

*Un grande parco dei divertimenti chiamato
Vita*

Storia per una bambina che ha perso un'amica

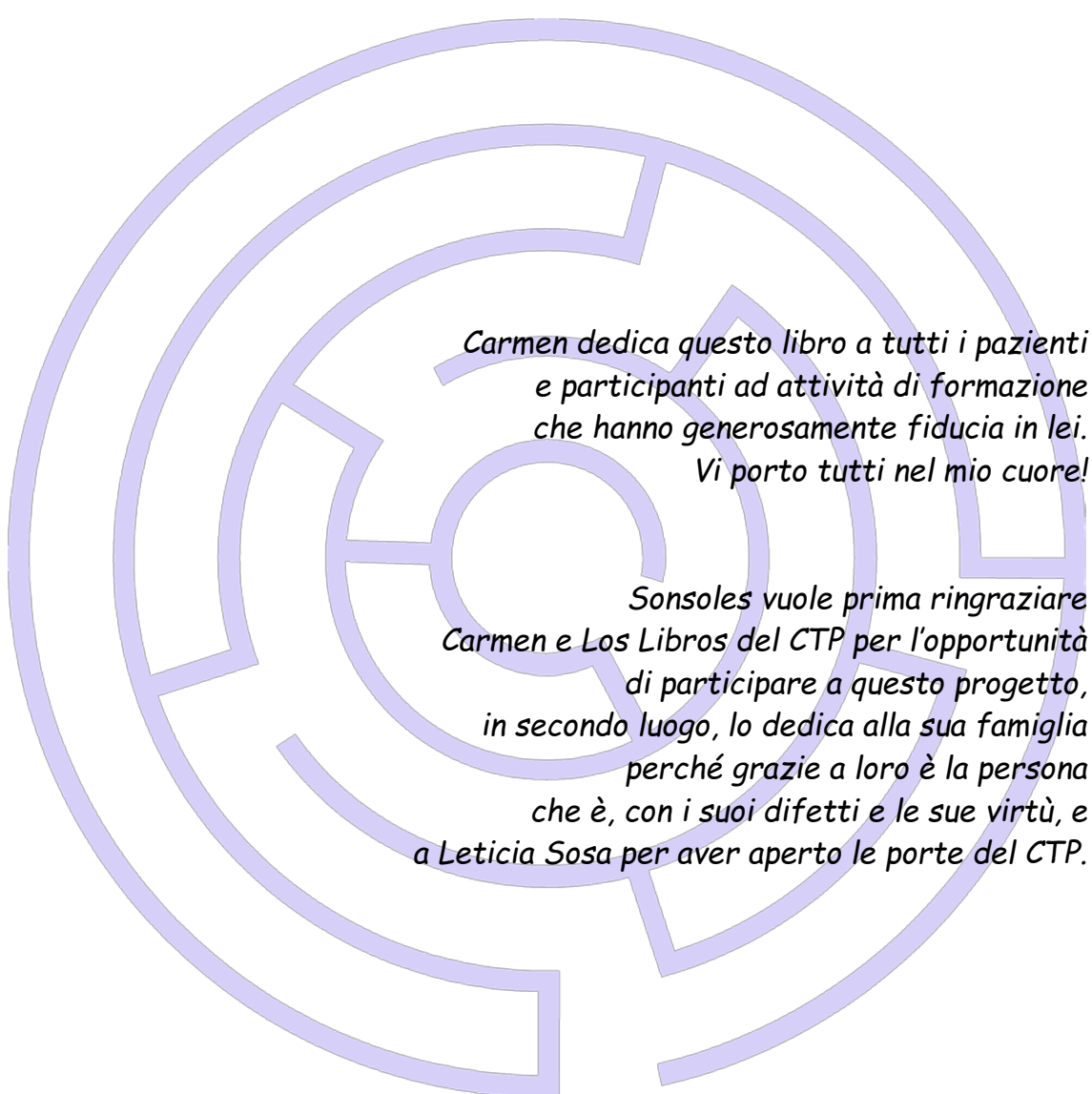
Carmen Vázquez Bandin, testo

Sonsoles Lázaro, illustrazioni

Rosanna Militello, Piera e Maria Angela Corriera, traduzione



Centro de Terapia y Psicología
www.centrodeterapiaypsicologia.es
ctpinforma@centrodeterapiaypsicologia.es
C/ García Luna, 25 – SS A – 28002 Madrid – España
Tfno: 00 34 91 416 52 70



*Carmen dedica questo libro a tutti i pazienti
e partecipanti ad attività di formazione
che hanno generosamente fiducia in lei.
Vi porto tutti nel mio cuore!*

