

## IL CONFRONTO CON LA PERDITA E IL LUTTO

### DIAP. 1

**Il modo di vivere e di affrontare** l'esperienza del lutto si è andato modificandosi (non c'è più la tradizione dell'abito nero, del bottone come segni di riconoscimento, veglia funebre, visite in casa, la tumulazione condivisa, il portare dei cibi ai familiari). Abbiamo comportamenti più autonomi, ci sono meno ipocrisie e ripetitività, siamo più liberi, ma nello stesso tempo siamo più isolati e meno sostenuti dalla collettività e dai valori che i rituali condivisi rappresentavano.

C'è una specie di intolleranza sociale nei confronti delle persone in lutto. **Non c'è un riconoscimento del dolore, o comunque è poco duraturo**, L'ambiente reclama uno sforzo di efficienza, di ripresa, di vitalità, (*"dopo i 3 giorni per il funerale, al ritorno al lavoro, il mio capo non ha fatto neanche un accenno alla perdita ..."*).

Si invitano le persone a tornare alla normalità e a farsene una ragione: *"ma stai ancora così dopo (un anno!)"*.

Non si usa la parola morto, si dice, se n'è andato, è scomparso, ci ha lasciati !

Questo non riconoscimento, porta a vivere il **lutto una questione interiore privata, vissuta in silenzio e in solitudine, senza particolari forme di condivisione e di sostegno sociale.**

### DIAP. 2

Molte persone si sentono in difficoltà in mezzo agli altri perché **non si sentono accolte e ascoltate**, come dice questa moglie: *"dopo solo tre mesi, tutti si sono dimenticati di quello che è successo e nessuno ne parla"*.

e spesso viene raccontato che ci si trova nella **necessità di fingere per rispondere alla pressione esterna di riprendere** il comportamento abituale. Ecco il disagio di una donna: *"fingere di stare bene in mezzo agli altri, mi fa sentire scollata da me stessa, fuori posto"*.

### DIAP. 3

**Ma nelle persone in lutto c'è anche un riserbo a comunicare aspetti intimi e personali, che gli altri non capirebbero, non tutto è condivisibile.**

Lo dice bene **un autore (Barnes)** *"Soffro tantissimo per la perdita di un lessico condiviso, certi modi di dire, battute, collegamenti, allusioni, scemenze, falsi rimproveri, richiami erotici, tutti quei riferimenti segreti, impagabili nel ricordo, ma completamente privi di valore se spiegati a un estraneo"*.<sup>1</sup>

**E c'è un ritegno a rivelare le forti emozioni che si provano:** rabbie, paure, rancori, sensi di colpa, sofferenza. Per  **pudore e per la vergogna di star male di fronte agli altri, per timore di essere criticati, compianti, di suscitare pietà** (pietas è partecipazione - ma spesso pietà è usata per indicare disprezzo ) e se arriva il pianto, si dice: scusami! (piangersi addosso)

nelle persone non in lutto c'è un **disagio, impreparazione ad ascoltare e ad affrontare un dialogo** proprio perché non c'è l'abitudine a uno scambio su temi dolorosi, conflittuali e profondi. E quando accade le persone si affannano a consolare, a dare consigli (devi) suggerimenti o cercano di cambiare discorso appena possibile.

**Un vedovo racconta:** *"mi rendo conto di essere imbarazzante per tutti quelli che incontro. Al lavoro, per strada, quando qualcuno mi avvicina, gli leggo in faccia l'incertezza se accennare o no. Per me è odioso sia che ne parlino sia che non ne parlino. Alcuni, poi, battono in ritirata."*<sup>2</sup>

1

Barnes , p. 90

2

Lewis pp.16-17.

**DIAP. 4**

**Il lutto è un'esperienza** che tutti incontriamo nel corso dell'esistenza **E' un processo che avviene** gradualmente nel tempo. E si scopre che il dolore per quella perdita **si ripropone più volte nel corso della vita**, ogni volta che si sperimenta una nuova perdita, si rinnovano anche le precedenti.

si parla **di elaborazione del lutto**, un termine che sembra riferirsi a qualcosa razionale, come se ci fosse uno schema da seguire, mentre più appropriato è parlare del "**lavoro** del lutto", che fa pensare alla fatica, al peso, al travaglio.

