

La consulenza e la psicoterapia nell'elaborazione del lutto

Tutti i cambiamenti producono perdite,
così come tutte le perdite richiedono cambiamenti
Robert A. Neimeyer

L'esperienza del lutto implica l'esigenza di affrontare e confrontarsi con tutta una gamma di sensazioni ed emozioni negative, che riguardano il dolore, la tristezza e la disperazione per l'accaduto e la perdita. Talvolta questa sofferenza è talmente intensa che alcune persone per evitare di star male, o per esser forti davanti agli altri, tendono a relegare in un cassetto le emozioni più difficili e dolorose connesse all'esperienza della perdita, facendo finta che nulla sia accaduto o negando la realtà; ma facendo ciò rischiano di ottenere l'effetto contrario, cioè un accumulo di tensione psicologica e un progressivo incremento di angoscia, rallentando così il processo di elaborazione del lutto. Di conseguenza **quelle che dovrebbero essere le manifestazioni di un lutto normale** possono acutizzarsi e diventare croniche, e se non sono capite in tempo e affrontate adeguatamente **possono trasformarsi in un lutto complicato** (patologico), **caratterizzato da un corteo di sintomi come apatia, indifferenza totale, insensibilità agli stimoli e al dolore, perdita di interessi, ecc., che possono sfociare in sindromi depressive, o ansioso-depressive, o addirittura slatentizzare quadri psicopatologici che precedentemente al lutto risultavano essere sufficientemente compensati.** Senza dubbio il lutto è una delle esperienze più difficili che una persona si trovi ad affrontare sul piano esistenziale: l'esperienza del lutto viene solitamente associato alla morte di una persona cara, tuttavia **in realtà ogni perdita affettivamente significativa può causare sofferenza e angoscia e associarsi a un processo di lutto con tutte le sue implicazioni e i suoi vissuti caratteristici.** Esperienze come il divorzio o la rottura di un rapporto affettivamente significativo, la perdita di un lavoro, un aborto, il doversi trasferire in un altro paese, la morte di un animale domestico, il pensionamento, l'abbandono di una disciplina sportiva a causa di un incidente, ecc. sono tutte esperienze di perdita che determinano un processo di lutto e che potenzialmente possono elicitare un notevole livello di dolore, angoscia, senso di solitudine e abbandono, e che pertanto invariabilmente richiedono un'elaborazione adattiva. Il processo di elaborazione del lutto richiede, sovente, tempo e aiuto per poter passare da un vissuto di perdita, a un vissuto di integrazione di ciò che manca. Purtroppo non sempre e non per tutti è possibile il compimento del processo d'elaborazione del lutto in tempi rapidi e in senso positivo e trasformativo. Talvolta infatti, di fronte agli eventi che l'esperienza del lutto provoca, non

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)

Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -

www.antonelloviola.com



prevalgono atteggiamenti adattivi ed elaborativi, ma passivi e distruttivi, carichi di angoscia, disperazione, paura e ribellione, che non consentono alle persone di utilizzare le proprie risorse e quelle dell'ambiente. **Talvolta la consulenza e la psicoterapia nell'elaborazione del lutto e della perdita può costituire un fondamentale supporto per aiutare le persone** ad adeguarsi alla nuova condizione e ad affrontare la perdita e la sofferenza ad essa connesse. Questo tipo di intervento può essere utilizzato per contribuire a rendere il processo di lutto molto più facile e più breve, o meno traumatico. Gli individui che sono in grado di accettare la perdita di qualcuno o di qualcosa per loro importante, in genere trovano poi molto più facile andare avanti e vivere una vita più serena, raggiungendo un buon livello di adattamento in tempi relativamente brevi o comunque non eccessivamente lunghi.

