

LA VITA DOPO DI TE

Elaborare il lutto
e riprendere a vivere

Alain
Sauteraud

Edizione italiana
a cura di Tazio Carlevaro



 Erickson

Come si affronta un lutto? Fino a che punto il dolore è «normale», e quando diventa patologico?

Quando ci si trova ad affrontare un lutto, sono tante le domande che ci assalgono. Ci si può sentire più fragili, si può temere che il processo di elaborazione stia durando troppo, magari ci si chiede se non sia il caso di chiedere aiuto.

Il lutto è un processo delicato, spesso sottovalutato, che però può avere notevoli implicazioni sulla salute fisica e mentale.



Basandosi sulle ricerche più recenti in campo psicologico e su numerosi casi clinici tratti dalla sua esperienza professionale, Alain Sauteraud descrive nel dettaglio tutto quello che chi ha perso una persona cara deve sapere sul lutto. Racconta che cosa succede, dall'istante in cui si apprende la notizia fino alle prime settimane e ai primi mesi dopo la morte e illustra i sintomi che indicano la necessità di una consultazione professionale.

L'autore si sofferma, in un capitolo dedicato, su come aiutare i bambini e le bambine che perdono un genitore, mentre dedica alcune pagine in particolare ai professionisti (psicologi, psichiatri, psicoterapeuti).

Un libro che sarà di aiuto a chiunque stia affrontando un lutto, per trovare nuove vie per elaborarlo e continuare a vivere, seppur in modo diverso.

€ 17,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Prologo</i>	7
<i>Introduzione</i>	11
<i>Capitolo primo</i>	
La morte e il lutto	13
<i>Capitolo secondo</i>	
Il lutto «normale» e le sue manifestazioni	19
<i>Capitolo terzo</i>	
Il lutto e la malattia del lutto	39
<i>Capitolo quarto</i>	
Comprendere il lutto	75
<i>Capitolo quinto</i>	
Curare la malattia riattivando la fluidità del lutto	109
<i>Capitolo sesto</i>	
Capire e aiutare i bambini che vivono un lutto	175
<i>Capitolo settimo</i>	
La medicina e il lutto	199
<i>Capitolo ottavo</i>	
La scienza del terapeuta	237
<i>Conclusione</i>	255
<i>Epilogo</i>	259
<i>Bibliografia</i>	261

CAPITOLO PRIMO

La morte e il lutto

Il lutto consegue alla perdita definitiva, dovuta alla morte, di una persona a cui si è profondamente attaccati e che rappresenta una figura insostituibile.

La morte è l'avvenimento più incredibile della vita, insieme alla nascita. Ma, mentre la nascita è un inizio, la morte conclude un'esistenza, interrompe quel flusso di momenti a volte meravigliosi, a volte banali, che costituiscono la vita di una persona: migliaia di giorni che hanno avuto un inizio, uno svolgimento e una fine e che ormai non avranno più un domani. Eppure, la morte non è solo un avvenimento, per quanto brutale; è anche un fantasma che, se evocato, provoca il brivido gelido del mistero, dell'ignoto che spaventa. «Il sole e la morte non si possono guardare in faccia», scrive La Rochefoucauld (1664). Tutti pensiamo alla morte, ma nessuno ci si sofferma mai troppo.

Nel lutto, il problema che si pone non è la morte, ma la perdita della persona cara, poiché la morte è un *avvenimento*, mentre la perdita è un *processo*.

Non si parla d'altro che della morte

L'evocazione della morte è molto presente nella nostra società. I telegiornali e la stampa riferiscono senza sosta, dal

