Dramma e privazione nella prospettiva del vivente: come educare alla morte

Sofia Tavella

Università "Sapienza" di Roma

24 ottobre 2012

Dramma (dolore per la perdita e sofferenza) e privazione (evoca il senso di perdita, di abbandono e la nostalgia per l'assente) nella prospettiva del vivente si traducono in un'esperienza traumatica che interessa l'intera persona mente/corpo; una esperienza carica di angosce di morte (derealizzazione, depersonalizzazione, disgregazione)

Il lutto di un genitore

Un Padre appassionato di deltaplano che l'estate di un anno fa perde la vita in mare per rincorrere un ultimo volo senza esserne cosciente.

Un incidente, una morte improvvisa, una separazione traumatica per Luca a soli 4 anni di età. Pochi per comprendere e dare senso all'assenza e alla distanza da suo padre.

Ma nel linguaggio dei bambini esistono metafore, simboli. Il linguaggio delle favole (come le parabole di Gesù) che spiega la morte anche senza nominarla. E così la sorella racconta a Luca della morte di papà.

Un volo su nel cielo sulla stella più alta

Una stella lontana, lontanissima che si è rotta e ha chiesto aiuto. Aveva bisogno di qualcuno che la aggiustasse e si prendesse cura di lei. Papà è volato fino a lì. Un viaggio lungo e faticoso, improvviso e senza tempo. Un viaggio senza ritorno.

Lutto e Trauma

Esperienza (morte) di TRAUMA NARCISISTICO:

a) attacco alla propria autostima;

b) all'immagine di sé e alla propria autorevolezza;

c) alla capacità di essere in relazione con sé e con la propria intimità.

UNA MORTE IN FAMIGLIA COMPORTA MOLTEPLICI PERDITE

La perdita della persona
La perdita dei ruoli e delle relazioni
La perdita dell'integrità del nucleo famigliare
La perdita delle speranze e dei sogni legati a quello che sarebbe potuto essere.

QUALI RISORSE?

LA RESILIENZA FAMILIARE, UNA CHIAVE DI LETTURA

TIPI DI LUTTO

- **Nella visione psicoanalitica il lutto è un'esperienza di svuotamento del mondo esterno (***Freud, Lutto e Melanconia***).**

•*Lutto fisiologico e/o normale*: stato psicologico conseguente alla perdita di un oggetto significativo che ha fatto parte integrante dell'esistenza; presenza di sofferenza intima spesso imponente, che fa seguito al decesso della persona cara; nella visione psicoanalitica/psicodinamica si tratta di una esperienza di impoverimento del mondo esterno;

•*Lutto anticipatorio:* si tratta di una perdita non reale; una perdita anticipata ed agita messa in atto di meccanismi riparatori per lenire la sofferenza del distacco;

•*Lutto patologico:* può insediarsi nella psiche quando la relazione con il deceduto era particolarmente ambivalente; l'ambivalenza amore/odio genera un senso di colpa nei confronti del morto, conferisce al lutto una forma patologica. In questo caso è il mondo interno che impoverisce e si connota con autorimproveri, autosvalutazioni e autoattacchi.

LUTTO NORMALE

- **Freud ha parlato del lavoro del lutto per indicare il lavoro mentale necessario per elaborare una grande perdita**

Nella nostra società:

•Pericolo di una cronicizzazzione medicalizzata e banalizzata del lutto;

•Rischio interventismo: fretta e urgenza di risolvere immediatamente il problema;

•Non è concessa la possibilità di essere tristi, di soffrire per una perdita; impossibilità di ricrearsi e di rivitalizzarsi attraverso l'elaborazione della sofferenza;

LUTTO PATOLOGICO

- **LUTTO CONGELATO** può sfociare in forme psichiatriche (depressione –ipocondria – alcolismo-dipendenze)
- **LUTTO INIBITO :** la persona resta BLOCCATA prima del percorso del lutto; assenza di emozioni e comportamenti riferibili alla perdita
- **LUTTO CRONICO :**situazioni diverse di cordoglio che hanno lo scopo inconscio di mantenere il contatto con il defunto

Lutto Melanconico

L'oggetto scomparso è sepolto dentro di sé e attacca dall'interno tutti i processi vitali; il godimento di ogni aspetto esperienziale.

