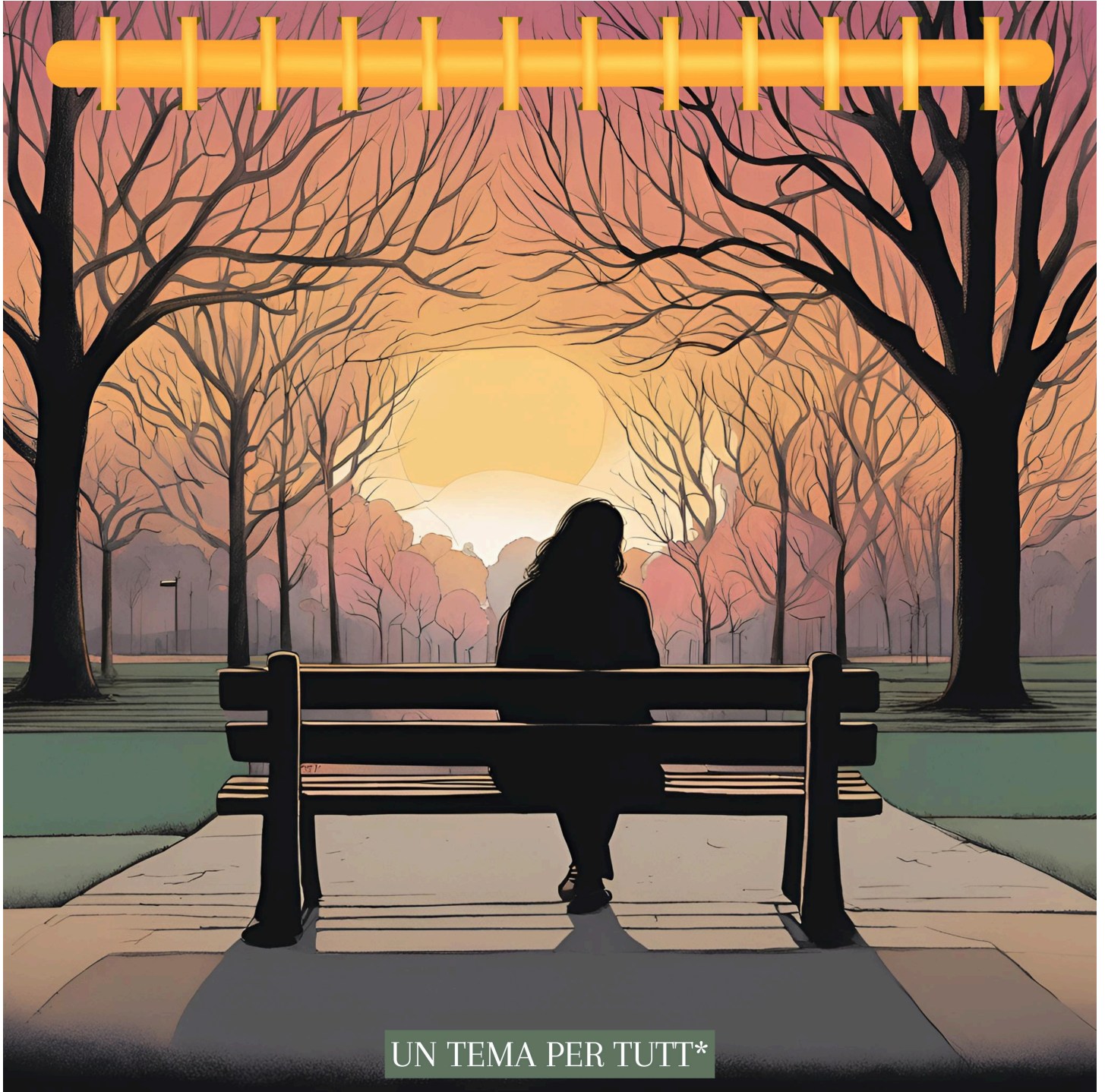


L'elaborazione del lutto



UN TEMA PER TUTT*

Anna Roncoroni, psicologa psicoterapeuta Iserdip

Per elaborazione del lutto si intende l'insieme di processi che si generano nell'individuo per far fronte alla perdita di una persona significativa, con la quale si era stabilito un legame di attaccamento affettivo

Per elaborazione del lutto si intende l'insieme di processi che si generano nell'individuo per far fronte alla perdita di una persona significativa, con la quale si era stabilito un legame di attaccamento affettivo. Si può parlare di perdita e distacco, e non solo di morte, per includere quelle esperienze che generano, anche senza la morte della persona, un forte sentimento di mancanza. Per esempio già Freud si riferiva anche ad alcuni concetti astratti, come la perdita del lavoro.

