

TI RICORDO NEL CUORE: PSICOLOGIA DELLA PERDITA E DEL LUTTO

Luciano Sandrin – psicologo - Vicenza 13 aprile 2024

Tutto ciò che succede nel corpo, nella mente, nelle relazioni e nella spiritualità della persona deve essere tenuto in seria considerazione anche nel *lutto*, un'esperienza psicologica complessa che può rendere più fragile la salute della persona e il benessere del gruppo familiare. Il termine *lutto* riassume una serie di esperienze: la situazione di chi ha perso di recente una persona affettivamente significativa o altri “oggetti d'amore” importanti; le risposte emotivo-affettive (e somatiche) che questa perdita comporta; le espressioni comportamentali delle persone all'interno del loro contesto socioculturale e religioso. Il comportamento umano, anche nel lutto, è influenzato da vari fattori. Si riferiscono alla *persona* stessa, all'*ambiente* in cui vive e agli *eventi della vita*. Una particolare attenzione deve essere posta sul *significato* che la persona stessa dà alla sua esperienza, dentro a contesti sociali e culturali diversificati.

Il lavoro del lutto. Possiamo immaginare l'esperienza del lutto come un “lavoro” che ha bisogno di un tempo nel quale la vita della persona è sconvolta a vari livelli: emozionale, cognitivo, somatico, comportamentale, relazionale, spirituale e religioso. La risposta emotiva più forte e immediata di fronte alla morte di una persona cara è l'angoscia che deriva dallo sperimentare una perdita importante e una lacerante separazione. Ma altre emozioni e altri sentimenti la accompagnano, e con essa si intrecciano a strutturare il “dolore del lutto”: ansia, senso di colpa, sentimenti di rabbia e di ostilità, vissuti di tradimento, di depressione, di abbandono e di solitudine. L'esperienza della morte di una persona cara, e del lutto che l'accompagna, è una *crisi* che può avere effetti negativi e traumatici sulla persona ma è anche una *sfida* che può far scoprire nuove forze, una *resilienza* che non immaginava di avere. L'elaborazione del trauma può aiutare a crescere, a maturare e ad aprirsi all'aiuto verso gli altri. Di fronte alla perdita di una persona cara le persone hanno *reazioni diverse che variano nel tempo*, e dipendono dalla loro personalità e dal tipo di relazione che avevano con la persona defunta ma sono influenzate anche dall'ambiente socioculturale e religioso in cui vivono e dal supporto che ricevono. Sigmund Freud presenta il “lavoro del lutto” come un progressivo *distaccarsi* emotivo-affettivo dalla persona defunta. Per John Bowlby la difficoltà del *lavoro del lutto* trova spiegazione nella *teoria dell'attaccamento*: maggiore è il pericolo della perdita, più intenso è il tipo di azione suscitata per impedirla, e più forte la risposta quando la perdita è avvenuta. La maggior parte degli psicologi delinea una particolare successione di risposte nel cammino del lutto: *shock iniziale e diniego*; *protesta* con sensi di colpa e reazioni di rabbia proiettata sui curanti, sul destino, su Dio e sullo stesso defunto; *disperazione* per una perdita di cui si è ormai preso coscienza, accompagnata da tristezza e depressione; una graduale *accettazione della perdita* e graduale riorganizzazione della propria vita. Non sempre le persone in lutto seguono questo cammino. Ogni persona ha un suo modo di reagire di fronte alla morte propria e a quella dei propri cari. Alcuni autori preferiscono parlare di “compiti” da gestire nell'elaborazione del lutto più che di fasi o di passaggi da attraversare: accettare la realtà della perdita; attraversare ed elaborare l'esperienza del dolore del lutto; adattarsi attivamente all'ambiente nel quale non c'è più la persona amata; stabilire una connessione emotiva duratura con la persona scomparsa mentre si costruisce una nuova vita relazionale. È molto importante “dare significato” a ciò che accade e “rivedere” il tipo di legami, anche con l'aiuto di una buona spiritualità, di una sana religiosità e di buoni accompagnatori. Non tutte le persone in lutto riescono a “risolvere” questi compiti. Questo dipende da una serie di fattori legati alla persona, al tipo di relazione con la persona che muore, alle cause e circostanze della morte, alle conseguenze della perdita a livello economico e sociale, alla presenza o assenza di riti sociali e religiosi che accompagnano e seguono la morte. Un'importanza particolare ha l'età dell'interessato e la sua capacità cognitivo-affettiva di elaborarlo.

