

**EDUCARE
ALLA
SALUTE**
COLLANA DIRETTA
DA ALBERTO PELLAI



LUTTO PRENATALE E PERINATALE

SUGGERIMENTI E SPUNTI OPERATIVI
PER AIUTARE I BAMBINI
AD AFFRONTARE LA PERDITA

Marta Malacrida

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI, RICERCHE

Collana diretta da Alberto Pellai

Pensata per insegnanti, educatori, operatori socio-sanitari e genitori, la collana intende rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva, utilizzando un approccio concreto e operativo. Di fronte alla costante richiesta di materiali e risorse, la collana si pone come una risposta reale, frutto dello sforzo multidisciplinare di medici, psicologi, educatori, ricercatori, pedagogisti e operatori sociali, alla necessità di assicurare all'infanzia e all'adolescenza il diritto fondamentale alla salute e al benessere.

Al mondo della scuola saranno offerti percorsi educativi validati e valutati, rendendoli disponibili per un'immediata replicazione da parte di insegnanti ed educatori; a tutti gli attori dell'educazione alla salute saranno dedicate opere di discussione e approfondimento dei principali nodi educativi, sia nei loro presupposti teorici che nelle ricadute pratiche.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**EDUCARE
ALLA
SALUTE**
COLLANA DIRETTA
DA ALBERTO PELLAI

LUTTO PRENATALE E PERINATALE

SUGGERIMENTI E SPUNTI OPERATIVI
PER AIUTARE I BAMBINI
AD AFFRONTARE LA PERDITA

PREFAZIONE DI MATTEO LANCINI

Marta Malacrida

FrancoAngeli

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Nicolò, Nina e Jacopo.
Capaci di solcare il cielo.*

Indice

Prefazione , di <i>Matteo Lancini</i>	pag.	11
Introduzione	»	15
Parte prima – Cosa sapere?		
1. Il lutto prenatale e perinatale	»	21
1. Un tentativo di definizione	»	21
2. Di cosa parliamo quando parliamo di lutto perinatale?	»	23
2. Una particolare forma di lutto	»	27
1. “Prima o poi passa...”	»	28
2. “È tutto normale...”	»	29
3. Non sminuire!	»	30
4. Peculiarità del lutto prenatale e perinatale	»	31
3. Lutto e trauma	»	37
1. Cosa rende il lutto perinatale un fatto traumatico?	»	37
2. Il momento in cui tutto si ferma	»	39
3. Cosa è utile sapere del trauma	»	42
4. Il lutto nei bambini	»	47
1. L'impronta del lutto sulla mente di un bambino	»	47
2. Il concetto di morte nei bambini e negli adolescenti	»	49
3. Reazioni tipiche al lutto	»	51
4. Qualche modello di riferimento	»	57
5. Specificità del lutto perinatale	»	60

5. Cosa succede in famiglia?	pag.	65
1. Il Dolore è di tutti (?)	»	65
2. La rivoluzione del dolore e i suoi ostacoli	»	70
3. I genitori attraverso il lutto	»	75
4. Mamma àncòra	»	80
5. Papà capitano	»	85
6. Fratelli e sorelle di una stella	»	94
1. Una duplice perdita	»	95
2. Lutto, Trauma e Attaccamento	»	98
3. Cosa osservare?	»	99
4. L'inverno nel cuore della Primavera	»	104
5. Costruire ponti per le stelle	»	105
6. Reazioni possibili al lutto perinatale	»	109
7. Tre amici: Cuore, Corpo e Cervello	»	112

Parte seconda – Cosa fare?

7. Le parole per dirlo	»	117
1. Come parlare ai bambini di morte, lutto e perdita	»	118
2. Come devono essere le parole?	»	121
3. Comunicare la notizia: cosa dire, quando dirlo e come dirlo	»	124
4. Cosa devono sapere i bambini sul lutto e sulla morte	»	130
📖 Spunti narrativi per mettere in parola la vita e la morte, la nascita e la perdita, l'inizio e la fine	»	132
8. Cuore	»	134
1. Le emozioni di un bambino in lutto	»	134
2. A caccia di emozioni	»	135
3. Esprimere: conoscere, riconoscere e nominare	»	138
⊙ Attività e giochi	»	144
📖 Spunti narrativi	»	146
📖 Spunti narrativi	»	147
⊙ Attività e giochi	»	148
📖 Spunti narrativi	»	154
4. Regolare le emozioni	»	158
⊙ Attività e giochi	»	171
📖 Spunti narrativi	»	173
9. Corpo	»	174
1. Il trauma è nel corpo? La componente corporea della rielaborazione del lutto	»	174

