

# Aiutami a dire arrivederci

## *Il Covid-19 e le dimensioni sociali e psicologiche del lutto*

Massimo Sergio Federico Segù - Laszlo Lucian Tomek\*

La pandemia da Covid-19 ha riportato in primo piano una realtà da tempo rimossa dalla società contemporanea occidentale, realtà che si manifesta nella dimensione di un duplice incontro: il primo, con la morte; il secondo, con il mondo emotivo che essa suscita. Si tratta dell'angoscia di fronte al senso di finitudine, che a sua volta rimanda al senso del limite e del dolore lacerante vissuto per la scomparsa di persone care senza aver avuto la possibilità di assisterle nel momento del saluto estremo. L'angoscia e l'incontro con la morte si traducono in uno stato psicologico descritto dalle persone direttamente coinvolte come un senso di smarrimento e di vuoto interiore, un'acuta sensazione di essere sospesi, magistralmente descritta, per esempio, da Ungaretti nella poesia *Soldati* (Si sta come / d'autunno / sugli alberi / le foglie). La metafora del soldato è significativa e attuale, visto che anche noi ci siamo trovati a dover combattere il Covid-19, ma in un modo paradossale, cioè senza armi e senza la possibilità di poter vedere in faccia il nemico.

Proprio questa lotta contro un nemico invisibile ci ha fatto e ci fa sperimentare un forte senso d'impotenza. Scoprirsi impotenti ci ha messo e continua a metterci in contatto con la nostra vulnerabilità,

\* Psicologi clinici.

insegnandoci gradualmente a riconoscerla e di conseguenza ad ospitarla, secondo quanto ci insegna il filosofo francese Lévinas<sup>1</sup>.

Il senso di vuoto e di smarrimento sono spesso determinati anche dalla mancanza di strumenti (definiti dalla moderna psicologia "competenze esistenziali") che potrebbero permetterci, almeno in un primo momento, di affrontare l'angoscia della morte e, in un secondo, di elaborare delle strategie di *coping*, le quali necessariamente devono emergere dalla personale capacità di ognuno di collocare la morte e la conseguente angoscia in un orizzonte di senso.

Per un tale lavoro la spiritualità e la fede religiosa possono essere valide risorse. In un interessante articolo sul ruolo della fede nell'elaborazione del lutto, pubblicato da Maria Luisa De Luca, l'autrice sostiene:

Le lacrime versate possono essere non solo per il deceduto ma anche per le proprie perdite accumulate negli anni. E in questo contesto il funerale cristiano è probabilmente il solo luogo, nella nostra società che nega la morte, dove alle persone viene ricordata la propria mortalità e il significato della propria inevitabile morte. Qui, anche, si viene posti faccia a faccia con la propria fede, o mancanza di essa<sup>2</sup>.

Nella direzione della ricerca di un senso e di un significato, in cui la spiritualità assume un ruolo importante, si muove anche una delle figure più illustri della psicologia del Novecento, ossia Viktor Frankl, il padre fondatore della logoterapia, secondo cui

La visione dell'uomo include tutte le dimensioni dell'esperienza umana, tra cui la morte e la sua potente "domanda di senso", non è possibile passar sopra la morte, non prenderla in considerazione, poiché, in effetti anche la morte appartiene alla vita<sup>3</sup>.

Nonostante le parole di Frankl osserviamo però che, a partire dall'abbondante letteratura contemporanea intorno alla morte, il

<sup>1</sup> Per approfondimenti sul concetto di vulnerabilità nel pensiero di Lévinas, vedi il volume di L. Piali, *Fenomenologia del fragile. Fallibilità e vulnerabilità tra Ricoeur e Lévinas*, Edizioni Scientifiche Italiane, Napoli 1998.

<sup>2</sup> M.L. De Luca, *L'elaborazione del lutto: modelli psicologici attuali e prospettiva cristiana*, in «Rivista Liturgica», 5 (2006), p. 693.

