

Il percorso del lutto come esperienza del ciclo di vita

Non esiste separazione definitiva fino a quando c'è
il ricordo.

Isabel Allende

L'interesse per la malattia e la morte è sempre e soltanto un'altra espressione
dell'interesse per la vita.

Thomas Mann

Nel percorso evolutivo dell'uomo si incorre inevitabilmente in una serie di fasi esistenziali diverse, dei veri e propri cambiamenti che portano la persona ad affrontare situazioni e disagi psicologici, di importante rilevanza. Alcune di queste esperienze critiche possono essere individuate nelle seguenti fasi evolutive che accompagnano la vita di tutti noi:

affrontare l'adolescenza, il passaggio alla prima età adulta, la perdita di un lavoro, la mancata realizzazione professionale, il passaggio che porta alla costruzione di una propria famiglia, la gravidanza e la nascita di un figlio... ma anche l'insorgenza di una malattia, lo stress di accompagnare un congiunto con una malattia cronica e di assisterlo magari lungamente; le frustrazioni della vita quotidiana, la scomparsa delle persone care, la perdita e l'allontanamento dai luoghi d'origine sono per citarne solo alcune, esperienze che tutti conosciamo o che abbiamo sperimentato....

Nell'esperienza del lutto ci troviamo davanti ad una serie di circostanze che irrompono nella vita provocando una vera e propria cascata di emozioni che vanno ad intaccare il nostro equilibrio emotivo.

Tutti noi lo incontriamo nelle fasi della nostra esistenza E' una situazione dolorosa molto intima che mette in discussione il tipo di attaccamento emotivo che si aveva per la persona persa e il ruolo che rivestiva nella vita quotidiana per ciascuno di noi.

Tra i principali autori che hanno affrontato le questioni psicologiche della perdita troviamo S. Freud. Egli sosteneva che in condizioni di vita normali la sofferenza conseguente alla perdita di una persona o di un'esperienza o un progetto importante provoca una profonda tristezza, una sorta di fase depressiva "fisiologica" che tende a scemare col tempo. L'ha infatti definito "lutto fisiologico." Non è quindi un'esperienza di malattia o una depressione come fenomeno clinico. Freud spiegò che un evento luttuoso determina un profondo disagio conseguente alla perdita di un "oggetto" interno, introiettato"¹ ... Usava questa metafora per indicare quanto una persona possa fare parte di noi stessi, quanto possa essere con noi e dentro di noi. E' il caso di un coniuge, di un genitore, di un fratello o di un amico; ma anche di un progetto, di un sogno di un'aspettativa profondamente radicata..... i sentimenti di vuoto e tristezza possono avvicinarsi alla depressione. Superare questa esperienza significa elaborarla attraverso un processo di riorganizzazione della vita in un tempo che – statisticamente - può essere stimato dai 6 ai 18 mesi, anche se ovviamente il percorso ha un ritmo soggettivo: non tutti reagiscono allo stesso modo.

¹ Freud S. *Lutto e Melanconia*, in Opere, VII, Bollati Boringhieri, Torino, 1976.

E' quel percorso interiore che possiamo chiamare *elaborazione del lutto*. E' un processo mentale, lungo e complesso, che conduce ad un consapevole rassegnarsi alla perdita patita. Se il lutto è stato molto rilevante, si tratta di ricreare una sorta di nuova relazione intima con la persona scomparsa, costruendosi un ricordo sempre vivido e presente, mantenendo relazioni stabili con le persone che ci circondano, acquisendo la consapevolezza che subire il dolore senza affrontarlo o senza confrontarsene fino in fondo può essere molto dannoso. Abituamente sarà necessario un tempo anche lungo perché gran parte del processo venga elaborato. Spesso ci sono aspetti del processo del lutto che si possono svolgere anche molti anni dopo la perdita perché il dolore può essere molto forte e costante; ma a volte permette di acquistare maturità e maggior conoscenza delle proprie risorse.

E' utile pensare che il dolore non è infinito e che esiste perché è parte della nostra evoluzione. Per chiarirci, sul piano della realtà sappiamo che questa esperienza non può essere evitata, ma è possibile affrontarla senza sentirsi soli. Solitamente le reazioni che possiamo provare sono molte: sensi di colpa, rabbia, senso di vuoto, amarezza, solitudine, smarrimento, perdita d'interesse per la vita e la realtà circostante, tendenza ad isolarsi e senso di abbandono. Negare o non confrontarsi con il proprio dolore significa rischiare di incorrere in una fase di "mutismo" degli affetti che a lungo andare può ostacolare l'elaborazione emotiva della perdita e la conseguente riorganizzazione della nostra vita.

Succede che i figli o i parenti più stretti ritornano alla vita di sempre, gli amici sembrano allontanarsi, sicché la tristezza fisiologica esistenziale cui prima si accennava viene ulteriormente aggravata, mancando delle figure di riferimento a cui appoggiarsi. Questo non fa altro che incrementare la solitudine e portare ad un disagio costante e patologico che può protrarre la depressione e causare implicazione cliniche e crolli nervosi, anche gravi e invalidanti sul piano psicofisico, relazionale ed evolutivo. Perdere una amica, un amico od un parente, può portare anche alla depressione cronica. Infatti lo shock che ne consegue non è tollerato da tutte le persone allo stesso modo e, per questo motivo, alcuni soggetti necessitano di un sostegno psicologico. In questo caso si può cercare aiuto rivolgendosi a strutture istituzionali per un supporto terapeutico anche con l'ausilio di farmaci laddove sia necessario.

Per prevenire questa situazione di grande malessere e farsi aiutare se necessario è essenziale conoscere che sul territorio sono presenti servizi sanitari a cui chiedere consulenze e sostegno per non sentirsi isolati, per sentirsi capiti e per potersi concedere al dolore. Inoltre per ovviare la solitudine intima sull'esperienza americana si sono costituiti, ormai da tempo i gruppi di auto-mutuo aiuto. Solitamente sono formati da pari, ossia da persone che hanno già da tempo affrontato o stanno affrontando un dolore comune come la perdita. Possono essere seguiti da una figura qualificata che facilita il dialogo fra i partecipanti, o nel caso dell'auto aiuto, i gruppi si formano autonomamente in una comunità che condivide un analogo disagio, senza necessariamente utilizzare figure professionali. In questo caso, la gestione iniziale del gruppo sarà affidata a persone che hanno elaborato e superato la fase di maggior malessere. Tali realtà di aiuto sono facilmente individuabili all'interno di contesti sociali di ritrovo, come chiese, oratori, servizi sanitari territoriali, o scuole. Questi gruppi sono veri e propri contenitori di emozioni, svolgono un ruolo di ascolto, di sfogo e di tutela al cambiamento.

L'obbiettivo di questo contributo è anche quello di diffondere una parola di speranza e di aiuto e l'idea che esiste una rete collettiva attiva nei vari territori, fatta di operatori sociali, sportelli a tema, numeri verdi, fondazioni e realtà di volontariato costruite da persone intimamente portate al supporto pratico, amicale, nonché talvolta di supporto assistenziale.

Gian Marco Gregori.