2. Ritrovare la calma	pag. 177
📖 Spunti operativi	» 178
📖 Spunti narrativi	» 179
3. Ritrovarsi	» 179
📖 Spunti operativi	» 180
📖 Spunti narrativi	» 182
4. Rispecchiarsi	» 182
📖 Spunti operativi	» 184
10. Cervello	» 186
1. Narrare per tessere fili	» 188
2. Ricordare	» 193
3. Integrare memoria implicita e esplicita: evitare i ricordi traumatici non elaborati	» 194
☉ Attività da fare insieme	» 196
📖 Spunti narrativi	» 200
4. Immaginare per colmare il vuoto: inserire il Dolore in una storia	» 204
11. Accogliere a scuola un bambino dopo il lutto. Indicazioni operative per insegnanti ed educatori	» 210
1. Interventi individuali: cosa fare e come farlo	» 213
2. Interventi di gruppo	» 216
📖 Spunti narrativi	» 220
3. Cosa osservare nel gruppo/classe?	» 225
Bibliografia	» 229

Prefazione

di *Matteo Lancini**

Ci sono allieve, giovani colleghe, che sin dai primissimi incontri ti portano a pensare che hanno scelto davvero il mestiere che fa per loro, che è un bene che abbiano intercettato la loro vocazione psicologica e psicoterapeutica. Marta Malacrida è stata una delle primissime allieve della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia del Minotauro e il suo sguardo attento, profondo e autenticamente curioso mi ha sempre colpito, insieme ai suoi modi gentili, miti, mai affettati e ossequiosi. Da allora ci siamo frequentati costantemente, ma in modo sporadico, come colleghi impegnati a confrontarsi sui dispositivi clinici più adatti alla presa in carico del disagio, del dolore, della sofferenza dei soggetti in età evolutiva.

Quando Marta mi ha chiesto di scrivere la prefazione di questo libro, nulla sapevo di quanto le fosse accaduto nella vita privata e della perdita della sua bambina. Marta mi ha comunicato insieme la notizia e i motivi della sua richiesta, inizialmente attraverso una mail preziosa che, in miniatura, contiene tutte le doti umane di Marta. Appena ricevuto il manoscritto ho iniziato la lettura con devoto interesse e curiosità ma con nessuna consapevolezza di cosa questo libro avrebbe rappresentato per me e di quanto mi avrebbe insegnato a livello professionale e umano. Nella frenetica quotidianità la lettura di questo volume ha rappresentato un viaggio profondo, un'invasione di emozioni, un elemento di chiarificazione, ricco di spunti di approfondimento anche per i miei interessi professionali e progetti editoriali. È un libro che ho letto dappertutto, sui treni e nel mio studio, a casa nei ritagli notturni e in macchina in attesa di iniziare una conferenza serale. Mi sono commosso, qualche volta ho pianto, molte altre ho sottolineato con cura brani scelti, cercando di comprendere appieno i motivi per i quali

* Psicologo, psicoterapeuta, è presidente della Fondazione Minotauro di Milano e docente di "Compiti evolutivi e clinica dell'adolescente e del giovane adulto" presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università Milano-Bicocca.