<sup>3</sup> M.L. De Luca, *Dal lutto traumatico alla crescita post traumatica nella prospettiva di Viktor Frankl*, in «Ricerca di Senso», 1 (2014), p. 85.

mondo occidentale si è a lungo impegnato nel tentativo di obliare "sorella morte", con l'intento di lasciarci orfani dell'ultimo incontro significativo nella vita di ciascuno di noi.

Tale desiderio di onnipotenza nel vincere la morte è il risultato di un lungo e complesso percorso storico iniziato alla fine del Romanticismo.

Nel presente lavoro ci riferiamo principalmente a tre tappe che consideriamo significative.

- ✓ La prima si delinea nella forma di un atteggiamento, propria del costume sociale della seconda metà dell'Ottocento, descrivibile come «l'etichetta comportamentale del buon borghese di fronte alla morte». Il modo di porsi di fronte a essa e al lutto di tale periodo è descritto, per esempio, dall'antropologo inglese Gorer in riferimento a due momenti autobiografici. Il primo riguarda la morte del proprio padre in occasione della quale il desiderio dell'autore, ancora bambino, di vivere il lutto viene considerato dalla sua bambinaia come un gesto macabro; il secondo relativamente a sua cognata che, rifiutandosi di partecipare alla cremazione del proprio marito, motiva la sua assenza con il timore di poter crollare:

Non sopportava l'idea di poter perdere il controllo di se stessa e mostrare in pubblico la sua desolazione. L'atteggiamento emergente era quello di nascondere il proprio dolore, o addirittura di negarlo<sup>4</sup>.

- ✓ La seconda tappa è segnata dall'influsso delle filosofie contemporanee, in particolare il Transumanesimo, impegnato nella ricerca di soluzioni scientifiche riguardo a ciò che gli studiosi definiscono la *life extension* in vista del raggiungimento di un'ipotetica immortalità. Nella stessa direzione si muove anche la *Dichiarazione transumanista*<sup>5</sup>, secondo la quale è necessario combattere con ogni mezzo l'entropia della senescenza ma soprattutto la supina accettazione della propria condizione mortale, rifiutando il mortalismo inteso come accoglienza passiva dell'umana mortalità. Quali possibili vie da percorrere per

<sup>4</sup> P. Ariès, *Storia della morte in Occidente*, Bur, Milano 1998, p. 211.

<sup>5</sup> R. Marchesini, *Post-human. Verso nuovi modelli d'esistenza*, Bollati Boringhieri, Torino 2005, p. 484.

vincere la morte? Una (tra le possibilità identificate dai post-umanisti) appartiene al pensiero "post-genomico", impegnato nella ricerca dei meccanismi che determinano e regolano l'invecchiamento complessivo dell'organismo per poterlo combattere attraverso l'interazione uomo-computer in un futuro post-biologico. Riguardo l'ipotesi di una futura immortalità, Marchesini afferma:

L'immortalità è assicurata attraverso la realizzazione di opportune copie di backup, mentre la performatività viene resa possibile semplicemente migliorando le prestazioni della macchina che ospita la circuiteria dell'individuo<sup>6</sup>.

- ✓ La terza tappa è la *Terror Management Theory* descritta da Ines Testoni, secondo cui la teoria guadagna sempre maggior consenso nella comunità scientifica:

Tale successo è dovuto al fatto che essa è in grado di affrontare con linguaggio e metodologia psico-sociale sistematici il rapporto tra angoscia e morte, costruzione dell'identità individuale e cultura<sup>7</sup>.

