

Come parlare della morte con i ragazzi

Ana Cristina Vargas

Quando una famiglia si trova di fronte a una situazione di malattia grave, o a un lutto, una delle prime e più angoscianti domande riguarda il “come parlarne” con i più giovani. Anche se non ci sono situazioni concrete di lutto, per i genitori o per i nonni il tema della morte rimane un argomento difficile da trattare. Capita di sentirsi del tutto spiazzati da domande fatte con tutto il candore dei cinque o sei anni “Mamma, ma tu morirai?”. O di non sapere cosa rispondere a un adolescente arrabbiato, che sbatte una porta dicendo “sarebbe meglio se io (o se tu) fossi morto!”.

La morte e il lutto, pur essendo questioni che riguardano tutti, tendono a non essere affrontati apertamente né in famiglia, né in altri ambienti sociali. Questa difficoltà a parlare della fine della vita è legata a un più generale disagio di fronte al tema della morte che caratterizza il nostro contesto sociale. Come molti autori hanno sottolineato, la nostra società fatica a vedere la malattia, l'invecchiamento e la morte come fenomeni che fanno parte del corso naturale, e normale, della vita. A questo si aggiunge, nel caso dei bambini e ragazzi, il desiderio di “proteggerli” da un argomento sentito come troppo gravoso e angosciante o da situazioni dolorose a cui non si vorrebbe esporli. Tuttavia questo silenzio amplifica l'angoscia anziché contribuire a risolverla: è un “non detto” che “fa paura” e che emotiva-



mente pesa come un macigno proprio perché impossibile da condividere.

Sebbene cambiamenti sociali e demografici, come l'allungamento della speranza di vita e il declino della mortalità infantile, abbiano contribuito a ritardare l'esperienza diretta del lutto, sarebbe del tutto illusorio pensare di poter preservare gli adolescenti e i bambini dal dolore che comporta la perdita di persone amate.

Alcuni sono chiamati a confrontarsi presto con la morte traumatica e inattesa dei loro coetanei, amici o conoscenti, oppure di un membro del proprio nucleo familiare: un genitore, un fratello, un nonno con cui si aveva un legame molto stretto. Altri entrano in contatto con la finitudine in modo più indiretto, ma non per questo meno significativo. Bambini e ragazzi, infatti, si confrontano quotidianamente con la morte raccontata dai media; con la letteratura, la musica, cinema e l'arte, che sviluppano

il grande quesito esistenziale della ineluttabilità della morte; con notizie di violenze lontane e vicine, che mettono in crisi una sicurezza spesso data per scontata; con il declino dei parenti anziani; con i timori e le paure che nascono della consapevolezza di “abitare” un corpo vulnerabile, e di amare persone altrettanto vulnerabili, soggette alla malattia, ai pericoli e all'invecchiamento. Crescere, almeno in parte, vuol dire acquisire consapevolezza dei limiti, rendersi conto della precarietà dell'esistenza e accettare la nostra condizione umana.

Non possiamo, dunque, esimerci dalla responsabilità di affrontare il tema della morte con i bambini e con gli adolescenti, ma per farlo è necessario sviluppare un ragionamento complesso, che parte dal nostro stesso rapporto con la morte e il morire, e che deve tener conto delle esigenze e dei bisogni comunicativi specifici di ciascuna età.

Abbiamo chiesto a **Ines Testoni**, psicologa e psicoterapeuta, e a **Caterina Di Chio**, psicologa psicodrammatista, di aiutarci a conoscere due percorsi - la *Death education* e lo psicodramma - che possono essere validi strumenti per affrontare questo tema e facilitare i giovanissimi a conferire senso alle paure, al dolore e alla perdita. Come ci spiegano le due esperte, affrontare l'argomento non solo è possibile, ma è anche necessario nell'ottica di vivere in modo più sereno.



Ines Testoni

Psicologa e psicoterapeuta

Docente di Psicologia sociale presso il Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA) dell'Università degli Studi di Padova. Direttrice e Fondatrice del Master "Death Studies & End of Life". Dal 2016 è membro del Consiglio Direttivo di SOCREM Torino.

