

## CONSULENZA/MORTE PRE E PERINATALE

# Trasformare il dolore del lutto

*Perdere un bambino  
in gravidanza,  
o subito dopo  
il parto, costituisce  
un'esperienza  
devastante.  
Sia per i genitori  
e gli eventuali fratelli  
o sorelle già presenti,  
sia per il resto  
dei familiari.  
Si rivela  
fondamentale,  
in questa fase,  
l'accompagnamento  
mirato dei familiari,  
per guidarli  
verso un percorso  
di elaborazione  
di quanto accaduto.*

*di Laura Bulleri  
(giornalista, counselor,  
Nlp Master; esperta  
di comunicazione d'impresa  
e di formazione)*

In questo articolo affronto un tema crudo e doloroso, come la morte di bambini prima del termine o poco dopo la nascita. La morte pre e perinatale è la più inattesa, la più innaturale. Non c'è consolazione, non c'è cura. Sebbene maternità e paternità siano tappe essenziali della vita, non sempre sono un'esperienza lineare. Cosa succede nell'anima dei genitori quando un processo naturale come la procreazione si interrompe? Durante la gravidanza, la gioia dei genitori si confonde con il timore di essere inadeguati. Poi, man mano che il bambino cresce, si appropriano di una certa consapevolezza che la vita che stanno accogliendo è un "figlio", non più solo una proiezione del loro desiderio. Invece, proprio in quel momento si compie il dramma, la vita si spezza e il progetto di vita salta in aria. Questi esseri innocenti diventano "angeli", scesi sulla terra per portare un messaggio ai loro genitori, ma intanto la ferita, il trauma e il dolore sono soverchianti. Quelle madri e quei padri sono travolti da un'onda anomala, uno tsunami emotivo li scuote profondamente. È la paura del presente e il buio del futuro a dominarli per un tempo che può durare anche anni.

## Cosa succede nella coppia

Perché proprio a noi? Perché colpirci così duramente? Come faremo a sopravvivere? Perché non sono morto anch'io? Queste sono le domande più frequenti e spontanee frutto del trauma e della vita spezzata.

La grande paura condiziona ogni istante della giornata, anche se ci sono dei figli nati felicemente, sani e amati. Le donne e gli uomini vivono le emozioni diversamente e questo è ancor più vero in caso di morte di un bambino tanto atteso.

La **donna** si dispera apertamente, piange e lascia che la depressione la sovrasti. Il vuoto in cui precipita non ha rete. Neanche la presenza di altri figli riesce a consolarla; però ha più facilità a confidarsi con la madre o con le amiche. Si apre e lascia uscire l'angoscia di non aver saputo proteggere il bambino che portava in grembo. Solo il tempo e il patto che stringe faticosamente

con questo dolore riesce a farla riemergere dal buio.

I padri, invece, tendono a chiudersi, cercano di rendersi impermeabili al dolore, che ripiegano in un angolino del cuore, da dove difficilmente uscirà. Anche per loro il trauma è forte. È più difficile entrare nella loro intimità, culturalmente non sono autorizzati a mostrarsi fragili, ma non per questo sono indifferenti rispetto al loro progetto di paternità interrotto. Nei momenti che seguono la scomparsa di un bambino, i padri si devono occupare degli aspetti burocratici, dei funerali, dei familiari smarriti, degli altri figli, perché la vita va avanti. Devono anche lavorare con efficienza, il mondo non si ferma davanti a niente.

La loro sofferenza rimane intima. Nessuno pensa a consolarli. Dopo una stretta di mano o un abbraccio al momento dei funerali, i padri scompaiono dalla vicenda e tornano con una velocità impressionante a concentrarsi sul lavoro. Anche i colleghi, per una sorta di rispetto raggelato, non gli chiedono niente, salvo poi controllare, inosservati, le sue emozioni in certi momenti della giornata.

Così si cristallizza un dolore e la ferita si fa scura. I loro silenzi non sono indifferenza, hanno pudore a mostrare la loro difficoltà ad affrontare la fisicità

dell'aborto o della morte. I doveri professionali e la difficile "impresa" di stare al fianco della loro donna così sofferente gli rendono la vita a dir poco pesante. Ma non lo danno a vedere e si ammutoliscono.