La teoria, nata nell'ambiente anglosassone, è di stampo darwinistico e sostiene che l'uomo (come tutte le specie animali) è destinato a morire. Unico nel regno animale, però, l'essere umano ha la coscienza della propria morte, e ciò comporta una notevole angoscia. Per far fronte ad essa e poter vivere tranquillo, egli – mosso dall'istinto di sopravvivenza – deve essere in grado di elaborare delle strategie soggettive che possano distrarlo proprio dall'idea della morte. La potenza e la forza seduttiva della *Terror Management Theory* nasce dalla sua funzione adattiva. Ciò si spiega attraverso la *Teoria della dissonanza cognitiva* formulata dallo psicologo americano Leon Festinger, il quale, partendo dal principio di coerenza di stampo filosofico nietzschiano, afferma che ogni individuo sente il bisogno di non essere in contraddizione con se stesso. Quando ciò avviene, le persone avvertono un forte senso di disagio e per superare i conflitti interiori

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 503.

<sup>7</sup> I. Testoni, *L'ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*, Bollati Boringhieri, Torino 2015, p. 34.

generati dall'incoerenza nei confronti di se stesse, possono ricorrere a razionalizzazioni, formate dall'acquisizione di dati consonanti con le proprie opinioni. Purtroppo, a volte, queste risultano semplicemente delle vere e proprie illusioni, per sostenere le quali spesso si cerca il sostegno di un gruppo che spinge (secondo la Testoni) all'omologazione del comportamento sulla base di valori derivanti da ideologie rassicuranti. Ad esempio: non tutti i fumatori sviluppano il carcinoma polmonare, spesso muoiono tanti non fumatori.

Queste – per sommi capi – alcune delle linee di pensiero che hanno favorito la rimozione della morte e del lutto nell'era contemporanea.

Ora è opportuno soffermarsi sull'aspetto opposto, cioè la capacità di accogliere "sorella morte" come opportunità di crescita e di trasformazione. Tale possibilità può essere favorita da un percorso preventivo di ordine psico-educativo. Si tratta della *Death Education*, diffusa nei Paesi anglosassoni ma totalmente assente nelle scuole italiane di ogni ordine e grado. Riguardo all'importanza di un tale percorso educativo, Ines Testoni sostiene che:

È ampiamente dimostrato che l'educazione alla morte nel contesto scolastico, se adeguatamente strutturata, può insegnare a gestire difficoltà emozionali relative alla perdita in genere, permettendo sia ai bambini sia agli adolescenti di attivare strategie di coping e resilienza dinanzi alle difficoltà che inevitabilmente la vita impone<sup>8</sup>.

Si tratta in sostanza di camminare nella direzione indicata da Heidegger nella sua opera *Essere e tempo*<sup>9</sup>, ovvero d'imparare a comprendere la morte e conseguentemente che cosa significhi essere-per-la-morte. Solo tenendo presente questa dimensione, afferma il filosofo tedesco, possiamo essere in grado di vivere la vita nella sua pienezza. La stessa direzione è indicata dalle parole del padre fondatore della psicanalisi, Sigmund Freud, nel suo lavoro *Considerazioni attuali sulla*

<sup>8</sup> I. Testoni, *L'ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*, cit., p. 13.

<sup>9</sup> Per approfondimenti sul tema della morte nella prospettiva heideggeriana cf M. Heidegger, *Essere e tempo*, Mondadori, Milano 2006.

*guerra e la morte*, dove sostiene: «Se vuoi sopportare la vita disponiti ad accettare la morte»<sup>10</sup>.

Come imparare a comprendere la morte? Se finora ci siamo abituati a sfuggire da tale compito, i momenti acuti della pandemia da Covid-19 (basti pensare per esempio alle immagini forti delle chiese piene di bare, oppure ai camion militari incamminati verso i crematori) hanno aperto la strada a veri e propri momenti di riflessione. La morte è diventata un ospite inatteso in quanto ha toccato qualcuno dei nostri cari, oppure perché ce la siamo trovata davanti agli occhi senza poter restare indifferenti (o almeno così sembrava). I successivi mesi estivi, al contrario, sono stati segnati per molti dalla foga di cancellare tutto per ritornare "alla normalità", come riferivano i mass-media. Riguardo quest'ultimo aspetto citiamo un interessante articolo pubblicato sulla rivista di filosofia *MicroMega*<sup>11</sup>, dove gli autori, entrambi psicanalisti, evidenziano le cause che hanno portato all'impellente bisogno di spensieratezza e deresponsabilizzazione, attribuibile all'incapacità di far uso del pensiero riflessivo, poiché le persone hanno delegato soprattutto alla memoria corporea le esperienze angoscianti vissute durante i momenti salienti della pandemia. Secondo gli autori dell'articolo, si potrebbe affermare che le persone tengono "a corpo" anziché "a mente".