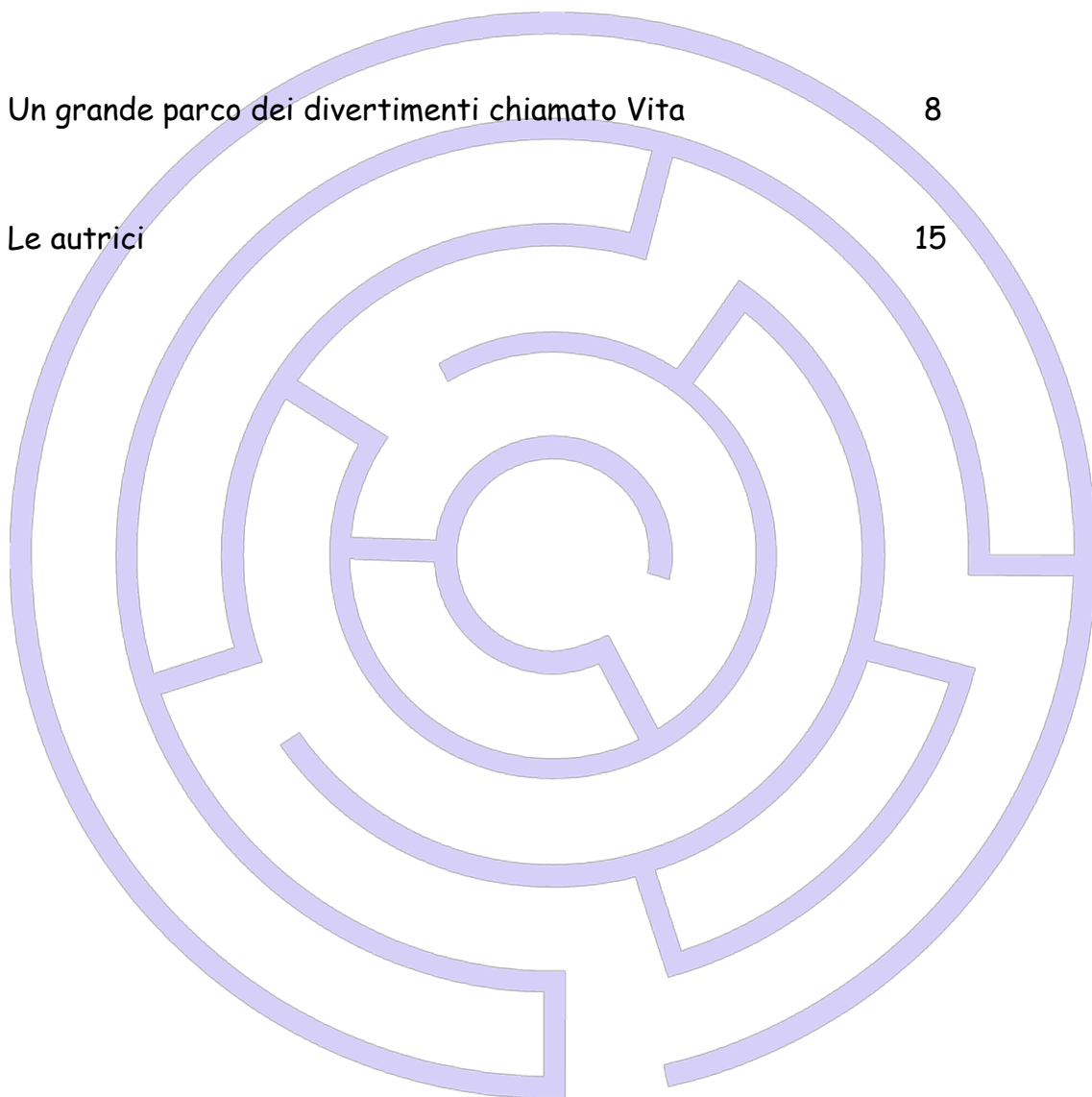
*Sonsoles vuole prima ringraziare
Carmen e Los Libros del CTP per l'opportunità
di partecipare a questo progetto,
in secondo luogo, lo dedica alla sua famiglia
perché grazie a loro è la persona
che è, con i suoi difetti e le sue virtù, e
a Leticia Sosa per aver aperto le porte del CTP.*

Indice

Introduzione 4

Un grande parco dei divertimenti chiamato Vita 8

Le autrici 15



Introduzione

Non è facile spiegare a un bambino la morte di una persona cara. È complicato se muore un adulto o anche un vecchietto. Ma spiegare a un bambino la morte di un amichetto/a della sua età, non ci fa trovare le parole.