il testo mi sembrasse così bello e importante. Credo che questo libro esprima qualcosa di nuovo, e di estremamente attuale, partendo da una saggezza antica, da un sapere profondo, clamorosamente inascoltato ai giorni nostri. Il dolore non deve essere rimosso, ognuno troverà una modalità propria, unica, irripetibile di elaborarlo, di affrontarlo, ma a patto che non venga eluso, negato, soffocato, fatto sparire. Si tratta di un tema che Marta affronta a partire dalla sua esperienza diretta di una delle vicende più dolorose dell'esistenza umana, il lutto prenatale e perinatale, ma che riguarda in senso più ampio il clima culturale e affettivo in cui cresciamo ed educiamo i nostri figli e studenti. Oggi il dolore, il fallimento, l'inciampo sono rimossi. Una società iper-ideale che chiede ai figli di non soffrire perché si soffre troppo, come genitori, per la loro sofferenza. La morte è spettacolarizzata a livello mass-mediatico ma rimossa dalla quotidianità, lasciata all'esplorazione solitaria delle giovani generazioni in internet e, al limite, applaudita all'uscita del feretro dalla chiesa, in un disperato tentativo di rendere tutto pubblico, ostentato, social; un applauso che spettacolarizza e crea rumore per non sentire il dolore, per lenirlo e non accoglierlo, per sfuggire alla necessità di dare senso alla morte, ascoltandola, affiancandola, accompagnandola dentro alla nostra vita. Il dolore rimosso dalle aule scolastiche, dall'educazione, perfino negli studi clinici di amici e colleghi, come dimostrato dal successo di recenti correnti e modi di declinare la funzione psicoterapeutica: tolto il dente, tolto il dolore. Marta Malacrida ci spiega in modo straordinariamente efficace che non funziona così, che non può funzionare. Marta è disarmante perché riesce a farlo con una delicatezza e profondità rare, con decisione e competenza, trasformando la propria esperienza personale in qualche cosa di più ampio, esportabile, valido per tutti, integrando, in ogni pagina, scienza e umanità. La sofferenza personale e il dolore di un'intera famiglia trasformati in un'operazione culturale, in un'occasione di crescita per sé, per le persone più care e vicine a lei, ma anche per tutti noi, in un'operazione sociale e non social, non ostentata in una piazza virtuale ma in un testo scritto, testimoniando l'importanza, il valore, l'enormità del processo creativo umano, dell'urgenza di studiare, capire e dare senso a ciò che ci accade e alle nostre reazioni emotive e agite. Solo così è possibile elaborare il dolore e la drammaticità della perdita. Già questa operazione meriterebbe la lettura del volume, ma la nostra autrice fa di più, compie un passo imprevedibile. Non solo ci persuade ad accettare e a non rimuovere il dolore, non solo ci convince della necessità di affrontare la morte di un progetto dei più vitali attraverso la trasformazione del ricordo in una memoria del futuro, ma ci suggerisce come farlo; cita testi, film e brani musicali esistenti e ne inventa altri, individua giochi e trame letterarie adatte ad affrontare ed elaborare il dolore e ci propone di utilizzarli in funzione delle diverse età e accadimenti. Ecco, questo è

forse l'elemento più importante e attuale, l'aspetto più originale e profondo del manoscritto, il messaggio dal quale non si può più tornare indietro: il dolore si affronta aggiungendo. È del tutto inutile schivarlo e allontanarlo, non basta accettarlo, bisogna inventarsi qualcosa da aggiungere. Certi avvenimenti non ti consentono di privarti del dolore, non servono sottrazioni ma addizioni. Chi si appresta a leggere questo libro troverà testimonianza diretta di questa operazione e spunti convincenti per metterla in atto nella propria vita personale e professionale. Ancora una volta è la fecondità creativa, la possibilità di cogliere nelle indicazioni del testo qualcosa di esportabile anche in altri campi, la versatilità delle indicazioni applicabili al di là della situazione del lutto prenatale e perinatale, una delle qualità più straordinarie di questa opera letteraria. Merito dell'autrice, della sua ottima scrittura e del fatto che la "natimortalità", probabilmente, costringe tutti noi a fare i conti contemporaneamente con le origini e la fine della vita umana, dando così senso molto ampio a tutto ciò che accade intorno a un avvenimento così drammatico.

A livello personale, per esempio, questo insegnamento mi accompagnerà ogni giorno per il resto della mia vita, mentre a livello professionale, spero possa testimoniare quello che andiamo da tempo suggerendo rispetto all'intervento educativo di madri, padri e docenti alle prese con l'adolescenza di figli e studenti: non servono punizioni privative ma interventi educativi aggiuntivi. Sequestrare la console e lo smartphone ai figli, sospendere e allontanare da scuola gli studenti, ecco gli evergreen del presunto intervento educativo dell'adulto autorevole. Gli adolescenti odierni necessitano invece di interventi creativi, proposte aggiuntive. Inutile limitarsi alla sospensione del bullo e del cyberbullo che attacca le debolezze altrui per mettere a tacere le proprie. Chi si accanisce non lo fa inferendo sul diverso ma su chi rappresenta, nella sua mente e nella mente del gruppo che osserva, ciò che meno tollera di se stesso. Il prevaricatore dell'età evolutiva mal sopporta le proprie debolezze, fragilità, delusioni e cerca di eliminarle, sottometerle, annientarle, individuando una vittima rappresentativa della fragilità umana e agendo la propria violenza contro di lui. Ai bulli e ai cyberbulli servono azioni aggiuntive, affiancamenti ai lavori in corso in comunità di adolescenti, in ricoveri per anziani, in ambienti di cura, in qualsiasi luogo dove sia possibile effettuare esperienze di avvicinamento alle proprie debolezze e fragilità che consentiranno di non agire nuovamente la prevaricazione al momento dell'ingresso giornaliero negli ambienti scolastici e virtuali.