Ne consegue che un primo passo per imparare a comprendere la morte è l'uso del pensiero riflessivo, dal quale possiamo trarre come insegnamento che non si può vivere nell'indifferenza della morte; e dall'altra, che la morte ha sia una dimensione individuale, sia una dimensione comunitaria, e proprio quest'ultima può svolgere una funzione di sostegno di fronte alla solitudine che spesso il morente si trova ad affrontare.

Una tra le varie cause che di fronte alla morte hanno generato un forte senso di solitudine conseguente alla perdita della sua dimensione comunitaria, è stata identificata dallo storico francese Ariès nella progressiva «medicalizzazione»: «La morte di oggi è una commedia

<sup>10</sup> S. Freud, *Considerazioni attuali sulla guerra e la morte*, in *Introduzione alla psicanalisi e altri scritti*, Boringhieri, Torino 1976, p. 148.

<sup>11</sup> M. Francesconi - D. Scotto Di Fasano, *Non avere paura di avere paura: la psicoanalisi di fronte alla pandemia*, in «*MicroMega*», 4 (2020), p. 115.

– sempre drammatica – in cui si recita la parte di quello che non sa di essere vicino a morire. Si muore, dunque, quasi di nascosto»<sup>12</sup>.

Il recupero delle dimensioni perse è possibile, secondo le parole di Lévinas<sup>13</sup>, solo se teniamo conto che il volto dell'Altro è ciò che più intimamente appartiene alla nostra soggettività, e proprio la morte dell'Altro finisce per incidere su di noi molto profondamente.

Con l'intento di offrire un aiuto specifico alle persone colpite dalla perdita di un proprio caro nel contesto dell'isolamento traumatico della pandemia, è nato il progetto *Aiutami a dire arrivederci*. Nell'ambito del Centro di Consulenza Familiare della diocesi di Vigevano si è costituito a tal fine un gruppo di lavoro composto da consulenti familiari, psicologi e psicoterapeuti con l'obiettivo di offrire una vicinanza empatica basata non solo sull'ascolto, ma anche sulla possibilità di attivare un adeguato processo di elaborazione che permetta di prevenire un eventuale lutto complicato e di favorire piuttosto la crescita post-traumatica. In altre parole, si tratta di restituire all'incontro con la morte la dimensione relazionale e sociale per diventare più umani imparando a «non avere paura di avere paura».

Procediamo ora presentando alcuni accenni sulle caratteristiche dei principali *modelli teorici di elaborazione del lutto*, per poi passare alla *Teoria del legame che continua* ed infine al *Modello integrativo duale* di Stroebe e Shut. Questa è stata la scelta dei modelli teorici di riferimento che ha orientato il nostro lavoro negli interventi clinici e pedagogici.

Nella letteratura specialistica è possibile trovare una vasta quantità di studi sul lutto che, a partire dagli anni Ottanta-Novanta, cercano di individuare i fattori fondamentali che contribuiscono alla complessità di questo processo ed al suo esito verso traiettorie maladattive e patologiche, oppure verso la risoluzione della sofferenza in senso adattivo fino alla crescita post-traumatica. Se da un lato però si rileva un consenso generale sul lutto come percorso individuale di elaborazione del dolore e dei cambiamenti di vita introdotti dalla scomparsa di una persona significativa, dall'altro è possibile notare che i modelli teorici differiscono tra loro in modo anche sostanziale. Seguendo la

<sup>12</sup> P. Ariès, *Storia della morte in Occidente*, cit., p. 197.

