

Progetto Città della Vita – Corso del 15 febbraio 2015

Le varie tipologie di lutto: coniugale, genitoriale, filiale ... e le loro diverse elaborazioni.

La perdita e la separazione

“Non si può crescere senza soffrire...la persona cresce nella misura in cui accetta creativamente il principio della separazione e della perdita come condizione necessaria per vivere” . (Pangrazzi A. -1991)

La biografia di ogni persona è costellata da una miriade di perdite che rammentano continuamente la precarietà e la provvisorietà di ogni legame e di ogni realtà.

Molte di queste perdite passano inosservate nel tessuto dell'esistenza quotidiana, altre lasciano grandi solchi, le cui tracce permangono attraverso tutta la vita.

La crescita di una persona è legata alla sua capacità di gestire in modo costruttivo le perdite della vita. Le piccole perdite preparano ad affrontare i grandi distacchi... fino all'ultimo estremo distacco: la morte.

La separazione occupa un grande posto nella filosofia, nelle religioni, nella medicina, nella psicoanalisi, nell'arte. La separazione però non occupa nella mente cosciente dell'individuo il posto che corrisponde alla sua immensa presenza.

La negazione di essa è una costante, seppure relativa, in tutta l'esistenza umana che, pur dialogando continuamente con la morte, prosegue come questa fosse una sorta di incidente evitabile invece che una evenienza assoluta.

Il lutto anticipatorio

Il lutto anticipatorio è rappresentato dal dolore che interviene quando la persona gravemente malata e i suoi familiari stanno aspettando il momento di morire, e può determinare esperienze simili a quelle successive alla morte.

A questo proposito F.Campione parla di *“terra di nessuno”* in riferimento al periodo di attesa della morte. È questo un periodo della vita pieno di contraddizioni dove si mescolano il cordoglio di sé e dell'altro, la pena della separazione, ma anche la speranza e la paura del futuro.

Se per il malato questo lutto finirà al momento della morte, i familiari e gli operatori, se pur in diversa misura e con diverse modalità, dovranno poi affrontare un ulteriore processo di lutto dopo questa morte.

Ciò che si verifica durante il periodo del lutto anticipatorio ha un impatto significativo sulla qualità di vita del morente, così come sulla qualità di vita di coloro che restano dopo la morte.

La sofferenza per la morte

La sofferenza per la morte di una persona amata prende forme diverse a seconda del rapporto che esisteva con chi è scomparso, del modo in cui la persona è morta, di come ognuno di noi affronta le difficoltà, nonché di tanti altri fattori come l'età, la fede religiosa, l'identità di genere, il livello di istruzione, le precedenti esperienze di perdita, le difficoltà legate alla situazione generale e il tipo di sostegno a disposizione.

L'esperienza della morte di un proprio caro sarà dunque “raccontata” e vissuta da ognuno di noi in modi diversi.

Benché ognuno di noi viva in modi diversi la sua sofferenza, ci troviamo tutti ad affrontare un percorso almeno in parte comune, fatto di fasi diverse e ostacoli da superare.

La negazione

Il primo compito che dobbiamo affrontare è quello di accettare che la persona è realmente morta e che non tornerà più. In alcuni momenti, infatti, sembra che non ci siano dubbi su quanto è successo: l'altro non è più accanto a noi. La porta si è chiusa per sempre.

Ma in altri momenti, una sorta di speranza, di illusione, di pensiero, si insinua: e se tornasse? ma se mi fossi sbagliato? se avessi sognato? e se facessi questo, forse tornerebbe? E' facile allora immaginare che forse no, forse non tutto è ancora finito.

Poi, piano piano, ognuno al passo che gli è possibile, con lo spegnersi dello shock iniziale, iniziamo in qualche modo a familiarizzarci con il dolore della perdita: a concederci il tempo e le occasioni per fare i conti con la nostra sofferenza, a esplorare il significato che la scomparsa di quella persona ha per la nostra esistenza, a valutare il significato della relazione con chi non c'è più.

La rabbia

La rabbia, contro tutto e tutti, è una reazione normale alla perdita e può essere estremamente intensa per certe persone. Ci si sente assolutamente impotenti di fronte all'ingiustizia della vita, e si prova rabbia nei confronti di chi continua a vivere come se nulla fosse accaduto.

A volte, la rabbia è specificamente diretta a qualcuno, e si sente il bisogno (ed il diritto) di prendersela con altri – il medico, amici, parenti – che sembra non abbiano fatto abbastanza per la persona prima che morisse.