Famiglie resilienti. Il lutto non è vissuto isolatamente. La morte del proprio caro è un momento emotivamente difficile per tutto il *gruppo familiare*. Ci sono “resistenze” ad accettare la separazione, la perdita e il lutto che ne consegue, per salvare l'integrità della famiglia, ma che complicano il lavoro del lutto: il gruppo familiare può affrettarsi a *colmare il vuoto* lasciato dalla morte di uno dei suoi membri designando un altro membro della famiglia a prendere il posto del defunto; a volte la famiglia si getta in una *iperattività* attraverso la quale cerca di evitare di fare i conti con ciò che passa dentro

la propria interiorità; ci può essere anche una forma di *idealizzazione del defunto*, che permette di mostrarsi inconsolabili per la morte di una persona così grande; i membri della famiglia possono difendersi attraverso la *collera* per evitare di sprofondare nella tristezza, e quindi se la prendono con tutti; ci può essere la *ricerca di un colpevole*, di un “capro espiatorio” sul quale caricare tutte le colpe di ciò che è accaduto; a volte vige la *legge del silenzio*, attraverso il quale si evita di affrontare le emozioni legate alla perdita di una persona cara; alcune persone possono aumentare il *consumo di droga, medicinali o alcol*, per evitare il dolore delle emozioni; alcuni *si aggrappano a false credenze* sulla morte e sull’aldilà; in certe famiglie *il figlio morto è più vivo degli altri* che sono sopravvissuti e che quindi vengono trascurati; ci si può *vergognare* di essere in lutto e di manifestarlo; c’è anche un *lutto troppo spiritualizzato*, una specie di fuga dalla consapevolezza di ciò che è accaduto. Un lutto ha un impatto sulla struttura familiare e può richiedere un’imponente riorganizzazione di tutto il sistema. È importante però ricordare che la struttura familiare è oggi molto diversificata. La *resilienza familiare* può essere definita da tre verbi: *resistere* di fronte al trauma, *affrontare* il dolore vissuto e *crescere* come persone e come famiglia. Per prendersi cura delle persone che vivono la perdita, la morte e il lutto, è importante prendersi cura delle nostre perdite, delle morti che noi stessi continuamente viviamo e dei lutti che siamo chiamati a elaborare.

La lezione del Covid. La pandemia del Covid 19 ha aggravato la solitudine del morente, spesso senza conforti umani, spirituali e religiosi, e senza un adeguato supporto relazionale e informativo. Lo sforzo dei vari professionisti sanitari è stato encomiabile, ma limitato dal tipo di cure che dovevano prestare e da tutta una serie di attenzioni anti-contagio. La pandemia ha complicato anche l’elaborazione del lutto da parte della famiglia, privata dei significativi riti di commiato. In assenza della salma il lutto è molto più doloroso. I riti sono essenziali per poter salutare chi abbiamo tanto amato. In questo il Covid è stato come acido sulla piaga, ma la piaga c’era già. Già prima era in crisi la ritualità. Mentre stiamo rinunciando sempre di più alla ritualità, non riusciamo a costruirne una nuova. La “condoglianza” è una cosa sana. Lo stare vicino, il parlare, il raccontare permettono di comunicare e condividere significati, di attuare una forma di consolazione. Quando ci confrontiamo con la morte è sempre la morte degli altri e mai la nostra. Ma poi arriva il Covid e improvvisamente scopriamo che la morte può essere anche la nostra e quella dei nostri cari. La rimozione collettiva della morte non aiuta a trovare soluzioni alla sofferenza della perdita. È importante parlarne. E proprio la *narrazione* può aiutare a elaborare il lutto. Anche nella relazione di *counseling* e nei gruppi di auto-mutuo-aiuto. Gli strumenti digitali, smartphone e computer, ci hanno certamente aiutato in questo periodo. Hanno fatto sentire meno soli i malati, i loro familiari, i curanti, e tutti noi. Hanno compensato un vuoto ma il trauma vissuto richiederà prossimità nuove e “con-tatti” che avevamo dimenticati. Sono strumenti che possono aiutare. Ma rischiano anche di complicare l’elaborazione sana del lutto, l’accettazione della perdita avvenuta.