<sup>13</sup> E. Lévinas, *Dio, la morte e il tempo*, Jaca Book, Milano 1996.

descrizione di Maria Luisa De Luca<sup>14</sup> è possibile distinguere in generale due linee principali: i modelli tradizionali e quelli attuali. I primi possono essere ricondotti idealmente all'idea di Freud, elaborata in modo coerente al suo modello pulsionale di funzionamento della mente nel 1917 in *Lutto e melanconia*:

A proposito del lutto abbiamo scoperto che è necessario un certo lasso di tempo affinché l'imperativo dell'esame di realtà possa imporsi in tutto e per tutto; e che, quando quest'opera è terminata, l'Io può ridisporre della libido liberatasi dell'oggetto perduto (...) il lutto ha uno scopo preciso: la sua funzione è quella di distaccare le memorie del sopravvissuto e le speranze dal morto<sup>15</sup>.

Una sana elaborazione del lutto porterebbe quindi alla capacità di accettare la realtà irreversibile della morte e di distaccarsi dalla persona defunta in modo tale da poter reinvestire le proprie energie su nuove relazioni e su compiti vitali. Anche altri approcci teorici, decisamente distanti da quello freudiano classico come la Gestalt, hanno seguito questa linea di pensiero nel proporre tecniche per lasciar andare la persona scomparsa esprimendo i propri sentimenti verso di lei e quanto era rimasto in sospeso, per poi continuare con la propria esistenza.

I modelli attuali, invece, mettono in discussione l'idea che la meta del lutto sia quella di sciogliere il legame col defunto: al contrario, il processo di elaborazione propone che il legame sia mantenuto seppur in una forma differente, e che sia proprio questo ciò che permette alle persone di dare un senso rinnovato alla vita.

Dennis Klass e Edith Maria Steffen, che nel 1996 introdussero il *Modello del legame che continua*, così affermano:

Il legame col defunto continua (...) tutta la storia dei legami tra le persone quando erano vive continua nel legame dopo la morte, sebbene i sopravvissuti possono avere la possibilità di riplasmare il legame che non hanno avuto quando la persona era in vita. I fenomeni che indicano la presenza di un legame attivo sono: sentire la presenza del defunto,

<sup>14</sup> M.L. De Luca, *Lutto traumatico e crescita post-traumatica: modelli teorici e linee di intervento*, in «Psicologia Psicoterapia e Salute», 3 (2010), pp. 291-328.

<sup>15</sup> S. Freud, *Lutto e melanconia*, in S. Freud, *Opere*, vol. 8, Bollati Boringhieri, Torino 1976, p. 112.

esperirne la presenza in qualunque dei sensi, la credenza che il defunto continui ad esercitare un'influenza sui pensieri o sugli eventi, l'appropriarsi consapevole di alcune caratteristiche o virtù del defunto<sup>16</sup>.

Queste manifestazioni, entro certi limiti, non sono quindi da considerarsi patologiche, bensì appartenenti alla normale esperienza della vita che si confronta con la morte: «Le persone vive giocano ruoli, spesso complessi, nel sistema familiare e mentale. Dopo la morte i ruoli cambiano ma i defunti possono continuare ad essere membri significativi delle famiglie e delle comunità»<sup>17</sup>.