Il lettore troverà dunque in questo libro, a partire dal proprio ruolo affettivo e professionale, indicazioni importanti per affrontare le difficoltà, il dolore, le sofferenze e gli inevitabili inciampi della vita. Chi lavora con bambini e adolescenti, per esempio, sarà definitivamente convinto che

proteggerli dal dolore e sostenerli nella crescita significhi coinvolgerli nel processo di elaborazione del lutto, aiutarli a rappresentarsi la morte come componente della vita, avvicinarli le risorse affettive e relazionali necessarie alla produzione di senso.

Questo testo è un manuale che dovrebbe essere utilizzato nella formazione degli insegnanti e nelle scuole, nelle aule di diversi dipartimenti universitari e dove si specializzano i futuri psicoterapeuti, ma è anche un romanzo da leggere la sera prima di addormentarsi e da ripassare nei momenti di difficoltà. È un libro prezioso, delicato e deciso come la sua autrice. Una scrittura che ti migliora, comunque, in qualsiasi modo, sia che si decida di leggerlo vestendo i panni del professionista, sia che lo si affronti nel proprio ruolo affettivo. Lo si può leggere avendo indosso qualsiasi maglietta, raggiunge tutti i plurimi sé di cui siamo composti. È un libro davvero straordinario, un manuale di formazione alla vita. Mai mi era capitato di leggere un testo che parlasse contemporaneamente al mio ruolo professionale e al mio essere padre, figlio, uomo, persona, in modo così profondo, delicato ma intenso, complesso ma chiaro, spietato e illuminante. Non è certo un'operazione facile rendere docile la morte di una figlia. È il più bel libro che qualcuno potesse regalarmi, grazie Marta, anzi grazie Nina... a proposito, come va sul Pianeta Acqua?

Introduzione

Questo libro nasce da un dolore e da tutto quello che ne è seguito. Mi piace pensarlo come una perla preziosa, nata dalla profonda ferita derivata dall'invasione di un corpo estraneo nella carne dell'ostrica, nel mio caso dall'insieme di emozioni, lacerazioni, sentimenti, consapevolezze che sono seguite all'esperienza del mio personale lutto perinatale, alla perdita della mia bambina. Si tratta quindi, e prima di tutto, di un libro con radici autobiografiche, nato come un'esigenza personale, quasi un'urgenza di trovare le parole per descrivere, comprendere e, forse soprattutto, elaborare quanto mi è accaduto. Nel corso dei mesi e tra le righe scritte, pensate e riscritte mille volte, però, queste pagine si sono lentamente trasformate, senza che io ne fossi del tutto consapevole, in qualcos'altro, colorandosi di significati, caratteristiche e, forse, funzioni che le hanno allontanate dall'iniziale, e troppo concentrata, radice biografica. Come ricorda D'Avenia (2011) "così è la bellezza: nasconde delle storie, spesso dolorose. Ma solo le storie rendono le cose interessanti...".

Ne è nato questo testo che vuole essere innanzitutto un aiuto per chi, suo malgrado, si trova ad affrontare le intricate maglie del lutto prenatale e perinatale. Non è stato semplice uscire dalla dimensione privata e dare alla mia esperienza personale un significato più ampio, nel tentativo di renderla spendibile e utile ad altri. Forse non è nemmeno un'operazione scevra da rischi, ma ho deciso di tentare. I motivi per cui ho lasciato che questo accadesse sono tre e provo a riassumerli qui di seguito.

Il primo ha a che fare con il **silenzio** che solitamente circonda e sovrasta il tema del lutto prenatale e perinatale tanto da ridurlo quasi a una forma molto speciale di tabù. Quasi sempre, intorno alla perdita, si viene a creare un alone di silenzio assordante composto dall'insieme di tutte le voci che da più parti e animate dalle migliori intenzioni, invocano l'esigenza di "andare avanti", "non pensarci più" o almeno non troppo: uno dei