*"Sembra un lavoro talmente chiaro e concreto, Invece è sfuggente, sdrucchiolevole: a volte è come l'attesa della scomparsa del dolore; altre volte è una concentrazione deliberata su morte, perdita, e persona amata; a volte si ricorre necessariamente alla distrazione. E' un genere di lavoro che non avevo fatto prima,*

Si è sempre impreparati alla morte.

**DIAP. 5**

"Ma cosa significa - **farcela** - quando si parla di lutto? Si riferisce alla capacità di ricordare o a quella di dimenticare? Di restare fermi o di andare avanti? O magari una combinazione delle due? La facoltà di tenere viva nella memoria la persona morta senza alterarne il ricordo? la facoltà di continuare a vivere come l'altro avrebbe voluto ?

e c'è la domanda : **Il lutto può mai finire?** è impossibile rispondere, perché ogni lutto è diverso, dipende dal tipo di legame, di rapporto, dall'età, dal ruolo che l'altro ricopriva.... forse questa osservazione di Barnes aiuta, il lutto finisce: "*Quando il dolore è solo ricordo del dolore, ammesso che sia possibile.*"<sup>3</sup> perché "*il lutto, come perdita è immortale.*"<sup>4</sup>

**FAMIGLIE E INDIVIDUI****DIAP. 6**

il lutto esige di mettere in campo interamente le proprie risorse per **evitare posizioni estreme ed opposte**: da un lato **l'indifferenza, il rifiuto, la negazione** per un **immediato recupero** di una normalità di vita,

dall'altro **l'ancorarsi al passato fino alla rinuncia a dare continuità alla propria vita**, paralizzando ogni possibile cammino evolutivo.

*"A volte succede che i vivi si afferrino ai morti e il passato non stia nel passato" -lutto complicato-*

Alcune persone nell'affrontare il lutto diventano **più mature e più consapevoli** e alcune, per fortuna solo una minoranza, **il 2 per cento, soffrono di un danno duraturo (-lutto patologico-)** per il proprio stato mentale e fisico e psichico.

**LA FAMIGLIA E IL LUTTO****DIAP. 7**

**all'interno della famiglia emergono spesso difficoltà nella condivisione della perdita ,**

Da un lato ciò è segno di un'**inesperienza** a condividere ed ascoltarsi, dall'altro perché **non si vuole pesare sugli altri**, perché li si vuole **proteggere** (come ad esempio con i bambini piccoli e con gli adolescenti), oppure perché non si vuole **deteriorare** ulteriormente i rapporti mettendo in campo **irrisolti problemi del passato**: gelosie, interessi, colpe, critiche, ferite che non si possono rimarginare, ed anche perché forse si sente che **non è possibile appoggiarsi** all'altro per la **fragilità, l'incapacità** o la **diversa sensibilità**.

Ecco il commento di un vedovo, padre: *"Non posso parlare di mia moglie con i ragazzi. Al primo accenno, sul loro viso compare non il dolore, non l'amore, o la paura, ma quel micidiale isolante che è l'imbarazzo. È come se io commettessi una sconvenienza. Non vedono l'ora che la smetta. - non gliene faccio una colpa, I ragazzi sono fatti così"*<sup>5</sup>.

**L'elemento più significativo è la forza del legame, la coesione tra i familiari per mantenere la stabilità della famiglia** e proseguire quello che è il ciclo vitale (matrimonio o convivenza, costituzione di una famiglia, nascita figli, adolescenza figli, lavoro, pensionamento, vecchiaia,) ci sono famiglie in cui i membri collaborano, altre che confliggono, altre che si disfano, si allontanano e talvolta si disgregano.

