

# L'elaborazione del lutto: sofferenza e crescita

Pierpaolo Valli\*

Il lutto non è una malattia, ma è certamente un'esperienza carica di sofferenza. La perdita di una persona significativa, infatti, causa una ferita la cui cicatrizzazione domanda investimento di tempo e di energie<sup>1</sup>.

Immergersi nel mondo dell'elaborazione del lutto impone un contatto diretto con le proprie perdite e ferite, ma anche con la capacità di pensare alla propria morte, vista sempre come una possibilità lontana e per gli altri!

Le «perdite» che ho dovuto affrontare alla soglia dei quarant'anni, ma soprattutto il contatto con persone che incontro quotidianamente nel mio servizio in Ospedale, come assistente spirituale, mi hanno spinto a educarmi sempre più in quest'ambito così delicato e decisivo per la vita delle persone.

Se vogliamo, poi, in un'ottica prettamente cristiana, resto convinto che uno degli snodi decisivi del Vangelo si può collocare nel momento in cui Gesù saluta i suoi e li prepara con il suo addio! Guardando a Gesù che si congeda dai suoi noi possiamo già imparare qualcosa su come elaborare i nostri lutti.

In passato la persona colpita da una perdita trovava nel contesto familiare e comunitario, civile ed ecclesiale, risorse efficaci per elaborare il lutto. Oggi, a causa dei grandi cambiamenti socio-culturali, tali risorse sono molto meno presenti. La tendenza a rimuovere la morte si riflette anche nell'atteggiamento verso le manifestazioni del lutto, che risultano sempre più contenute, e, a volte, eliminate.

Per questo nascono iniziative come i *gruppi di mutuo aiuto* dove le persone possono confrontarsi e sostenersi a vicenda a partire, proprio, dalla sofferenza di ciascuno e dalle risorse che ognuno è disposto a mettere in gioco per il bene del gruppo stesso. È a partire da questa esperienza concreta che anche io posso dire qualcosa riguardo a questo tema.

## Definire l'esperienza del lutto

Un chiarimento della terminologia sembra opportuna perché le esperienze che si vivono attorno alla realtà della perdita di una persona cara sono spesso difficili da definire. A livello generale possiamo guardare ai due termini usati per illustrare le reazioni che accompagnano l'esperienza di un distacco. Essi sono cordoglio e lutto.

Il *cordoglio* (dal latino *cor-dolium* = il cuore che duole) è il processo di reazioni o il travaglio interiore sperimentato da chi vive una perdita. Il cordoglio coinvolge la sfera emotiva, cognitiva e comportamentale della persona. Il tipo di perdita definisce l'intensità e la durata del cordoglio: le reazioni in seguito ad una perdita come il fallimento di un matrimonio saranno più forti di quelle sperimentate da chi deve lasciare la propria terra per andare a studiare all'estero.

---

\* Assistente spirituale presso l'Ospedale Civile di Borgo Trento in Verona.

Il *lutto* invece (dal latino *lucere* = piangere) si riferisce al tipo di perdita connesso alla morte e include, oltre al cordoglio interiore, un insieme di pratiche e riti esterni, di natura culturale, sociale e religiosa che l'accompagnano.

Detto in altro modo, il cordoglio è la risposta emotiva suscitata dalla ferita causata da una perdita; quando il cordoglio assume anche segni visibili esterni, comportamenti sociali e ritualità religiose, viene chiamato lutto.

Ciò che distingue il cordoglio del lutto dal cordoglio per altre perdite è: *l'intensità dei sentimenti* perché la morte di una persona cara generalmente provoca una reazione più profonda e prolungata nel tempo e *la definitività della perdita* in quanto la morte di qualcuno conclude l'esperienza di contatto diretto; per altre perdite invece rimane sempre la possibilità di un recupero di ciò che si è perduto.