Ma a volte la rabbia può anche essere diretta contro noi stessi: per non essere stati abbastanza attenti, per aver permesso che morisse, per non aver capito certe parole, certi indizi solo dopo rivelatisi importanti, per non aver dato all'altro abbastanza ascolto e affetto.

E spesso si prova un senso di rabbia perfino nei confronti di chi è morto: perché ci ha abbandonato e lasciati da soli ad affrontare la nuova situazione.

La tristezza

Una volta che si è esaurita la violenza dello shock iniziale, sopravviene spesso una sensazione generalizzata di tristezza, di spossatezza, e il bisogno struggente e profondo della presenza dell'altro. Spesso non si ha voglia di vedere nessuno, né amici né parenti, e ci si sente sempre sul punto di piangere.

Ma anche non provare nessun bisogno di piangere, è una reazione del tutto normale: per alcuni è più difficile concedersi questo sfogo anche se capiscono che gli sarebbe di giovamento.

Sentirsi in colpa

Dover accettare di non essere riusciti a evitare la morte di una persona cara è estremamente doloroso: per questo, chi sopravvive si giudica spesso in modo negativo, come fosse responsabile di quella morte, quasi che, in qualche modo, l'avesse permessa.

La morte improvvisa, che interrompe senza preavviso un rapporto di affetto intimo, ci mette davanti all'ineluttabile: non c'è più tempo per dire, per fare, né per porre rimedio.

Ci si può sentire in colpa anche per ciò che si prova o, al contrario, per ciò che non si riesce a provare dopo la morte della persona.

Spesso, anche, ci si sente in colpa per essere ancora vivi e si finisce per pensare di non avere più diritto ad alcuna felicità.

Aver paura

Si può essere terrorizzati all'idea che un evento simile si possa ripetere, e si comincia a temere costantemente sia per la propria vita che per quella dei propri cari. Si può temere di “perdere il controllo”, o di “crollare”, o essere terrorizzati all'idea di affrontare il futuro senza la persona scomparsa, o provare gli stessi sintomi dell'attacco di panico: affanno e palpitazioni

La disperazione e la depressione

La disperazione inaridisce e prosciuga l'interesse per gli altri, rendendo difficile mantenere relazioni non soltanto con i parenti, ma anche con gli amici più intimi. La vita sembra non aver più né senso né significato. Si vive, anche per periodi lunghi, con l'impressione di “infischinarsene” di tutto e di tutti, ci si sente completamente indifferenti a qualsiasi cosa accada.

Chi ha subito un lutto recente vive una condizione molto simile a quella di chi soffre di depressione.

Come la depressione, il lutto può provocare disturbi del sonno, della concentrazione e dell'appetito.

Perdita di significato

La morte può sconvolgere tutto ciò in cui si è creduto: il nostro modo di vedere il mondo, il nostro posto nel mondo, gli obiettivi della nostra vita, il senso del nostro passato.

All'improvviso, ci si sente senza più punti di riferimento, senza metri di giudizio. Per alcuni, la fede può essere di aiuto; per altri si tratta di iniziare un nuovo cammino di ricerca.

La morte di una persona cara ha come conseguenza una messa in discussione della propria vita, una riconsiderazione di cosa veramente conta, e, per molti, la scoperta di nuovi significati per il futuro.

La famiglia e il lutto

L'esperienza della perdita di un congiunto costituisce per tutta la famiglia un momento di crisi e di passaggio da una situazione esistenziale ad un'altra.

Il modo in cui la famiglia riesce a far fronte alla crisi può influenzare non solo il futuro della famiglia ma anche la qualità di vita di tutti i partecipanti.

Ciò appare inevitabile se si considera che l'evento della morte e del lutto riveste un profondo significato nella trasmissione del sapere familiare e del patrimonio culturale, affettivo, psicologico, simbolico e morale che dà continuità al succedersi delle generazioni.

Naturalmente essendo il lutto anche un'esperienza intima, personale, che riveste un significato diverso per ciascuno dei familiari, comporta anche un differente percorso individuale: infatti ogni componente vive l'assenza a proprio modo, in base alla qualità e intensità del legame che aveva con la persona deceduta, alle proprie caratteristiche psicologiche e al supporto affettivo che riceve.

Nessuno può sostituirsi all'altro nel vivere l'esperienza della perdita, nel sopportarla e nell'elaborarla.

Il lutto per un genitore

I genitori sono persone speciali e speciale è la relazione con loro. Ci sono sempre stati, sono le prime persone, il primo affetto, che abbiamo mai incontrato. E', quella con loro, la nostra più antica relazione.

