

Il lutto perinatale: una ferita che ci segna la vita

14 ottobre 2019 Categorie: Famiglia Tag: dolore, emozioni, famiglia, gravidanza, lutto



Come ogni anno il 15 ottobre ricorre la Giornata Internazionale della Consapevolezza sul Lutto Perinatale (Babyloss Awareness Day). Il 15 ottobre è la giornata in cui i bambini “annullati” come “mai esistiti”, tornano vivi, riprendono il loro posto, attraverso il ricordo, la testimonianza e la vitale fermezza dei loro genitori. Una data simbolica, che unisce e rappresenta milioni di persone colpite nella loro vita dalla morte di un figlio durante la gravidanza o dopo la nascita. In molte piazze d’Italia in questo giorno i genitori si riuniranno in ricordo dei loro figli perduti.

Una data fortemente voluta, negli anni ottanta, da centinaia di genitori in lutto, stanchi di dover affrontare non solo la perdita di uno o più figli, ma anche il silenzio e l’indifferenza della società.

Da allora il 15 ottobre è divenuto per migliaia di persone l’occasione per ricordare, celebrare, condividerle, l’occasione per vivere, nonostante il dolore, e per trasformarlo, quel dolore, così spaventoso da essere per molti inimmaginabile.

Dal 2007 l’associazione CiaoLapo Onlus ha portato il BabyLoss anche in Italia, così da offrire alle migliaia di persone colpite da lutto perinatale in Italia la possibilità di incontrarsi, condividere e crescere.

Il BabyLoss Awareness Day è rivolto a tutte queste donne, alle loro famiglie e agli operatori del settore materno-infantile coinvolti nella cura.

L’evento che accomuna tutte le iniziative del BabyLoss Awareness Day è l’Onda di Luce, che si svolge a partire dalle 19:00 (ora locale) e unisce idealmente tutti i Paesi del mondo: inizia in Australia che avvia l’onda di luce alle 19:00 locali; da lì, al cambio di ogni fuso orario, l’onda di luce si propaga di continente in continente, di Stato in Stato, avvolgendo tutto il mondo.

L’obiettivo primario del BabyLoss Awareness Day è infatti “fare luce” sul tabù della morte in gravidanza e dopo la nascita, sulle morti evitabili, sulla cura da destinare ai genitori e ai familiari, sulle ultime ricerche in campo medico e psicologico, sugli aspetti culturali e artistici che possono aiutare i genitori a raccontare e raccontarsi.

Il lutto viene vissuto ed elaborato in tempi e modi molto differenti e personali, non esiste una maniera giusta in assoluto. Ciascuno di noi ha specifici tratti di personalità, modi di affrontare la vita e storie diverse, quindi il dolore e i comportamenti saranno differenti da persona a persona

anche all'interno della stessa famiglia. Alcuni lo superano più velocemente altri lo portano dentro di sé in ogni passo del loro cammino, ma in ogni caso tutti ne soffrono e tengono con loro il ricordo della persona scomparsa.

Tecnicamente si definisce morte perinatale la perdita di un figlio che avviene tra la 27a settimana di gravidanza e i 7 giorni dopo il parto e la si distingue dall'aborto, che è invece la perdita dell'embrione o di un feto prima della 27a settimana.

Dal punto di vista emotivo, tale differenziazione pare una forzatura, dato che il dolore per la perdita di un figlio resta tale sia prima, sia dopo un termine temporale che stabilisca l'etichetta più appropriata da utilizzare per nominare un evento del genere.

Talvolta si fa fatica a comprendere come sia possibile che la morte di un bambino non ancora nato, vissuto così poco, possa lasciare un vuoto tanto grande. La difficoltà nell'elaborare il lutto prenatale sta nel fatto che si tratta della morte di qualcuno che non è nato e ciò, di per sé, è una contraddizione. Per tale motivo, superare la barriera del 'non nato', conferendo un'identità al bambino perso, aiuta a superare questa contraddizione e facilita l'elaborazione del dolore.

