



# **Il Lutto ai tempi del coronavirus.**

*Il dolore soffocato.*

a cura di: **Feliciano Crescenzi**

[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com) – [www.felicianocrescenzi.altervista.org](http://www.felicianocrescenzi.altervista.org)

*Counselor Professional Advanced e Trainer*

*Formatore in Mediazione Familiare, Facilitatore di gruppi di aiuto*

*Culture della relazione di aiuto e Formatore presso “La Sapienza” di Roma , facoltà di Infermieristica.*

## 2. **Eventi critici**

**”Dove credeva di essere arrivato, l’essere umano?  
E cosa pensa di fare davanti alle negatività della vita?”  
Pensavamo di controllare tutto e invece non controlliamo nulla  
nell’istante in cui la biologia esprime la sua rivolta.  
(Umberto Galimberti)**

---

Ci sono eventi che modificano in maniera irreversibile il flusso dell'esistenza di un individuo (*malattie, separazioni, lutti e perdite di vario tipo*).

Tali eventi segnano il confine tra una parte della vita posta prima di essi ed una parte che si pone dopo.

Essi possono cambiare in modo definitivo il senso attribuito dalla singola persona alla propria quotidianità ed al mondo che lo circonda.

## 3. **Dinamiche del lutto.**

Ogni lutto è diverso per qualità, intensità e durata delle reazioni emozionali, ma a tutte le persone richiede tempo e un vero e proprio lavoro per elaborarlo.

Ciò che accomuna tutti i lutti è la presenza di un percorso con delle fasi che, pur con una certa irregolarità, in genere si susseguono: shock iniziale, disperazione, struggimento per la perdita, espressione di sentimenti e di reazioni emotive violente, nascita di una relazione interiore con la persona perduta, accettazione della perdita subita, e, solo alla fine, riorganizzazione di sé senza più la presenza della persona da cui ci si è separati.

I sentimenti più frequenti: sensi di colpa, rabbia, sconforto, depressione, impotenza, abbandono, incomprensione.

#### 4. **I meccanismi di difesa.**

Dinnanzi ad una malattia infettiva sconosciuta come quella generata dal COVID-19, tra le reazioni più comuni ci può essere la negazione.

La negazione è un meccanismo di difesa arcaico, presente sin dalla tenera età, che ben riflette il pensiero magico del bambino secondo cui disconoscere una realtà sgradita corrisponde ad eliminarla.

Dinanzi ad una situazione che si mostra “*eccessiva*” rispetto alla propria capacità di elaborazione, si può ricorrere spesso a meccanismi di difesa per proteggersi negando e rifiutando sentimenti in quel momento troppo sgradevoli e dolorosi da affrontare.

#### 5. **Fasi Kübler-Ross.**

Il modello a cinque fasi della Kübler-Ross rappresenta uno strumento che aiuta a capire le dinamiche psicologiche più frequenti di una persona che deve affrontare una malattia o una perdita.

Da sottolineare che si tratta di un modello a fasi, e non a stadi, per cui le fasi possono anche alternarsi, presentarsi più volte nel corso del tempo:

- la negazione (*non è possibile!*)
- la collera (*perché proprio a me?*)
- il patteggiamento (*cosa posso fare e a quali condizioni?*)
- la depressione (*questo è tutto quello che posso fare!*)
- l'accettazione (*posso ancora fare altro!*).

#### 6. **Isolamento e solitudine.**

Con il Covid-19 si affronta la morte senza riti condivisi, in una solitudine che, per chi resta, è acuita dall'isolamento.

Il supporto sociale e la ritualità sono fattori protettivi riconosciuti da tutti gli studi nell'aiuto all'elaborazione del lutto.

Ci sarà un motivo se tutte le culture hanno sempre avuto dei riti funebri. Anche la nostra cultura occidentale, che pur è accelerata e frettolosa, ha una sua ritualità: la funzione religiosa, la camera ardente, la benedizione o il saluto laico, la vestizione del defunto.