#### DIAP. 8

Un altro ostacolo al dialogo sta anche nella **convincione che il proprio dolore sia diverso da tutti gli altri**, ed in parte è anche vero, dipende da chi e che cosa era l'altro per sé. **Spesso infatti le persone in lutto dicono che l'altro familiare "non vive il mio stesso dolore, non mi capisce"**, (una madre diceva inorridita che il marito le aveva proposto di uscire ed andare a mangiare una pizza . ..)

#### ORA GUARDIAMO PIÙ DA VICINO IL LUTTO

#### DIAP. 9

Perdere una persona significativa della propria vita è **perdere "una parte di sé" ci si sente mutilati** *"si è portato via una buona parte di me, una manciata di anni e ricordi e una porzione di carne"*.<sup>6</sup> e ci sono delle situazioni per cui si sente di aver **perso "tutto"**, "

Per ritrovare un nuovo equilibrio si deve imparare a stare dentro il dolore, a non fuggire e darsi tempo, occorre tempo, ma anche ci vuole pazienza, sopportazione e anche coraggio di affrontare molti cambiamenti nella propria interiorità e all'esterno.

*"La perdita è sempre un'esperienza al limite; nel momento che si verifica è un vissuto che mozza il fiato, come se si dovesse morire insieme a chi si è perduto, il sopravvivere comunque è l'istinto più forte dell'essere umano e, se si sopravvive "a quel giorno", vuol dire che non si ha la forza di morire di dolore ma si ha quella di sopportarlo."*

#### DIAP. 10

Alla morte si crea in noi un disorientamento tale, per cui non ci si riconosce più.

La domanda che si sente fare è fondamentalmente questa: **"Chi sono io ora?"**. (M.L.Algini) *"La morte è come un terremoto potente. Di tale sisma, solo chi lo vive ne percepisce la forza violenta, il rischio, lo sperdimento, l'angoscia e l'altissima posta in gioco, ossia la tenuta di un equilibrio a rischio di crollo."*<sup>7</sup>

5

Lewis, pp.15-16

6

R. Montero, *La ridicola idea di non vederti più*, Ponte alle Grazie, Milano 2019, p. 108

7

M. L. Algini,???

**DIAP. 11**

Piano piano - col tempo - il dolore diventa per così dire familiare, lo si riconosce, **ci si adatta anche al dolore.** (Si riesce a dormire, a mangiare, a guidare, a non aver paura della notte, a riprendere il lavoro, a non piangere tutto il giorno, ad aprirsi con alcune particolari persone che sanno cosa significa la perdita.) Ma basta **il riaffiorare di un ricordo**, di un momento particolare, un'immagine improvvisa a renderlo di nuovo struggente come all'inizio.

l'altalenare

**Rosa Montero scrive:** *"E' strana questa faccenda del lutto, perché, sebbene passi il tempo, il dolore della perdita, quando si mette a far male, continua a sembrarmi ugualmente intenso. ... col tempo si scatena con minore frequenza e posso ricordare senza soffrire. Ma quando arriva l'ondata di dolore, e non so perché accade, è la stessa lacerazione, la stessa brace. A me almeno, succede, e sono già passati tre anni".<sup>8</sup>*

remissioni, ma temporanee e apparenti, e numerose le ricadute.

Con il passare del tempo si diventa esperti del proprio dolore e di tutte le sue risonanze e dei suoi risvolti.

Non bisogna nascondersi che oltre al dolore per chi è morto, c'è spesso il desiderio di voler finire di soffrire, che la vita si concluda presto, si soffre anche perché la morte dell'altro parla della nostra morte, la fine di noi stessi.

**DIAP. 12****IL PROCESSO DEL LUTTO**

Vari autori sono concordi nel descrivere 4 fasi psicologiche, altri 3 ma si può dire che il percorso è lo stesso con semplici sfumature diverse, percorso difficile, accidentato complesso

Non c'è un modo "giusto" e unico di vivere la perdita, non ci sono tempi o percorsi definiti; ma ci sono modalità riconoscibili, che si alternano e si sovrappongono..