Isolati in questi mondi emotivi diversi, i mancati genitori, spesso, fanno fatica a ritrovare l'intimità. Anche questo, tuttavia, è un traguardo da perseguire per avviare insieme la "trasformazione".

## I figli già nati che restano

I figli già nati, che si preparavano con i loro genitori ad accogliere il "nuovo" fratello, quasi mai vengono adeguatamente considerati in quei momenti. Loro osservano i fatti e reagiscono alle reazioni dei genitori. Vedono la madre diventare triste e depressa, meno disponibile per loro. Non solo il bambino non è arrivato, anche le madri scompaiono, non sono più presenti come prima.

Se i figli sono piccolissimi non capiscono razionalmente cosa stia succedendo, ma registrano il cambiamento emotivo e si attribuiscono delle ingiuste colpe («Non sono un bravo bambino, non valgo più niente per la mia mamma, non sono degno di vivere»). Registrano il trauma silenziosamente, senza dare segni

esteriori, che possono però emergere in un dato momento lungo il percorso scolastico. Se nessun adulto li aiuta a elaborare quel lutto familiare, il trauma resta sullo sfondo anche per i figli.

I genitori devono parlare con i piccoli e raccontare loro, con un linguaggio adeguato, cosa è successo al fratellino, per non bloccare il flusso d'amore e di energia. I genitori possono creare un rito, un momento di preghiera per quella vita e integrarla così nella realtà quotidiana. La morte ha sottratto il corpo, non l'essenza vitale del bambino.

A questi genitori, per continuare a vivere, serve molto coraggio e tanta fede nel processo divino. Per taluni perdere un figlio può rinforzare il legame con l'Esistenza, si crea un filo spirituale tra sé e l'altro mondo. Questi esseri innocenti emanano una forza straordinaria.

## Una sofferenza per la famiglia

Anche i familiari e gli amici vengono sorpresi dalla morte del piccolo. Non sono pronti ad accogliere questa mancanza. Non sanno cosa dire, e, tanto meno, sanno cosa fare. Ognuno ha un proprio fardello da portare e ha fretta di tornare a intrattenere normali relazioni con i genitori in lutto.

## CONSULENZA

A nessuno piace la compagnia di persone tristi e depresse, ma i genitori che hanno appena perso un/una bambino/a lo sono e vorrebbero solo di parlare di lui/lei. Non desiderano distrarsi, tanto meno ricominciare a vivere per compiacere gli altri. Quest'intento bonario di familiari e amici può ferire i genitori in lutto perché nega l'esistenza del bambino e il loro coinvolgimento emotivo.

La **negazione** messa in atto da familiari e amici rinforza il **senso di irrealità**. I genitori hanno bisogno di parlare del "vuoto" lasciato dal bambino senza pudore. Per le famiglie questi lutti sono un "tabù", una vergogna, come ogni tragedia umana.

### Elaborazione del dolore

Durante il lutto si possono vivere momenti di "trascendenza", oppure rifiutare ogni consolazione. Per altri ancora, invece, la fede religiosa diventa il punto di riferimento per dare un senso alla vicenda. Forse Dio può aiutarci, se non a comprendere, ad accettare e convivere con una tragedia piombata proprio su di noi. La **ferita** può rimanere aperta tutta la vita se non si ricerca il suo significato.

Il senso della vicenda spesso è un filo che parte da noi per collegarsi a no-

di transgenerazionali irrisolti. Il tempo che scorre da una generazione all'altra non passa invano. In ogni famiglia esistono difficoltà o nodi che possono essere sciolti. Se nessun familiare li riconosce e li elabora, questi passano alla generazione successiva. Una morte perinatale può coincidere con un "sistema di messaggi familiari" da modificare profondamente.

Lo spegnersi di una vita appena iniziata ferisce profondamente i genitori. Quel piccolo essere ha la capacità di incidere per sempre sulle loro anime. Con il tempo si presenta ai loro occhi sotto la veste di un cambiamento positivo. Se quei genitori riusciranno a sollevare lo sguardo potranno capirne la portata e così imparare a riconoscerne i segni: una connessione con l'Universo, con la Natura, con Dio, una forza ignorata prima. Quel bambino minuscolo e potente attraverso le loro vite per lasciare un messaggio. Questo è il cuore della vicenda.