Poi c'è il supporto sociale, cioè i vicini, gli amici, la comunità, la vicinanza emotiva.

## 7. **Cosa si può fare?**

Può essere di aiuto creare le condizioni perché lo strazio di questo dolore soffocato possa trovare espressione: il dolore che si narra, che ha pieno diritto di legittimazione quando trova luoghi, persone, momenti per essere raccontato e accolto da altri, diminuisce, nell'immediato, la sua carica angosciante.

Se questo processo narrativo si riesce a proseguirlo e a condividerlo con altri preferibilmente nella stessa situazione, diventa allora possibile continuare a ricordare il proprio caro, o almeno iniziare a farlo, e a recuperare un significato alla perdita.

- Narrare quello che si prova: a voce alta, ma anche senza suono alcuno con altri, riempire di parole il dolore, farlo emergere, permettere che la sofferenza interna acquisisca forma e caratteristiche; oppure si può scrivere, da leggere a voce alta o da passarsi l'un l'altro in silenzio o da tenere gelosamente per sé.

## 8. **Dedicare un tempo e un luogo.**

Nonostante l'isolamento in casa, l'impossibilità di svolgere il funerale, di incontrarsi con altri parenti o amici affranti, può essere di aiuto:

- Individuare un tempo preciso durante la giornata da dedicare a chi abbiamo perso; può essere un momento anche breve, magari ripetuto più di una volta durante le settimane, un momento apposta solo per la persona cara che si persa, che definisca una pausa nella quotidianità imposta.

- Preparare lo spazio nel quale si starà per il ricordo: non c'è bisogno di nulla di complesso, servono segni che rendano questo luogo intimo, dedicato, rispettoso; può bastare una candela, una diversa disposizione delle sedie, la ricerca di una luce calda, una semplice attenzione per terra, appesa al muro, sul divano, nel tavolino.

## 9. **Coltivare il ricordo.**

- Mantenere viva la memoria del nostro caro e ricordare l'intera sua vita, non solo l'ultimo periodo di malattia, per evitare proprio che questa fase finale si fissi in noi diventando totalizzante, dominante e invasiva; chi abbiamo perso era una persona che ha il diritto di non essere ricordata solo per lo strazio degli ultimi suoi giorni perché la sua esistenza è stata assolutamente più ricca e significativa.

- Creare rituali, anche semplici, per salutare e ringraziare la persona che ci manca; l'accensione di una candela, l'ascolto di una musica, la lettura di una poesia, una libera riflessione una frase, la ripetizione di un gesto particolare appartenuto al suo modo di fare, ...

10. **Iniziare a progettare il futuro.**

Anche se sembra prematuro o impossibile pensare a progettare il futuro, una volta finito l'isolamento, ci saranno tante incombenze da svolgere legate alla perdita: eredità, casa, altre persone coinvolte.... decidere insieme come gestire tutto quanto come modo da un lato per 'continuare' la vita e dall'altro per testimoniare concretamente l'amore per chi abbiamo perso prendendoci cura di tutte le conseguenze.

*"Perché fino a quando sarò vivo, ti ricorderò."*

11. **grazie per l'attenzione**

**“Ad un cuore spezzato  
nessun cuore si volga  
se non quello che ha l'arduo privilegio  
d'aver sofferto altrettanto“**

(Emily Dickinson)

---

**Bibliografia e riferimenti:**

*La morte e il morire – E. Kübler-Ross*  
*Ass. Maria Bianchi - [www.mariabianchi.it](http://www.mariabianchi.it)*  
*Ass. Gruppo Eventi – Sostegno e Formazione – [www.gruppoeventi.it](http://www.gruppoeventi.it)*  
*Coordinamento Nazionale G.A.M.A. Lutto – [www.cngamalutto.altervista.org](http://www.cngamalutto.altervista.org)*



[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com) - [www.felicianocrescenzi.altervista.org](http://www.felicianocrescenzi.altervista.org)