mattino alla sera, fatti di cronaca che hanno a che fare con la morte; qualsiasi telefilm poliziesco è una sequenza ininterrotta di omicidi, incidenti e decessi. Chiunque si metta a fare zapping ha una forte probabilità di imbattersi prima o poi nell'immagine di un cadavere. Ma qui la morte, sul piano culturale, assume il carattere di un evento di cronaca, istantaneo e accidentale. Per questo è evocata senza difficoltà negli spettacoli e nei programmi di intrattenimento: quei defunti non rappresentano niente per lo spettatore e anche la morte (rara) del protagonista non interrompe altro che un legame di simpatia, durato al massimo un'ora o due. Nella maggior parte dei casi, il telefilm cerca di chiarire le circostanze, senza occuparsi delle conseguenze. Una volta risolto l'enigma delle cause della morte, tutto ritornerà come prima. Quando avviene un grave incidente stradale, gli automobilisti che circolano in senso inverso rallentano sempre «per vedere che cosa è successo»; poi tutti accelerano nuovamente, senza riflettere che poteva capitare anche a loro. Un comandante dei pompieri¹ raccontava questa scena: su una spiaggia della Corsica non era riuscito a rianimare un turista di quarantadue anni che era annegato mentre cercava di salvare il figlio di nove anni. Quel professionista si stupiva che sulla spiaggia dove giaceva il poveretto, circondato dalla squadra di soccorso, la gente continuasse a fare il bagno, come se non fosse successo nulla. Era come se si fossero detti: «È stato un incidente, bastava fare attenzione. E per lui è troppo tardi». Chi ha pensato al ragazzino, alla sua famiglia e a come avrebbero vissuto la sera e l'indomani di quella giornata *di vacanza*?

Quando nella nostra vita quotidiana qualcuno muore, a volte commentiamo così: «Ha avuto una bella morte», oppure

¹ «Corse Matin», 8 agosto 2010.

«Ha sofferto molto» o magari «È stato un incidente». Ragioniamo come se stessi facendo una proiezione della nostra morte — come ce la figuriamo, come ce l'auguriamo — e trascuriamo così la questione della perdita.

Il lutto è un tabù?

È vero che evochiamo spesso la morte, ma ci limitiamo, in realtà, a considerarla solo come il momento della cessazione della vita; non menzioniamo quasi mai l'aspetto della perdita e le sue conseguenze. È così che il lutto diventa un tabù: non se ne parla quasi più, salvo forse nei luoghi della fede. Come spiegarlo?

Evidentemente è difficile parlare della morte perché si tratta di un evento sconosciuto. Lo sottolinea Epicuro (341-270 a.C.): «Mentre viviamo, la morte non esiste e quando arriva la morte, noi non viviamo più» (2007). Michel de Montaigne (1533-1592), venti secoli dopo, diceva la stessa cosa: «La morte non vi riguarda, né da vivi né da morti: da vivi, perché ci siete; da morti perché non ci siete più» (1999). In effetti, non incontriamo mai la morte: mentre viviamo, non c'è e quando arriva, non ci siamo più noi.

Tuttavia, nella nostra società, ciò che è vero a proposito della morte, non lo è riguardo alla perdita e al lutto.

Si incontra solo la perdita

Sarà utile ripeterlo: il problema non è la morte, poiché è un evento che non incontreremo mai. Quello che invece si incontra è la *perdita*, nel momento in cui muore qualcuno. Pertanto, il lutto non è l'accettazione della morte, ma l'*adeguamento alla perdita*: e questo adeguamento è un *processo* che si può scontrare

con diversi ostacoli che, come vedremo in seguito, possono nuocere alla sua fluidità.

È raro che ci si interessi davvero alla persona in lutto e alla difficoltà che sta vivendo: si fanno le condoglianze, si scrivono messaggi di simpatia e tutto finisce lì. Per quanto in Francia i vedovi siano in quantità doppia rispetto ai divorziati (Zech, 2006), il numero degli articoli o di trasmissioni che trattano di divorzio è maggiore di quelli che si occupano di vedovanza, come se esistesse uno shock culturale, un tabù nei confronti di questa esperienza così comune. Il rispetto nei confronti del dolore della famiglia è comprensibile ma, come vedremo, troppo pudore e troppa discrezione possono farci trascurare delle vite spezzate.

A ciò si aggiunge un paradosso. Da un lato, raramente affrontiamo la perdita causata dalla morte di una persona cara, anche se quasi tutti noi, inevitabilmente, facciamo prima o poi l'esperienza del lutto; dall'altro, il termine «lutto» è utilizzato correntemente anche per indicare perdite o rinunce di minore portata. In questo paradosso si può forse individuare una delle cause dell'alto numero di lutti complicati e dell'indifferenza sociale che li accompagna.