È importante anche che esista il luogo del ricordo: oltre che essere antropologicamente necessario, è anche un luogo di profonde riflessioni e raccoglimento. Spesso i bambini deceduti vengono "smaltiti" in ospedale.

I genitori, nel colmo dello *choc*, al momento non ci pensano, ma quan-

do iniziano a ricostruire tutti i passaggi della vicenda manca loro l'ultimo e consolatorio: sapere dove è a "riposare".

Così al dolore si somma il tormento di dove possa essere andato a finire. In questi casi ci si può sempre "consolare" piantando un albero in un luogo significativo per la famiglia, dove andare a pregare e osservare che la Natura cresce anche in nome del nostro bambino.

### Linguaggio medico

Di solito i momenti più drammatici di queste vicende umane si svolgono negli ospedali. Sono ancora troppo pochi i medici che sanno entrare in relazione con le donne al momento della diagnosi infausta. Le parole del medico hanno un grande peso per i due genitori.

Ascoltano con smarrimento, poi l'angoscia li pervade, seguita da un silenzio raggelante. In quei minuti è inutile continuare a parlare con loro. È il tempo dell'empatia, della *pietas*. Hanno bisogno di accettare che proprio il loro tenero bambino non esiste più. La sofferenza li accompagnerà comunque insieme al rimpianto e al senso di colpa.

Dopo la morte c'è spazio solo per il dolore, ma con il tempo anche questo si trasforma. Il percor-

so può essere facilitato dalla fede in un domani più lieto, dalla preghiera, dal raccontare più e più volte l'accaduto per dargli corpo, e anche da una cura psicologica. Queste morti innaturali sono molto traumatiche perché incidono sul senso di sicurezza, sulla capacità di creare il proprio futuro.

Ognuno di noi vorrebbe poter eliminare la sofferenza dalla propria vita, ma essa è qualcosa di inerente all'esistenza stessa.

## Dopo il dolore la trasformazione

Ogni crisi dolorosa pone una **sfida**: tollerare il male e riuscire gradualmente a trasformarlo in qualcosa di utile, a cui attribuire un senso e da cui trarre un insegnamento.

Da un lato, ciò significa far fluire il tormento dentro di sé, attraversarlo, lasciando che il tempo lenisca le ferite. Dall'altro, occorre impegnarsi a "cavalcare l'onda", non farsi travolgere, mantenere ben saldo il timone della propria imbarcazione. Pian piano la prospettiva muta, si sopravvive all'urto, ci si scopre più forti e capaci. Questo processo può essere estremamente arduo e faticoso, ma è essenziale per riguadagnare la salute fisica e psichica.

La sofferenza e la sua positiva evoluzione sono alla base della vita stessa:

il parto e la nascita implicano dolore, ma quest'ultimo viene in genere facilmente superato nel contatto con il nuovo nato.

Ciò non si verifica per i genitori che hanno dovuto inaspettatamente misurarsi con la morte. In questo caso, il percorso trasformativo dell'angoscia diventa più lungo e complesso, ma non pregiudica la possibilità di un arricchimento della propria esistenza. Questa capacità di "auto-guarigione" è una dotazione naturale insita in ogni persona.

La cultura umana è disseminata di elementi che richiamano gli aspetti evolutivi della sofferenza e che ci informano sul potenziale di espansione di ogni individuo. Cristo è stato crocifisso per risorgere e noi con lui. Ogni esperienza negativa contiene nel profondo un potenziale positivo. Come il



THINKSTOCK

## Genitori interrotti

*Attesa e desiderio. Sono due tra gli aspetti che meglio caratterizzano il processo evolutivo della gravidanza. Coinvolgono emotivamente la coppia proiettandola verso la nascita del figlio. Se, tuttavia, interviene l'imprevedibile perdita del feto o l'improvvisa scomparsa del neonato, questo percorso di avvicinamento all'incontro con il figlio si interrompe bruscamente.*

*La sofferenza dei due genitori è incalcolabile. Necessita di contenimento e vicinanza. Laura Bulleri e Antonella De Marco affrontano questo delicato passaggio con un libro molto intenso, edito da Franco Angeli: Le madri interrotte. Discutono sulla possibilità di trasformare il dolore del lutto perinatale raccontando storie vere, approfondite dal punto di vista psicologico.*

**Simone Bruno**



bellissimo fiore di loto cresce e germoglia nel fango, così le qualità umane si forgiavano e si sviluppano a contatto con le difficoltà della vita quotidiana.

