

In caso di perdita...

Come affrontare e superare un lutto

Autrice: Fabiana Lefevre

Nella vita possono esserci eventi che ci colgono impreparati e che rappresentano per noi momenti difficili e di forte disagio, uno fra tutti il lutto.

Convivere con la perdita, con il senso di vuoto iniziale e di impotenza non è facile e ancora meno facile può essere dover fare i conti con il fatto che la vita vada avanti.

Ma come poter ricominciare? Come affrontare e superare una perdita?



Come poter
ricominciare?
• • •

Come
affrontare e
superare la
perdita?
• • •

Ricominciare è spesso possibile, partendo da se stessi, coltivando i propri interessi (trovandoli/riscoprendoli) facendo in modo che la vita, l'energia, le emozioni si impossessino di nuovo delle nostre giornate...

Dopo una perdita possono presentarsi sintomi a livello cognitivo, emozionale, comportamentale, somatico e relazionale.

- **A livello cognitivo:** difficoltà di concentrazione, lievi stati confusionali, disorientamento, illusioni sensoriali, idee

suicidarie transitorie, pensieri ricorrenti relativi al proprio caro e alle circostanze della sua morte.

- **A livello emozionale:** paura, rabbia, solitudine, tristezza, disperazione, stordimento.
- **A livello comportamentale:** pianto, disturbi del sonno, diminuzione delle attività quotidiane, isolamento, disturbi del comportamento alimentare, dipendenza dagli altri.
- **A livello somatico:** diminuzione dell'energia, dolori muscolari, sintomi somatici d'ansia (tachicardia, vertigini, cefalea, ecc.), alterazioni dell'attività neuroendocrina e immunitaria;
- **A livello relazionale:** coinvolto a seguito di tutte le manifestazioni elencate, in quanto l'individuo si muove in un contesto sociale che è composto dalla famiglia, dai colleghi, dagli amici e anche in base alle risposte degli altri ai sintomi si profilerà l'intero percorso del lutto.

Le possibili
fasi della
elaborazione
del lutto

• • •

Bowlby (Psicologo sociale statunitense) definisce il lutto come:
"una gamma molto ampia di processi psicologici consci ed inconsci istaurati dalla perdita di una persona amata, a prescindere dal risultato finale di tali processi".

A. Stordimento - che può durare da alcune ore a una settimana, quando si riceve la notizia della perdita. Interrotta da scoppi di ira o dolore, molte persone sono incredule "non riuscivo a crederci....", incapaci di accettare la notizia, possono presentarsi attacchi di panico.

B. Ricerca e struggimento - Appare anche la collera, di solito rivolta a chi è considerato responsabile dell'evento, del quale può, a volte, essere responsabilizzata la stessa persona morta. C'è un

Le risposte
disfunzionali e
quelle
funzionali

• • •

pensiero fisso, un moto incessante, si scruta l'ambiente, si chiama la persona scomparsa e ci si dirige verso quelle zone dove sarebbe possibile trovarla. L'essenza di questa fase è l'ansiosa ricerca della persona persa e solo quando si accetta che la perdita è permanente scompaiono la collera ed i rimproveri e subentra la tristezza.

C. Disorganizzazione e Disperazione - Imparare a tollerare l'assenza, il dolore...

D. Ridefinizione - Ci sono modelli di comportamento, sentimento e pensiero condivisi con la persona morta che si perdono e se ne conservano alcuni che vanno dalle cose più banali e concrete fino a quelle più astratte e durature come valori e mete condivise. Ci sono sogni vividi e sensazioni di presenza, e così la persona scomparsa viene "ricollocata" emozionalmente, dando luogo ad un minor isolamento affettivo e sociale.

Possono esserci due tipi di risposte ad un evento che comporta la perdita di una persona cara: **risposte disfunzionali** e **risposte funzionali**. Indichiamo con il primo termine comportamenti ed atteggiamenti mentali che non aiutano la persona che ha subito la perdita e che spesso vengono agiti non consapevolmente.

Ci riferiamo invece al termine **risposte funzionali** per indicare quelle azioni e quei comportamenti funzionali per affrontare la perdita e che permettono un miglior adattamento ad una situazione quale il lutto.



Vediamo insieme quali sono le risposte non funzionali:

- *Idealizzare la persona scomparsa e/o identificarsi con la stessa.*
- *Tendere all'isolamento allontanando sempre gli altri familiari/le altre persone care...*
- *Sopravvivere nel senso di colpa o nell'immobilismo che non c'è più nulla da fare, o nel nichilismo che nulla ha più un senso.*

Può risultare, al contrario, funzionale per il benessere della persona che ha subito una perdita:

- ***Prendersi cura di sé*** (farsi un regalo, non avere timore/remore di chiedere aiuto).
- ***Avere e mantenere una rete di sostegno sociale*** (amici, familiari, capire chi può esserci vicino...valorizzare lo stare insieme).
- ***Vivere le emozioni senza respingerle*** (vivere il dolore, per collocare la morte nella giusta dimensione temporale che le spetta, che è il passato...vivere ed attraversare alle emozioni per poterne uscire fuori... se non lo si fa si rimane come anestetizzati, ma appena l'effetto anestetico svanisce, che succede?).
- ***Trovare i propri rituali di separazione*** (dare un senso alla fine di una fase ed all'inizio di una nuova...il rito aiuta a mentalizzare il lutto a dargli una nuova collocazione nel mondo della persona che lo ha subito).
- ***Concedersi dei piaceri giornalieri*** (non sentirci in colpa se stiamo bene in assenza della persona che ci è mancata, fare una lista di quello che ci piace e coltivare i nostri interessi).

Quando perdiamo qualcuno che ci è caro, spendiamo molte energie nel tentativo di reagire nella maniera giusta... ma non esiste una maniera giusta! Forse il modo migliore per onorare la memoria di chi se n'è andato è... continuare a vivere! (Cit.)

BIBLIOGRAFIA

- BOWLBY, J. (1983) – Attaccamento e perdita. Vol. 3 – Boringhieri – Torino – 1983
- VANOTTI, M. (1991) “Elaborazione del lutto attraverso le generazioni” – Terapia Familiare 36.
- BOWEN, M (1979) – “La reazione della famiglia alla morte” –pag 139-154 in “Dalla famiglia all’individuo”. – Astrolabio – Roma