Generalmente i sentimenti del lutto sono costituiti da un miscuglio di dolorose emozioni, di pena, rabbia, colpa, rimpianto, vuoto e senso di abbandono. Alcune di queste emozioni possono assalire e travolgere come poderose ondate, lasciando affranti e psicologicamente provati. Altre volte le emozioni e i vissuti del lutto sembrano radicarsi e persistere a lungo nel tempo; talvolta la perdita di una persona amata potrebbe anche risvegliare un senso generale di doloroso abbandono, radicato in precedenti esperienze di vita, e dunque correlato ad antecedenti evolutivi traumatici. E' generalmente consigliabile non disconoscere o negare le emozioni legate al lutto, ma lasciare che i sentimenti affiorino e riconoscerli. Non esistono sentimenti rispettabili o sentimenti deprecabili. Ciascuna emozione gioca un suo ruolo specifico nel processo di elaborazione, metabolizzazione e cicatrizzazione del lutto. Talvolta si potrebbe essere tentati dal relegare in un cassetto le emozioni più difficili e dolorose, ma si rischia di ottenere l'effetto contrario, di accrescere lo stress e di rallentare il processo di elaborazione del lutto: in tal caso le manifestazioni del lutto normale potrebbero acutizzarsi e diventare croniche e, se non capite in tempo e curate, potrebbero trasformarsi in **lutto patologico**: apatia, assenze, anedonia, indifferenza totale, insensibilità agli stimoli, anche al dolore.

In particolare si definisce "**lutto complicato**" il lutto la cui elaborazione viene interrotta, profondamente rallentata o cristallizzata, per l'impossibilità sostanziale di accettare il significato emotivo della perdita; in tal caso, quello che è il disagio o il dolore emotivo (anche acuto) che accompagna normalmente ogni lutto, può ampliarsi fino ad assumere forme psicopatologiche. Si tratta tuttavia di un'evenienza piuttosto rara, ma che detiene comunque una certa incidenza: naturalmente non si dovrebbe scambiare lo stato di acuta sofferenza emotiva, anche di diverse settimane o mesi di durata, che accompagna fisiologicamente ogni lutto grave, con un lutto complicato di valenza più problematica.

Il "**lutto traumatico**" è il lutto che si instaura a partire da un evento critico, come un decesso imprevisto ed improvviso (come ad esempio un incidente stradale o un suicidio). Anche se

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)

Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -

www.antonelloviola.com



presenta profili di maggiore complessità rispetto al lutto "normale", non necessariamente un lutto traumatico esita in un lutto complicato; spesso è comunque alla base di un trauma psicologico.

Sono stati altresì identificati tre tipi di lutto patologico, complessivamente legati a una mancata elaborazione (riparazione) del proprio mondo interno nel processo di elaborazione: **la perdita traumatica**, il **lutto conflittuale** e il **lutto cronico**. Queste tre categorie di lutto patologico non necessariamente si escludono a vicenda, anzi spesso possono coesistere e interagire reciprocamente:

Perdita traumatica. Eventi luttuosi improvvisi, inaspettati, associati alla scomparsa di più persone, che hanno messo in pericolo di vita il sopravvissuto o che ne hanno determinato gravi mutilazioni, danno origine ad un meccanismo che tenta di evitare o di reprimere il dolore della scomparsa per molto tempo, ma non impedisce alti livelli di ansia e tensione emotiva. Gli eventi passati sono ricordati con grande chiarezza, al punto che, suoni, oppure oggetti che ricordano l'evento, possono scatenare sintomi di ansia o attacchi di panico (*disturbo post traumatico da stress*). La prima fase di reazione al lutto è caratterizzata da intensa prostrazione e può persistere per un periodo più lungo del normale; il processo di elaborazione del lutto è ritardato e spesso il sopravvissuto può mantenere una relazione immaginaria con la persona scomparsa e mostrare difficoltà di relazione con il contesto sociale.

Lutto conflittuale Si verifica per la perdita di una persona con la quale il sopravvissuto aveva un rapporto ambivalente. La prima reazione emozionale è quasi di sollievo e non si verifica l'ansia e la prostrazione del lutto traumatico. Successivamente la persona si ritrova perseguitata dalla memoria della persona scomparsa. Rabbia e senso di colpa si aggiungono alla sensazione di non avere diritto alla felicità, poiché questa deriva dalla perdita del proprio congiunto e questo favorisce lo sviluppo di una forte sensazione di mancanza della persona cara. L'ambivalenza solitamente si estende anche ai rapporti con altri membri della famiglia; ad esempio, relazioni difficili con i genitori possono trasferirsi anche nel rapporto con il coniuge o con i fratelli.