Da molti anni, sono stata interessata a tutti gli argomenti relativi alla morte e al dolore naturale che provoca la perdita di una persona cara. Oltre ad essere psicologa clinica e psicoterapeuta della Gestalt, ho ricevuto una formazione su come lavorare psicologicamente con il dolore. Dopo più di quarant'anni di lavoro come psicoterapeuta, ho avuto l'immensa soddisfazione che, molte persone che hanno subito la perdita di una persona cara, mi hanno permesso di accompagnarle durante il periodo della loro vita in cui hanno sofferto di più la loro perdita. Mi sono sentita molto confortata dalla loro fiducia e dalla loro intimità.

Ho anche offerto e propongo seminari sia in Europa che in America per professionisti della salute mentale, per insegnanti, operatori di pompe funebri, soccorritori marittimi, coloro che lavorano con i migranti e coloro che sentono di dover sapere come accompagnare le persone nel dolore.

Ho scritto molti articoli, tradotti in diverse lingue, su cosa sia il lutto e su come lavorare nelle sue diverse varianti: da genitore, da partner, da fratello o sorella, da parente stretto, da amico intimo... Ripeto ancora che la cosa più difficile è spiegare a un bambino perché sua madre, suo padre o un amichetto/a sono morti. Mancano le parole e dobbiamo stare molto attenti al linguaggio che usiamo, in modo che possa capirci e in modo che la sua immaginazione non venga sopraffatta dalle nostre spiegazioni.

Spiego quest'ultimo passaggio: generalmente nei seminari in cui insegno, dove c'è sempre una parte esperienziale e una di esercizi, chiedo ai partecipanti di scrivere una storia che spieghi a un bambino di sei o sette anni cos'è la morte e perché sua madre è morta (altre volte cambio per un amichetto/a). Dopo aver fatto la richiesta e concesso il tempo per l'ispirazione e la scrittura, esaminiamo le storie scritte nel gruppo e li discutiamo. Molte di loro contengono allusioni a "Dio", al "cielo", agli "angeli". Un punto importante che impariamo quando lavoriamo con persone afflitte è che dobbiamo evitare qualsiasi allusione religiosa, visto che non dobbiamo indurre certe credenze, né cercare di "alleviare" il dolore e la sofferenza, abbandonando il presente. Altre volte, i partecipanti scrivono cose del tipo: "La mamma è sempre con te", "Ti vede dal cielo", "Ti sente sempre", ecc. che crea una sensazione un po' "paranoica" nei bambini che, per quanto piccoli,

hanno bisogno dei loro momenti di intimità e di solitudine senza sentirsi "guardati dall'aldilà" da nessuno e non importa quanto li ami.

Pertanto, è necessario che sia una storia su misura per la loro comprensione, senza ideologia religiosa e che permetta loro di esprimere la loro tristezza e la loro malinconia.

La storia che segue cerca di aiutarti in questa situazione, ti offre una metafora che uso abitualmente nella mia consulenza e che permette al bambino di fare un primo passo, in modo che possa esprimere liberamente i propri dubbi, le paure, le domande e, soprattutto, i suoi sentimenti.

Il dolore è un processo naturale, che tutti noi esseri umani inevitabilmente attraversiamo varie volte nel corso della nostra vita. Per fortuna, è sempre più comune nelle scuole che, dopo la morte di uno/a studente e di un/a compagno/a di scuola, vengano svolti alcuni compiti sul lutto in classe per aiutare a far fronte a questa situazione anche se non si fa sempre in tutte le scuole. Oppure, a volte, la perdita di un amichetto/a di nostro/a figlio/a, nipote... avviene al di fuori dall'ambito scolastico e quindi è compito nostro fornire l'aiuto necessario affinché il dolore possa essere vissuto in modo soddisfacente.

Si può chiedere direttamente al bambino: "come stai?", "come ti senti?", "cosa pensi sia successo?" e da lì, rispondere alle sue domande supportandolo nel suo processo.

Vi consiglio di leggere insieme questa piccola storia e, sicuramente, da lì potrete trovare il luogo "segreto", in modo da potere riporre le vostre emozioni e i vostri desideri e, soprattutto, trovare l'aiuto necessario per sapere che gli siete vicini.

Oggi c'è molta letteratura sul dolore del lutto. È un argomento apparentemente di moda, anche se lo è solo in apparenza, poiché è ancora un tabù di cui facciamo fatica a parlare in modo spontaneo e naturale, soprattutto ad un bambino. Tuttavia, nella letteratura sull'argomento, qualcosa di semplice e adatto alla mentalità di un bambino non si trova facilmente. Esiste qualcosa che racconta di storie di dolore, ad esempio la morte di un nonno dove spesso si rischia di ricorrere a cliché del tipo: "aveva già vissuto tutto quello che doveva vivere" e questo, non è molto utile nella maggior parte dei casi.

