

**Togliete la Pietra!  
Accompagnare il lutto e la  
sfida della fede**

Dott.ssa Francesca Alfonsi psicologa /psicoterapeuta  
Policlinico Tor Vergata

Il lutto è la reazione alla scomparsa di una  
persona amata

Anche se molti autori parlano di lutto in  
relazione alla perdita di qualunque oggetto  
significativo

*oggi* parleremo del concetto di lutto in  
relazione alla morte

Il lutto è un'esperienza da cui si esce  
cambiati, diversi almeno un poco

se si ha l'illusione di non esserlo allora  
siamo di fronte ad una complicazione

Secondo *Freud* il lavoro del lutto avviene faticosamente e dolorosamente, ma in modo del tutto inconscio

Allo stesso modo delle quattro fasi di

*Bowlby:*

-shock

-struggimento e ricerca

-disorganizzazione e disperazione

-riorganizzazione

E le cinque fasi della *Kubler-Ross*:

-negazione e rifiuto

-rabbia

-patteggiamento

-depressione

-accettazione

Queste fasi si succedono senza che la  
persona possa intervenire  
il loro superamento dipende dalle  
dinamiche intrapsichiche della persona  
stessa



Di conseguenza a ciò il lutto si considera superato quando si è conclusa la sua elaborazione, un'elaborazione che sfugge al controllo della persona stessa

Possiamo quindi affermare che  
l'elaborazione del lutto è un processo di  
adattamento alla perdita di una persona  
amata, importante

un processo, un' esperienza dinamica ...

Ma anche un percorso normale , fisiologico

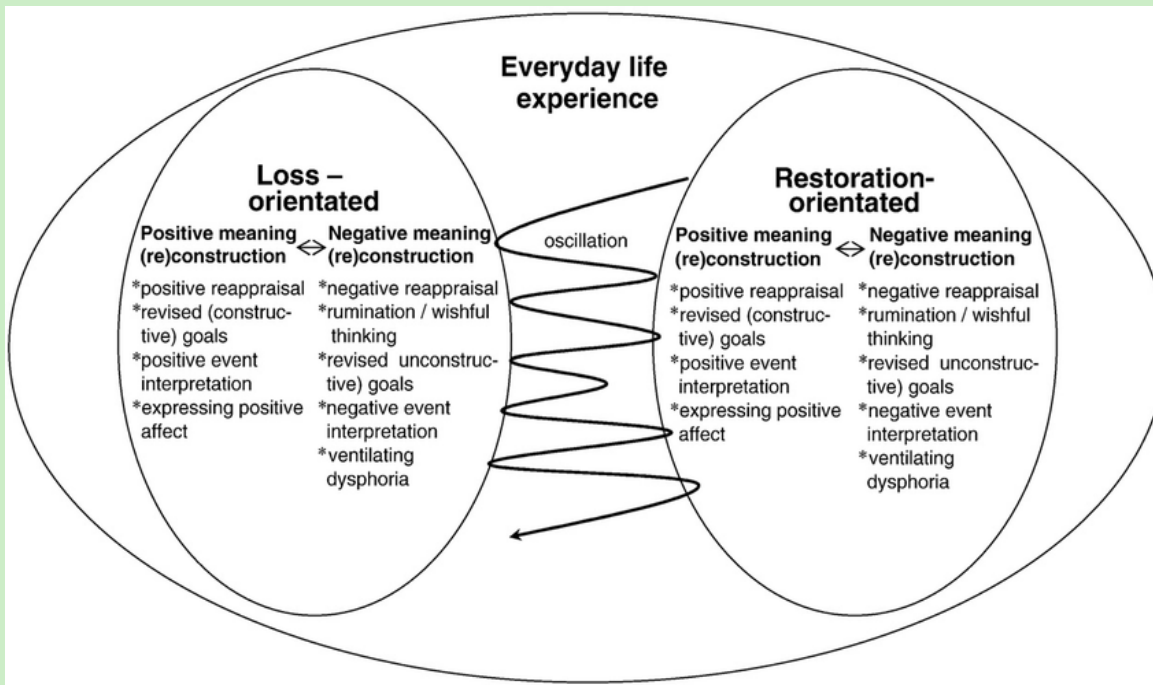
Possiamo sostenere che sia un flusso di emozioni ed affetti da cui ci si difende, oppure ce ne si lascia pervadere

Insieme al dolore straziante avvertito come  
privo di senso

c'è spesso la perdita di senso della propria vita:  
perdita che la razionalizzazione non è in grado di  
arginare poiché strettamente personale ....

Il modello del processo duale del lutto di *Stroebe e Schut*, ci mostra l'oscillazione che le persone in lutto si trovano a sperimentare

Uno orientato a sperimentare il dolore della perdita, l'altro teso ad evitare il dolore e quindi a negare la perdita



In questo modello le due disposizioni possono coesistere alternandosi in una continua oscillazione.

Se ci si ferma ad una delle due polarità, senza alternanza, si può generare un lutto patologico

A differenza dei modelli a fasi, dove la persona sofferente e quasi totalmente passiva è immersa nel processo dell'elaborazione che non governa, in questo modello, l'intenzionalità è molto limitata, ma al passare del tempo assume un valore più marcato



Le emozioni che sono legate ai due poli si addolciscono, non sono più antitetiche ma possono incominciare ad intrecciarsi: si inizia a progettare un viaggio senza la persona amata

Quando queste due polarità rimangono estreme generano la base del lutto patologico:

-incapacità-impossibilità di sperimentare e confrontarsi con il dolore

-incapacità-impossibilità di tollerare la separazione ...