LE COMPLICAZIONI

- Possono essere immediate ma possono anche comparire in momenti successivi, anche dopo un periodo medio-lungo
- Comparsa di DOLORI SOMATOFORMI – malesseri vari che ad un attento esame medico non risultano collegati danni fisici documentabili
- Alterazione a livello della personalità – CARATTEROPATIE (atteggiamenti tirannici) - DEPRESSIONE – con i diversi gradi di gravità. Nel lutto malinconico è visibile all'esterno il disprezzo e il rifiuto che la persona rimasta sola ha per il mondo e per gli altri
- Caratteristica principale del lutto depressivo : PRESENZA DI FANTASIE – VISSUTI – PERCEZIONI CHE REALIZZANO UNA VISIONE NEGATIVA DEL PRESENTE E DEL FUTURO DI SE STESSI E DEL MONDO.

Attaccamento e morte

Tipo A
Distanziante

+ Cognitività
- Affettività

→ ***Scissione mente-corpo***

↓

Tipo B
Equilibrato

+ Cognitività
+ Affettività

Prezzo

Morte

↑

Tipo C
Preoccupato

- Cognitività
+ Affettività

→ ***Comportamenti di attaccamento***

Attaccamento distanziante (A)

Enfasi cognitività

Iperadattamento

Distanziamento affetti negativi

Scissione mente-corpo

Falso Sé
(Winnicott)

Alessitimia
(Scuola di Boston)

Malattia

Espressione somatica

Espressione psichica

Depressione

Attaccamento preoccupato (C)

Enfasi affettività

Conflitti Ambivalenza

Falsa cognitività

Comportamenti di attaccamento

Valore funzionale e comunicativo

Protesta

Vantaggi secondari

Malattia

Espressione somatica

Espressione psichica

Attaccamento equilibrato (B)

Cognitività + Affettività

Autenticità emotiva

Integrazione

Funzione riflessiva

Gestione dei conflitti

Migliore qualità di vita

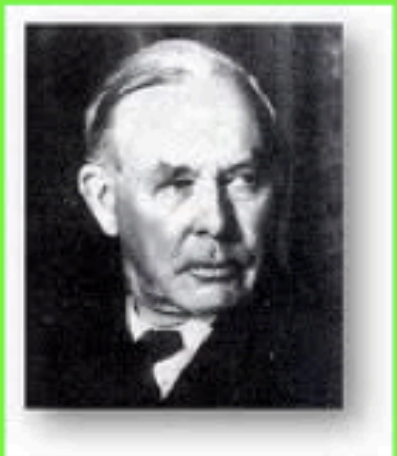
Valida comunicazione di emozioni e bisogni

Adattamento

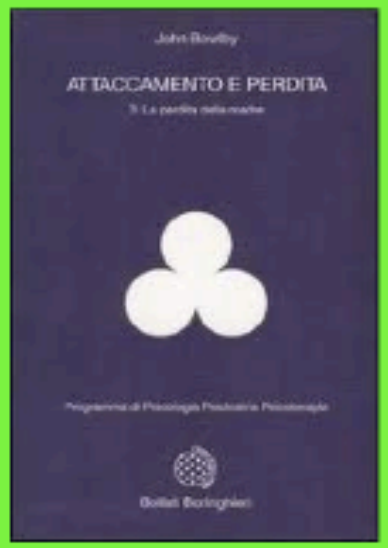
Equilibrio psicofisico

DURATA DEL LUTTO

- **è possibile dare indicazioni solo sulla durata media dal momento che il fattore individuale è molto variabile; inoltre esiste una stretta dipendenza di questi fenomeni dalle norme e dai costumi sociali;**
- *Esistono società che vietano il ricordo della persona morta = società tanatofobiche (affrontare la morte = dimenticare [indiani Hopi]);*
- *Esistono società nelle quali si prescrive di ricordarli per un anno e più, convivendo con le spoglie del defunto = società tanatofiliche molto legate al concetto di morte (es. Arapesh = gruppo etnico della Nuova Guinea).*
- *In generale il lutto termina quando sono state percorse le 3 fasi evolutive e sono stati portati a termine i compiti elaborativi*



LE FASI DI ELABORAZIONE DEL LUTTO



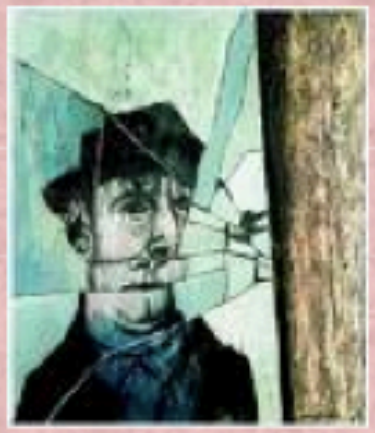
- **Lo stordimento**
- **La fase di ricerca**
- **Fase di disorganizzazione e disperazione**
- **Fase di riorganizzazione**

J.Bowlby, ATTACCAMENTO E PERDITA, Bollati Boringhieri , 2000 2° ed.