consigli che ho ricevuto più spesso era quello di dimenticare il più in fretta possibile, far sì che non ce ne si ricordi più per non soffrire. Come verrà più volte ripreso nel testo, credo che questo sia uno dei rischi maggiori che contribuisce a rendere, se possibile, l'esperienza già straniante della perdita ancora più greve e, azzardo, pericolosa. Il lutto, la morte, la malattia, il dolore e la sofferenza sono temi difficili da affrontare, a cui non siamo abituati o forse a cui non vogliamo pensare, soprattutto se accostati alla nascita, alla maternità e alla vita nel suo compiersi. È naturale che sia così, ma non sono del tutto sicura che non porti con sé qualche rischio. Come ricorda Ansermet (2006) "la perdita di un bambino prima o al momento della nascita è una situazione frequente, estremamente dolorosa, ancora troppo misconosciuta, tenuta in considerazione in modo insufficiente, sia quando essa si verifica, sia nei suoi effetti a lungo termine; troppo spesso viene liquidata come un semplice fatto nell'anamnesi o persino nelle psicoterapie, trascurando i suoi effetti sulla coppia e sugli altri bambini, già nati o che nasceranno, che possono sentirsi alienati nel ruolo di bambini sostitutivi".

Per questo la prima ragione che mi ha spinto a scrivere queste pagine è quella di provare a dare il mio contributo per rompere questo velo di silenzio e di negazione, trovando il modo di parlare, seppure in modo pacato e consapevole, anche di questi temi ingombranti e talvolta scomodi, magari fornendo qualche informazione utile a fare cultura e abbattere qualche muro. Sono convinta che dove c'è silenzio la possibilità di elaborazione si riduca ai minimi termini. E per questo credo che sia importante trovare le parole e i significati che riempiano questo silenzio personale e sociale e facciano rientrare anche il tema del lutto e della perdita perinatale tra le questioni a cui si può e si deve dare voce.

La seconda ragione, strettamente legata alla prima per dire la verità, ha a che fare con la constatazione che anche sulla rappresentazione sociale che viene fornita della maternità e della gravidanza forse sarebbe necessario riflettere almeno un po'. Mi ha sempre colpito molto quanto, a livello sociale, sembri importante concentrarsi quasi esclusivamente sugli aspetti positivi, desiderabili e idealizzati della gravidanza, della maternità e forse più in generale della genitorialità. Tutto quel raffinato insieme di faccende che riguardano la preparazione, la gestazione, la nascita e la cura del cucciolo d'uomo come tutte le profonde e complesse trasformazioni connesse al divenire genitori, all'essere mamma e papà sembrano poter essere pensate solo all'interno di un contenitore che addolcisce, nega le asperità, i rischi e i potenziali fallimenti. E questo sia a livello medico che psicologico. In quest'ottica diventare genitori può apparire semplice, quasi scontato e ovvio. Si è indotti a pensare che il desiderio di maternità o paternità sia sufficiente a garantire il lieto fine, non importa se nella realtà si conosce pochissimo di quanto sia complesso e di quante variabili prima, durante e dopo possono complicarne

il percorso. Credo che questa impostazione culturale possa in qualche modo contribuire alla difficoltà nell'affrontare, quando capitano, le criticità, gli intoppi, gli sgambetti e gli imprevisti. I genitori sono sempre più impreparati e soli sia nella cura dei bambini che nel dare forma al proprio desiderio generativo. È difficile capire come e se questo aspetto possa essere modificato. Credo però che nel caso specifico del lutto perinatale, e forse non solo, un approccio che, senza diventare spaventante, consenta una maggiore consapevolezza degli aspetti anche meno desiderabili della gravidanza, dei rischi e delle complessità potrebbe rivelarsi un fattore protettivo per quello che verrà. Non si tratta di sconfinare in una modalità incentrata sui rischi o sulla paura, quanto più sulla possibilità di creare maggiore cultura intorno al tema della genitorialità e della maternità in particolare, ricercando un approccio aperto, orientato al dialogo, in cui sia possibile conoscere e affrontare in senso sistemico anche le cadute e le imperfezioni che nel percorso prima, durante e dopo possono sopraggiungere.