Normalmente – e anche qui lo faremo – si usa soprattutto il termine lutto anche se esso non sarebbe comprensivo della realtà del cordoglio. Lo usiamo per indicare sia le reazioni emotive alla morte di un essere caro sia le espressioni che esprimono tali vissuti emotivi.

### Caratteristiche del lutto

Il lutto è una dinamica contrassegnata da varie caratteristiche<sup>ii</sup>. Tra le principali ne possiamo indicare almeno tre: è inevitabile; comporta sofferenza; è portatore di crescita.

*Inevitabile*: ogni maturazione, infatti, prevede una separazione<sup>iii</sup>. Il lutto fa talmente parte dell'esperienza da considerarlo una delle condizioni per produrre cambiamento e crescita.

*Comporta sofferenza*: essa accompagna sempre ogni separazione. Molti hanno paragonato l'esperienza del lutto ad un tunnel. L'unico modo per uscirne è attraversarlo, accettarne l'oscurità come condizione per avvicinarsi gradualmente alla luce. Chi evita di entrare nel tunnel o torna indietro, scavalca l'itinerario necessario per rientrare nella vita e prolunga il dolore. In questo senso, nell'elaborazione del lutto, la parola chiave non è miglioramento o progresso, ma processo. Infatti la reazione ad una perdita include sbandamenti, regressioni, ricadute. L'importante è che la persona sia in movimento e non immobilizzata dal dolore<sup>iv</sup>.

*Portatore di crescita*: non si può crescere senza soffrire il prezzo del cambiamento e della crescita. Ogni scelta, anche la più bella, contiene l'ombra del disappunto per tutto ciò che non si è scelto o non è stato possibile conoscere o vivere. La speranza fiorisce quando chi è in lutto non si isola, ma si apre agli altri, al mondo, alla vita; una ferita che si apre alla luce, gradualmente, si rimargina e guarisce; quando si apre produce pus e sconvolge l'organismo. Il dolore, per sanarsi, invoca apertura di mente e di cuore.

### Fattori importanti nell'esperienza del lutto

Il decorso dell'esperienza luttuosa dipende da alcuni fattori. Tra i principali ne possiamo individuare almeno quattro: le circostanze della morte, il tipo di relazione avuta con il defunto, la rete di supporto esterno a disposizione e le risorse personali su cui contare<sup>v</sup>.

\* *Le circostanze della morte*: è più facile accettare la morte di una persona anziana che quella di un bambino o di un giovane. Oppure, la morte improvvisa è diversa dalla morte in seguito ad una malattia terminale perché si è avuta l'opportunità di prepararsi (qui si parla anche di lutto anticipatorio). È chiaro che in questo caso l'anticipazione non significa automaticamente accettazione: c'è anche chi nega quanto sta avvenendo. Ma nell'evolversi della malattia, sia il malato che i suoi familiari hanno l'opportunità di pensare a ciò che sta avvenendo ed eventualmente programmare il tempo che resta e comunicare ciò che hanno bisogno di dirsi. Le più forti e prolungate reazioni al lutto si manifestano, invece, quando la morte è improvvisa e inaspettata.

\* *Il tipo di relazione* che si aveva con il defunto. Di particolare rilevanza sono i ruoli svolti dal defunto e la qualità della relazione avuta con lui. La gravità del disagio è anzitutto proporzionata al ruolo coperto dalla persona scomparsa (per esempio, la perdita di una madre, in una famiglia con diversi bambini, ha conseguenze gravi nella strutturazione del

vissuto quotidiano). Il processo del cordoglio è condizionato anche dalla qualità della relazione. In certe situazioni la morte sopraggiunge a spezzare una relazione solida e innesca il dolore per la perdita della precedente vicinanza, intimità e condivisione. In altre circostanze la morte chiude un quadro di rapporti vissuti nel conflitto o nell'alienazione e il cordoglio avrà toni di amarezza per la negatività del rapporto, per il tempo sciupato, per la consapevolezza di errori presunti o reali.