LE FASI DI ELABORAZIONE DEL LUTTO

- Impatto e crisi
- Afflizione e turbolenza affettiva
- Pena e sconforto
- Recupero o Distacco affettivo

M.G. Sforza, J.L. Tizòn, GIORNI DI DOLORE, Mondadori, 2009



I° FASE

IMPATTO E CRISI

- Il soggetto appare in stato di shock con agitazione angoscia o in preda ad uno stordimento emotivo
- STATO DI VITA "SOSPESA" che ha durata variabile
- DIFESE: negazione – diniego
- Disturbi fisici: insonnia – disturbi dell'alimentazione - mancanza respiro – senso di oppressione al petto – debolezza muscolare

- **Compito elaborativo : accettare la realtà della perdita**

II° FASE

AFFLIZIONE E TURBOLENZA AFFETTIVA

- La vita quotidiana riprende ci si rende conto che la persona amata non c'è più e non ci sarà più – si comincia a percepire IL VUOTO.
- Compaiono: ANGOSCIA – TRISTEZZA – SENSO DI COLPA – RABBIA – RIMPIANTO – NOSTALGIA-STRUGGIMENTO per la persona perduta
- Anche in questa fase i disturbi somatomorfi non danno tregua
- Compito elaborativo : elaborare le emozioni e il dolore della perdita

III° FASE

PENA E SCONFORTO

- Periodo più lungo del precedente: alla turbolenza affettiva del periodo fa seguito un DOLORE PIU' SORDO MA CONTINUO. Un dolore che prende la forma della tristezza e in certi momenti della disperazione vera e propria.
- PROGETTI BLOCCATI DALLA SFIDUCIA – DALLA DISPERAZIONE DALLA DIFFUSA NEGATIVITA'
- A volte ....CONFLITTO
- Compito elaborativo : Raggiungere la consapevolezza della perdita e della sua irreversibilità

IV° FASE

RECUPERO O DISTACCO AFFETTIVO

- Si diventa capaci di costruire NUOVI LEGAMI CON IL MONDO E CON GLI ALTRI oppure
- percorso elaborativo ostacolato dalla COLPA PERSECUTORIA E DALLA PERCEZIONE DI IRRIMEDIABILITA'
- si sprofonda nel sentimento di solitudine, di sfiducia verso se stessi e il mondo
- A volte ....si resta invischiati
- **Compito elaborativo : reintegrare la persona perduta nel nostro mondo interno**

Fattori di rischio connessi al vivente dolente

Tutte quelle condizioni in cui la funzione del dolente, nelle sue componenti fondamentali di cura e protezione del deceduto, è fortemente disturbata e influisce profondamente sulla qualità della relazione con lo stesso:

Atteggiamenti codificati:

- Indulgenza- Permissività
- Iperprotezione
- Indifferenza e rifiuto (aggressività e atteggiamenti rivendicativi)
- Lutto anticipatorio
- Eccesso di atteggiamenti riparativi o espiativi

FATTORI DI RISCHIO CONNESSI AD ALTRI ASPETTI

- Alle circostanze della malattia e/o morte;
- Alle modalità del decesso;
- al grado di coinvolgimento;
- all'eta';
- alla sensibilita' e all'emotivita' individuale;
- alle risorse del contesto ambientale e familiare;
- ai lutti precedentemente vissuti e alle loro modalità di risoluzione.

Obiettivo del lutto

"far morire il morto dentro di sé" = "seppellirlo"quando questo non accade il lavoro del lutto può diventare patologia del lutto.

Seppellire chi è morto implica un recupero nella propria intimità dell'oggetto perduto = morto. Cioè collocarlo nella parte più sacra e nella memoria di sé.