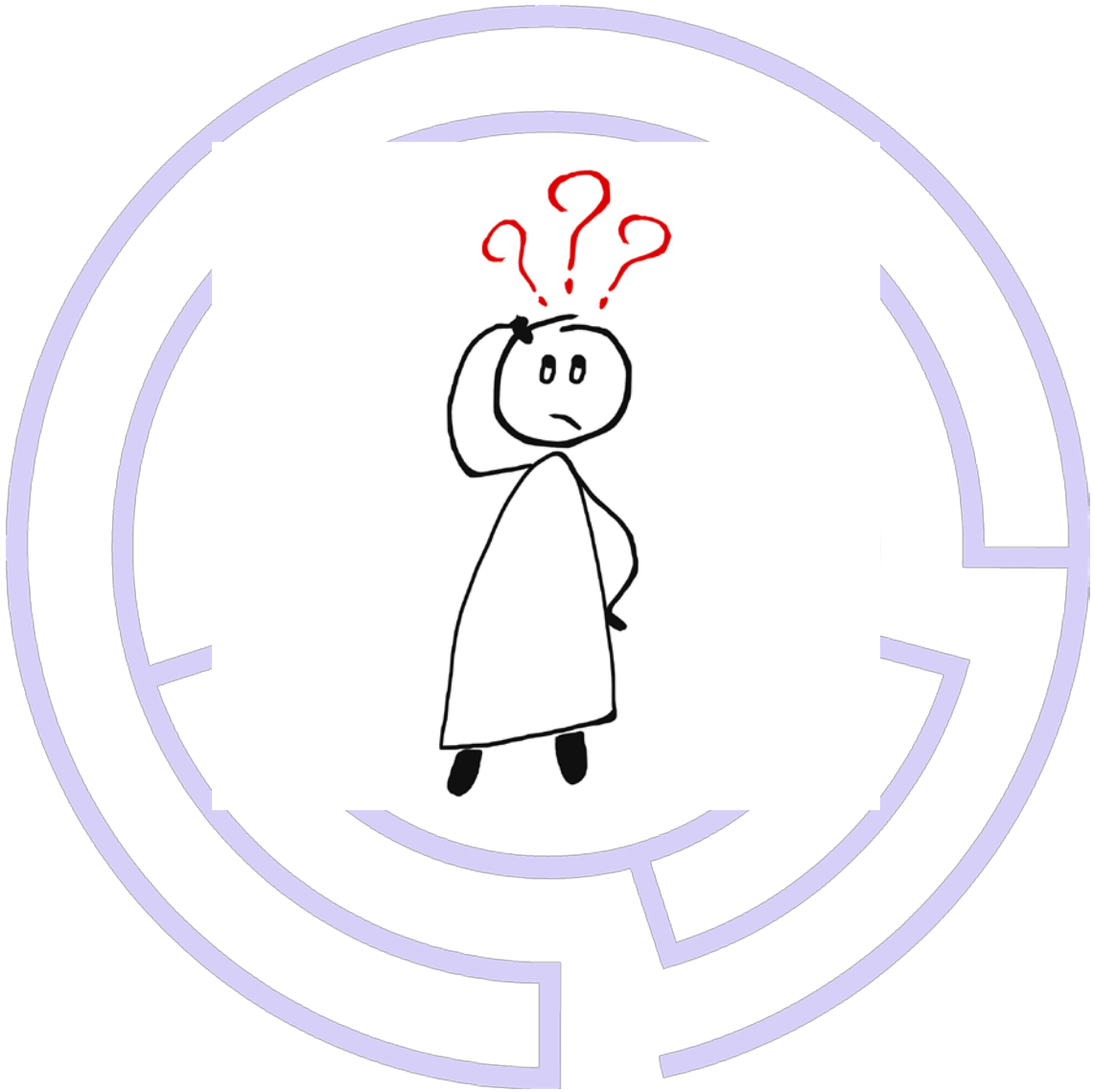
Ricorderò sempre il commento di Darío, un bambino di 5 anni che incontrai all'inizio della mia esperienza clinica; aveva perso la mamma e il papà ed era devastato dalla perdita. Non sapeva cosa dire, non riusciva a

raccontare e a raccontarsi. Un giorno, nel corso di una sessione guardandomi seriamente negli occhi, mi disse: "So già molto sui dinosauri, ora voglio sapere perché mia madre è morta". Sono rimasta senza parole! A poco a poco, abbiamo iniziato a stabilire una connessione e una buona comunicazione mentre continuava a disegnare cimiteri, tombe e... vampiri!