\* *La rete di supporto esterno*: il contesto sociale in cui la persona vive ha un suo rilievo nel processo di ripresa dalla perdita. Chiesa, volontariato, cultura, professionisti, gruppi di mutuo-aiuto, organizzazioni di appartenenze, famiglia, amici: ciascuno di questi anelli sociali rappresenta un bacino potenziale di sostegno per chi è in lutto e uno spazio verso cui indirizzare la propria attenzione e le proprie risorse creative ed affettive.

\* *Le risorse personali su cui contare*: persone colpite da una stessa perdita reagiscono in maniera completamente differente; per uno la morte del proprio caro diventa devastante e paralizzante, per un altro si trasforma in un'esperienza di crescita. Per esempio, individui di carattere chiuso, con una povera e bassa stima di sé e dipendenti dall'altro, hanno maggiore difficoltà ad affrontare le separazioni rispetto ad altri che, avendo una personalità aperta e cordiale, sanno affrontare le crisi con realismo ed ottimismo.

Di grande importanza risultano quelle risorse che, se individuate e mobilitate, diventano il medico interiore nel cammino verso la guarigione e la salute. Tra queste possiamo annoverare: la forza di volontà, la tenacia, l'equilibrio, la serenità, la capacità d'iniziativa, l'apertura all'amicizia, il senso di responsabilità. In ultima analisi, ma non per ordine di importanza, la fede costituisce una delle risorse più importanti nel percorso di crescita di fronte ad una perdita significativa.

### **Le fasi del processo del lutto**

Le fasi non si succedono sempre in modo ordinato nel senso che qualche volta l'una precede l'altra o quanto meno l'ordine non è sempre quello che viene qui indicato<sup>vi</sup>. Conoscerle serve, però, per capire e aiutare meglio la persona nel lutto.

Le fasi sono principalmente tre: la prima è quella dello shock, la seconda è quella che possiamo chiamare di manifestazione delle emozioni e dei sentimenti e la terza, infine, è il momento della riorganizzazione della persona e della progressiva accettazione e adattamento.

*Shock iniziale*: stordimento e senso di incredulità che può durare da alcune ore fino a circa una settimana. Quando si prolunga troppo e troppo persiste il rifiuto della realtà, possiamo essere di fronte ad una variante del lutto patologico.

*Manifestazione delle emozioni e dei sentimenti contrastanti*: questa seconda fase, molto più lunga della prima, è caratterizzata dall'alternanza tra percepire la mancanza della persona e accettarne la perdita, e l'incapacità effettiva di accettare («aiutami...»!). È una fase di intensi vissuti emotivi, di dolore psichico, di pianti e lamenti, oppure di iperattività o di regressione. Ci può essere angoscia di separazione o di disperazione senza risorse né speranze. E spesso c'è anche molta rabbia.

I sentimenti più comuni sono depressione e senso di colpa. La persona oltre a soffrire per la perdita si sente in colpa per svariati motivi e in lei è come se ci fosse un giudice accusatore pronto a far emergere anche la più piccola mancanza. Anche la collera è un sentimento piuttosto presente e può essere indirizzata all'esterno (nei confronti del medico, dell'ambulanza che era in ritardo, del prete che è insensibile...) o all'interno (perché a me? Perché te ne sei andata? Perché Dio mi ha fatto questo?).

Per chi si mette accanto alle persone che vivono un lutto è fondamentale, soprattutto in questa fase, vivere l'arte dell'ascolto attivo, ossia la capacità di cogliere e comprendere non solo i contenuti che ci vengono comunicati, ma anche le risonanze emotive che tali contenuti hanno nella interiorità di chi li comunica e a lui/lei restituire tale comprensione. È altrettanto importante che l'altro percepisca la nostra vicinanza che già può essere segno di speranza e forza per affrontare il dolore della perdita subita.