- I fase, che va dal **rifiuto della realtà della morte alla "presa d'atto" della perdita.** - dal **"non è vero, ora ritorna"**, - **"no, non è lui"**, al **"perché proprio a me, a noi, a lui, a lei !"**.

Le reazioni sono: shock, incredulità, disorientamento, ripiegamento su se stessi. Se l'impatto è tanto violento che non si riesce a reggerlo, c'è un tentativo di difendersi dall'angoscia evitando di confrontarsi con ciò che è accaduto. In genere c'è **oscillazione tra negazione e realtà. agitazione o inibizione psicomotoria.**

Madame Marie Curie nel suo diario ha scritto: *"E' morto, Si possono comprendere parole simili? Pierre è morto, lui, che avevo visto uscire la mattina, lui che speravo di stringere fra le braccia quella sera, ormai lo rivedrò soltanto morto e basta, per sempre. (Sempre, mai, parole assolute che non possiamo comprendere essendo, come siamo, piccole creature imprigionate nel nostro piccolo tempo.) E cosa diavolo è sempre? E' un concetto inumano. Voglio dire che è fuori dalla nostra capacità di comprensione. Ma come, non lo rivedrò più? E' una realtà inconcepibile che la mente rifiuta."*<sup>9</sup>

**DIAP. 13**

- II fase è **caratterizzata dallo "struggimento"** si rivivono le vicende della malattia, le sofferenze e le difficoltà, il funerale, la sepoltura o l'obitorio in caso di incidenti) e **si manifestano tutti i sentimenti per i cambiamenti che la propria vita deve subire.**

Bisogna imparare ogni giorno che la persona non c'è più. *"il tempo verbale "è morto" indica una azione compiuta ma per me muore ogni volta che lo penso, che lo ricordo, che mi viene in mente, che vedo un oggetto, che passo davanti a quel negozio . . . muore costantemente*

Un dolore con cui **si impara pian piano a convivere.** ed è proprio in questa **accettazione** che, paradossalmente, è contenuto un principio di salvezza.

8

R. Montero , *La ridicola idea di non vederti più*, Ponte alle Grazie, Milano 2019, p 168-169.

9

R. Montero, *op. cit.*, p.27.

**DIAP. 14**

**(2° fase) si inizia ad esplorare il significato della perdita**, la natura della relazione, la qualità del legame, guardando alla totalità della persona, ai suoi aspetti positivi e negativi, riconoscendo realisticamente ciò che si è vissuto, condiviso e perduto e, per certe situazioni, **anche tutto ciò di cui ci si è liberati, perché non sempre i rapporti sono semplici e soddisfacenti.**

**Emergono le rabbie** di non essere stati amati, *di essere stati lasciati soli e abbandonati, di essere stati traditi, ma anche le proprie responsabilità nella relazione vissuta: rancori, rimpianti di gesti compiuti o non compiuti di cose dette o non dette, e sensi di colpa* con i rispettivi correlati di persecutorietà e depressione

Il lavoro di scavo e di distinzione tra sé e l'altro genera pian piano una **nuova e diversa relazione con il defunto**, e l'assenza diventa col tempo una **presenza interiore, simbolica, talvolta idealizzata, più spesso ridimensionata nelle sue qualità e nei suoi difetti.**

**DIAP. 15**

- *III fase* è quella della **"riparazione"** con **l'accettazione della realtà della perdita, allentamento del legame di dolore, la cura del ricordo.**

Si pensa alla perdita senza fuggire, si si **arrendere**, questo aiuta a non combattere contro il dolore ma a stare "dentro il dolore", a tollerarlo, ad "addomesticarlo", a renderlo familiare, e a fargli perdere quella percezione di pericolosità e distruttività e anche di **seduttività** che, **nelle situazioni più complicate**, può compromettere la salute di una persona e talvolta di una famiglia.

Al dolore subentra la **nostalgia**, c'è la memoria del legame per cui continua a far parte della nostra vita affettiva.

