

Il lutto e la sua elaborazione



Un'ora sola ti vorrei

Documentario di Alina Marazzi

un'ora sola ti vorrei

UN FILM DI ALINA MARAZZI

Il lutto

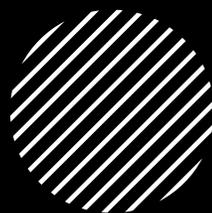
Nella nostra società abbiamo eretto una separazione tra noi e la morte, non ne parliamo e quando lo facciamo tendiamo a sottolineare aspetti come l'accidentalità, la malattia, l'incidente.

Abbiamo grande premura nel ridurre la morte da necessità a casualità.

A questo atteggiamento corrisponde, specularmente, un completo crollo quando la morte colpisce una persona cara. Assieme a lei spesso vengono seppellite le proprie gioie e speranze, si rifiuta di sostituire l'oggetto relazionale perduto.



Il lutto



Per molto tempo lo stato di lutto e la sua elaborazione sono stati considerati come una prerogativa degli adulti ritenendo l'lo del bambino troppo debole per poter reggere su di sé il lavoro psichico del lutto

MA

L'elaborazione di un lutto è possibile anche in tenera età purché il bambino riceva il giusto supporto ed informazioni adeguate!



“La perdita della madre: tristezza e depressione”

(Bowlby, 1980)

- 1. la *fase della protesta*, nella quale il soggetto, verificata l'impossibilità di recuperare l'oggetto perduto, avverte un sentimento di profonda delusione e reagisce con angoscia, paura e rabbia;
- 2. la *fase della nostalgia*, in cui il soggetto, man mano che si rassegna alla perdita, avverte un profondo coinvolgimento nei confronti della persona deceduta e, contemporaneamente, un distacco dal mondo che gli appare vuoto e privo di significato;
- 3. la *fase della disperazione*, in cui i ricordi si fanno più intensi e compaiono irrequietezza, irritabilità, mancanza di motivazione, tendenza a evitare i rapporti sociali e disturbi somatici;
- 4. la *fase della riorganizzazione*, caratterizzata dalla rielaborazione, sul piano cognitivo e affettivo, della relazione con il defunto e dal riprendere investimenti affettivi con il mondo.



Shuchter e Zisook (1993)

Hanno però posto l'accento su come il lutto non sia un processo lineare con una concreta separazione a stadi, ma piuttosto una sequenza di fasi composite e "liquide" che può variare da persona a persona.

Hanno quindi proposto un modello nel quale l'esperienza luttuosa si identifica 1) con iniziali emozioni di incredulità e stordimento, per passare a 2) sconforto ed infine 3) all'elaborazione.

Kubler-Ross (1990-2002)

- 1. Fase della negazione.** All'interno di questa fase la vita sembra perdere il suo significato e spesso ci si chiede che senso ha andare avanti.
- 2. Fase della rabbia.** È il momento in cui si prova tanta rabbia che può essere riversata sugli altri o al contrario repressa. Affinché il processo di guarigione possa iniziare è necessario, però, che ci si conceda di provarla fino in fondo, poiché solo così possiamo giungere ad un livello più profondo di consapevolezza.
- 3. Fase della negoziazione.** In questa fase vorremmo ritornare indietro per rivedere la persona amata. I giorni sembrano caratterizzati prevalentemente da un forte senso di colpa per ciò che si sarebbe potuto fare per evitare l'accaduto, ma che non è stato fatto.
- 4. Fase della depressione.** Questa fase risulta pervasa da forti sentimenti depressivi. Una reazione appropriata, che deve essere vissuta pienamente, se si vuole «guarire».
- 5. Fase dell'accettazione del lutto.** Questa è la fase in cui si arriva ad accettare la perdita della persona cara, poiché si impara a vivere con questa consapevolezza.



DSM-5
Disturbo da
lutto
persistente e
complicato

Talvolta però l'elaborazione del dolore non avviene come dovrebbe e il lutto rischia di protrarsi oltre il periodo appena esposto.

Questo perché il **dolore per la perdita** di una persona cara può essere talmente forte da non poter essere espresso e da impedire ad un soggetto di rimettersi in piedi.

Al contrario, può essere negato e represso, **evitando di concedersi al pianto e alla disperazione**, e facendo finta di andare avanti



DSM 5 - Disturbo da lutto persistente e complicato

A. L'individuo ha vissuto la morte di qualcuno con cui aveva una relazione stretta.

B. Dal momento della morte, **almeno uno** dei seguenti sintomi è stato presente per un numero di giorni superiore a quello in cui non è stato presente e a un livello di gravità clinicamente significativo, ed è perdurato negli adulti per almeno 12 mesi e nei bambini per almeno 6 mesi dopo il lutto:

1. Un persistente desiderio/nostalgia della persona deceduta.
2. Tristezza e dolore emotivo intesi in seguito a morte.
3. Preoccupazione per il deceduto.
4. Preoccupazione per le circostanze della morte. Nei bambini, questa preoccupazione per il deceduto può essere espressa attraverso i contenuti del gioco e il comportamento e può estendersi fino alla preoccupazione per la possibile morte di altre persone vicine.