Ciò non permette di superare il lutto ...

Anche il modello di *Worden* (1991) si basa su gradi di attività della persona in lutto sempre più crescenti, parlando dei quattro compiti che è necessario affrontare:

- accettare la realtà della perdita
- elaborare il dolore del cordoglio (fare esperienza del dolore)
- adattarsi ad un ambiente in cui non c'è più la persona morta
- stabilire una connessione duratura con il defunto, mentre si costruisce una nuova vita

*Theresa Rando* teorizza sei processi, nel tentativo di coniugare i modelli psicoanalitici e quelli cognitivo-comportamentali

- Riconoscere la perdita
- reagire alla separazione sperimentando dolore
- recuperare ricordi e sentimenti legati alla persona amata
- lasciare andare gli attaccamenti eccessivi
- riadattarsi al mondo che è cambiato
- reinvestire su nuove esperienze, persone

Durante il lutto si devono fare delle cose  
per andare avanti

Il lutto si può considerare superato  
quando la persona deceduta può essere  
considerata appartenente al nostro passato  
... un nostro avo ...  
dove il ricordo del defunto genera nostalgia  
invece che dolore e disperazione

Si riesce a pensare senza frantumazione a  
quello che è stato  
quello che avrebbe potuto essere  
quello che potrà essere ...

Utopicamente la gestione del *tempo è vista*  
come elemento centrale del lutto

ma non si può pensare che il trascorrere  
del tempo sia l'elemento determinante



Il tempo è 'solo un contenitore' all'interno del quale accadono dei processi che possono essere in parte governati

governabilità che dipenda da:

- qualità della morte

(attesa, improvvisa, traumatica, serena ...)

- Ruolo, aspettative familiari su chi è  
morto

- qualità dei rapporti

***Il lutto e il coronavirus .....***

Due sono gli elementi che differenziano la morte da coronavirus da quella 'ordinaria' ...

Il prima, cioè la modalità in cui avviene la morte, nel tempo e nei luoghi..

E il dopo, cioè quello che succede subito dopo la morte, quello che viene a mancare ...

*Il prima ... lo scenario:*

in un clima di grande paura e incertezze in cui tutto è sospeso un membro della propria famiglia comincia a manifestare sintomi che possono essere associati al Covid 19...

La febbre sale, inizia la tosse, compaiono le prime difficoltà respiratorie, la paura e l'ansia cominciano ad invadere ....

Si avverte il medico, arrivano i sanitari, la paura delle immagini viste in tv diventa reale, lo "scafandro" che nasconde volti e persone si materializza .....

Sotto gli occhi dei familiari il proprio caro viene portato via nella barella di contenimento

Al momento del saluto, familiari e pazienti sono consapevoli che probabilmente è l'ultima volta che si vedranno ...

Saluti e raccomandazioni sono pieni di speranza e paura, speranza e disperazione che si alternano, generando una tempesta emotiva

Durante tutto il periodo di degenza i contatti tra il personale e i parenti del paziente, seppur quotidiani, sono spesso frettolosi, poco empatici

(“procedura per la comunicazione con i familiari dei pazienti covid - percorso di rete ‘rimanere insieme’” Policlinico Tor Vergata)

Arriva quella tanto non voluta telefonata  
che annuncia la morte ...

una telefonata, nessun sguardo, nessun  
incontro, nessun saluto ....



Nel momento più drammatico della vita in cui sono necessari il corpo dell'altro, le sue parole, il suo sguardo, questi non ci sono ...

per chi sta morendo, per chi sopravvive resta solamente il dolore straziante del pensiero della perdita ...

*Il dopo ...:*

Non ci sarà il conforto dei riti che da sempre accompagnano da subito la perdita e il lutto ....

Cancellato il conforto della vestizione ...

Cancellato il conforto che viene dalla vicinanza di amici e parenti ...

Cancellato il conforto della condivisione del dolore ...

Manca l'incontro con il nostro caro

tutto avviene al di fuori del nostro controllo

manca la possibilità dell'incontro del nostro  
sguardo con la morte, di prenderne  
concretamente atto

Viene a mancare l'accompagnamento durante gli ultimi giorni, nel momento del decesso ...

familiari e amici si trovano espropriati e privati della possibilità di salutare il proprio caro, non solo quando è vivo, ma anche di congedarsi dopo la sua morte

*La ritualità ...:*

il decreto del 20 Marzo 2020 concede  
“*l’Indulgenza Plenaria*” ai fedeli affetti da  
Coronavirus che si trovano in regime di  
quarantena negli ospedali o nelle proprie  
abitazioni

questa potrà essere ottenuta anche dagli  
operatori sanitari, ma viene a mancare il rito  
funebre ...

La mancanza del rito rende più difficoltoso iniziare il processo dell'elaborazione del lutto ...

E' il rito che sancisce il passaggio dalla vita alla morte, che il trapasso ha avuto luogo

E' il rito che esprime il ritmo temporale dell'elaborazione ... non si può accompagnare il defunto al cimitero

## *Narrazione e ritualità funebre ...:*

nella narrazione si ricostruisce la figura di chi è morto e le si dà interezza ...

si prefigura il viaggio che il defunto inizia e lo rassicura, rassicurando nello stesso tempo anche noi stessi, consapevoli che lo porteremo sempre con noi, nel nostro cuore ....

Cesseremo di esistere solo quando non ci sarà più nessuno in grado di narrare  
la nostra storia ...

*“Sei una finestra sulla terapia intensiva”*

*Cit. Elisabetta, la figlia di Anna Maria*