

Chiara Alessandra Cazzaniga

IL RITORNO IMPOSSIBILE

Con il contributo di:

Deborah Maradini, Marilena Motta,
Greta Chiara Pagani, Alessandra Roccasalva



 GIUNTI

IL RITORNO IMPOSSIBILE

Chiara Alessandra Cazzaniga

IL RITORNO IMPOSSIBILE

Con il contributo di:

Deborah Maradini

Marilena Motta

Greta Chiara Pagani

Alessandra Roccasalva

Edizione realizzata da Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A.
info.iniziativespeciali@giunti.it

Realizzazione editoriale:

© Giunti Editore S.p.A., Firenze – Milano
www.giunti.it

Curatela e testi:

Chiara Alessandra Cazzaniga

Con il contributo di:

Deborah Maradini, Marilena Motta,
Greta Chiara Pagani, Alessandra Roccasalva

Progetto grafico e copertina: Luca Finessi

Impaginazione e redazione: Studio27 S.r.l.

Immagine di copertina:

stock.adobe.com © Justlight

© 2024 Chiara Alessandra Cazzaniga

Prima edizione: aprile 2024



Chiara Alessandra Cazzaniga si rende disponibile a regolare eventuali
spettanze su testi, loghi e marchi (a eccezione del marchio Giunti
Editore) ai sensi e per gli effetti di tutte le normative applicabili.

«Non so dove vanno le persone quando scompaiono,
ma so dove restano.»

(Antoine de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*, 1949, Bompiani)

Introduzione

di Chiara Cazzaniga

Il telefono che squilla a notte fonda non rivela mai buone notizie. Lo sapevo anche a otto anni.

Quella notte, il 18 febbraio 1985, dormivo nel letto con la nonna, straniera, venuta da Bucarest perché sua figlia, la mia mamma, era ricoverata in ospedale a causa di una brutta malattia.

La malattia sapevo bene come si chiamava, tumore al seno, ma cosa fosse veramente non lo avevo capito. A quei tempi, Internet non esisteva e le notizie – poche – arrivavano soltanto dagli adulti che avevi accanto.

Papà andò a rispondere al telefono e poi, con sguardo assente, venne lentamente nella mia stanza. Pronunciò sette parole: «La mamma è morta, non c'è più».

In quel momento, il mio primo istinto fu quello di correre a salvarla. Ricordo che urlai di attaccarla all'ossigeno velocemente, perché era già capitato che lei perdesse fiato ma, respirando dalla bombola, era tornata sorridente fra noi.

Invece, intorno a me ci fu la paralisi, il gelo. Non capivo perché, nonostante avessi detto cosa bisognava fare, tutti rimanevano immobili.

Mi era sfuggito il significato. *Morta. Non c'è più.*

Ma poi sapevo davvero cosa volesse dire morire?

Quella mascherina d'ossigeno in plastica trasparente era per me la salvezza, non capivo perché questa volta non potesse funzionare.

«Chiara, questa volta non si può, è diverso» disse mio padre.

Ecco, il *non si può* ha segnato per me il confine tra vivo e non-vivo. Se sei vivo, si può tutto. Se sei non-vivo, non puoi più nulla.

Questo *non puoi più nulla* ha portato via la mia mamma.

In quel momento pensai che esiste un istante temporale che segna la rinuncia all'azione, alla cura, alla salvezza insomma, c'è qualcosa da cui non ci si salva più... Impensabile per me, che allora vivevo nell'illusione che tutto fosse possibile.

A otto anni pensi soltanto al Natale, alle Barbie, ai compagni, alla maestra. La casa, la mamma e il papà sono la normalità, ci sono per forza.

E non hai vissuto abbastanza per imparare come si sopporta una tragedia simile.

Da lì, un vortice di incombenze che mi hanno allontanata sia dal papà, preso com'era dal funerale e dagli aspetti burocratici, sia dalla casa, diventata una camera mortuaria.

Venni infatti allontanata “per protezione” e ospitata a casa di amici, come a dire che per risolvere i problemi gravi da cui non si torna indietro non si deve stare né nella propria casa né con il proprio papà.

Non ho un ricordo nitido di quei momenti. Probabilmente pensai che la soluzione non fosse stare nel problema, bensì uscire e non pensarci, non esserci.