Dopo aver perso un bambino, in gravidanza o dopo la nascita, la prima emozione è spesso l'incredulità, accompagnata da un sordo dolore. Queste due reazioni insieme, spesso, danno origine ad una sorta di distacco emotivo ("non sta realmente succedendo a noi"). In questa fase molto spesso i genitori devono compiere delle scelte importanti, per loro stessi e per il bambino, e sarebbe opportuno essere guidati con calma e appropriatezza in tutto il percorso decisionale. Ecco perché la vicinanza degli operatori sanitari è molto utile per aiutare i genitori a focalizzare una cosa per volta, e soprattutto, i loro reali desideri rispetto a questo doloroso evento.

La degenza in ospedale momento al tempo stesso difficilissimo e prezioso, molto importante ai fini del lutto: ciò che avviene subito dopo la notizia e nei giorni successivi ha grande rilevanza per il benessere e l'equilibrio dei genitori e delle famiglie. Avere la possibilità di usare il tempo a disposizione per decidere cosa è realmente meglio per la propria famiglia, ad esempio se e come incontrare e salutare il bambino, come e quando farlo, organizzare eventuali riti funebri e come comunicare la notizia ad amici, parenti ed eventuali altri figli può apparire inizialmente insensato, difficile o privo di utilità ai genitori addolorati, per poi rivelarsi in un secondo momento di estrema importanza. Prendere anche la più ovvia e semplice delle decisioni nel momento del dolore è tutt'altro che scontato: pensare a queste situazioni, concentrarsi sull'accaduto, prendere decisioni realmente appropriate per noi richiede tempo e sostegno e può evocare molte perplessità sul da farsi.

Un altro evento difficile emotivamente è il ritorno a casa a braccia vuote. Uscire dall'ospedale senza il proprio bimbo costituisce per molti genitori un ricordo altamente traumatico. Più aspettative la coppia aveva riposto nella gravidanza più traumatico può essere l'evento. Riguardo alla coppia genitoriale, spesso i due coniugi vivono la perdita in maniera differente, e possono esprimere emozioni o pensieri anche molto diversi tra loro. Questo non significa né essere distanti né non amarsi abbastanza, significa soltanto utilizzare differenti meccanismi per affrontare l'evento e superarlo.

Per ogni donna la gravidanza rappresenta una profonda crisi maturativa nella quale sono messe in discussione le parti infantili di sé e ci si deve preparare a cambiare il loro status. Quando si torna a casa appunto a "mani vuote" non ci si riconosce più come mamma, l'immaginario di famiglia va in frantumi. I sentimenti che si provano dopo la perdita di un figlio è un evento traumatico e scoccante che cancella in un attimo tutti i processi già avviati, di colpo la coppia genitoriale non sa più a chi dare amore che fino a quel momento aveva riposto nel bambino e vede stravolte le dinamiche naturali della vita poiché si trova davanti a un lutto senza nascita. Le reazioni possono essere diverse: angoscia, apatia, depressione. Altre donne possono manifestare la tendenza a tenersi estremamente occupate fisicamente e mentalmente con momenti di iperattività in cui non si riesce quasi a stare ferme. Un altro sentimento che si può registrare è il grande senso di solitudine,

derivato dal vissuto che la donna o la coppia sperimenta riguardo una presunta mancanza di comprensione da parte degli altri. Quando un bambino muore prima o dopo la nascita si rompe in maniera violento ed inaspettato anche quel legame che si consolida man mano durante la gravidanza. Il progetto di vita insieme a quel bambino mai nato è difficile da indirizzare ad altri e l'assenza o la scarsità di ricordi condivisi con il bambino morto rendono il lutto perinatale poco condivisibile e riconosciuto all'esterno. Per una donna le cicatrici rimangono sul corpo poiché si ha l'esperienza del corpo con le forme da nutrice senza avere la possibilità di nutrire nessuno. Il lutto perinatale presenta tutti i drammatici aspetti del normale processo del lutto, con la differenza che è "biologicamente" inaspettato, e dunque particolarmente "inspiegabile". La perdita di uno o più figli, nelle differenti fasi della gravidanza, può sposarsi ai più disparati sensi di colpa, all'incessante ricerca di spiegazioni, a catene infinite di "perché" e di "se solo avessi/non avessi".