Una questione interpersonale

Il lutto (dal latino lugere, piangere), include, oltre al cordoglio interiore (dal latino cor-dolium cuore che duole, ossia il dolore), quell'insieme di pratiche e riti, di natura sociale, religiosa e/o culturale che accompagnano la morte. Oltre al dolore, include il funerale, le condoglianze, i necrologi, la partecipazione e la condivisione sociale del dolore. I rituali di commiato, il vedere e toccare il corpo della persona defunta, hanno lo scopo di suggellare il distacco; spesso, quando ciò non avviene, il lutto si complica (Di Caro, 2017). Durante il Covid, chi non ha potuto vedere e salutare il proprio caro defunto, ha attraversato un processo di elaborazione più complicato. Inoltre, alcune delle morti più difficili da elaborare, sono quelle delle persone scomparse.

Non è un caso che, culturalmente, la condivisione del dolore sia sempre stata presente nelle varie epoche; si pensi alle figure delle "prefiche", che, nell'antico Egitto e durante l'epoca dei romani, precedevano il feretro e cantavano lamenti funebri, a volte esagerando i comportamenti manifesti di dolore; o ancora, anche in tempi più recenti, in Sicilia, donne appositamente chiamate per piangere il defunto, per una forma di partecipazione collettiva al lutto. Il lutto necessita quindi di una doppia elaborazione, interna (intrapsichica), ma anche fra persone (interpersonale). Ciò che può succedere è che le persone pensino di aggiungere ulteriore dolore all'altro, condividendo il proprio, aprendosi e piangendo, o cercando supporto. In realtà, sono la condivisione e il conforto ricevuto, ciò

che permette di accedere alla fase di accettazione e di ripianificazione del proprio ruolo.

Le fasi del lutto

Un lutto fisiologico dovrebbe risolversi in un periodo di 9-18 mesi. Diversi autori che si sono occupati dei processi di elaborazione del lutto, tra cui John Bowlby (1960) e Elisabeth Kübler-Ross (1969), hanno delineato un processo a più fasi. In questo testo si farà riferimento allo schema di Bowlby (citato in Di Caro, 2017).

1. STORDIMENTO E RIFIUTO

Inizialmente, si può provare un forte senso di shock e incredulità di fronte alla perdita. Questa fase è caratterizzata da sintomi fisici e psicologici, come confusione, una condizione di generale torpore e ottundimento nel sentire e nell'agire, interrotta da scoppi d'ira o di dolore, disorientamento e una sensazione di distacco dalla realtà. Alcune persone possono presentare attacchi di panico. La negazione e gli altri sintomi sono una difesa protettiva nei confronti di una realtà troppo dolorosa per essere tollerata; per questo è necessario rispettare i tempi di chi sta vivendo un lutto.

2. STRUGGIMENTO

Successivamente, si passa alla fase di ricerca e struggimento per la persona perduta, che può durare alcuni mesi. Si manifesta profondo senso di disorientamento per la perdita di un punto di riferimento affettivo. I sintomi includono dolori fisici, angoscia, singhiozzi, insonnia e stati d'animo che oscillano tra l'accettazione della perdita e l'impossibilità di crederci. Si può sperimentare un sentimento di **rabbia impotente** verso chi è considerato responsabile dell'evento, verso il destino, a volte verso il defunto stesso. La persona tende a cercare il ricordo del caro scomparso, per esempio conservando oggetti personali o guardando fotografie. È frequente che si manifestino crisi di pianto e illusioni sensoriali. Solo accettando la permanenza della perdita si riduce la collera, facendo spazio alla tristezza.