Saranno consolati. Siamo cercatori di felicità ma la sofferenza, nelle sue varie forme, accompagna la nostra vita e quella di coloro che amiamo. La beatitudine non sta nella sofferenza ma nella consolazione che viene dal Signore: «Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati». Tanti sofferenti hanno trovato consolazione nella presenza, nei gesti e nelle parole di Gesù, *nel suo stile fatto di vicinanza, di compassione e di tenerezza*. E la possono trovare in noi che continuiamo la sua opera. Gesù non ha fatto discorsi sulla sofferenza. Ha consolato le persone che soffrivano e che piangevano, e ha guarito molti malati. Ha pianto lui stesso. Da quel Venerdì Santo noi sappiamo che il valore della sofferenza sta nel viverla nell’amore. Il *significato definitivo* della sofferenza di Gesù, e il suo messaggio di speranza, appare però in maniera compiuta solo *nell’evento della risurrezione*. Se non fosse risorto vuota sarebbe la nostra predicazione, senza fondamento la nostra fede e illusoria la nostra speranza. E le varie consolazioni, pur importanti, non potrebbero veramente consolare. La beatitudine sta nella consolazione degli operatori sanitari che in tempo di pandemia hanno cercato di salvare vite umane, di alleviare la sofferenza di tanti malati, di prendersi cura di chi moriva solo. Nell’enciclica *Spe salvi* (salvati nella speranza) Benedetto XVI ci ricorda che «La parola latina *consolatio*, consolazione», suggerisce «*un essere-con nella solitudine*, che allora non è più solitudine» (n.38). È lo stile di Maria, la sua presenza “con-solante”, il suo *stabat mater* ai piedi della croce. La consolazione è un dono ricevuto che chiede di essere condiviso: «Sia benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, *Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione!* Egli ci consola in ogni

nostra tribolazione, perché possiamo anche noi consolare quelli che si trovano in ogni genere di afflizione con la consolazione con cui noi stessi siamo consolati da Dio» (2Cor 3-5). La delusione di Giobbe è stata quella di aver trovato «consolatori molesti», ma la sua gioia è stata quella di aver ricevuto nelle parole e nella presenza del suo Signore, la consolazione che cercava. Papa Francesco, alla Pontificia Commissione Biblica, ricorda che «Gesù *non spiega* la sofferenza, ma *si piega* verso i sofferenti. Non si accosta al dolore con incoraggiamenti generici e consolazioni sterili, ma ne accoglie il dramma, lasciandosene toccare». E invita a *pensare a Giobbe* e «con la tentazione dei suoi amici di articolare teorie religiose che collegano la sofferenza con la punizione divina, ma si infrangono contro la realtà del dolore, testimoniata dalla vita di Giobbe stesso».