Un altro aspetto notevole che interessa la differenza tra i modelli è quello legato alla concezione dell'elaborazione del lutto come passaggio (in modo più o meno lineare) da parte della persona sofferente attraverso fasi successive. I modelli classici concepiscono in genere una serie di fasi che potrebbero essere in parte riconducibili a quelle identificate da Bowlby<sup>18</sup> nella sua teoria dell'attaccamento, dove descrive la reazione del bambino di fronte alla separazione dalla propria figura di riferimento: la protesta per la separazione, la disperazione dovuta all'assenza, il distacco finale e la rassegnazione. A questo riguardo ha avuto un notevole influsso anche il pensiero della psichiatra svizzera Elisabeth Kübler Ross<sup>19</sup>, nota soprattutto per la teorizzazione di un modello a cinque tappe, concepito inizialmente per il sostegno alle persone cui veniva comunicata una diagnosi infausta di malattia terminale e poi esteso all'elaborazione del lutto, inteso sia in senso letterale come perdita di una persona cara, sia in termini psicologici di abbandono o fine di un sogno. Secondo l'autrice le persone passerebbero attraverso cinque momenti: diniego, rabbia, negoziazione, depressione e accettazione della morte. Il loro ordine non segue necessariamente questa successione: una reazione depressiva potrebbe, ad esempio, precedere un periodo di forte rabbia. Al contrario, i modelli attuali prescindono da una sequenza di fasi prestabilite e riconoscono che il lutto è un'esperienza altamente individuale all'interno della

<sup>16</sup> D. Klass - E.M. Steffen, *Continuing Bonds—20 Years On*, in D. Klass - E.M. Steffen (ed.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*, Routledge, NY 2018, p. 4.

<sup>17</sup> *Ibid.*

<sup>18</sup> J. Bowlby, *Attaccamento e perdita*, vol. 3: *La perdita della madre*, Bollati Boringhieri, Torino 1980.

<sup>19</sup> E. Kübler Ross, *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1976.

quale è necessario individuare i percorsi che permettono il fronteggiamento (*coping*) della perdita in modo adattivo<sup>20</sup>.

Margaret Stroebe e Henk Shut dell'Università di Utrecht propongono un modello particolarmente significativo (originariamente sviluppato per il lutto di un partner) denominato *Modello duale*<sup>21</sup>, in quanto identifica due categorie di elementi stressanti (*stressor*) capaci di generare disagio e ansia, ciascuno dei quali deve essere affrontato dalla persona in lutto. Si tratta di far fronte agli aspetti relativi alla «perdita» da un lato e a quelli relativi alla «ricostruzione» dall'altro:

1. *Orientamento alla perdita*. Si riferisce all'affrontare ed elaborare qualche aspetto inerente la perdita, in particolare della persona defunta: prestare attenzione al legame col defunto, rimuginare su di lui, sulla vita passata insieme e sulle circostanze della morte; guardare vecchie foto, sentire la mancanza, pensare come il defunto avrebbe reagito in qualche circostanza; piangere la morte.
2. *Orientamento alla ricostruzione*. Si tratta di aspetti generalmente trascurati dalla ricerca sul lutto ma alquanto importanti, poiché far fronte ai cambiamenti di vita introdotti dalla morte di una persona significativa spesso è un compito molto impegnativo. In questo ambito possiamo elencare: imparare a svolgere le mansioni del defunto; riorganizzare la vita (ad es. cambiare casa o cercare lavoro); sviluppare una nuova identità (ad es. il passaggio da "moglie" a "vedova", o da "genitore" a "genitore di un figlio morto").

L'elemento innovativo di questo modello consiste nell'aspetto processuale e dinamico della costante oscillazione tra i due orientamenti, ritenuta necessaria per un buon adattamento nel tempo. La persona in lutto di solito tende ad oscillare tra il vissuto della perdita e la sua negazione, tra la ricerca di una via d'uscita dalla sofferenza nel ricostruire la propria vita (o il suo momentaneo evitamento) e

<sup>20</sup> M.L. De Luca, *Lutto traumatico e crescita post-traumatica: modelli teorici e linee di intervento*, cit.