Disturbo da lutto persistente e complicato

C. Dal momento della morte, **almeno sei** dei seguenti sintomi sono stati presenti per un numero di giorni superiore a quello in cui non sono stati presenti e a un livello di gravità clinicamente significativo, e sono perdurati negli adulti per almeno 12 mesi e nei bambini per almeno 6 mesi dopo il lutto.

Sofferenza reattiva alla morte

1. Marcata difficoltà nell'accettare la morte. Nei bambini, questa difficoltà dipende dalla capacità di comprendere il significato e la definitività della morte.
2. Provare incredulità o torpore emotivo riguardo la perdita.
3. Difficoltà ad abbandonarsi a ricordi positivi che riguardano il deceduto.
4. Amarezza o rabbia in relazione alla perdita.
5. Valutazione negativa di sé in relazione al deceduto o alla morte (per es., senso di autocolpevolezza).
6. Eccessivo evitamento di ricordi della perdita (per es., evitamento di persone, luoghi o situazioni associati al deceduto; nei bambini questo può includere l'evitamento di pensieri e sentimenti che riguardano il deceduto).

Disturbo da lutto persistente e complicato

- **Disordine sociale/dell'identità**

Desiderio di morire per essere vicini al deceduto.

Dal momento della morte, difficoltà nel provare fiducia verso gli altri.

Dal momento della morte, sensazione di essere soli o distaccati dagli altri.

Sensazione che la vita sia vuota o priva di senso senza il deceduto, o pensiero di “non farcela” senza il deceduto.

Confusione circa il proprio ruolo nella vita, o diminuito senso della propria identità (per es., sentire che una parte di se stessi è morta insieme al deceduto).

Dal momento della perdita, difficoltà o riluttanza nel perseguire i propri interessi o nel fare piani per il futuro (per es., amicizie, attività).

Disturbo da lutto persistente e complicato

D. Il disturbo causa disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti;

E. La reazione di lutto è sproporzionata o non coerente con le norme culturali o religiose o appropriate per l'età.

Specificare se lutto traumatico, ovvero: lutto dovuto a omicidio o suicidio con persistenti pensieri gravosi riguardo alla natura traumatica della morte (spesso in risposta a ricordi della perdita), tra cui gli ultimi momenti del deceduto, il grado di sofferenza e delle ferite, o la natura dolorosa o intenzionale della morte.



Fattori che influenzano l'elaborazione del lutto

- Un ambiente in cui è/non è possibile esprimere le proprie emozioni ed il proprio dolore;
- Avere/Non avere figure di riferimento in grado di funzionare come una base sicura;
- Cause e circostanze della perdita;
- Qualità delle relazioni prima della perdita, in particolare, con la persona perduta;
- Rapporti all'interno della famiglia in seguito alla perdita.

Fattori di rischio per la manifestazione del Disturbo da lutto persistente e complicato

Partiamo dal presupposto che qualsiasi persona può manifestare emozioni complesse rispetto al lutto, sicuramente vi sono degli **elementi che possono aumentare tale rischio**:

- storie pregresse di depressione o di altri disturbi psichiatrici;
- esperienze traumatiche;
- abusi nell'infanzia;
- stress di varia natura (difficoltà economiche, malattie, etc.)

Secondo Bowlby a seconda della tipologia di attaccamento che abbiamo vissuto nell'infanzia, possiamo sviluppare anche una **predisposizione al lutto patologico**. Nello specifico, se una persona ha sviluppato un **attaccamento insicuro**, potrebbe risultare più vulnerabile a causa di una **scarsa capacità nel gestire l'intensità delle emozioni correlate alla perdita**.

Conseguenze da Disturbo da lutto complicato persistente e complicato

- Un lutto irrisolto e non elaborato può avere delle conseguenze importanti nella vita di chi lo sperimenta, può trovarsi a vivere sentimenti di apatia e depressione. Tutto questo può far sì che il soggetto si rassegni a vivere una vita di solitudine, lontano dagli affetti, con una scarsa motivazione a intraprendere nuove iniziative.
- La chiusura nei confronti della vita e delle relazioni in generale possono portare il soggetto a restare intrappolato nel passato, a rifiutare qualsiasi forma di cambiamento e a trovare piacere dall'abuso di sostanze, di alcolici o di nicotina.

Le emozioni provocate della perdita in età evolutiva

- Disperazione;
- Senso di vuoto;
- Rabbia (“Come hai osato andartene via? Io mi fidavo di te...”);
- Senso di colpa (“Se solo fossi stato più buono...”);
- Paura;
- Paura di subire altre perdite;
- Solitudine;
- Cambiamenti improvvisi d’umore.