La mia mamma non me l'hanno fatta vedere. Non so come fosse da morta, nella bara, come fosse vestita, come avesse le mani.

L'ho scoperto un giorno, leggendo una poesia di mio padre da cui ho compreso quanto amore ci fosse tra loro e quanta profonda solitudine lasciava la sua scomparsa. Per mio padre, era meglio pensarla morta in una bara, immobile, avvolta in un abito scelto per l'occasione piuttosto che accettare che non ci fosse più.

Da allora, la tristezza dell'assenza, del vuoto, si è fatta concreta e tangibile nella nostra casa. La mamma, nella sua assenza, c'era. C'era nel posto vuoto a tavola, nelle foto sparse ovunque, nei vestiti rimasti appesi nel suo armadio per decenni. Non c'era più fisicamente, ma nell'aria di casa non ha mai smesso di vivere, probabilmente qualche oggetto portava ancora le sue impronte digitali.

Così, piano piano, ho capito che cosa volesse dire la non reversibilità della morte.

Ho imparato ad amare il vuoto, il silenzio, un modo per stare connessa a lei. Ho apprezzato il fatto che la morte porta con sé una trasformazione che supera l'assenza senza sostituirla, senza compensarla. Quel vuoto infatti è incolmabile. Ciò che la persona defunta faceva, nessuno mai riuscirà a farlo in quell'identico, originale, unico modo.

Come sottolineava S. Freud in un carteggio con L. Binswanger, il dolore per la morte di una persona cara resta inconsolabile e il vuoto che lascia incolmabile con nulla che possa poi riempirlo perché sarebbe comunque diverso, anzi, deve essere per forza diverso per conservare l'amore che non si vuole dimenticare e per rispettare l'originalità di chi non è più con noi.

Si cresce così quindi, diversi, menomati, zoppi, con la vergogna di chi ha un pezzo in meno rispetto agli altri, un po' arrabbiati e segnati da un senso di ingiustizia che si può provare tutta la vita.

Chi ci era caro ci è stato tolto.

Ma perché?

Il nostro cervello cerca sempre la causa degli avvenimenti, ma un bambino a chi può dare la colpa? Con chi si arrabbia?

Dalla mia esperienza segnata da un *non detto*, *non condiviso* e *non chiesto* nasce il desiderio di questo libro per aiutare il genitore che rimane a *dire*, *chiedere* e *condividere* con i propri figli qualsiasi pensiero.

Ciò che infatti può rivelarsi disfunzionale nella crescita di un ragazzo o di una ragazza è il *non detto, non condiviso e non chiesto* registrato in memoria nel modo acerbo di chi ancora non è abbastanza cresciuto per capire come proteggersi da solo.

Tali pensieri rimangono come su una nuvola sospesa, in un archivio a parte, ben serrato, aperto soltanto in coincidenza di eventi eccezionali, fermo, statico e vasto come un triste mondo a parte.

Niente di più sbagliato.

La solitudine nasce infatti da ciò che non è condiviso.

Nessuno ci darà mai abbastanza carezze per ridarci l'amore di una mamma.

Nessuno sarà mai abbastanza forte per replicare l'abbraccio di un padre.

Tutti i bambini prima o poi si devono confrontare con la morte, sia essa di un parente, di un genitore, di un amico o dell'animale di casa. *La morte fa parte della vita.*

Tutti gli esseri viventi che si amano sono mortali e il loro destino è ineluttabile.

Proprio per il fatto che morire è naturale e capita a tutti, un adulto non può rinunciare al dialogo sulla morte con il proprio figlio, impegnandosi in modo autentico nell'affrontare le perplessità e le domande che emergono durante il processo di ricomposizione del nuovo nucleo familiare, affinché il lutto rientri in un'esperienza di vita dotata di significati che ciascuno darà all'accaduto.

Questo processo di ricostruzione familiare altro non è che un nuovo modo di stare insieme, di adattarsi a una nuova realtà, in cui è previsto anche un continuo confronto con il soggetto in crescita. Un adattamento dentro l'adattamento, quindi, che a seconda dell'età dei figli prevede diverse modalità di conoscere e interiorizzare il concetto di morte, di perdita e delle strategie per affrontarlo.