La cultura occidentale ha ridotto il tema della morte a qualcosa di oscuro o prettamente astratto. Si tratta di una strategia per lenire l'angoscia: una censura normale, che può preservare le persone da emozioni dolorose e paralizzanti. Il benessere diffuso, inoltre, ha prodotto un progressivo allontanamento dal contatto diretto con il morente. L'aspetto negativo dell'allettarsi della presenza della morte nella quotidianità è l'incapacità di gestire con consapevolezza i significati della finitudine.

Per affrontare questo problema, negli Stati Uniti è sorto un movimento per promuovere la consapevolezza della morte e per costruire percorsi educativi di *Death Education* (DeEd - Educazione alla morte), distribuiti nell'intero ciclo di vita. Dal punto di vista degli studiosi che aderiscono a questo campo di ricerca, la possibilità di affrontare il tema della morte permette di rapportarsi ad essa in modo maturo. Si tratta, dunque, di prendere coscienza del terrore che incute la fine della vita così da attutirne anche i contraccolpi psicologici. Le ricerche compiute in tal senso hanno confermato infatti quanto già indicato da Sigmund Freud, os-

La portata educativa del discorso sul morire

sia che parlare di ciò che più temiamo aiuta a contenere la paura.

La carenza di competenze da parte degli adulti rende però molto ardua la costruzione di una nuova consapevolezza sul fine vita. La *Death Education* è dunque un vero e proprio percorso educativo, che ha modalità specifiche per ogni fascia di età ma che si estende comunque a tutte le fasi della nostra vita, dall'infanzia alla vecchiaia.

Questo percorso dovrebbe iniziare nelle scuole, aiutando gli insegnanti nel difficile compito di sensibilizzare i loro studenti su questi temi. A scuola, più che prevedere un intervento curricolare, è possibile sviluppare delle unità didattiche mirate che prevedono modalità specifiche di insegnamento a seconda delle varie situazioni che si possono presentare nel gruppo. Quando non si è ancora in presenza del lutto è possibile fare interventi di prevenzione primaria. Se si presentano situazioni di lutto anticipatorio, come può accadere quando nelle famiglie dei bambini o ragazzi ci sono situazioni di malattia grave o terminale, è necessario intervenire sugli aspetti comunicativi e cominciare ad



affrontare il tema della perdita e della separazione. Infine, quando si è davvero in presenza del lutto, l'intervento si focalizza sul percorso di elaborazione e sul complesso processo di reinvestire emotivamente nella vita. Queste unità didattiche consistono perlopiù in attività di gruppo che promuovono la discussione sollecitata da letture specifiche, oppure ispirata a fatti di cronaca. È possibile anche prendere spunto dalle esperienze di malattia o di morte di persone che appartengono alla rete di conoscenze dei partecipanti. Viene in tal modo preso in carico dal gruppo il contenuto di angoscia che solitamente si è costretti ad affrontare individualmente perché gli adulti (insegnanti e genitori) non sono in grado di gestirlo. La programmazione prevede l'utilizzo di



materiale audiovisivo e di drammatizzazioni per inscenare situazioni critiche, al fine di favorire la discussione e liberare l'espressione di emozioni, interrogativi e narrazioni. Alcune strategie didattiche sono volte a offrire informazioni sulla morte e un vocabolario appropriato per capire le emozioni e per chiarire il valore della vita. Al fine di ridurre l'incognita relativa all'impatto emotivo determinato dall'argomento, alcuni momenti prevedono il lavoro attivo degli stessi studenti nella programmazione dei contenuti da discutere, talvolta coinvolgendo anche le famiglie, che possono risultare decisive per la riuscita dell'esperienza. Ulteriori e più specifici percorsi vengono predisposti in ambito professionale e formativo a livello pre e post-universitario.