RISORSE PER IL CONTENIMENTO EMOZIONALE DURANTE IL LUTTO

1. MONDO INTERNO la capacità di affrontare le difficoltà senza andare in pezzi è legata ad alcune nostre fondamentali funzioni interne: la sicurezza di base – le esperienze precedenti – la nostra fiducia nelle nostre capacità e in quelle degli altri

2. L'IO E LE SUE RISORSE. Le capacità sociali, intellettuali, operative indispensabili per le relazioni sociali e per i nostri progetti di vita sono risorse fondamentali che ci sostengono nelle occasioni di perdite e di lutti

3. IL CORPO – Il corpo e il modo in cui lo percepiamo ha un ruolo importante nelle strategie di contenimento della sofferenza psichica (sano/malato)

4. LA FAMIGLIA – Se strutturata e sufficientemente sana (**RESILIENZA FAMILIARE)** costituisce un porto sicuro -

5. IL LAVORO E LE RELAZIONI IN AMBITO LAVORATIVO

6. LE RETI NON PROFESSIONALI DI ASSISTENZA

7. LE RETI DI ASSISTENZA

Resilience
una chiave di lettura

La *resilienza:*

- Flessibilità
- capacità di adattamento positivo

in risposta all'evento traumatico e inatteso della morte

VULNERABILITA' E RESILIENZA Cappuccetto Rosso …

… come tutti i bambini trasgredisce e va incontro al pericolo e al trauma, ma sopravvive e mantiene la propria integrità grazie alla funzione protettiva degli adulti di riferimento

VULNERABILITA' E RESILIENZA
Hansel e Gretel …

… sono vittime della povertà e dell'abbandono, ma le loro risorse consentono di superare la carenza trasformandola, tramite un'inversione di ruoli, nel prendersi cura dei loro stessi genitori; uccidono la strega con arguzia e portano a casa il suo tesoro

VULNERABILITA' E RESILIENZA Biancaneve …

… sopravvive all'invidia, per la pietà dell'adulto e grazie ai legami extrafamiliari, e di fronte alla nuova prova dell'avvelenamento viene risvegliata dall'amore

VULNERABILITA' E RESILIENZA

Peter Pan …

… è invece vulnerabile; fallisce nel riavvicinamento alla madre dopo i primi passi nell'indipendenza e quando torna trova la finestra chiusa; perde la propria ombra, cioè la propria realtà consistente, rimanendo in uno spazio sospeso, a sua volta non reale (l'"Isola che non c'è")

VULNERABILITA' E RESILIENZA

Batman…

- *"… essere resilienti non significa essere invulnerabili o invincibili; non si è intoccabili, inaccessibili alle emozioni, ai sentimenti, alla sofferenza. Se si dovesse confrontare una persona resiliente con un super-eroe si tratterebbe di Batman, piuttosto che di Superman. Batman possiede molte qualità, ma nessun super potere"*

Anche se il vissuto di *Antoine De Saint-Exupery* è quello della maggior parte degli Operatori che stanno vicino alle persone in lutto, l'**ascolto** e l'**accompagnamento** sono elementi importanti per affrontare quel "mistero" che ogni uomo si trova a vivere nella propria vita.

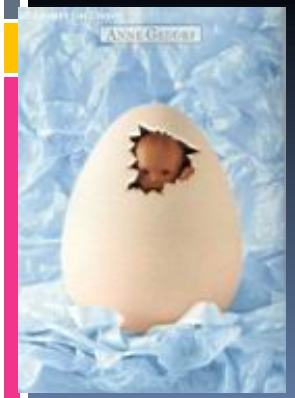
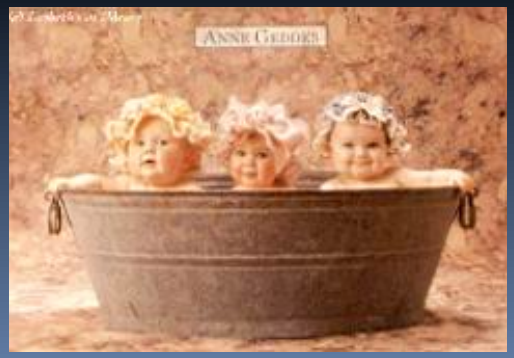
" …Non sapevo bene che cosa dirgli.

Mi sentivo molto maldestro.

Non sapevo come toccarlo, come raggiungerlo.

Il paese delle lacrime è così misterioso!… "

Antoine De Saint-Exupery

Da "Il Piccolo Principe"

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!!!!!