Per farlo, occorre essere consapevoli che esistono anche false convinzioni sulla morte, magari trasmesse ai figli dai nonni, come la morte connessa alla vecchiaia («Perché allora mia mamma – o mio papà – che era giovane è morta?») oppure come decisione di un essere supremo, divino («Ma questo Dio ha sbagliato qualcosa se ha voluto mio papà – o mia mamma – con sé. Cosa mai doveva fargli fare in cielo per portarmi via quanto di più importante ho nella mia esistenza?»).

Un tempo, la morte era vissuta con rispetto e riverenza, mostrata a grandi e piccini, che partecipavano ai funerali, facevano visita ai defunti e persino li vegliavano. Per tacere dei tempi di guerra, dove si aggiungeva l'orgoglio patriottico nei confronti dei morti considerati alla stregua di eroi, sacrificati per una causa nobile, per il bene di un popolo.

Oggi è diverso.

Io per prima ho vissuto il funerale di mia madre come una processione silenziosa in cui sentivo come puntato addosso un riflettore, con mille sguardi compassionevoli della gente che si chiedeva: «Come farà questa bambina?».

Non c'è niente di più fastidioso.

Il lutto di un genitore diventa un vero stigma sociale.

Oggi, ripensandomi bambina, ricordo i pensieri che si aggrovigliavano nella mia testa, con l'idea fissa che alla fine tutto si rivelasse un errore, perché un bambino non smetterà mai di immaginare che il genitore alla fine tornerà.

«Accompagno la mamma nell'ultimo viaggio. Viaggio? Ma dove va? Siamo poi sicuri che non ritorni con questa macchina nera? Siamo certi che nella bara ci sia lei veramente? Oppure mi stanno nascondendo che è scappata e magari un giorno tornerà da me? E se va in cielo, perché la dobbiamo ricoprire di terra?».

Misteri. Domande, domande e ancora domande, a cui nessuno ha mai risposto.

Al contrario, nulla è più protettivo di creare uno spazio e un tempo in cui un adulto risponda alle domande dei bambini, senza fornire illusioni o convinzioni magiche o religiose come risposte, ma piuttosto aiutandoli a rimanere in contatto con il defunto secondo i mezzi cognitivi, emotivi e di pensiero che si hanno a disposizione a seconda della maturità dei figli.

Rompere il patto di silenzio protegge i bambini da pensieri disfunzionali basati su illusioni autoprodotte relative al come e al perché le cose accadono e dove vanno le persone quando muoiono. L'idea di rimanere in connessione con chi non c'è più aiuta a interiorizzare il genitore defunto in una nuova rappresentazione che rimarrà per sempre viva dentro di noi e che sarà possibile rivivere in tutti i gesti quotidiani che adatteremo.

Ogni età ha una sua privatissima modalità di guardare alle cose.

Ogni età intende la vita e quindi la morte a modo suo.

Ogni età manifesta il dolore e la tristezza in modi diversi.

Ogni età è equipaggiata con diverse risorse contro mali anche più impetuosi.

Quali età?

Ogni perdita porta con sé il concetto di separazione, che a sua volta chiama in causa l'attaccamento a una figura di riferimento, la cosiddetta *base sicura* o *caregiver*, ovvero la mamma o il papà.

John Bowlby definisce *base sicura* la persona fidata dalla quale potersi distaccare per esplorare il mondo, con la certezza di poter far ritorno quando si presenti la necessità. Impariamo quindi a separarci per tempi sempre maggiori, certi di poter tornare dove ci sentiamo protetti, prima a gattoni, per esplorare il tappeto e i giochi, più avanti negli anni per stare con i nonni o andare all'asilo.

Il modo in cui un bambino si stacca dalla mamma nei primi giorni di scuola racconta parecchio sul loro modo di stare insieme.

Quando la mamma saluta il piccolo alunno, non è raro vedere che quest'ultimo protesta vivacemente, con pianti presto consolabili oppure con abili e strategiche distrazioni che gli permetteranno di esplorare con sana curiosità il nuovo ambiente, per poi riabbracciare la mamma alla fine delle lezioni, con grande gioia e desiderio di riunirsi a lei.