Caterina Di Chio

Psicologa e psicodrammatista

Narrare i percorsi dell'adolescenza significa raccontare di esperienze altalenanti, alcune volte vorticose e adrenaliniche, altre faticose ed impegnative. Si parla di adolescenza per indicare il periodo di passaggio tra la fanciullezza e l'età adulta, in cui il giovane si imbatte in una serie di difficoltà che, se affrontate e superate adeguatamente, gli consentiranno di assumere le responsabilità di un adulto. Non si tratta quindi di un momento circoscritto di crisi, ma di un percorso di cambiamento identitario prolungato che coinvolge il corpo, la mente, i comportamenti e il rapporto con gli altri.

Costruire la propria identità e diventare grandi significa anche elaborare perdite e distacchi, superando il senso di onnipotenza e prendendo atto della propria limitatezza e vulnerabilità.

Il primo distacco importante che l'adolescente vive è quello dal corpo infantile, innocente e asessuato. Il corpo, oltre ad essere un immediato biglietto da visita, diventa testimone del tempo che passa e incarna, svelandola, la mortalità dell'essere umano.

Il secondo è il distacco dalla famiglia. I valori familiari, prima unico e indiscutibile punto di riferimento, non costituiscono più il solo metro di giudizio e molte certezze consolidate vacillano.

Ma cosa accade quando un adolescente si trova a dover affrontare, oltre al-

La perdita sul palcoscenico

Lo psicodramma per integrare il lutto in adolescenza

le perdite tipiche di questa fase evolutiva, un distacco forzato, improvviso e prematuro? Come può essere aiutato a non lasciarsi sopraffare dal carico emotivo e a crescere integrando nella sua vita un'esperienza di lutto?

Il primo passo è certamente quello di non colludere con la propensione al silenzio sulla morte, per il quale gli adulti spesso optano. Evitare l'argomento o mostrarsi spaventati nell'affrontarlo non significa attutirlo, ma amplificarlo. L'adolescente, come il bambino, percepisce l'innominabile e lo colloca tra i vissuti non digeribili e non tollerabili neppure da chi dovrebbe sostenerlo.

Tuttavia "parlarne" non è sempre un compito facile.

Una proposta che ritengo utile per favorire l'integrazione del lutto in età adolescenziale è l'esperienza dello psicodramma, un approccio psicologico che consente alla persona di mettere in atto, sulla scena, ciò che vive e ha vissuto, ciò che avrebbe desiderato e desidererebbe vivere.

Un adolescente in lutto, in gruppo, può constatare che altri ce l'hanno fatta e questo contribuisce ad infondergli speranza e fiducia. Può incontrare giovani che si trovano in fasi successive di elaborazione della perdita. Può imparare, per imitazione, nuovi modi di far fronte alle fatiche,

