

SCUSATE, SONO IN LUTTO

**PROMUOVERE IL DIALOGO EMPATICO NELLE SCUOLE
E NELLO SPORT PER SOSTENERE I BAMBINI IN LUTTO**

«Gli adulti non capiscono mai niente da soli ed è una noia che i bambini siano sempre eternamente costretti a spiegar loro le cose» Il piccolo principe

- Accade nella vita che, a causa di un evento luttuoso come la perdita di un genitore, di un familiare, di un amico, all'improvviso ci si ritrovi ad affrontare argomenti, dinamiche, situazioni più grandi di noi. Soprattutto se si e bambini o adolescenti è davvero difficile trovare le parole per spiegare cosa sta accadendo.
- La casa, la famiglia, i luoghi che dovrebbero simboleggiare sicurezza, in queste circostanze rappresentano invece il dolore, da dove si vorrebbe scappare. In questi momenti la scuola e le associazioni sportive, che i bambini frequentano, diventano il porto sicuro, la normalità, la routine, il luogo dove poter ritornare ad essere se stessi.
- Imparare ad accogliere un bambino o un adulto in lutto, nel momento di dolore, diventa fondamentale per le persone che gravitano intorno a lui. La formazione è una grande risorsa che può allenarci all'accoglienza, alla capacità di entrare in contatto attraverso l'empatia, all'essere in grado di dare risposte appropriate o all'evitare di commettere leggerezze.

CHI SIAMO

- Cinzia Rocca, mamma di Stefano e insegnante, è la promotrice di questa iniziativa. Il progetto prendere vita dopo la scomparsa di Alessio Loggia, suo marito e papà meraviglioso di Stefano. La morte di Alessio lascia un bambino di soli sette anni con un vuoto incalcolabile, tante domande ma anche e soprattutto tanti silenzi. Cinzia si trova in prima persona a dover dare le notizie della malattia e della morte di suo marito. Nel tempo incontra l'impreparazione e spesso l'imbarazzo di molti intorno a lei ad accogliere i bisogni del piccolo Stefano. Matura così il desiderio di creare una rete di accoglienza, di divulgare nuove modalità per poter vivere il lutto in tutte le sue sfumature, potendo anche liberamente gridare al mondo: "Sono molto arrabbiato!". L'obiettivo è di poter dare un nuovo significato alla parola lutto, facilitando la possibilità di parlarne liberamente, anche ironizzarlo fino a "crepar dal ridere!".
- Silvia Mecca, Grief counselor e Formatrice, coordina insieme a Cinzia questo progetto. Appassionata da sempre al tema della morte e del lutto, studia e si specializza in Italia e all'estero su questo argomento. Crea nel 2010 il primo corso di Grief Counseling in Italia, per i professionisti del settore e per tutte le persone che sono interessate a vivere i temi della morte e del lutto secondo nuove visioni. Dedica la propria vita a promuovere un approccio empatico al lutto che sia alla portata di tutti. Combina diversi approcci tra cui l'ascolto empatico, la Mindfulness secondo gli insegnamenti diretti del Ven. Thich Nhat Hanh, lo Yoga della Risata, la narrazione. Ha come sogno quello di poter diffondere strumenti semplici ed efficaci per allenare le persone ad ascoltare e comunicare apertamente le proprie emozioni, per poter vivere la sofferenza restando aperti alla meraviglia della vita e alla gioia.

«Bisogna chiamare le cose con il loro nome, la paura del nome non fa altro che aumentare la paura della cosa stessa.» Harry Potter e la pietra filosofale

- Parlare della morte e del lutto è da sempre un tabù della nostra società. È come se evitando di nominarle si esorcizzassero. Così accade che quando arrivano ci si trova impreparati, non si conoscono le emozioni del lutto, non si trovano le frasi adatte, si percepisce solo il grande dolore e si resta quasi immobilizzati, nell'imbarazzo di come relazionarsi con la persona che ha perso il proprio caro. Se si tratta del dolore di un bambino per certi versi sono ancora più grandi lo sgomento e il disagio.
- Siamo abituati a pensare al lutto associandolo solo alla morte di una persona cara, in realtà ogni separazione e perdita sono un lutto.
- Maggiore è il dolore inespresso per i nostri lutti, maggiore sarà la distanza che avremo bisogno di mettere tra noi e il lutto altrui, per non sentire dentro l'eco di quella sofferenza.

IL PROGETTO

- Il progetto ha come obiettivo l'organizzazione di eventi formativi e divulgativi sui temi della morte e del lutto.
- I destinatari del progetto sono gli insegnanti, gli allenatori e tutte le figure che si relazionano con bambini e adolescenti ma anche persone che si trovano a sostenere adulti in lutto.
- La visione è che ciascuno possa trovare uno spazio per confrontarsi su questi temi, per apprendere un linguaggio semplice di accoglienza delle proprie emozioni e di quelle delle persone che stanno vivendo una situazione di separazione o perdita.
- Non si tratta di un approccio terapeutico. Si tratta di una alfabetizzazione emozionale che possa sostenere chiunque nell'affrontare il dialogo sui temi più delicati della vita.
- I professionisti coinvolti sono persone che hanno scelto di dedicare la propria ricerca e la propria esperienza al tema della morte e del lutto, provenienti da diversi background formativi.
- I principi su cui si basa sono: umanità, universalità, condivisione, leggerezza, empatia.

«Quando si ha la fortuna di vivere momenti felici, bisognerebbe accantonare in una parte del corpo l'energia che ne deriva; la si potrebbe trattenere in uno spazio tra il cuore e i polmoni per utilizzarla nei momenti di infelicità: sarebbe la risoluzione di mille problemi.» Cinzia Rocca

- Allenarsi a parlare di emozioni e prendere dimestichezza con il linguaggio della morte e del lutto ha un solo effetto collaterale: ci collega più profondamente alla pienezza della vita.
- Se ci apriamo alla possibilità di contemplare la bellezza di una foglia che cade, avremo lo stesso stupore negli occhi quando la pianta metterà i germogli.
- La formazione è uno strumento di apertura di visioni, di esperienza diretta, di confronto. È una palestra per coltivare le qualità umane essenziali che ci permettono di stare accanto agli altri sotto un temporale come in una giornata di sole.
- È aperta e universale proprio per questo. Tutti ma proprio tutti, come esseri umani, ci troviamo ogni giorno a confrontarci con la vita e con la morte. Vita e morte sono note dentro di noi dal momento della nostra nascita.

CONTATTI

Il progetto è in partnership con l'Associazione di Promozione Sociale #GRIDALOALMONDO, che si prefigge di coltivare negli esseri umani la fiducia sulle possibilità di materializzare i propri sogni.

Gridaloalmondo

www.gridaloalmondo.com

Cinzia Rocca

(+39) 338 583 7755

cinziarocca@libero.it

Silvia Mecca

(+39) 339 110 6955

silvia@silviamecca.it