Altri bambini, invece, salutano la mamma con indifferenza, si accompagnano alle nuove figure di riferimento con altrettanto distacco e, quando il genitore ritorna, rimangono ancora distaccati sia emotivamente che fisicamente.

Altri ancora salutano disperandosi, ma rimangono inconsolabili rifiutando il conforto di un abbraccio o di una coccola.

Il comune denominatore di questi distacchi è sicuramente la grande paura che il genitore possa venire a mancare all'improvviso, idea spesso associata a eventi catastrofici ascoltati nelle fiabe come magiche sparizioni, rapimenti o uccisioni.

Nel caso della morte, non di rado sorgono nei giovani sensi di colpa, che possono rivelarsi risposte alle domande che abbiamo menzionato poco sopra: «Chi è stato a far morire il papà – o la mamma? Di chi è la colpa?». «Oh, se non l'avessi fatta arrabbiare, se non avessi urlato, se non avessi detto bugie...».

In questi casi è utile ricordare ciò che per un adulto può sembrare ovvio: nessuna parola negativa o comportamento dettato dalla rabbia può ferire il corpo di una persona a tal punto da farla morire.

Freud sostiene che esistono due tipi di lutto: un lutto normale e un lutto patologico.

Il dolore psichico dei bambini è troppo pesante, anche soltanto per essere pensato. Vengono così attivati una serie di meccanismi

difensivi che proteggono sia dal mondo interno, con scissione dall'evento traumatico nell'esperienza quotidiana (disturbo dissociativo), sia dal mondo esterno, qualora non trovassero un valido supporto per dare significato e validare le loro emozioni.

Ansia, agitazione e paure inconsce assalgono i piccoli che inizieranno a manifestare comportamenti disfunzionali come la regressione (pipì a letto, necessità di riavere il ciuccio, tornare a bere il latte con il biberon), mostreranno maggiore affaticamento nelle normali attività quotidiane, minore concentrazione, ritiro sociale e maggiore predisposizione a sviluppare disturbi della condotta, disturbi transitori dell'apprendimento e Adhd.

Il lutto è un processo all'interno del quale sono individuabili quattro fasi:

- una fase di stordimento caratterizzata da choc e incredulità;
- una fase di ricerca spasmodica e ossessiva della persona, che può essere seguita da rabbia e autocolpevolizzazione;
- una fase di disorganizzazione e disperazione, dove il bambino può perdere slancio vitale e isolarsi;
- una fase di riorganizzazione, che comporta un graduale reinvestimento della propria vita nelle relazioni sociali.

A questo punto, viene spontaneo chiedersi: all'interno di questo percorso, l'adulto superstite che ruolo ha?

Il genitore deve attuare due processi, entrambi di cura: uno per se stesso e uno per il proprio figlio, adottando sempre onestà comunicativa, senza mai negare il dolore, ma sapendolo collocare al posto giusto. L'adulto dovrebbe imparare a riconoscere le proprie e le altrui emozioni e validarle, perché mai come in questa esperienza la tristezza, la rabbia, l'impotenza trovano giusta collocazione.

Interpretare comportamenti come la regressione (la pipì a letto, il desiderio del ciuccio, i capricci, le gelosie...) oppure l'eccessivo distacco da quanto successo, così come evitare di attribuire ad altri i pensieri più pesanti come se non fossero i nostri bambini a pensarli, svalutarsi o colpevolizzarsi, aiuta il genitore a fermarsi e stare nell'assenza, comprendendo che non c'è nulla da cui scappare ma che occorre ridare un nuovo senso alla vita, senza negare l'accaduto.

Soltanto quando il bambino capirà di potersi esprimere in una cornice di senso e significato rispecchianti il proprio stato d'animo comincerà il suo processo di elaborazione del lutto.

Nel frattempo la vita prosegue, gli impegni devono essere evasi, ed è bene mantenere le regolarità quotidiane, rendendo rituale un momento già consuetudine con il genitore defunto.

Il lutto in età prescolare

Introduzione

di Greta Chiara Pagani

Ai bambini, ai ragazzi, di solito non si parla del dolore legato alla perdita di una persona cara, ma li si tiene lontani da questa tematica per proteggerli dai rituali della morte (funerale, vista del cadavere, cimitero...) attraverso il silenzio, la distrazione e il *non dire*, senza comprendere che, così facendo, si lasciano i bambini e i ragazzi in una dimensione di solitudine in quanto capiscono di non poter fare domande e ricevere aiuto.

