

Oltre la perdita: l'elaborazione del lutto

La morte è uno dei temi più delicati che riguardano l'esistenza umana. Perdere un genitore, un figlio, un coniuge o un'altra figura significativa è un evento drammatico che cambia in modo ineluttabile la vita di chi rimane. Parlare di morte non è facile perché mette davanti all'idea della separazione definitiva. Lo psicanalista britannico Bowlby definiva l'attaccamento come l'istinto umano presente fin dalla nascita a legarsi ad un altro, in primo luogo alla madre o a chi ne fa le veci per ricevere amore, protezione e conforto. La morte di una persona significativa fa vivere l'esperienza opposta e porta a sperimentare il senso di profondo abbandono, paura e disorientamento dovuti al distacco. Il lutto è il processo con cui l'individuo *tenta di controllare il dolore legato alla perdita*, necessario per dare un senso a quanto è accaduto e integrarlo nella propria esistenza. Il lutto è un'esperienza intima in cui i tempi e le modalità sono radicate nella storia di ognuno, nelle proprie modalità affettive e relazionali. E' possibile tuttavia individuare alcune fasi che vengono solitamente attraversate nell'elaborazione del lutto. Quando la persona riceve la notizia della morte si verifica uno stordimento e sembra non registrare l'evento negandolo come meccanismo di difesa ("Mentre guidavo verso l'ospedale mia moglie continuava a chiedermi: ma mia sorella è morta? Mi sono spaventato perché era come se non capisse"). Il superstite può vivere nei ricordi o ricercare tracce della presenza del caro scomparso alternando la consapevolezza della morte all'impossibilità di crederci ("A volte alzo il telefono per parlargli ma poi mi ricordo che non c'è più"). Quando viene realizzata la perdita subentra un enorme dolore che può provocare rabbia rivolta verso l'esterno (i medici, la società, forze superiori...) verso se stessi per non essere stati presenti o non aver fatto abbastanza oppure verso lo stesso defunto. Nel momento in cui viene persa ogni speranza insorge una profonda depressione che spesso si accompagna a disturbi somatici (sonno, alimentazione). Tollerare il tomento emotivo legato a questa fase di disperazione permette di accettare la morte e di riaprirsi gradualmente al mondo esterno. Tale momento di riorganizzazione può durare qualche anno.

La famiglia è il *luogo naturale* per l'elaborazione della perdita. In famiglie in cui la comunicazione è aperta è possibile esprimere sentimenti di tristezza e rabbia, ricevere e dare conforto e comprensione, condividere i ricordi. Questo consente alla famiglia e all'individuo mettere in campo le risorse necessarie per elaborare il lutto. Il legame con la persona scomparsa rimane vivo e presente, entra a far parte della memoria e dell'identità familiare. L'individuo e la famiglia possono riorganizzare i ruoli e i compiti, riprendere il loro percorso evolutivo.

A volte la famiglia non riesce ad affrontare il distacco. Può reagire evitando l'argomento della morte nel tentativo di difendere se stessa ed i membri dall'angoscia che comporta. In questi casi, dopo il momento iniziale non è più possibile parlare, condividere pensieri ed emozioni legate al lutto. La morte diventa un *tabù* e si verifica un blocco nell'evoluzione del ciclo vitale della famiglia: il tempo si ferma, non si verificano i cambiamenti e riadattamenti necessari per superare l'evento. Questo però non ne arresta gli effetti: si produce *un'onda d'urto emotiva* che attraverso la trama di dipendenza affettiva che lega i membri della famiglia può arrivare alle generazioni successive anche non direttamente toccate dalla perdita e manifestarsi con sintomi e disagi. Può

accadere, ad esempio, che un figlio sviluppi paure di abbandono o vissuti depressivi legati alla perdita di un nonno mai conosciuto. I membri direttamente toccati dalla perdita possono non superare il trauma del distacco e questo può manifestarsi con una difficoltà a ritrovare un senso alla propria vita, impoverimento affettivo, rabbia, sentimenti di disperazione o disturbi psicosomatici. Può accadere che davanti ad un padre o una madre che soffre in questo modo un figlio assuma un ruolo da genitore che gli impedisce di esprimere e superare il proprio dolore.

La famiglia può reagire anche chiudendosi in se stessa e diventando iperprotettiva verso i suoi membri; in ogni modo i lutti non risolti nel passato familiare possono avere un grande impatto quando la famiglia si troverà ad affrontare nuovi cambiamenti come l'uscita di casa di uno dei membri o altre perdite.

L'elaborazione del lutto è dunque un processo delicato, di per sé fisiologico ma che si può complicare. In questi casi è possibile chiedere aiuto agendo su se stessi e su chi si ha intorno. Un intervento psicoterapeutico consente di *dare parole al dolore* senza rimanerne schiacciati, di *ricollocare emozionalmente* il caro scomparso nel proprio mondo interiore trovando una sorta di dialogo con lui. La psicoterapia può rappresentare un luogo sicuro dove trovare un senso diverso a eventuali aspetti difficili o non risolti della relazione con il caro scomparso e riappacificarsi con questi. Può essere utile il coinvolgimento di tutto il sistema familiare per sostenerlo in questo difficile passaggio e riattivare le risorse dei singoli. Questo permette di prevenire o risolvere vissuti di sofferenza e difficoltà anche per le generazioni successive.

Dott.ssa Arianna Borsacchi
Psicologa psicoterapeuta

Canevaro, A. *Approccio trigenerazionale al lutto familiare. Saggi Child development and disabilities, Vol.XXXI-n.1/2005.*

Bowen M., *"Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare"*, Astrolabio, Roma, 1980

Cancrini L., Rossini S. *Date parole al dolore. La depressione: conoscerla per guarire. Ed. Frassinelli, Roma, 2003.*

Selvini M., Sorrentino A. M., Gritti M. C. *Promuovere la resilienza "individuale-sistemica". Un modello a sei fasi. Psicobiologico fascicolo 3/2012.*