Anche se rientra nel normale ordine delle cose che i genitori muoiano prima di noi, quando li perdiamo da adulti - che sia all'improvviso o dopo una lunga malattia - rimaniamo spesso sorpresi dallo spessore del nostro turbamento, dal senso di sradicamento e sospensione, dalla profondità e complessità delle emozioni che ci attraversano davanti a questa perdita.

Dopo la morte di un genitore ci si può sentire come un bambino abbandonato, anche se siamo invece degli adulti, spesso con un lavoro, una propria famiglia e una vita propria.

La morte di un genitore sollecita la riflessione sulla propria mortalità e ce la fa apparire più prossima di quanto non la percepissimo prima.

Cambia, con la morte dei genitori, il rapporto tra le generazioni: all'improvviso ci troviamo in prima linea, non più schermati da chi ci ha preceduto.

Se prima eravamo e ci potevamo ancora sentire "il figlio", "la figlia" di qualcuno, con la loro morte diventiamo noi la generazione più anziana e questa nuova assunzione di responsabilità può essere, da una parte uno shock, dall'altra la motivazione ad un allargamento di prospettiva.

Una morte in famiglia può portare le persone a sentirsi più vicine tra loro e sostenersi reciprocamente ma può anche, al contrario, creare tensioni e difficoltà come, ad esempio riaccendere la rivalità tra fratelli o altri membri della famiglia, inasprire conflitti o le reazioni di alcuni, che preferiscono essere lasciati da soli.

A volte, quando il genitore "vedovo" si apre ad una nuova relazione, i figli - anche se adulti - possono trovarsi in difficoltà e risentirsi dei nuovi legami che il genitore costruisce al di fuori della famiglia.

I bambini e il lutto

Purtroppo non possiamo evitare di far sperimentare ai bambini il dolore per la morte di una persona significativa della loro vita e gli inevitabili cambiamenti e complicazioni che intervengono all'interno della famiglia.

In genere gli adulti, volendoli proteggere, tendono a tacere, a nascondere o a mascherare in qualche modo la verità: pensano che siano troppo piccoli per capire, partecipare, condividere dispiacere e sofferenza, o troppo impressionabili e fragili per reggere una situazione carica di emozioni e tensioni; inoltre temono di non saper gestire le reazioni del bambino e di commettere degli errori, provocando ulteriori sofferenze.

Ma l'esclusione e il silenzio non proteggono i bambini dalla sofferenza, né li preservano dal disagio, dallo smarrimento, né li fanno diventare più maturi.

Anzi i momenti peggiori sono proprio quelli in cui i bambini, anche i più piccoli, percepiscono che è successo e sta avvenendo qualcosa di grave e non sanno trovare risposte a tutto quello che avviene in famiglia, e si sentono esclusi, ignorati e lasciati soli.

In un ambiente favorevole, che si prende cura del bambino, la morte di un genitore, di un nonno o di una persona cara, non porta necessariamente a gravi difficoltà e a un arresto dello sviluppo.

I bambini infatti mostrano una certa forza e resistenza nel lottare contro le difficoltà e le tragedie della propria vita e bisogna aver fiducia nelle loro possibilità di partecipazione e recupero, nel loro coraggio e creatività e perfino nel loro realismo e senso pratico.

Certamente la morte di un genitore e, in particolare, la perdita della madre è l'esperienza più dolorosa e grave che un bambino possa incontrare: significa la perdita di sicurezza e di affetto, la perdita di vicinanza e di supporto con cui era stato nutrito e su cui faceva affidamento.

Perdita di un fratello/sorella

La relazione tra fratelli è unica e varia a seconda dell'età e del tipo di rapporto esistente. Per chi rimane vuol dire perdere una figura chiave della propria vita quotidiana, non avere più un compagno di giochi, non condividere più le confidenze né la stanza, non ricevere né dare sostegno dopo una difficoltà, vuol dire sentirsi più soli, non proteggere né essere protetti nei momenti difficili fuori di casa, non fare più litigate e avventure insieme.

In caso di malattia del fratello/sorella già soffrono per la ridotta o del tutto assente disponibilità dei genitori, per la mancanza di attenzione, di dialogo e di presenza fisica nell'ambito familiare e vivono questa realtà come un rifiuto, un'esclusione dall'amore dei genitori. Sperimentano gelosia, rabbia, risentimento e sensi di colpa per le profonde emozioni che provano nei confronti sia dei genitori che del fratello/sorella malato e possono diventare irritabili, aggressivi, ostili, richiedendo in questo modo l'attenzione dei genitori, di altri familiari o degli insegnanti.

Anche dopo la morte del fratello/sorella la situazione in famiglia può permanere difficile e generare una grande varietà di risposte e di sentimenti.