In realtà, il poter parlare, sentire la vicinanza del genitore e sapere che c'è una persona con la quale si può condividere la paura e l'inquietudine di quello che si sta vivendo fornisce rassicurazioni, attenua la sofferenza, contrasta l'angoscia di sentirsi persi davanti al dolore che la morte ineluttabilmente porta con sé.

Il lutto si presenta al bambino così come all'adulto.

I nostri figli sono portati a riflettere sulla morte da una serie di situazioni quotidiane. La televisione tratta di guerre, disastri e catastrofi, così come nella maggior parte delle fiabe e delle favole è presente il tema della morte, per esempio con il fatto che uno dei personaggi è orfano. Anche nei giochi dei bambini c'è spesso il tema della morte, con simulazioni di sparatorie, uccisioni, lotte e combattimenti.

I bambini vedono centinaia di morti in televisione (anche se magari non hanno mai partecipato a un rito funebre) e non mancano di certo occasioni per parlare di morte, essendo essa ovunque nel quotidiano nonostante possa sembrare lontana e astratta. E al comprensibile desiderio che un bambino sia sempre sereno e felice si oppone la realtà delle cose, comprese quelle brutte e atroci.

Per questo motivo – come indicazione generale – è importante riuscire a fornire ai bambini degli strumenti concreti per riconoscere, nominare e gestire le emozioni, soprattutto se negative, che inevitabilmente sperimenteranno nel corso della loro vita.

In particolare, venendo alla fase d'età che chiamiamo *prescolare*, siamo certi che i bambini intorno ai 2 anni non sappiano cosa sia la morte, però percepiscono chiaramente le emozioni dei genitori e a loro viene trasmesso il sentire di mamma e papà.

Intorno ai 2 anni, la morte viene vissuta come una separazione temporanea e reversibile.

Il concetto vero e proprio di morte inizia a comparire intorno ai 3 anni e si consolida intorno ai 4 anni. Il bambino che ancora non ha sviluppato il linguaggio, tuttavia, non conosce la morte bensì l'assenza e, prima dei 5-6 anni, difficilmente riesce a comprenderla come un evento senza ritorno. La morte viene invece associata al dormire, cioè a una condizione momentanea.

Tuttavia, pur mantenendo la speranza di un ritorno, i bambini vivono intensamente la mancanza e provano dolore perché sono già in grado di sentire la sofferenza.

Per questi motivi è importante aiutare i nostri figli a esprimere ciò che sentono, vivono o pensano attraverso una sana e inevitabilmente faticosa vicinanza emotiva.

I bambini più piccoli si sentono confusi di fronte alla morte, non comprendono chiaramente quello che sta accadendo in famiglia e

quindi necessitano di essere rincuorati, amati e coccolati. Si possono verificare momenti di regressione, come il non voler affrontare i cambiamenti, le novità, il non voler stare da soli o dormire nel proprio letto e, talora, richiedono un costante contatto fisico e visivo.

I bambini che perdono una persona amata non solo sentono l'infelicità della mancanza e della solitudine, ma possono provare il timore di rimanere da soli e di perdere anche le altre persone amate che sono presenti nella loro vita.

I bambini in età infantile conoscono il concetto di perdita, perché perdono per esempio un giocattolo o un oggetto a cui tengono, e quando vengono inseriti al nido provano il sentimento dell'abbandono. Il loro pensiero però è autoreferenziale: per questo è importante dire loro la verità, per evitare che il dolore si trasformi in sentimenti di colpa o incomprensione.

Il piccolo potrebbe arrabbiarsi per essere stato lasciato da solo o sentirsi in colpa e, peggio ancora, credere di essere lui il responsabile e la causa di questo essere stato lasciato solo.

Parlare della morte ai figli significa prepararli alla comprensione di una dimensione ben più profonda, ovvero prepararli a capire la realtà che li circonda e il senso dello stesso vivere.

La morte è sempre vicina a noi e ci accompagna nella vita nonostante i nostri tentativi di negarla.