*Progressiva accettazione e adattamento:* la persona comincia a vedere un po' di luce, anche se permane all'interno del tunnel. Ci saranno altre volte che piange e sentirà la mancanza del proprio caro, ma affiora anche una prima riorganizzazione di sé. Qui si incomincia a recuperare stabilità, energia, speranza, capacità di gioire e di fare nuovi investimenti. Questo non significa che tutto è risolto: anche quando alla fine si accetta e ci si adatta, si potranno avere delle reazioni, soprattutto in particolari circostanze (come un anniversario di morte), che sembrano riportare alla fase precedente. Ma nonostante queste regressioni che vanno messe in conto, il processo del lutto appare abbastanza compiuto.

### **Alcune indicazioni per un itinerario di elaborazione del lutto**

I percorsi di elaborazione accompagnati possono essere sia a livello individuale che di gruppo. Le due possibilità non sono in contrasto: il percorso individuale può essere completato da quello di gruppo e viceversa. Si presuppone, però, che le due esperienze veicolino gli stessi messaggi e che partano dai medesimi presupposti teorici.

Qui ci limitiamo ad offrire almeno tre possibili itinerari che sembrano piuttosto centrali nell'elaborazione del lutto<sup>vii</sup>.

✓ *Trovare un significato della perdita subita.* Già Viktor Frankl aveva teorizzato che il gusto di vivere e di progredire ha le sue radici nell'esigenza di scoprire e di dare un senso alle tragedie della vita. In ordine al nostro discorso tale assunto è fortemente appropriato. Alcune domande pertinenti: quale significato potrebbe assumere questa perdita nella mia vita? In che misura mi può aiutare a conoscere meglio me stesso? Quali nuove risorse mi ha fatto scoprire in me? Quale nuova direzione prenderà la mia esistenza? In che misura ho utilizzato la mia fede? Come programmare una mia crescita dopo un evento simile?

✓ *Gestire il senso di colpa.* Chiedere perdono potrebbe essere il nome di questo percorso. Una perdita grave è un formidabile rivelatore: ci fa scoprire, come mai prima, l'intensità e nello stesso tempo la povertà di espressione del nostro amore verso la persona che abbiamo perduto. Per questo sentiamo il bisogno di essere perdonati e di perdonare a noi stessi, in maniera da abbassare il nostro senso di colpa. Possiamo sentirci in colpa di non essere stati all'altezza della situazione, di non aver detto abbastanza «ti voglio bene o ti amo», di aver considerato l'altro come una presenza acquisita per sempre, di non averlo salvato dalla malattia e dalla morte o, infine, di non aver avuto sufficiente amore per lei/lui. Qui è fondamentale compiere anche qualche gesto esterno che dica il nostro desiderio di chiedere perdono all'altro, anche quando non è più presente (per esempio, scrivere una lettera al defunto, instaurare una conversazione immaginaria con lui, scrivere una preghiera...).

Il perdono è necessario almeno per due motivi: le relazioni affettive non sono mai perfette e c'è sempre qualcosa da perdonarsi vicendevolmente. In secondo luogo il perdono permette di eliminare le tracce di risentimento, di collera, di amarezza o di frustrazione. Darsi e concedere il perdono significa riconoscere il proprio attaccamento e nello stesso tempo il proprio distacco.

✓ *Il problema dell'eredità.* Il lutto non finisce quando la ferita si è ricictrizzata. Una sua buona risoluzione richiede anche recuperare l'energia, l'amore e le qualità dell'essere amato che niente può cancellare e che resteranno per sempre con noi. «Lo scopo della risoluzione del lutto è quella di sviluppare una nuova relazione interiore con la persona scomparsa: mantenendo vivo il ricordo attraverso il valore dei sentimenti condivisi e trovando consolazione nel fatto che si conserva dentro di sé la presenza simbolica della persona amata, dei suoi valori e delle sue consuetudini di pensiero, delle abitudini condivise e la capacità di continuare ad amarla, anche se non più presente fisicamente. Quando sopravviene una calda e amorosa interiorizzazione di chi si è perduto, subentra una nuova forma di amore maturo che sopravvive al distacco»<sup>viii</sup>.

