompagnato nel profondo e doloroso percorso di elaborazione delle emozioni legate alla perdita di una persona per lui importante, rischia di negare dentro di sé la sofferenza, in realtà inevitabile, per tale evento. La mancanza di tale processo può, con buona probabilità, portare con-

sequenze psicologiche nello sviluppo del bambino, alcune di esse sono:

- difficoltà negli apprendimenti
- ansia da separazione
- isolamento nelle relazioni
- comportamenti ossessivi
- atteggiamenti regressivi
- tratti aggressivi, violenti
- disturbi alimentari e del sonno
- depressione



Ci sono bambini che di fronte alla perdita sono invasi da un dolore talmente grande che li porta a difendersi da esso attraverso una sorta di "torpore emotivo", necessario in

quel momento per non stare a contatto con emozioni intollerabili.

E' necessario, in questi casi, aiutare il bambino ad entrare in contatto in modo graduale con tutti questi vissuti, **per non permettere un blocco della sua vita emotiva e della sua capacità di prendere ciò che di bello e positivo la vita ha da offrirgli.**

La mancata elaborazione del trauma può avere un'altra importante conseguenza nella vita adulta di quel bimbo ferito; infatti egli può inconsciamente mettere in atto una **"coazione a ripetere"**.

La coazione a ripetere è un concetto psicodinamico evidenziato da Freud, il quale si riferiva alla tendenza inconscia del soggetto a ricreare e rivivere nel suo presente esperienze dolorose del passato che non ha potuto elaborare.

Tutto questo nel tentativo, generalmente fallimentare, di portare a compimento lo scioglimento del conflitto emotivo generato dalla perdita.



## Come possono gli adulti aiutare un bambino ad esprimere le emozioni legate alla perdita?

Ci sono una serie di comportamenti ed atteggiamenti emotivi di cui gli adulti possono servirsi per **stare vicini in modo efficace al bambino che subisce un evento così traumatico.**

I principali possono essere così riassunti:

1. **stare con le emozioni del bambino, saperle tenere e contenere, senza dare loro soluzioni o frasi banali, ma aiutandolo ad esprimere ciò che prova con un linguaggio adatto alla sua età**

2. **fargli chiarezza sul fatto che il dolore per la perdita è tanto perché l'amore per la persona che è venuta a mancare è stato tanto e che è normale che questo dolore richieda del tempo per essere ascoltato ed elaborato, ma che in tutto questo non è solo che ritornerà ad essere felice**

3. **dire sempre la verità, in modo semplice e comprensibile in base alla sua età; renderlo partecipe ad esempio della malattia del genitore che sta per venire a mancare, per permettergli di vivere consapevol-**

**mente quei momenti preziosi di vicinanza; farlo partecipare al funerale, spesso per non lasciare in lui la terribile speranza che in realtà il genitore sia vivo**



4. **permettersi di piangere davanti al bambino, per trasmettergli la sicurezza che quello che anche lui prova è normale e che se l'adulto può esternare il dolore, allora può farlo anche lui; l'adulto inoltre si deve dimostrare pronto ad accogliere un'eventuale regressione del bambino in quanto rassicurarlo in questa fase regressiva permette al bambino stesso di recuperare fiducia nelle relazioni importanti per poi riprendere il suo sviluppo emotivo e psicologico.**

I bambini vanno poi aiutati a recuperare i ricordi preziosi legati alla persona che non c'è più, così che possano interiorizzarla, sentire che c'è uno spazio per lei dentro di loro. Devono avere chiaro che la relazione vissuta con quella persona è un tesoro ben custodito nel loro cuore che potrà confortarli e nutrirli ogni volta che vorranno accedervi.

Se tutti questi accorgimenti sembrano non portare segnali di miglioramento dello stato emotivo del bambino nel tempo, è fondamentale rivolgersi ad una figura professionale che possa aiutare il bambino a non stare in una sorta di "congelamento emotivo" e/o a convalidare tratti depressivi, che possono avere conseguenze invalidanti per il suo futuro.

La terapia può aiutare il bambino a stare a contatto con il suo dolore, con i ricordi legati alla persona amata e a smantellare la paura di essere nuovamente lasciato solo, abbandonato da qualcuno di importante.

Tutti questi passaggi sono fondamentali perché il bambino si permetta di vivere le gioie che la vita gli darà.



*“ Date parole al vostro dolore;  
il dolore che non parla sussurra al cuore troppo gonfio  
e lo invita a spezzarsi”*

*(Shakespeare, Machbeth, IV, 3)*

**Dott.ssa Maria Consuelo Maritan**

**Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento dinamico breve**

Iscritta all' Albo degli Psicologi e Psicoterapeuti del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e di gruppo.

Esercita in libera professione occupandosi di psicoterapia individuale per adulti e adolescenti, consulenza e sostegno alla genitorialità, corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti alle tematiche relazionali-affettive dell'età evolutiva. E' coordinatrice esterna del corpo docente delle scuole dell'infanzia.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di consulenza per bambini ed adulti con percorsi di psicoterapia individuale. Inoltre presta consulenza alla coppia genitoriale nell'importante cammino di crescita ed educazione dei figli.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo Studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema "Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni

Studio Dietistico Pavan

Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE

tel 0421 331981 fax 0421 456889

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)