È comunque corretto affermare che il lutto è un'esperienza «normale». Per coloro che ne soffrono questo può essere sconvolgente: qualificare come «normale» la loro sofferenza può apparire inaccettabile. Forse sarebbe meglio parlare di «banalità del lutto», ma questo sarebbe ancora più scioccante. Del resto, è proprio sottolineando l'inevitabilità dell'esperienza del lutto nella vita di una persona che se ne evidenzia la «normalità» e la «banalità».

Purtroppo, il lutto è un'esperienza comune a tutti e alla quale non ci si può sottrarre: per non sperimentarlo neanche una volta, bisogna morire molto giovani o condurre una vita estremamente solitaria.

Il lessico del lutto

Nel linguaggio corrente, la parola «lutto» è utilizzata soprattutto nell'espressione «fare il lutto», ossia «rinunciare»: si fa il lutto della propria gioventù, della propria casa, della carriera, delle ambizioni o anche dei propri amori e speranze. Il più delle volte, questa locuzione assume il senso di rinunciare alle proprie illusioni. Dunque, «fare il lutto della persona amata» vorrebbe dire rinunciare a lei... Ma come si può «rinunciare» a qualcuno che si ha tanto amato?²

Stranamente, il lutto in quanto espressione delle emozioni, dei pensieri e dei comportamenti derivati dalla perdita per morte di una persona cara, alla quale eravamo profondamente attaccati, nel francese (e anche nell'italiano) dispone di un vocabolario piuttosto povero. Viceversa l'inglese, che è assai più ricco al riguardo, propone tre diverse parole per tradurre il termine «lutto», a seconda che si parli del dolore, della tristezza o della pena provocati dalla morte di qualcuno (*grief*); della situazione creata dall'evento della morte in quanto tale, come ad esempio la solitudine della persona in lutto (*bereavement*); e, infine, delle manifestazioni visibili del lutto, nel senso di «portare il lutto» (*in mourning*). I termini inglesi per il lutto rimandano dunque a situazioni molto più precise rispetto al significato più generico che la parola assume nelle lingue neolatine.

In francese (come in italiano) ci sono due sole parole che hanno a che fare con il lutto: vedovo/a e orfano/a. «Orfano» deriva dal greco *orphanós*, che significa «privo del padre o dei genitori»: il senso è dunque lo stesso in greco, in francese e in italiano. Ma «vedovo» deriva dal latino *viduus*, che significa

² In questo paragrafo l'autore fa riferimento all'espressione francese «faire le deuil de», che in italiano ha un corrispondente nel modo di dire colloquiale «fare il lutto di», nell'accezione di «abbandonare, lasciarsi dietro, dimenticare» [ndt].

«vuoto», «privo di»; è quindi meno specifico, anche se l'uso comune ne ha ridotto il significato a indicare chi ha perduto il coniuge. In effetti, l'esperienza di lutto più frequente è la perdita dei genitori, seguita dalla vedovanza; ma perché *non* esistono parole per designare il lutto di un figlio, di un fratello o di una sorella o di un amico? Perché il francese e l'italiano non hanno le parole per denominare specificamente queste altre perdite? Si possono inventare?

Notiamo, dunque, che tutte le perdite riguardanti una persona cara che non sia il padre, la madre o il coniuge non dispongono di un termine qualificativo preciso: né di un sostantivo, né di un aggettivo. Ci si deve accontentare di una perifrasi: «Chi ha perso una persona cara perché è mancata». L'italiano e il francese, forse perché sono lingue ben vive, trattano assai male i morti. Fratelli e sorelle, genitori e amici, non disponendo di un termine specifico che ne riconosca il dolore in rapporto al defunto, non hanno nemmeno la parola esatta per significare: «Mio fratello è morto e ne sono molto addolorata». «Mia figlia è morta e io sono sotto shock». «Il mio migliore amico è morto e mi manca terribilmente». Potranno dire soltanto: «Sono in lutto per mio fratello», «in lutto per mia figlia», «in lutto per il mio amico», senza che questo termine implichi che si tratta di una perdita dovuta alla morte. In questo libro chiameremo coloro che soffrono per la mancanza irreparabile di una persona cara «persone in lutto».