**DIAP. 16**

**Comunque è molto diffuso il timore dell'oblio. una delle sensazioni più temute del lutto: il dimenticare, l'oblio .**

*E' possibile dimenticare ?*

*Sono andata a trovare una signora che abitava un tempo vicino a me. Ormai più di trent'anni fa ha perso Renzo, il figlio maggiore. Da qualche anno vive in una casa di riposo. Non avevo avuto prima il coraggio di rivederla, avevo paura che mi chiedesse di mia figlia. Non mi ha riconosciuta. Abbiamo parlato di quello che faceva, orto, galline, conigli. Le ho chiesto dei figli e mi ha risposto che la vanno a trovare "tutti, anche Renzo, ma solo di notte perché in Comune dicono che è morto".*

Noi siamo ciò che siamo perché abbiamo vissuto e interiorizzato queste relazioni, Una **presenza simbolica, come una eredità ,**

Come scrive Rainer Maria Rilke: " ...potremmo mai essere, noi, senza i **NOSTRI** morti?".

**DIAP. 17****IV FASE**

Questo è il tempo del rinnovamento. Non un ritorno alla vita di "prima" . Non si può tornare indietro; ora siamo persone diverse, il dolore ci ha cambiato.

E' la fase in cui bisogna reimparare a vivere, reinventarsi la vita, è la fase della **ricostruzione di sé, della propria identità, riscoprendo i propri bisogni, scegliere le priorità, le risorse e dandosi il permesso di tornare a vivere** senza sentirsi in colpa se si cambia,

*"Guardando la vita attraverso il mio dolore, ho scoperto una me stessa diversa e un mondo diverso".*

C'è ansia ma anche desiderio di tornare a vivere.

**A distanza di tempo si riconosce il cammino percorso e il senso che ha avuto il dolore nel costruire la nuova identità.**

**I miei occhi son nuovi.  
Tutto quello che vedo è come non veduto mai**

Camillo Sbarbabo

**DIAP. 18**

in chiusura però è utile accennare e mettere una luce su alcuni lutti che hanno aspetti peculiari, **quello dei bambini e dei ragazzi, quello dei genitori che perdono un figlio, quello dei famigliari di un suicida, quello degli anziani**

**DIAP. 19**

Quando un anziano perde un compagno di vita, vede più vicina la propria fine, le ragioni per trovare un senso qualunque per andare avanti sono poche, non ne vuole più sapere. Spesso i figli, i parenti temono che si lasci andare

vi leggo una lettera mai spedita di una donna:

*Mia figlia cara, ti scrivo cose che non riuscirei a dirti a voce. Mi interromperesti, cambieresti discorso - fai di tutto per me: mi telefoni, mi porti cose, vieni a trovarmi con i nipotini che per me sono un affetto profondo, direi forse addirittura più profondo di quello che provo per te, se questo non lo sentissi impossibile.*

*Sono vecchia, non anziana, vecchia. Ho avuto la fortuna di vivere a lungo con tuo papà, siamo stati insieme tanti anni, troppi per riuscire a pensare di stare senza. È stata una fortuna avere questa possibilità ma ora c'è l'altro lato della medaglia: sono rimasta sola e non ho né la voglia né le energie per trovare nuovo interesse a vivere. Le ragioni che pensi possano andare bene per te non lo sono per me. Vorrei che tu capissi e, se anche non lo puoi fare, che accettassi il bisogno che ho di stare nel mio sentire, mangiare quando mi va e se mi va, dormire o no, rimanere con lo sguardo fisso su qualcosa seguendo i miei pensieri, dire che non mi va di vivere senza di lui. Non pensare che mi voglia suicidare, che non vi voglia bene e che non pensi a te e al tuo dolore. È una cosa diversa, è la stanchezza di quando si è vissuto, visto, fatta esperienza della vita e si è pieni. E si sente il desiderio di riposare. Vorrei che tu accettassi che per adesso è così.*

- - -

**DIAP. 20**

**suicidio**

una persona che si suicida, che decide o gli accade di porre fine alla propria esistenza, sembra che non ha potuto più sostenere il peso della vita, che non ha voluto “dare più tempo al proprio futuro”, che ha avuto un potente desiderio di cambiamento e di trasformazione, che ha trovato in qualcosa che non riusciamo a comprendere,

Il suicidio è un evento drammatico, misterioso, che lascia ammutoliti e provoca una sofferenza profonda, familiari, amici, conoscenti E' difficile da comprendere, accettare e superare: E' un evento che in genere obbliga ad aprire un varco, un accesso, alla propria interiorità.