Era questa la sua idea della morte; era difficile per lui poter fare spazio ad altre congetture. Le sue emozioni, fatte di dolore, desiderio, tristezza, paura, insieme alle parole sono emerse gradualmente nel tempo cambiando la sua prospettiva.

Desidero ringraziare Sonsoles Lázaro che ha generosamente accettato la sfida di realizzare i disegni per illustrare e rendere più accattivante il breve testo, A M^a Cruz García de Enterría, codirettrice di Los Libros del CTP e "vecchia" amica, sempre disponibile a seguirmi nelle mie "pazzie" editoriali. E ringrazio te, lettore, che ci aiuti a mantenere vivo il nostro editoriale e mi spingi a mantenere fresca e vivace la mia creatività. Grazie infinite per avermi fatto entrare nella tua casa e nel tuo cuore.

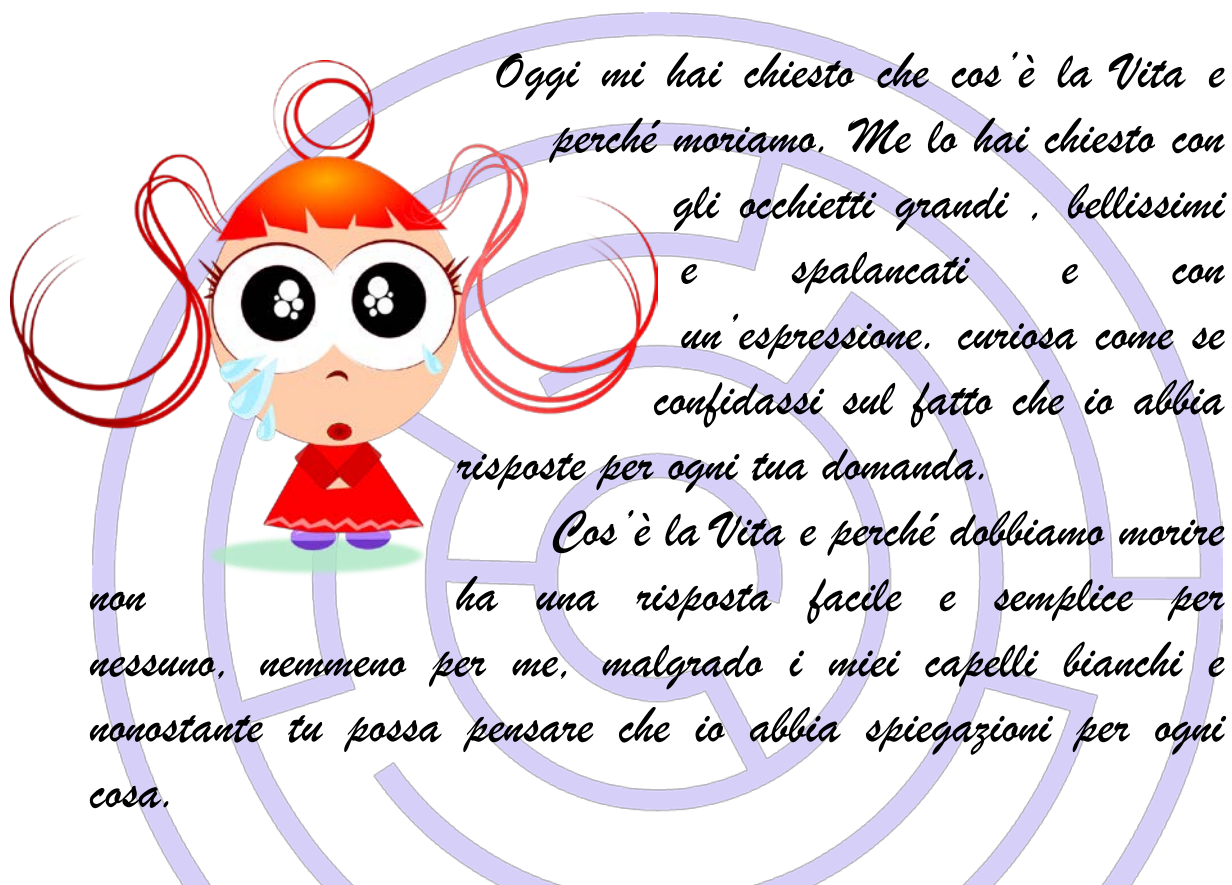
Carmen Vázquez Bandín
Direttrice del CTP - Madrid (Spagna)
18 Julio 2019



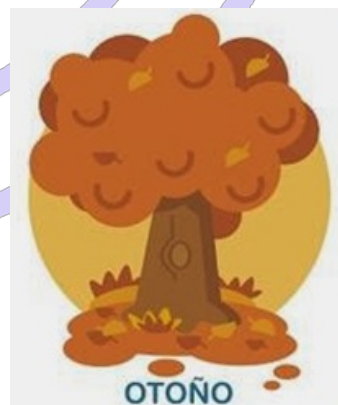
Un grande parco dei divertimenti chiamato Vita