La compassione di Gesù. C'è una continuità che garantisce un *senso alla vita*. La rottura più devastante di questa continuità è la perdita di un figlio. Perdere un figlio è “un buco nero” nel quale si rischia di perdersi. La consolazione sta nella presenza, prima che nelle parole: una *presenza sanante* che nasce da una profonda compassione del cuore. È la *compassione di Gesù*. C'è un racconto particolarmente significativo dell'evangelista Luca che ce ne parla (7,11-17). Tutto avviene per strada mentre Gesù con i suoi discepoli e molta altra gente cammina verso la città di Nain. Gesù incontra un corteo di persone che portano a seppellire il figlio unico di una madre vedova. È una donna sola perché vedova e ora ancora più sola per la morte dell'unico figlio. Una folla è con lei, molte persone l'accompagnano e partecipano al suo dolore. I due gruppi si incontrano “per caso”, che si trasforma in *kairòs*, momento di grazia quando, «avendola vista, il Signore ebbe compassione per lei e le disse “non piangere”». Tutto si trasforma: il figlio ritorna a vivere, la donna a essere madre di un figlio vivo. Tutto inizia da quel *ebbe compassione*, da uno sguardo attento rivolto alla madre in lacrime. Gesù vede e non passa oltre. Come il buon samaritano. E comanda al giovinetto: «Alzati!». È un verbo solenne che significa “risvegliati, rialzati, risorgi, torna alla vita”. Poi Gesù si rivolge alla madre per donarle il figlio ritornato in vita: «lo diede a sua madre». Anche lei rivive grazie alla compassione del Signore. Lo stile compassionevole di Gesù è lo stile della sua comunità che si prende cura delle persone più fragili e dei loro legami d'amore, una *comunità sanante che consola*, non a parole ma con una presenza che salva dal “buco nero” della disperazione e riapre alla speranza che non delude già “qui e ora”, negli incontri che avvengono *per strada*, sulle strade della vita.

Non mi trattenere. *Non mi trattenere!* Sono le parole che Gesù risorto rivolge a Maria di Magdala. L'incontro con Gesù l'aveva guarita e liberata dalle forze che la tenevano imprigionata. Le era rimasta nel cuore un'affettuosa gratitudine. E aveva cominciato a seguirlo e aiutarlo. Doveva amarlo molto se insieme alla madre di Gesù, ad altre donne e al discepolo che Gesù amava, era lì ai piedi della croce. E aveva visto morire il suo “amato” maestro. Ma il suo amore non poteva accettare che tutto finisse nel sepolcro. Ai due angeli che le chiedono: «Perché piangi?», lei a risponde: «Hanno portato via il mio Signore, e non so dove l'hanno posto?». Lei cercava un corpo su cui piangere. Per lei è il “mio” Signore. Ma come si gira vede un tale. Era Gesù ma lei non l'aveva riconosciuto che le chiede: «Donna perché piangi?». È la stessa domanda degli angeli. Ma c'è un'aggiunta speciale: «Chi cerchi?». Forse c'è un leggero rimprovero: “Cerchi il Gesù che non c'è più? E per questo non mi riconosci? Mi credi il giardiniere e mi chiedi se ho portato via io il tuo Signore?». Ma quando la chiama per nome, «Maria», riconosce la voce del suo amato maestro. Cerca di toccarlo, di stringerlo a sé. Ma Gesù col suo “non mi trattenere”, e con l'implicito messaggio “non sono solo tuo”, l'aiuterà a purificare il suo amore e il tipo di “con-tatto”. C'è ancora in lei il forte desiderio di stare accanto al corpo di Gesù, di poterlo abbracciare. Per lei Gesù significava tutto. È una donna innamorata che non riesce ad accettare la perdita del “suo” Signore. Gesù però le fa capire che lo deve “ri-cordare”, tenere dentro al suo cuore, nel cuore stesso della sua vita. Il loro incontro non è più tra due mani che si toccano, ma tra due cuori che si amano. Deve fare lutto dal corpo di Gesù e “ri-elaborare” la relazione d'amore con la sua persona. Anche attraverso le lacrime e il pianto. Ma soprattutto attraverso una nuova missione, un nuovo significato alla sua vita: essere utile agli apostoli non solo con i suoi beni ma con la sua testimonianza. Il suo amore per Gesù deve prendere altre strade, spostarsi su altre persone. È quello che Gesù ha chiesto anche a sua madre. In quel «Donna, ecco il tuo figlio!» le ha indicato un nuovo compito, una maternità senza confini.

Per approfondire: LUCIANO SANDRIN, *Ti ricordo nel cuore. Psicologia della perdita e del lutto*, Editoriale Romani, Savona 2021: con una bibliografia ampia e aggiornata.