3. DISPERAZIONE E DISORGANIZZAZIONE

È la fase depressiva, che permette di attraversare il dolore ed elaborare la perdita. Il lutto avrà un esito positivo solo se la persona colpita riuscirà a esprimere le proprie sensazioni e dar voce alla sofferenza e al dolore. Freud, nel suo saggio “Lutto e melanconia” (1917), sottolinea l'importanza di questa fase, con tutte le sue manifestazioni: “Sebbene il lutto comporti gravi deviazioni dell'atteggiamento normale verso la vita, non ci viene mai in mente di considerarlo come uno stato patologico che richiede un trattamento medico”. Essendo la depressione una difesa adattiva per elaborare, rimodulare e riadattarsi ai fini del superamento del lutto, utilizzare farmaci antidepressivi in questa fase, di elaborazione di un lutto fisiologico, può essere controproducente. Winnicott (1975) definisce la depressione, secondaria ad eventi angoscianti come la morte, sistema di cura: “La depressione è un sistema di cura; essa copre il terreno di battaglia come una nebbia, permettendo l'emergere delle cose a ritmo ridotto, dando il tempo perché tutte le difese possibili siano messe in gioco e dando il tempo anche all'elaborazione, così che ci possa essere alla fine una guarigione spontanea. La depressione contiene il germe della guarigione”.

4. RIORGANIZZAZIONE

La graduale accettazione della perdita segna l'ingresso nell'ultima fase del lutto. Si inizia a superare gradualmente l'angoscia, emerge una ripresa significativa della progettualità e ci si autorizza a reinvestire nel futuro. Durante questa fase si possono avere sogni vividi e sensazioni di presenza del defunto, che viene emotivamente “ricollocato” nel mondo interno del superstite. Il ricordo e la nostalgia prendono il posto delle manifestazioni esterne di lutto (disperazione, pianto); la persona si crea un'immagine interna del caro estinto per preservarne il ricordo fungendo da “rifugio di serena nostalgia” (Bowlby).

FATTORI CHE INFLUENZANO IL PROCESO DI ELABORAZIONE

Le fasi variano per durata ed intensità in relazione ad alcuni fattori, che possono ritardarlo o impedirne la risoluzione. Alcuni di questi sono rappresentati da determinate caratteristiche personali, come la

difficoltà ad esprimere e a vivere i propri sentimenti, oppure eventuali difficoltà nella relazione con la figura scomparsa. Inoltre i fattori familiari, come particolari dinamiche nella storia familiare, l'esperienza di altri lutti o l'esistenza di situazioni di sofferenza o psicopatologie, possono concorrere nella difficoltà di elaborazione del lutto. Non da ultimo, fattori collegati alla morte, come morti premature o inaspettate, o legate a un trauma, rendono il lutto ancora più complesso. Fattori socio-culturali, per esempio la presenza o meno di una rete sociale di supporto, incidono notevolmente nell'andamento del lutto.

IL LUTTO COMPLICATO

Spesso le persone e i sistemi familiari possono farsi portatori di risposte disfunzionali al lutto. Il defunto per esempio potrebbe essere idealizzato, vissuto come un eroe, senza alcuna caratteristica negativa. Si possono verificare situazioni in cui si creano non detti, e il lutto diventa un segreto familiare. A volte vengono promossi ruoli inadeguati, come nel caso di un bambino a cui muore il padre e a cui viene chiesto di assumere il ruolo di capofamiglia. In queste situazioni il lutto può complicarsi e diventare patologico, con reazioni emotive intense e prolungate e incapacità di riprendere la propria vita quotidiana. Spesso l'individuo si blocca in una delle fasi dell'elaborazione e non riesce ad arrivare alla fase di accettazione. In questi casi può essere utile un intervento terapeutico per integrare l'esperienza della perdita con i propri vissuti emotivi e la possibilità di una nuova progettualità. L'intervento psicologico può essere individuale o familiare, per favorire l'espressione del dolore e del conforto.

Persone e famiglie che condividono apertamente e sinceramente le proprie emozioni e il dolore reciproco, riescono a godere della consolazione reciproca e attraversare le fasi dell'elaborazione del lutto, fino alla riorganizzazione di nuovi ruoli.