CAPITOLO QUARTO

Comprendere il lutto

Il lutto ha un solo significato: la perdita lacerante di un legame di attaccamento

Quando tengo le mie lezioni sul lutto complicato, mi pongono spesso questa domanda: «Si può applicare questa concezione del lutto anche a perdite che non siano causate dalla morte, come l'amputazione di un arto, un peggioramento della salute, la perdita della giovinezza o la separazione per un divorzio?». Rispondo sempre che, per quanto ci siano delle somiglianze, il lutto legato alle conseguenze della morte di una persona cara ha una natura unica e specifica: la scomparsa del defunto è irreversibile mentre, nel caso di un divorzio o della fine di una storia di amore, è possibile dirsi: «Tu e io siamo diventati i nostri ricordi viventi». Inoltre, le mie esperienze e le ricerche citate in questo volume riguardano esclusivamente le conseguenze della morte; perciò mi risulta difficile generalizzare la descrizione della condizione legata alla perdita per morte di una persona cara, estendendola ad altri generi di perdita.

Una storia d'amore che si modifica bruscamente

Il lutto può essere inteso come una storia d'amore tra due persone, interrotta dalla morte dell'una o dell'altra. Di questa

storia, rimangono l'immenso vuoto dell'assenza e i ricordi che rivivono nel pensiero; ma non ha più né lo stesso significato, né la stessa possibilità di evolvere. Soltanto i ricordi conservano il gusto delicato e dolce dell'affetto e la tenerezza della premura reciproca. La relazione con la persona cara ha appagato alcuni dei nostri bisogni per mezzo dell'affetto che il defunto aveva saputo concederci in un modo tutto suo; aveva lo spessore dell'autenticità e la specificità propria di un'intima relazione personale tra due esseri. Proprio per questo non si trattava — né si poteva trattare — di un rapporto ideale: l'altro aveva i suoi difetti e la storia è stata a volte burrascosa, costellata di incomprensioni e malintesi. Ma ha resistito: si è iscritta nei legami e nei ricordi. È per questo che continuerà, sia pure *in un altro modo*.

Chi muore ci lascia anche un'immagine di noi stessi, come una sorta di specchio rivelatore. L'immagine che ci ha rimandato ha contribuito ad arricchire la nostra identità, a definirci meglio. Ci ha permesso di esprimere qualità che senza di lui o di lei non sarebbero state riconosciute, perlomeno non altrettanto bene. Tale processo di crescita e di sviluppo ci appare nella sua evidenza in quei coniugi che si scambiano quotidianamente le reciproche opinioni sulle loro esperienze immediate e sui loro progetti. L'altro ci ha plasmato, influenzato, modellato, consigliato e fatto evolvere. Ha condiviso i nostri progetti fino a diventare una parte di noi, come se fosse diventato un'entità che si distingue da noi solo con difficoltà. Non ci capita forse di parlare del coniuge come della «nostra metà»?

Tuttavia, il miglior esempio di rapporto d'amore e d'affetto è sicuramente quello che abbiamo con i nostri genitori: ci hanno appoggiato incondizionatamente e spesso sono state le persone più costantemente disponibili per noi, quelle su cui abbiamo potuto fare affidamento più a lungo. Dove le relazioni familiari sono state conflittuali o addirittura ostili, il lutto sarà diverso, ma non certo indolore, perché la relazione

con un genitore è comunque sempre molto forte, per quanto, magari, ambivalente.

La morte ha bruscamente modificato questo «essere insieme». In realtà, la persona scomparsa rimane sempre presente alla nostra memoria, ma ormai ciò che è cambiato è il modo di stare assieme. Tuttavia, poiché pensiamo a lei, poiché ne evochiamo il ricordo nelle nostre azioni e nei nostri pensieri, poiché ci manca, *è sempre con noi*. Quello che ci è venuto a mancare getta luce su ciò che siamo. La storia d'amore non è terminata: sono la simultaneità e la concomitanza, l'evoluzione mutua e reciproca — in una parola la complicità — a essersi interrotte. Chi rimane in vita potrà cambiare opinione, cambiare vita, diventare originale e creativo, oppure conformista e prevedibile; ma il defunto, da parte sua, rimarrà quello che è stato, nel ricordo che ha lasciato agli altri.