Lutto cronico. Un rapporto di dipendenza può essere interpretato in maniera biunivoca: la persona che muore può essere o l'elemento forte del rapporto, quello cioè dal quale dipendeva l'altro, oppure la parte debole, che dipendeva da colui che è sopravvissuto. In entrambi i casi, con motivazioni diverse, si sviluppa un'intensa e prolungata sofferenza nel superstite di questo rapporto comunque complementare e simbiotico.

In generale l'**elaborazione del lutto** dovrebbe comportare un complesso processo psicologico di progressivo disinvestimento "libidico", di distacco dall'attaccamento dall'"oggetto", che solitamente passa attraverso il dolore e l'angoscia della perdita, e invariabilmente consiste nel tornare più volte sull'immagine, o sui sentimenti e le memorie legate alla persona che si amava (in generale "l'oggetto relazionale" che era stato investito di una grande carica affettiva), fino a che quella perdita non risulta più così intollerabile e dolorosa. Rimarginare una ferita così profonda richiede tempo e pazienza. Non esiste una formula buona per tutti.

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)

Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -

www.antonelloviola.com



Uno dei maggiori esponenti della psicologia contemporanea, **John Bowlby** (1907-1990) psicologo e psicoanalista britannico, ha ipotizzato quattro **fasi nel processo di lutto**:

1. una prima fase di **disperazione** acuta, caratterizzata da *stordimento e protesta*. Questa fase può essere caratterizzata da negazione e rifiuto, e sono comuni crisi di rabbia e di dolore. La fase può durare da alcuni momenti a giorni e può interessare periodicamente la persona afflitta, per tutta la durata del processo di lutto.
2. una fase d'**intenso desiderio e di ricerca della persona deceduta**; in alcuni momenti è come se questa fosse ancora in vita. E' caratterizzata da irrequietezza fisica e da preoccupazione eccessiva verso il morto: la fase può durare alcuni mesi.
3. una fase di **disorganizzazione e di disperazione**; la realtà della perdita comincia a essere accettata. Domina una sensazione che la vita non sia reale, e la persona afflitta sembra essere chiusa in se stessa, apatica e indifferente. Spesso si verificano insonnia e calo ponderale così come la sensazione che la vita abbia perso il suo significato. Il ricordo della persona scomparsa diviene costantemente presente, come anche un senso di delusione quando ci si rende conto che ciò che resta sono solo ricordi e che niente potrà cambiare ciò che è accaduto.
4. Nella quarta e ultima fase avviene una **riorganizzazione** della propria vita, durante la quale gli aspetti acuti del dolore cominciano a ridursi, e la persona afflitta comincia ad avvertire un ritorno alla propria esistenza. La persona perduta viene ora ricordata con un senso di gioia, ma anche di tristezza, e la sua immagine viene interiorizzata.

Le reazioni descritte da Bowlby rientrano tutte nella normalità del processo di elaborazione del lutto: non è la qualità, ma la durata nel tempo e l'intensità con cui vengono vissute che ne caratterizzano la normalità o la patologia.

É piuttosto frequente e spesso sottovalutata la scoperta che alla base di un profondo malessere esistenziale o di vere e proprie configurazioni di patologie mentali vi sia un lutto irrisolto: talvolta questo può pesare sulle generazioni successive, che a loro volta ereditano un profondo dolore affidatogli inconsapevolmente dai propri cari. Riuscire a identificare la presenza di un lutto incistato può aiutare la persona portatrice del malessere a dare un senso a ciò che sta vivendo e a proseguire il processo di elaborazione del lutto che si era arrestato. Questo obiettivo può essere proficuamente raggiunto con un adeguato lavoro psicoterapeutico, che può aiutare l'individuo a scoprire l'origine del proprio malessere e lo accompagnerà e lo sosterrà nel proseguimento del processo di elaborazione del lutto, affinché la perdita possa essere adeguatamente accettata e superata. *L'esito positivo di questo percorso può consentire all'individuo di trovare nuove energie vitali e a individuare i propri punti di forza per sviluppare meccanismi di adattamento funzionali, di riconoscere la vasta gamma di reazioni alla perdita, all'abbandono e al lutto, e poter proseguire il proprio percorso di vita che si era dolorosamente arrestato, passando dunque da uno stato disadattivo di cristallizzazione evolutiva a una condizione psicologica adattiva e funzionale.*