I figli possono subire un sovrainvestimento affettivo, un'iperprotezione, divenendo bersaglio di un'apprensione esagerata da parte dei genitori, oppure continuano a subire una deprivazione affettiva se il fratello/sorella scomparso continua a essere la figura più importante nel cuore dei genitori o i genitori non hanno ancora ripreso a sufficienza le loro energie.

La perdita del coniuge

La morte del proprio compagno di vita, sia quando giunge all'improvviso sia quando è attesa da tempo, è una delle perdite più dolorose e dense di conseguenze, che si possono sperimentare.

La propria esistenza cambia completamente: nulla è come prima, ci si sente persi, impreparati e incapaci di cavarsela da soli, fragili, disorientati, disperati e spesso spaventati da ciò che avverrà successivamente.

Passare dalla condizione di moglie a quella di vedova o da quella di marito a quella di vedovo, ritrovarsi senza la persona con cui si è trascorsa una parte dell'esistenza, scambiato un sostegno affettivo, emotivo e fisico, condiviso esperienze, creato una famiglia, spesso fatto nascere dei figli, obbliga ad affrontare emozioni estremamente dolorose, a sostenere numerosi e inevitabili cambiamenti e a rinunciare alle speranze e alle aspettative per ciò che sarebbe stata la vita in compagnia della persona che si è perduta.

In genere si vive il lutto in silenzio e in solitudine e può essere difficile manifestare i propri sentimenti di tristezza e di dolore di fronte agli altri membri della famiglia, anche loro in lutto.

La vita può apparire senza più senso e per mesi e, a volte, per anni, può sembrare che abbia cambiato definitivamente colore.

Con l'inizio della vedovanza, da un punto di vista puramente pratico, si devono affrontare una serie di compiti nuovi ed è normale sentirsi sopraffatti dal dover far fronte a tanti impegni urgenti, svolgere nuovi ruoli, ritrovandosi soli e senza l'abituale sostegno.

Ad esempio è terribilmente gravoso per chi rimane diventare l'unica fonte di reddito per la famiglia, doversi occupare di questioni finanziarie o della gestione della casa, se non lo si era mai fatto in precedenza.

Le persone più anziane, che si ritrovano a vivere da sole, possono sperimentare un senso di grande fragilità e isolamento ed è anche comune che si sentano in pericolo e spaventati.

Se si è in là con gli anni diventa più difficile incontrare nuove persone, allacciare nuovi rapporti di amicizia e aprirsi agli altri.

La perdita di un figlio

La morte, soprattutto la morte di bambini e giovani adulti, rappresenta per se stessa una profonda estraneità rispetto alle normali idee circa il percorso della vita e la successione dei lutti. La possibilità che un proprio figlio muoia non è mai davvero presa in considerazione.

Ciò significa essere senza difese di fronte a una perdita che estranea chi è morto dalla felicità promessa ed estranea i genitori sopravvissuti, in quanto orfani di futuro e dell'orizzonte di senso della vita, prima condiviso all'interno della propria famiglia e nella comunità di appartenenza.

All'interno della coppia la frattura temporale tra il prima e il dopo la morte del proprio figlio è immane, incolmabile sempre, e la sofferenza personale può esasperare le difficoltà di relazione interne alla famiglia e portare alla separazione anche le coppie con un buon affiatamento.

Le differenti modalità di sperimentare il cordoglio e di elaborarlo sono legate alla peculiarità di ogni singolo individuo, ma si muovono anche nell'ambito delle *caratteristiche di genere* e si ripetono con notevole costanza.

È tipicamente femminile attendersi comprensione, sostegno e accompagnamento da parte dei componenti maschi della famiglia, in particolare dal proprio *partner*.

Le mogli si aspettano il rispetto dei propri tempi personali, inesorabilmente lunghi, per ritornare ad avere interesse per i piccoli e grandi piaceri della vita; si aspettano anche la vicinanza fisica e affettiva unita alla capacità di adattamento alla perdita o alla mutazione della *libido* e soprattutto si attendono la condivisione di una riflessione interiore che accolga il dolore in tutta la sua profondità e si accompagni a momenti di parola che, per quanto generatori di sofferenza, sono di conforto ed esigerebbero il *partner*; come interlocutore principe.

Il comportamento femminile si traduce di norma: nella necessità di piangere, di parlare del figlio, della sua vita e della sua fine; nella riluttanza verso le relazioni extra familiari e le occasioni di svago e di incontro sociale; nel rifiuto della sessualità e nel disinteresse per le questioni casalinghe, cui a volte le donne rinunciano oppure svolgono per pura necessità, solo per senso del dovere.