Prossimamente due nuove attività per i giovani tra i 14 e i 19 anni

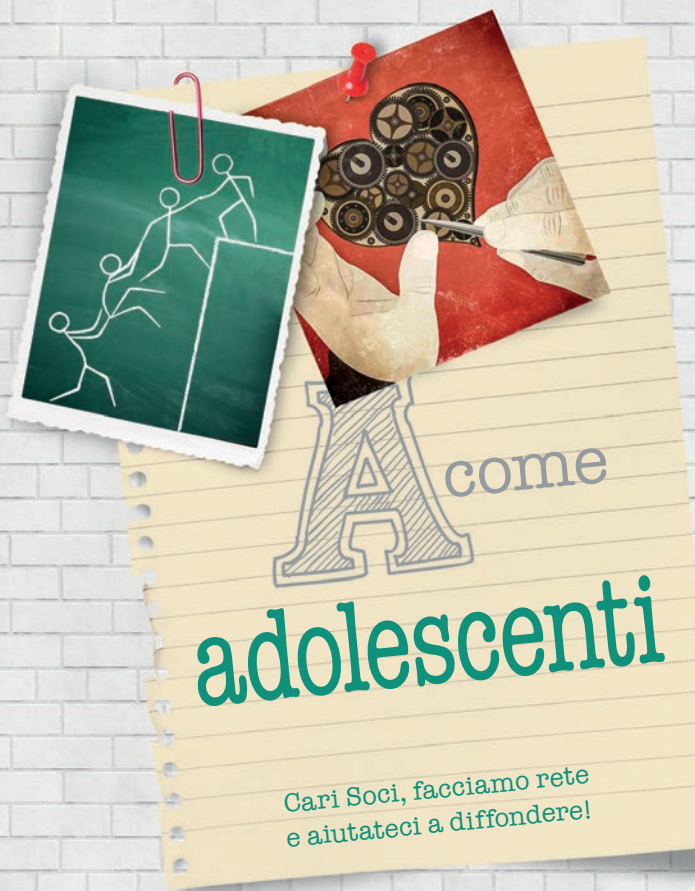
gratuite e aperte alla cittadinanza

All'interno del progetto "Un aiuto per chi rimane" organizzato dalla Fondazione Fabretti con il sostegno di SOCREM Torino, è in fase di attivazione un **gruppo di supporto al lutto per adolescenti**.

La particolarità di questo gruppo è che, pur ispirandosi alle modalità dell'Auto Mutuo Aiuto (AMA), prevede la presenza di un esperto che guiderà il lavoro con particolare attenzione alle esigenze di questa fascia di età.

Inoltre, quest'autunno, sarà avviato un **laboratorio di psicodramma** coordinato dalla dott.ssa Caterina Di Chio.

Anche questo percorso è rivolto esclusivamente agli adolescenti e possono parteciparvi coloro che hanno subito in prima persona un lutto o che, pur non avendo vissuto esperienze traumatiche dirette, sentono il bisogno di riflettere, confrontarsi e condividere un'esperienza creativa sul tema della perdita.



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

TEL. **011 5812 314** E-MAIL **info@fondazionefabretti.it**



essendo spronato così ad assimilare comportamenti adattivi. Ma può anche imparare per differenza, scoprendo nell'ascolto degli altri ciò che egli non è e ciò che non appartiene alla sua storia e, dunque, acquisire una maggiore consapevolezza del proprio funzionamento psichico.

All'interno del gruppo di psicodramma, l'adolescente si scopre risorsa per gli altri partecipanti e può rivestire non più soltanto il ruolo di chi ha bisogno di supporto, ma anche di chi è ancora in grado di donarlo.

Le tecniche dello psicodramma aprono molteplici finestre sul mondo interno dell'adolescente.

L'azione scenica, per esempio, consente di rivivere i bei momenti che si sono condivisi con la persona cara

quando era ancora in vita, favorendo così un'interiorizzazione dell'immagine e della memoria del defunto. Oppure si può scegliere di affrontare il tema della memoria attraverso lo scrigno dei ricordi, che custodisce vari oggetti che rappresentano la relazione con la persona cara. Con la "sedia vuota", il Direttore di psicodramma può invitare l'adolescente, che soffre per non aver avuto l'occasione di dire qualcosa di importante al suo congiunto, a rimediare, comunicandogli la sua verità. Con la tecnica del "soliloquio" si favorisce l'apprendimento della capacità di mettere in parole i suoi pensieri e, soprattutto, le sue emozioni. Le "scene del desiderio", in cui egli può far accadere qualcosa di importante che non ha avuto il tempo

di agire nella situazione reale (un abbraccio, una comunicazione, un saluto, un incontro), possono aiutarlo a superare l'eventuale rimorso per qualcosa che percepisce mancante. Infine, rappresentare sul palcoscenico scene che evidenziano le relazioni e i gruppi all'interno dei quali l'adolescente si sente al riparo e rassicurato. Questo consente al giovane di osservarsi sorretto da reti di supporto.

All'interno del gruppo psicodrammatico non vengono elargiti consigli diretti, ma l'autentica partecipazione alle scene consente agli altri di sentir vibrare corde emotive personali ed intime. Nella drammatizzazione, quindi, lavora il protagonista ma lavorano tutti, e tutti apprendono nuove strategie prima non riconosciute.