Storia per una bambina che ha perso un'amica

Carmen Vázquez Bandín, testo
Sonsoles Lázaro, illustrazioni



Potrei parlarti degli alberi, di come cambiano lungo il procedere delle stagioni, di come si riempiono di foglie in primavera, di come diventano tristi e



senza foglie in autunno, per poi, "dormire" in inverno e rifiorire di nuovo in primavera. Potrei anche suggerirti come preparare

una torta dolce e soffice iniziando dai suoi ingredienti: farina, latte, zucchero, vaniglia e cioccolato.



Potrei raccontarti come sarà interessante quando a scuola imparerai a leggere, a scrivere e a conoscere nuovi amici...

E potrei ancora spiegarti perché spesso hai paura e diventi triste quando i tuoi genitori litigano, mentre ti rassicuri e sei felice quando tornano insieme e si sorridono...

Ma cos'è la Vita e perché moriamo?



VITA?

Vita!

*Ok
d'accordo!*

**V
I
T
A**

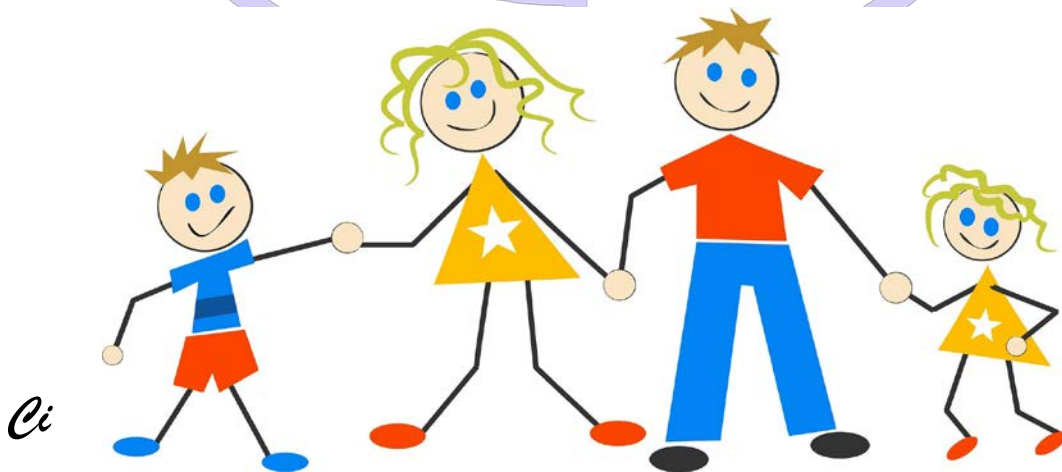
Non continuerò a parlare di cose che, in questo momento, non ti interessano, rendendoti inutilmente impaziente davanti alle mie difficoltà.

A dirti la verità, non so davvero cosa sia la Vita o perché moriamo, ma questa risposta non mi piace, non mi lascia tranquilla, e sono sicura nemmeno a te.



Sai? La Vita è come un grande parco dei divertimenti in cui possono stare tutti gli esseri umani che abitano il pianeta Terra. Nascere è come entrare nel grande parco dei divertimenti, di solito mano nella mano con un papà ed una mamma, anche se a volte può capitare di entrare solo con la mamma o solo il papà, o con due mamme o due papà, ma possono esserci anche nonni e nonne, come il tuo nonnino Giulio e la tua nonnina Emilia.

Come in tutti i parchi dei divertimenti, c'è tanta gente. Bambini, giovani, adulti, nonnini e nonnine, coppie che si tengono per mano, famiglie con i loro figli che corrono e si divertono insieme.



sono orientali, occidentali, africani, indiani e gente proveniente da qualsiasi parte del mondo tu possa immaginare.

È un parco chiassoso, pieno di gente e di animali, con molte aree verdi, grandi alberi, qualche lago e talvolta, si può vedere anche il mare. Il mare, dici? Sì, il mare che so ti piace tanto dove vai in estate a fare bagni meravigliosi e che poi, in inverno, cambia colore, diventando scuro e freddo.

Nel periodo della brutta stagione non è prudente fare il bagno perché potresti prenderti freddo ed ammalarti e, nonostante hai voglia di fare un gran tuffo, capisci che non è il caso e ti rattristi.



~~Il parco dei divertimenti.~~ Il

parco dei
divertimenti è

un luogo pieno di attrazioni; ci sono: le giostre, il treno delle streghe, gli scivoli, i pagliacci, i castelli delle

principesse, le navi dei pirati, le grotte degli orsi e dei draghi, la sedia volante... e tanti altri giochi per divertirsi in allegria.