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)

Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -



Un ambito psicologicamente sensibile e talvolta problematico è rappresentato **dall'annunciare la morte di una persona cara a un bambino**: per alcuni adulti, infatti, questo può risultare difficile o problematico, non disponendo della necessaria serenità per parlarne. Alcuni genitori si trovano a fronteggiare una situazione emotiva importante come l'elaborazione del lutto, senza avere un'adeguata conoscenza delle reazioni prevedibili e delle emozioni che possono emergere: non stupisce, dunque, che alcuni adulti, frastornati, spaventati o impreparati, non rivelino ai bambini la morte che sta per sopraggiungere, né la morte avvenuta. Talvolta si tace perché non si sa cosa, come, quando e quanto dire, correndo il rischio di disorientare il bambino, o addirittura di cagionargli confusione o disagio psichico. Lo spazio di consulenza psicologica è in questo caso ben definito, potendo rispondere a un bisogno trasversale a molte situazioni e non essendo ristretto alla sola ottica psicopatologica: si tratta di aiutare gli adulti (genitori, insegnanti o educatori) a stare accanto al bambino e a individuare gli strumenti e le risorse che già possiedono per favorire l'elaborazione del lutto. E' fondamentale, prima di chiedere a un genitore di parlare col proprio figlio, aiutarlo a riconoscere sia le proprie paure e difficoltà, che le espressioni di disagio del proprio bambino, e a pensare alle domande possibili e alle risposte più efficaci e utili da restituirgli. In tal senso l'intervento di consulenza psicologica nell'elaborazione del lutto può fornire uno spazio di sostegno fondamentale, che può aiutare l'adulto a capire cosa si può dire e come si deve parlare con il bambino, in quella specifica fascia d'età, per rispettare le tappe evolutive e la storia del bambino, oppure potrebbe fornire al bambino, durante una fase delicata del proprio sviluppo, uno spazio fondamentale di sostegno e di elaborazione psicologica in relazione a una perdita imminente o già avvenuta.

In generale la consulenza psicologica e la psicoterapia nell'elaborazione del lutto si rende particolarmente utile e necessaria quando a causa del lutto una persona sta sperimentando una condizione di prostrazione psicofisica, e si sente sopraffatta dall'esperienza della perdita, così che le sue normali capacità di coping non sono sufficienti per raggiungere un adeguato livello di adattamento psicosociale. La consulenza psicologica e la psicoterapia nell'elaborazione del lutto facilitano l'espressione delle emozioni e dei pensieri legati alla perdita, dunque un'adeguata abreazione e catarsi della tristezza, dell'ansia, della rabbia, della solitudine, del senso di colpa o di isolamento, del senso di confusione o di intorpidimento. Inoltre, la consulenza nel lutto può risultare oltremodo utile quando una persona soffre di **lutto anticipatorio**, condizione caratterizzata, per esempio, da una frequente e intrusiva preoccupazione di perdita di una persona cara, quando in realtà la sua morte non è né probabile né imminente. Il lutto anticipatorio può inoltre presentarsi quando una persona cara è affetta da una malattia terminale. Questo può ostacolare l'abilità della persona di restare presente e conservare contemporaneamente un buon

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)

Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -

www.antonelloviola.com



equilibrio emotivo, lasciando andare le cose e mantenendo la capacità di avvicinarsi alla persona cara gravemente ammalata offrendo conforto e sostegno.

Nulla è permanente
tranne che il cambiamento
Eraclito

Dott. Antonello Viola, psicologo-psicoterapeuta

Studio di Psicoterapia e Consulenza Psicologica-Psicodiagnostica – Via P. da Palestrina, 15 Sinnai (CA)
Tel. 070780180 - Cell. 3200757817 - email: antonello.viola@gmail.com -

www.antonelloviola.com