La separazione dovuta alla morte conferisce al lutto una caratteristica radicalmente diversa dalle altre rotture, quelle delle storie d'amore che si interrompono con divorzi, dissapori, delusioni, tradimenti o anche solo con un allontanamento. In queste separazioni, chi «si distacca» continua a vivere la sua vita, ma è possibile che, in seguito, riannodi legami diversi con la persona che ha «perduto».

La funzione dell'attaccamento nell'uomo

Perché la morte di una persona cara è così dolorosa? Perché il lutto non è solo una storia d'amore che si interrompe: il lutto è anche uno strappo, la perdita lacerante di un affetto. È perciò importante parlare di questa funzione psicologica e fisiologica, che è interessata al processo del lutto.

A dire il vero, la comprensione del lutto si è scontrata con i differenti modelli proposti dalla comunità scientifica, composta da psichiatri, psicologi e sociologi (Zisook et al, 2010a).

È a Sigmund Freud che si devono i primi studi che hanno cercato di capire il processo del lutto. Ma invece di elaborare un'analisi specifica del lutto, Freud (1917) ha tentato di avvicinarlo al fenomeno della depressione, per accreditare il modello psicoanalitico che aveva costruito intorno ad essa (Bacqué e Hanus, 2001): secondo il suo pensiero, la depressione nel lutto indica che il sopravvissuto è stato amato in un modo ambivalente, ovvero che l'attaccamento è stato eccessivo e violento. Le grida e il pianto permettono di evacuare le emozioni dolorose. La psicoanalista di origine austriaca Melanie Klein (1882-1960), per parte sua, ritiene che ogni lutto sia la reviviscenza della separazione dalla madre (2004). Queste due teorie trasformano il lutto in un fenomeno secondario ad un altro evento psicologico: l'ambivalenza della relazione, per Freud e la separazione dalla madre, per la Klein. Dunque, nel campo della psicoanalisi è emerso il concetto dei *meccanismi di difesa* (Freud, 1946): la persona in lutto si difenderebbe dalle pulsioni libidiche inconse che si oppongono alla separazione materna — un conflitto riattivato dalla morte. L'angoscia è legata al conflitto tra il desiderio di trattenere la madre e la rabbia contro colei che se ne va. È un modello che ha a che fare anche con le ipotesi psicoanalitiche dell'Io, dell'Es e del Super-Io, dove la gestione delle difese è riservata all'Io, in lotta contro l'ansia derivante dai conflitti libidici inconsci, legati alla ricerca di una soddisfazione pulsionale (Laplanche e Pontalis, 1967). La teoria psicoanalitica, finora, non è stata verificata sul piano scientifico, ma il concetto di *meccanismo di difesa* è ancora utilizzato.

Gli studiosi si sono allontanati progressivamente dalle concezioni psicoanalitiche (Hartmann, 1968), ma hanno continuato a utilizzare il termine «meccanismi di difesa» per descrivere i fenomeni di adattamento e di processo della salute mentale (Vaillant, 1977). In questo caso, il soggetto non si di-

fende da pulsioni inconsce, ma dalla minaccia fisica e psichica rappresentata dalla perdita e dalle sue conseguenze. La teoria dello stress integra questa evoluzione concettuale. C'è dunque chi considera la perdita di una persona cara come uno stress, come se fosse una malattia, la perdita del lavoro o un trasloco (Lazarus e Folkman, 1984). Certo, il lutto è *anche* uno stress, ma è molto di più di questo: lo stress si può evitare, il lutto no. È possibile fare un lavoro di prevenzione dello stress, imparare a «gestirlo», ma come ci si può proteggere o premunire dal lutto? Lo stress può essere relativizzato, mentre la perdita di una persona cara non può essere relativizzata. Inoltre, lo stress comporta la ricerca di un adattamento o di un adeguamento (*coping*) (Aldwin, 1994), efficaci nell'aiutare il soggetto che ha subito un lutto nella sua lotta contro l'emergere di un'angoscia e di una prostrazione dolorose. Il *coping* è uno strumento a disposizione del soggetto costretto ad affrontare questa nuova realtà.