<sup>21</sup> M. Stroebe - H. Shut, *The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description*, in «Death studies», 23(3) (1999), pp. 197-224.

il ritorno al dolore e alla disperazione. Da un punto di vista teorico, questo modello aiuta a comprendere una esperienza ben conosciuta da chi si occupa di sostegno al lutto. Le persone, infatti, spesso riferiscono di passare – anche in modo repentino nell’arco della stessa giornata – da momenti di profonda tristezza in cui nulla sembra avere senso, a momenti di ripresa e di interesse per la vita, non senza sensi di colpa. Questa oscillazione pendolare è quindi normale e necessaria per affrontare l’esperienza del lutto. Infatti, quando la persona sembra bloccata troppo a lungo in una delle due aree (ad es. incapace di reagire alla morte oppure completamente dedita alla vita che continua) è necessario chiedersi se il lutto non stia diventando “cronico” oppure se venga evitato completamente. In sostanza, per elaborare il lutto, la realtà della morte e della perdita vanno affrontate ma con misura, non in modo costante e non a spese di tutti i cambiamenti che esse implicano.

In un’ulteriore approfondimento del modello<sup>22</sup> gli autori hanno precisato gli aspetti positivi e quelli potenzialmente patologici del complesso processo del lutto, mettendo in evidenza che, all’interno di ciascuna area (perdita e ricostruzione), le persone sperimentano stati mentali e affettivi positivi e negativi, e anche tra questi si verifica una inevitabile oscillazione. Ad esempio, una persona nel pensare alla perdita del partner può oscillare tra il senso confortante di essersi presa cura di lui sino alla fine e il pensare in modo ruminativo alla sua assenza.

Un ultimo importante aspetto, identificato recentemente dalla ricerca<sup>23</sup>, è quello del “sovraccarico” (*overload*) che contribuisce a spiegare più precisamente gli esiti negativi del lutto verso problemi mentali e di salute. Esso è definito come la percezione della persona in lutto di dover affrontare più di quanto si ritenga in grado: troppe attività, eventi, stimoli. Tale sovraccarico può portare le persone a sentirsi sotto pressione, molto preoccupate, sfinite, in grande ansia. Le situazioni che la vita presenta sono già spesso molto complesse,

<sup>22</sup> M. Stroebe - H. Shut, *Meaning Making in the Dual Process Model of Coping With Bereavement*, in R. Niemeyer (ed.), *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, American Psychological Association, Washington DC 2001, pp. 55-73.

<sup>23</sup> M. Stroebe - H. Shut, *Overload: A Missing Link in the Dual Process Model?*, in «Journal of Death and Dying», 1 (2016), pp. 96-109.

ma i problemi creati dalla pandemia (con le loro molteplici ramificazioni) possono in molti casi aver contribuito al sovraccarico. Qualche esempio, seppure non esaustivo, può aiutare a comprendere meglio questo fattore e le sue cause: lutti multipli che magari accadono in rapida successione; la perdita del partner e del lavoro allo stesso tempo; la morte di un genitore e la contemporanea nascita di un figlio; il lutto per la morte di un genitore e il doversi occupare della malattia grave dell'altro o di se stessi. Quando le persone si trovano in simili situazioni, la semplice oscillazione perdita-ricostruzione non sembra più sufficiente per la regolazione delle emozioni. Allora può diventare necessario aiutarle a comunicare con chiarezza le loro difficoltà e a chiedere aiuto in modo adeguato attivando tutte le risorse interne ed esterne, personali e sociali. In altre parole, diventa essenziale prendere il controllo dei fattori stressanti per ridurre l'impatto.

In conclusione, la pandemia da Covid-19 è stato un momento di forte crisi e come tale ci ha messo dinnanzi nuove sfide che, se affrontate adeguatamente, possono diventare opportunità di crescita. Una di esse è certamente legata ai temi della morte, della perdita e del limite di ogni vita umana. Queste realtà non possono essere rimosse, anzi è necessario educarsi ad accoglierle nella quotidianità della vita. In tal senso la conoscenza dei modelli attuali e della ricerca sui processi di elaborazione del lutto è imprescindibile per chi opera nel campo pedagogico e dell'accompagnamento psicologico.