Sintomatologia fisica

Spesso sono presenti dei sintomi a livello fisico come:

- stanchezza o esuberanza;
- mancanza di appetito o eccessivo appetito;
- fenomeni di identificazione con eventuali sintomi della malattia di cui è morto il proprio caro;
- senso di oppressione al petto;
- insonnia o sonno eccessivo;
- comportamenti regressivi (succhiare il pollice o il ciuccio, enuresi).

Sintomatologia

- Possono mostrarsi più timorosi nei momenti di separazione da un genitore, specie se devono andare a dormire o se entrano alla scuola dell'infanzia o primaria, avere incubi notturni, fare capricci.
- Le reazioni dei bambini al lutto fluttuano anche a seconda del:
 1. concetto di morte che si sono formati;
 2. del loro livello evolutivo;
 3. della relazione che avevano con la persona scomparsa.

Le emozioni provocate della perdita

- La sofferenza, in qualunque modo si manifesti, è un'emozione appropriata per ogni età. Alcuni bambini manifestano la rabbia per ciò che è accaduto con **giochi e comportamenti distruttivi**.
- Il bambino può anche arrivare a negare che la persona cara sia morta, oppure incolpare l'altro genitore per non avere evitato l'evento doloroso. Spesso si sente insicuro e incapace di gestire le situazioni quotidiane e sentirsi in colpa (arrivando a pensare che se si fosse comportato meglio, probabilmente la persona amata non sarebbe morta. Può essere molto spaventato se qualche persona cara si ammala, perché teme che possa morire)
- Alcuni bambini **sembrano non avere reazioni** e non fanno domande nell'immediato, ma parlano della scomparsa nei momenti più inaspettati, anche dopo mesi o anni dall'evento.

Lutto in età evolutiva: elementi da considerare

- Significatività della persona persa;
- Relazione con il genitore vivo e altri significativi;
- Personalità del bambino, il suo carattere, i processi interni e le risorse psichiche che vengono messe in atto;
- Reazione del genitore vivo al lutto.

Segni di lutto complicato in età evolutiva

- In genere si tende a dare più peso alla persistenza di un comportamento piuttosto che alla sua intensità.
- Ci sono bambini che non manifestano emozioni, che non hanno mai pianto o manifestato collera e poi improvvisamente iniziano ad andare male a scuola e ad essere distratti.
- In genere il perdurare di un sintomo che prima non sussisteva deve fungere da campanello di allarme per gli adulti, poiché sta a significare il bambino non ha ancora trovato il modo per elaborare il lutto.

Come intervenire

- Spesso le reazioni alla morte di un genitore da parte dei bambini dipendono dal genitore che resta in vita. Se il genitore continua a vivere come se non fosse successo nulla, il bambino si sente confuso ed insicuro e questa sua insicurezza potrebbe crescere sempre di più. Reazioni stravaganti, ostili, rabbiose, ansiose tendono ad essere imitate di pari passo dai figli.
- Se invece il genitore condivide il dolore con il figlio, rassicurandolo però in maniera affettuosa e coerente, egli acquisterà sempre maggiore sicurezza nell'affrontare i conflitti e i dispiaceri della vita e, in quel momento, i cambiamenti che si stanno verificando.

Il lutto e la sua elaborazione (Grollman, 2005)

- Stare con le emozioni del bambino;
- Trovare parole e concetti adeguati alla sua età (“Il suo corpo ha smesso di funzionare...”);
- Non proteggere i bambini dalla verità;
- Non privarli del funerale come momento di congedo;
- Affrontare per primi il tema della perdita;
- Non colpevolizzare un bambino che regredisce;
- Aiutarlo a capire che le sue paure;

Raccontare storie aiuta i bambini

- I libri hanno una funzione importante nel preparare i bambini al tema, come ad esempio “Mio nonno era un ciliegio” di A. Nanetti (1998),
- «L’anatra» «La morte e il tulipano» «L’isola del nonno» «Beniamino» «La nonna addormentata» «Gina e il pesce rosso» «L’albero dei ricordi» «Aiutare i bambini a superare lutti e perdite» (Margot Sunderland) questo libro offre infatti spunti didattici (schede) create appositamente per aiutare il bambino ad affrontare il tema della perdita di una persona cara

Bibliografia di riferimento

- Fitzgerald, H., (2002). Mi manchi tanto! Come aiutare i bambini ad affrontare il lutto. Molfetta: Meridiana.
- Goleman, D., (1995). Intelligenza emotiva, Milano: Rizzoli.
- Grollman, E. A., (2005). Perché si muore? Come trovare le parole giuste: un dialogo tra genitori e figli. Milano: Red Edizioni.
- Ronchetti, F., (2012). Per mano di fronte all'oltre. Come parlare ai bambini della morte, Firenze, Edizioni La Meridiana Partenze.
- Sunderland, M. (2005). Aiutare i bambini... a superare lutti e perdite. Attività psicoeducative con il supporto di una favola. Trento: Erickson.
- Varano, M. (2005). Tornerà? Come parlare ai bambini della morte, Torino, EGA.