Il modo migliore per stare accanto alla persona è darle una mano a ritrovare quei sentimenti di affetto e di amore che dopo questa esperienza vengono ibernati. E' importante sottolineare che, seppure in modo diverso, ogni membro della famiglia è colpito dal lutto, compresi i nonni e gli eventuali fratelli. Sarà dunque particolarmente importante tenere presenti tutte le persone coinvolte nell'evento, accettando quanto possibile le personali modalità di affrontare il lutto. Nel caso di fratelli o cugini piccoli, sarà importante fornire spiegazioni semplici e omogenee sia di quanto è accaduto, sia del perché, onde evitare spiacevoli episodi di confusione o negazione delle emozioni (non creiamo confusione su dove è andato il fratellino o su perché, non sforziamoci di negare che siamo tristi se abbiamo gli occhi gonfi o se tutti singhiozzavano fino a 1 minuto prima).

Nei primi momenti, quando piangere sembrerà inevitabile, sarà dunque lecito piangere, anche in presenza dei più piccoli, avendo cura di esprimere con parole chiare le emozioni che stiamo provando. Al di là di tutto questo, nelle prime settimane una buona organizzazione di familiari e amici può essere un grande supporto per sbrigare le cose pratiche, intrattenere i bambini, fare la spesa, aiutando i genitori in un graduale seppur doloroso rientro alla realtà. La perdita di un figlio è un'esperienza talmente devastante che può togliere il senso della vita a chi l'ha sperimentata

La gente mi diceva che mi ci sarebbe voluto del tempo. E ce ne volle, ma non nel senso che intendevano loro. Le giornate persero ogni nitidezza, sfumando ovattate nelle notti. Le settimane collassavano l'una dentro l'altra, svuotate, come oggetti fiacchi e senza forma. Mi lavavo, mi vestivo, facevo le pulizie, guidavo, stiravo, dirigevo i lavori di casa, piangevo.

C. Dunne, I mangiatori di dolore

Per i genitori sopravvivere ad un figlio è qualcosa di particolarmente straziante oltre che non naturale. Con la morte del figlio muore anche una parte del genitore, i sogni le speranze, le attese per il futuro vanno in frantumi. La relazione con l'altro dopo questo evento può subire grandi cambiamenti esteriori ed interiori. A volte arrivano sentimenti di intolleranza verso la gioia di altre coppie che hanno bambini piccoli. Questo evento spesso porta a cambiare anche la relazione con gli altri figli che spesso vengono trascurati o si diventa iperprotettivi. Peraltro alcune reazioni dei figli superstiti, come rabbia e comportamenti aggressivi non vengono compresi ma spesso giudicati. I genitori "privati dei loro figli" hanno la sensazione di essere stati costretti a vivere realtà diverse da quelle desiderate o immaginate, di essere stati impotenti rispetto al destino o alla malattia, e si sentono "diversi" dalla maggior parte dei coetanei e del mondo. E fondamentale avere una rete di supporto intorno alla coppia dopo la perdita di un figlio (specialisti, parenti, amici) per sentire quel calore e quell'aiuto sia nella quotidianità pratica (aiuto faccende di casa, aiuto nella gestione dei figli ecc.) sia del calore umano.

Talvolta l'amore dura per un momento,

Talvolta l'amore dura una vita,

Talvolta un momento è una Vita.

Bibliografia

E. Zerbini "Questione di biglie" Eidon Edizioni (2012)

C. Ravaldi "Piccoli principi. Perdere un bambino in gravidanza e dopo la nascita. Le parole dei genitori e le riflessioni degli specialisti in psicologia del lutto perinatale" Editore: Officina Grafica (2014)

Associazione ValerioNelCuore (Frosinone) "Il dolore Ascoltato: Elaborare il lutto" Mancini Editore (2018)