*stigma sociale interiorizzato che si aggiunge come un masso al dolore: il diritto lo considera un atto criminale, la religione un peccato, la società il rifiuto del contratto sociale. per lungo tempo la via d'uscita è stata di considerarla effetto della pazzia o viene tenuto se possibile, nascosto*

Una giovane il cui papà si è suicidato, dice ci sono due cose: devo elaborare la sua morte e che l'ha fatto in questo modo

#### **DIAP. 21**

##### ***La morte di un figlio è un evento raro nella nostra società***

Quando muore un compagno di vita chi rimane è “vedovo”; quando muore un genitore, il bambino è “orfano”. Quando muore un figlio, non c'è una parola che possa dire cosa sono quell'uomo, quella donna. Manca un nome, manca la parola per dirlo.

I genitori che hanno un figlio che è morto si sentono mutilati, alberi senza radici, alberi senza foglie, ed anche “orfani di figlio”.

Questa espressione sembra essere assurda, capovolge e inverte i ruoli. Ma orfano in realtà è parola con radici lontane: **in greco, orphanos**, e la stessa radice si trova nel **latino orphanus**, orbo, orfano, privato di. Nella lingua letteraria, **nelle tragedie greche**, orphanos è l'uomo senza figli ed anche l'anziano che non ha avuto figli. Orbato, in italiano, ha il significato di “essere privato di figli, orbo di figli”.<sup>5</sup>

I genitori che lo vivono lo raccontano allo stesso modo: è un sisma li scaccia per sempre fuori dal territorio che li ospitava prima e nel quale non troveranno mai più spazio. Si ritrovano confinati su un'isola, tagliati fuori per sempre dalla terra di chi da quella tragedia è risparmiato. Il lutto dice loro che da quel momento in poi abiteranno fuori dal mondo, fuori dal tempo, in un luogo da dove non si torna. La morte di un figlio condanna all'esilio su una terra che nessuno può visitare, oltre a coloro cui è successa la medesima cosa.

**(Delphine Horvilleur piccolo trattato di consolazione)**

un autore ha scritto, ogni innamoramento (se va bene) si trasforma in amore. Quell'amore nasce e può anche finire. L'unico innamoramento che rimane intatto e che si rinnova in continuazione è quello nei confronti di un figlio

#### **DIAP. 22**

**infine i bambini e ragazzi in lutto, questo è forse il lutto più evitato e sottovalutato “tanto i bambini dimenticano, vedi sta giocando . . . )**

In genere gli adulti, volendoli proteggere, tendono a tacere, a nascondere o a mascherare in qualche modo la verità, *è troppo piccolo per capire*; si evita di far vedere la salma, di far partecipare al funerale, ed anche di portarli al cimitero. E' soprattutto la propria incapacità di rispondere alle domande (cos'è la morte, perché, com'è successo, adesso dov'è), e di gestire le reazioni e condividere dispiacere e sofferenza. Ma l'esclusione e il silenzio non proteggono i **bambini**, né li preservano dal disagio, dallo smarrimento, né li fanno diventare più maturi.

**Pensiamo ai bambini e ragazzi che per la prima volta sperimentano il dolore della perdita. (racconto)**

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, per cui si sentono esclusi, ignorati e lasciati soli.

I **bambini** devono invece essere sostenuti e accompagnati passo passo nel percorso di accettazione ed elaborazione della realtà dolorosa e ciò può realizzarsi solo all'interno di un rapporto affettivo fatto di fiducia, dialogo in famiglia e a scuola.( sito [www.gruppoeventi.it](http://www.gruppoeventi.it) e [www.solimainsieme.it](http://www.solimainsieme.it))