L'episodio della Maddalena che piange all'ingresso del sepolcro di Gesù può essere un buon riassunto. Gesù le dice: «non trattenermi!». Che potremmo così tradurre: «Maria, è terminato il tempo della mia presenza visibile. È giunto il momento in cui il Maestro che ti ha accompagnato su questa terra deve diventare il tuo maestro interiore. A questo maestro interiore devi ora aggrapparti. Da lui ti verrà lo slancio che ti porterà ad annunciare agli altri quanto hai imparato attraverso l'esperienza che hai fatto tu».

---

<sup>i</sup> Il concetto di perdita si estende evidentemente a varie esperienze esistenziali. Ognuno ha la sua storia di perdite e separazioni che possono averlo esasperato, complessato, mortificato, colpevolizzato, stimolato, rafforzato, maturato. Per ciascuno le perdite hanno nomi, significati e intensità diverse e possono includere un mosaico di esperienze differenti (perdite interiori, affettive, geografiche, professionali, di salute, istituzionali, di sogni, di proprietà). Spesso una perdita, specie se è grave produce altre perdite. È come gettare un sasso in uno stagno: si produce un'onda e poi altre onde, finché tutta la superficie risente del cambiamento.

<sup>ii</sup> Per questa parte cf A. Pangrazzi, *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Camilliani, Torino 1991, pp. 25-28. Dello stesso autore anche: *Aiutami a dire addio. Il mutuo aiuto nel lutto e nelle altre perdite*, Erickson, Trento 2002; *Vivere il tramonto. Paure, bisogni e speranze dinanzi alla morte*, Erickson, Trento 2006.

<sup>iii</sup> «La vita è un mosaico di tempi diversi. Ogni tempo è scandito da qualcosa che si lascia e da qualcosa che si scopre. Ogni tempo comporta distacco da ciò che si era, per avventurarsi verso ciò che si può diventare. In questa dinamica universale e costitutiva della vita, rapporto e separazione non si escludono, ma si richiamano. Colui che è capace di incontrare saprà anche separarsi, così come la separazione è il prerequisito di ogni incontro», S. Spinsanti, *Le relazioni di aiuto nelle situazioni di separazione*, in *Le separazioni nella vita*, Cittadella, Assisi 1985, p. 11.

<sup>iv</sup> Le tappe di questo processo sono state elaborate da vari studi. Uno su tutti: E. Kübler Ross, *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1982, pp. 50-155. Questo studio ha individuato le fasi di elaborazione del cordoglio che possiamo sintetizzare in cinque momenti. Si inizia con il *diniego* («no, non sono io... non è possibile... non è morto!...»), si passa per la *ribellione* («perché proprio a me? Perché adesso?»), si arriva al *patteggiamento* (compromesso sulla verità: «sì sono io, però se...»), per giungere spesso alla *depressione* (abbattimento dinanzi alla verità: «Sì, purtroppo sono io, riguarda me...»), fino all'*accettazione* (riconciliazione con la verità: «sì sono io e sono pronto...»).

<sup>v</sup> Cf A. Pangrazzi, *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, cit., pp. 29 ss.

<sup>vi</sup> Per questa parte è stato consultato J. Viorst, *Distacchi. Gli affetti, le illusioni e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare per crescere*, Frassinelli, Piacenza 1987, pp. 242 ss.

<sup>vii</sup> Cf M. Masotto, *Il lutto*, in Aa.Vv., *Una speranza per chi vive nel lutto*, Atti del Convegno Diocesano, Verona 2007, pp. 8-10.

<sup>viii</sup> L. Crozzoli Aite, *Le poesie*, Garzanti, Milano 1998, p. 26.