Infine, ma non per importanza, la vera ragione che mi ha condotto a scrivere queste pagine è la constatazione di quanto possa essere importante, almeno ai miei occhi, dare spazio e peso al ruolo speciale rivestito dai fratelli e dalle sorelle maggiori dei bambini non nati o nati troppo presto e volati via. Il tema del lutto perinatale osservato attraverso gli occhi dolcissimi dei fratelli maggiori mi sembra un fenomeno poco conosciuto ed esplorato. Le pubblicazioni sul tema riguardano soprattutto le mamme, un po' i genitori, quasi per nulla i fratelli e le sorelle. Per questo credo sia importante dedicare l'attenzione che serve per conoscere da vicino questo tema e azzardare delle ipotesi di comprensione che, se non possono ancora ergersi a teoria, possano diventare lenti attraverso cui stare vicino ai piccoli. Mi piacerebbe osservare e offrire uno spazio privilegiato attraverso cui avvicinarsi ai vissuti dei fratelli maggiori, ai loro occhi, al loro corpo, ai pensieri e ai movimenti del loro cuore. Vorrei tentare la difficile impresa di conoscere il loro personale sguardo sulle cose, sull'esperienza del lutto, sulla vita e sulla morte per poi offrire delle chiavi di lettura agli adulti che vivono con loro. Mi sembra importante sempre e in ogni ambito mantenere uno sguardo sui cuccioli, piccoli, piccolissimi o già cresciuti, credo sia un dovere degli adulti e di chi, per professione e non, cerca ogni giorno di lasciare il mondo un po' migliore di come l'ha trovato. Per farlo io scelgo la strada dell'educazione e del sostegno alla crescita. Per questo mi è sembrato indispensabile studiare e appassionarmi allo speciale modo con cui i piccoli attraversano il dolore del lutto perinatale e come gli adulti possono imparare a star loro accanto non solo per rendere meno greve il loro percorso, ma addirittura trasformando questa difficile esperienza in risorsa per la crescita.

Questo, quindi, è un libro scritto per gli adulti, innanzitutto per i genitori coinvolti e magari sconvolti da un lutto perinatale, ma anche per gli

insegnanti, gli educatori e tutti i professionisti che a diverso titolo possono entrare in contatto, nell'esercizio del loro ruolo professionale, con questa tematica.

È un libro scritto per gli adulti ma pensato fortemente per i bambini e per gli adolescenti che sono presenti in famiglia, che vivono in prima persona, seppure in seconda linea, la perdita di un fratellino o di una sorellina che aspettavano.

È un libro per le famiglie piegate, ma non spezzate da questo lutto. Un aiuto, il più possibile concreto, per fornire strumenti di comprensione e di intervento in un'area, quella della morte, della malattia e del dolore, troppo spesso negata e passata sotto silenzio.

Nella prima parte del testo saranno affrontate le questioni più teoriche, legate al "sapere": tutti gli ingredienti che mi sono sembrati essenziali per fornire una conoscenza sufficientemente raffinata degli aspetti psicologici connessi al lutto perinatale. Saranno approfondite le caratteristiche peculiari di questo tipo particolare di lutto sia negli adulti che nei bambini, i suoi aspetti potenzialmente traumatici, le possibili evoluzioni oltre che le raffinate dinamiche famigliari a esso connesse. La seconda parte, invece, è dedicata al "fare": attraverso consigli e spunti operativi sarà possibile avvicinarsi all'esperienza del lutto osservato e vissuto con gli occhi, il cuore e il corpo dei fratelli e delle sorelle, prendersene cura e favorirne l'elaborazione. In questo speciale viaggio di scoperta saranno introdotti tre compagni di viaggio: Corpo, Cuore e Cervello, tre componenti fondamentali di ogni persona, attraverso cui si conosce il mondo dentro e fuori, si entra in relazione e ci si trasforma. Queste tre "C" permetteranno di introdurre tre aspetti importanti dell'esperienza del lutto e della sua elaborazione: le emozioni e gli affetti (Cuore), le sensazioni fisiche e somatiche (Corpo) e il mondo dei pensieri (Cervello).

Questi sono gli ingredienti fondamentali del libro che, spero con tutto il cuore, possa rivelarsi utile a rendere meno difficile il percorso del lutto e della sua elaborazione.

Al posto del silenzio io ci metto le parole. Le parole belle, quelle che danno e riempiono di significato, quelle che sanno "calmare e colmare", quelle che permettono di ricordare.

Al posto dell'anestesia al dolore ci metto la possibilità di soffrire, l'accettazione della sofferenza che non è passivo adeguamento, ma un occhio concentrato sulla speranza, sulla resiliente capacità di fare di ogni crisi una possibilità di evoluzione.

E al posto della chiusura di fronte ai bambini in nome di un fantomatico rispetto ci metto l'apertura, la trasparenza e la sensibile ricerca di senso che si può fare meglio insieme e, perché no, ancora meglio con la spontaneità e la leggerezza dei bambini.

Parte prima

Cosa sapere?