In questo luogo di giochi e divertimento, tutti impariamo molte cose, e non è importante l'età. Ci si diverte sempre anche se a volte può capitare di annoiarsi, per esempio, quando si deve aspettare una lunga fila, o ci si arrabbia e litiga con qualcuno che cerca di prendere il nostro posto rischiando di farci saltare la fila. È un luogo dove si fanno buone e divertenti conoscenze che ci fanno sentire nel cuore grande affetto e amicizia.

All'ingresso del parco a tutti viene consegnato un braccialetto che ha un tempo determinato. Vita è lo stare in un parco, scegliere, esplorare i giochi e godersi il sano divertimento in compagnia.

Alcuni entrano con mamma e papà, altri preferiscono avventurarsi senza l'occhio vigile e attento dei genitori, altri ancora, desiderano divertirsi con i loro piccoli amici.

In molte delle attrazioni ci si svaga tantissimo con spontaneità e leggerezza. Si ride, si scherza, si corre e mentre ci si diverte le risate riecheggiano in tutto il parco. Nel grande parco dei divertimenti, ci sono attrazioni e giochi di ogni tipo, alcuni sono spaventosi e conoscendoli si vogliamo evitare, altri invece, ci attraggono e poi invece, una volta entrati, ci tolgono il fiato perché sono davvero inquietanti e paurosi. E allora urliamo, piangiamo tratteniamo il respiro, desideriamo scappare sperando che "l'incubo" finisca il prima possibile. Si sperimenta una paura terribile che, a volte torna di notte nei brutti sogni

Sappiamo bene però che il braccialetto ha un tempo e allo scadere dobbiamo salutare tutti e andare via. Ci piacerebbe rimanere per divertirci ancora; siamo tristi e un po' delusi ma ci consoliamo pensando di tornare ancora anche se subito ci assale la nostalgia di chi abbiamo conosciuto che ci manca già tantissimo. Lasciare il parco, probabilmente è come tornare nello stesso posto in cui siamo stati prima di nascere. È come "tornare a casa", dove tutto è familiare.

Oggi mi dici che sei triste, perché ti hanno detto che Lucia, una delle tue piccole amiche e compagna di "giochi", è morta. "È per questo che mi hai chiesto della Vita?", le chiedo. "Sì", mi risponde "ed è per questo che voglio sapere perché moriamo!". La bimba aggiunge ancora con fare interrogativo: "ma i genitori di Lucia hanno comprato un braccialetto economico?. È per questo che è dovuta andare via?". Esclamo: "Tesoro, ma cosa dici? Questi braccialetti non si comprano li abbiamo con noi sin dalla nascita". La bimba pensosa ribatte: "È come se fossimo stati sorteggiati a un concorso?". .. "Qualcosa del genere", le rispondo. La sua immaginazione diventa ancor più fervida mentre io l'accolgo empaticamente e le rispondo



Mi colpisce la sua tristezza che trasuda da quegli occhi grandi e curiosi. Le dico: "Cosa ne pensi di scrivere una lettera a Lucia per dirle come ti senti senza di lei? Potresti anche

dirle cosa ti piaceva di lei e alcuni dei bei momenti che ricordi di aver trascorso insieme. Sicuramente ti commuoverai e magari ti scenderà qualche lacrimuccia, ma non preoccuparti, sarà un piccolo dono che arricchirà la tua lettera, un piccolo segno di te per ricordarle quanto le hai voluto bene!". "Ed io sarò qui, accanto a te", e se vorrai, insieme, lasceremo la lettera in un posto segreto e sicuro, in cui potrai andare ogni volta che sentirai la sua mancanza. Lì, potrai lasciarle qualche fiore, qualche lacrima e anche un sorriso".