Nello stesso tempo le esigenze vissute dall'uomo sono quasi esattamente speculari: necessità di allontanare i pensieri, di evitare per quanto possibile di ritornare a parlare dell'accaduto e di dedicarsi con foga ad attività varie, ai viaggi o comunque a incombenze pratiche che possibilmente trattengano fuori casa, per tentare di ritrovare una normalità personale e di riportarla anche in famiglia.

Ognuno dei due *partner* riconosce nel comportamento dell'altro quasi un affronto alla propria sensibilità e alle proprie necessità e un'accusa nei propri confronti, un'accusa di incapacità di reagire o di superficialità.

Nella coppia le tensioni su questi aspetti sono frequenti: non si tratta di discussioni a cuore aperto, che conducono a un accordo sulla relazione o sul da farsi, è più facile che offrano conferme di contraddizioni e distacco irrisolvibili.

NOTE

Questa breve sintesi sul lutto è stata elaborata traendo scritti e riflessioni dai seguenti testi:

- *La perdita di un figlio di Luigi Colusso*
- *Documenti del Sito Gruppo Eventi:*
<http://www.gruppoeventi.it/riflessioni-sul-lutto.html>
- *Il percorso del lutto di Gruppo Eventi e Associazione Ryder Italia*
- *La rottura del rapporto e l'elaborazione del lutto:*
<http://www.felicianocrescenzi.com/download/>

Bibliografia

- Algini M.L., *Il tempo dell'orizzonte corto. Sull'amore e il lutto*, Robin Edizioni, 2011
- Benini E. Malombra G., *Le fiabe per...affrontare i distacchi della vita*, F. Angeli, Milano 2008
- Bonetti M., Ruffatto M.T., *Il dolore narrato*, Centro Scientifico Editore, 2001
- Burdin L., *Sorella morte - Parliamone insieme*, Ed. Paoline, 1999
- Carotenuto A., *L'eclissi dello sguardo*, Bompiani, 1997
- Correnti Sutera E., *Le parole per dirlo. Gli adolescenti e la morte*, La Meridiana, 2006
- Crozzoli Aite L. (a cura di), *Sarà così lasciare la vita?*, Ed. Paoline, 2001
- Crozzoli Aite L. (a cura di), *Assenza, più acuta presenza*, Ed. Paoline, 2003
- De Gregorio C., *Così è la vita*, Einaudi, 2011
- De Hennezel M., *La morte amica - Lezioni di vita da chi sta per morire*, Supersaggi Bur, 1996
- De Hennezel M., *Il passaggio luminoso - L'arte del bel morire*, Rizzoli, 1998 (1997)
- Fraire M., R.Rossanda, *La perdita*, Bollati Boringhieri, Torino 2008
- Gentiloni F., Rossanda R., *La vita breve - Morte, resurrezione, immortalità*, Nuova Pratiche, 1996
- Kaplan L.J., *Voci dal Silenzio - La perdita di una persona amata e le forze psicologiche che tengono vivo il dialogo interrotto*, Cortina, 1996
- Kast V., *L'esperienza del distacco - Lutto, perdita, abbandono come occasione di trasformazione e crescita*, Red, 1996 (1982)
- Kübler-Ross E., *La morte e il morire*, Cittadella Editrice, 1984
- Massimilla B., (a cura di), *La perdita*, Edizioni Vivarium, 2011
- Levine S., *Chi muore? Quando si muore*, Sensibili Alle Foglie, 1998 (1982)
- Moore T., *La cura dell'anima - Comprendere e valorizzare ogni esperienza della vita quotidiana*, Frassinelli, 1997
- Ostaseski F., *Saper accompagnare*, Mondadori, 2006
- Pangrazzi A., *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Ed. Camilliane, 1995.
- Pangrazzi A., *Aiutami a dire addio*, Erickson, Trento 2002.
- Pangrazzi A., *Il suicidio, Dalla resa alla lotta per la vita*, Ed. Camilliane 2004
- Rinpoche S., *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Ubaldini Ed., 1994 (1992)
- Roccatagliata S., *Un figlio non può morire - L'esperienza di continuare a vivere*, Sperling & Kupfer, 2003
- Sforza M.G.- Tizon J.L., *Giorni di dolore*, Mondadori Saggi, 2009
- Schuurmann D., *Mai più come prima*, Armando Editore, 2007
- Valdini E., *Strage continua*, ED. Chiarelettere, Padova 2008
- J. Viorst, *Distacchi - Gli affetti, le illusioni, i legami e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare per crescere*, Frassinelli, 1996 (1986)
- Wilber K., *Grazia e grinta - La malattia mortale come situazione di crescita*, Cittadella, 1995