Il lutto è stato analizzato anche come se fosse una forma di depressione, caratterizzata da una sensazione di impotenza che produce un rallentamento e la perdita della speranza (Seligman, 1975). Nondimeno, ci sono molte differenze tra un soggetto depresso e un soggetto in lutto. Esamineremo in dettaglio questa questione nel Capitolo 7, ma si può già obiettare che un soggetto depresso è costantemente triste, mentre il soggetto in lutto, per quanto triste, è sempre felice di rievocare il defunto.

Dunque, quali che siano le teorie sviluppate nel corso del ventesimo secolo, rimane però aperta una domanda: a quale funzione psicologica rimanda l'irruzione rovinosa di queste emozioni? Qual è la ferita che la persona in lutto cerca di curare, attraverso svariati meccanismi di adattamento, per ritrovare la serenità? In sostanza, come possiamo spiegare al meglio il fenomeno del lutto?

Il genere umano possiede una funzione molto sviluppata rispetto alle altre specie animali: tutti noi, uomini e donne,

possiamo suscitare affetto e di conseguenza affezionarci, grazie alla nostra capacità di attaccamento, ossia di stabilire legami. Come definire l'attaccamento? È appunto la capacità di creare una relazione con un essere che ci protegge, accanto a cui ci sentiamo meno soli e meno indifesi, perché è disponibile, affidabile e adeguato (Cassidy e Shaver, 2008). L'assenza di questa persona produce ansia e comporta la ricerca di un ricongiungimento (Sperling e Berman, 1994). L'attaccamento gioca un ruolo evidente nella protezione della specie: la progenie dell'uomo è infatti la più immatura di tutto il mondo animale, dato che il neonato, il lattante o il bambino, almeno fino a cinque-sei anni, rischiano di morire se rimangono senza protezione per più di qualche ora o di qualche giorno. Richiedono quindi un'attenzione continua. Ma il ruolo dell'attaccamento va ben oltre l'infanzia e dura tutta la vita. La ragione umana vacilla, se l'individuo vive in una situazione di isolamento permanente. Questo vale sia per l'adulto (Buchman et al., 2010; Cacioppo et al., 2010) che per il bambino (Quaker et al. 2010). La solitudine altera la salute umana (Hawkley et al. 2010). Inoltre, i piccoli dell'uomo possono creare una relazione di attaccamento solida e duratura anche con un essere inanimato, cui prestano vita e significato — il loro peluche preferito — e la cui perdita suscita un'ansia e un malessere evidenti. Siamo dunque esseri profondamente affettuosi, inevitabilmente propensi all'attaccamento e in fondo molto dipendenti.

In età adulta, rimaniamo legati ai nostri anziani compagni e compagne, accompagnandoli nella malattia, fino al momento di affrontarne la morte. Benché sia molto aggressivo e violento all'interno della sua propria specie, l'uomo è l'animale che vive maggiormente in società.

Il modello psicologico che si avvicina più da vicino al fenomeno del lutto è quello dell'attaccamento, derivato da numerose esperienze o constatazioni.

1. La privazione affettiva nei bambini ospedalizzati comporta gravi disturbi psicologici e somatici; lo hanno dimostrato lo psichiatra americano René Spitz (1887-1974) (1945, 1946a, 1946b) e, in seguito, lo psichiatra inglese John Bowlby (1907-1990). Quest'ultimo ha collegato il fenomeno dell'attaccamento a quelli della perdita e del lutto, evidenziandone le somiglianze (Bowlby, 2002).
2. La psicologa canadese Mary Ainsworth (1913-1999) ha effettuato un'esperienza rimasta famosa, nella quale ha osservato le reazioni di un bambino piccolo all'allontanamento momentaneo e inspiegato di uno dei genitori, una situazione qualificata come «insolita» (*strange situation*) per lui (Ainsworth e Bell, 1970). Anche se il bambino rimaneva in una condizione di sicurezza, alla presenza di un altro adulto, sviluppava — o meno — segnali d'angoscia e di disperazione nel momento in cui il genitore si allontanava e si assicurava — o meno — al suo ritorno. Questa esperienza ha avuto sviluppi molto importanti per la comprensione e l'analisi dei comportamenti di ricerca della sicurezza nel bambino e nell'adulto, esaminati dalla psicologa americana Mary Main (1996), la quale ha dimostrato che ciò che veniva osservato nei bambini si manifestava anche nell'età adulta, in forme più evolute (2000). Studi recenti confermano questa teoria (Cassidy e Shaver, 2008).