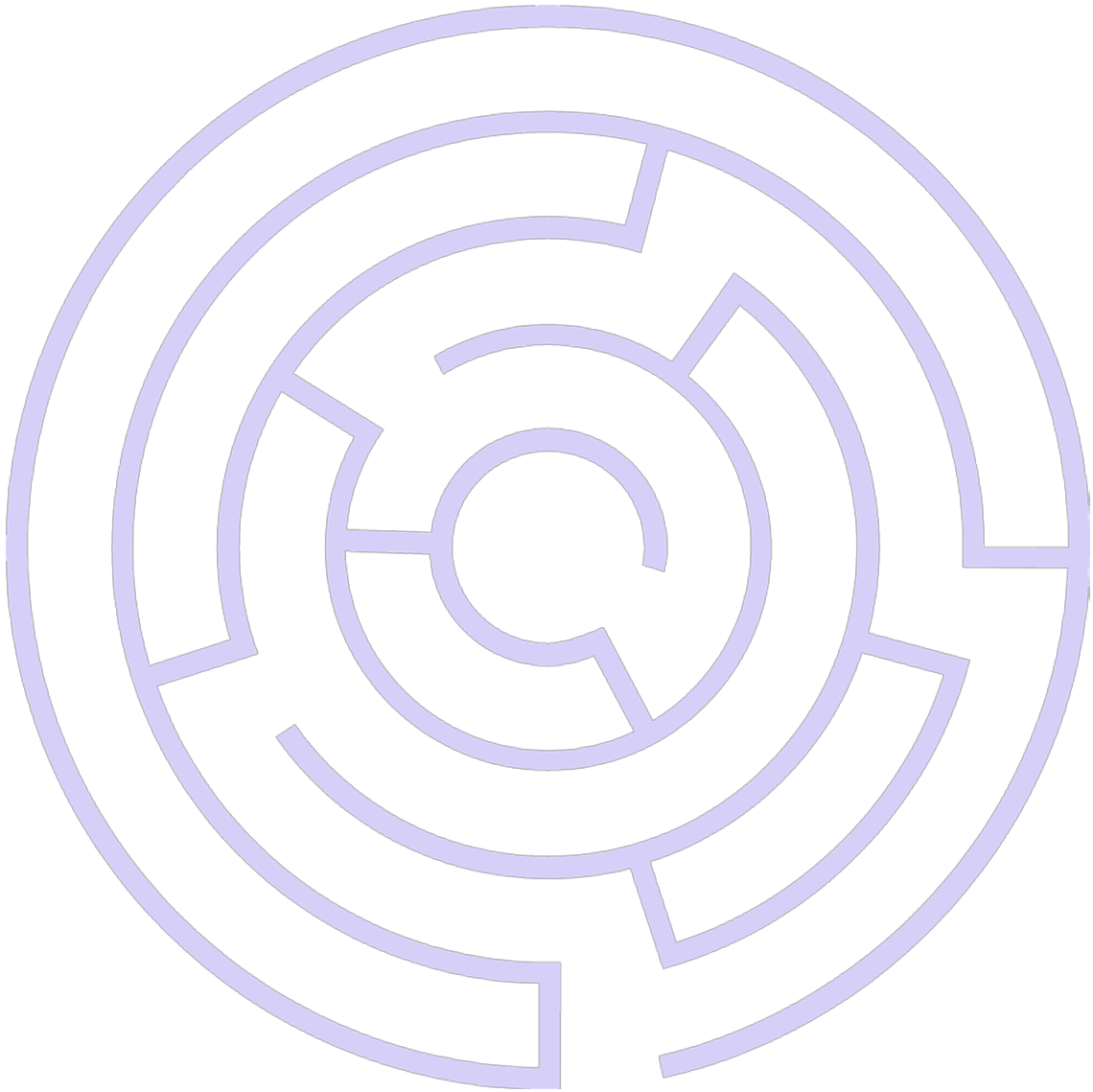


Il suo sorriso mi stringe il cuore. Non voglio che affronti questo momento difficile da sola. Non posso e non so come togliere il dolore e la tristezza ma voglio che sappia che le sono vicina per accompagnarla per tutto il tempo di cui ha bisogno.

Come succede agli alberi, anche noi a volte abbiamo "l'autunno", e come il mare in inverno, tutto intorno a noi diventa buio e freddo e non è facile sentire ed affrontare queste tristi stagioni in solitudine. La lettera, il posto "segreto", le lacrime, i fiori, i sorrisi e lo spazio dell'ascolto con me continuiamo a essere parte della sua vita, e Lucia vivrà sempre nei suoi ricordi e nel suo cuore.



Fine



Le autrici

Carmen Vázquez Bandín, nata a Madrid molto tempo fa. Ha studiato Filosofia e Lettere, sezione Psicologia. È psicologa clinica e psicoterapeuta della Gestalt. Si divide tra la pratica privata, l'insegnamento di corsi di consapevolezza psicologica e la scrittura di psicologia e la psicoterapia della Gestalt. Viaggia costantemente per il mondo, condividendo ciò che ama insegnare di più: come "surfare" sulle onde della Vita. È fondatrice e direttrice del Centro di Terapia e Psicologia - CTP.

Sonsoles Lázaro, nata a Madrid nel 1981. Ha studiato Insegnamento presso il Centro Universitario La Salle. Attualmente lavora al Centro di Terapia e Psicologia correndo tra la porta, il telefono, l'agenda e il computer, una vera artista del quartiermastro! Continua a sentire la mancanza del suo gatto Blacky.