Nelle esperienze di **lutto pre e perinatale**, possiamo scorgere un **percorso trasformativo** di un grande e inatteso dolore, attraversandolo con pazienza e depurandolo dalla sua "tossicità". Ciò può restituire un senso vitale a quello che inizialmente ne sembrava privo.

«Col tempo ho iniziato a sentirmi di nuovo viva, con l'aiuto della preghiera, del mare e con una psicologa dolce e spirituale. Ho sentito una grande voglia di pitturare, di scrivere. L'arte mi ha chiamata a sé. La mia bambina è stata un' "ambasciatrice" dell'espressione creativa. Attraverso di lei ho avuto il coraggio di riprendere in mano la mia vita, ho cominciato a chiedermi che scopo avesse tutto ciò che avevo fatto sino ad allora», racconta una madre che ha superato la morte della figlia neonata.

## Verso una conclusione

Nel corso della vita non tutti i progetti si realizzano come li abbiamo immaginati. Maternità e paternità non fanno eccezione. Diventare genitori è una tappa naturale, ci colloca all'interno del gran-

de flusso dell'esistenza, dove siamo un "anello" di una lunghissima catena. Ma nella procreazione siamo Natura e il nostro volere è determinante, ma non decisivo. Ognuno di noi ha un bagaglio genetico, le aberrazioni esistono e quando si evidenziano ridimensionano la nostra capacità di incidere sulla realtà, suggerendo la presenza di un grande disegno che ci trascende.

Operiamo delle scelte, eppure esiste qualcosa di misterioso al di là del determinismo che sfugge al nostro controllo. In caso di patologie e disturbi della gravidanza, la medicina interviene e salva molte vite, ma non può risolvere tutti i casi e nulla può, come del resto la madre, di fronte a malformazioni, alla morte in utero o in culla.

**Il lutto pre e perinatale è tra i più complessi da metabolizzare.** Ognuno di noi sa che potrebbe succedere, ma non pensa di essere il prescelto dalla sorte. Anche quando i genitori sanno che il loro feto/bambino è malato o malformato, stentano a credere che morirà veramente. Quando avviene, quei genitori subiscono un tale *choc* da rimanere sospesi in una irrealtà distante dalla terra, dove sperano di vivere un incubo. La realtà di una perdita pre e perinatale non è accettabile e non esiste preparazione psicologica

o spirituale che possa prevenire un tale trauma.

La perdita è ancora più dolorosa nella nostra società occidentale dove i bambini sono un lusso. Le famiglie sono ridotte nel numero di componenti e la perdita di un figlio coincide con la fine della prospettiva futura di quel nucleo. **Quei genitori interrotti** sono attraversati da un dolore più grande di loro e devono comprenderlo per poterlo integrare nella loro vita. Devono fermarsi per capire dove stanno andando e come potranno ripartire rinnovati e diversi. Un lutto pre e perinatale annienta e distrugge, ma si può rinascere. La via maestra della guarigione è il **perdono**. Anche se non è facile, i genitori interrotti possono riuscire a perdonarsi, se credono di non avere fatto abbastanza per salvare il loro bambino. È difficile accettare l'avverso destino. Invece, solo il perdono libera il cuore dal dolore e dal potere che i fatti esercitano su di loro.

Il perdono arriva quando i genitori rinunciano a esigere il risarcimento per il grave torto subito e scelgono di non identificarsi più con il risentimento. Meno oppressi dal senso di colpa, sono più disponibili a concedersi un'altra porzione di felicità e godere delle molteplici opportunità della vita.

**Laura Bulleri**