Questa straordinaria dimensione psicologica dell'attaccamento ha anche caratteristiche fisiologiche, se consideriamo che il *processo di separazione* comporta modifiche fisiche (dolore, perdita di energia, accelerazione cardiaca), manifestazioni comportamentali (grida, rabbia, pianto, agitazione) nonché modifiche ormonali e neurochimiche (cortisolo, vasopressina e ossitocina), come vedremo più in là. Se lo si paragona ad altre specie animali, l'uomo è, in fondo, molto vicino al cucciolo di scimmia descritto in una celebre esperienza dello psicologo

americano Harry Harlow (1905-1981): il piccolo, confrontato alla scelta se rifugiarsi in una pelliccia, priva però di cibo o andare verso un congegno metallico che gli dispensava del latte, preferiva lasciarsi morire di fame piuttosto che allontanarsi dalla morbidezza di un pelame che gli ricordava quello della madre (1958).

È evidente, quindi, che la funzione dell'attaccamento è fondamentale per comprendere il lutto e i problemi che ne possono nascere. Si tratta della perdita di una persona chiaramente vissuta come unica, garante di cure e di attenzione. Queste cure e quest'attenzione non richiedono la perfezione o una presenza continua, ma devono evidenziare una *disponibilità durevole, affidabile*, e, complessivamente *adeguata*.

L'attaccamento nel corso della vita e dopo la morte

Al di là del rapporto di protezione, in che cosa consiste la relazione di attaccamento nei confronti del defunto? Essa proviene dal riconoscimento reciproco tra due esseri che si sono incontrati e riconosciuti in una folla anonima. Qualcosa di simile avviene anche in sala parto, quando la madre vede finalmente il bambino senza il tramite dell'ecografo, ossia quando diventa il *suo* bambino. Il riconoscimento può avvenire anche prima, al momento del test di gravidanza o della prima ecografia. Si instaura allora una relazione di prossimità in cui non ci si lascia più, pur con un continuo movimento oscillatorio, dolce e lieve, fatto di brevi avvicinamenti e allontanamenti. Questa relazione di attaccamento si traduce, sempre, nel profondo sentimento di percorrere assieme una via, senza mai perdersi di vista.

Senza attaccamento, non c'è lutto: ci sono solo morti. In questo senso, l'attaccamento differisce dall'amore, che appare piuttosto come un riconoscimento passionale e un'emozione intensa, a volte persino violenta. L'attaccamento implica una relazione e una durata, mentre la passione amorosa ha una

eco intensa ma breve, limitata ad alcune centinaia di giornate. L'attaccamento, invece, ha una storia, che si scrive nel corso dei mesi e degli anni, attraverso gioie e delusioni. La fedeltà o il tradimento, la sollecitudine, o, viceversa, l'indifferenza del defunto nei confronti del superstite, sono gli elementi che costituiscono questo legame.

I numerosi teorici dell'attaccamento l'hanno spesso descritto con l'immagine di un treppiede psicologico e comportamentale: per potersi attaccare a qualcuno, questo qualcuno deve essere disponibile, affidabile e adeguato (Cassidy e Shaver, 2008; Pierrehumbert, 2003). Un genitore o un coniuge rispondono a questi criteri. I morti che più ci mancano sono quelli che sono stati più importanti per noi, in virtù della qualità della relazione che avevano con noi. Anche se imperfette, la pertinenza delle loro azioni e la loro disponibilità nei nostri confronti ci hanno scaldato e nutrito. La loro affidabilità non ci ha mai ingannato e non è mai venuta meno; abbiamo sempre potuto *contare su di loro*. Ci hanno fornito sicurezza affettiva. Nel corso del tempo, si sono dimostrati sempre affidabili, spesso per l'intera durata del nostro rapporto, come sicuri porti d'attracco. Grazie a loro abbiamo potuto esplorare gli oceani, perché sapevamo che al nostro ritorno avremmo ritrovato pace, nutrimento e calore nel luogo privilegiato che era la nostra relazione.

Ma in che cosa consiste l'attaccamento nei confronti dei nostri figli, visto che siamo noi a proteggerli, in linea di principio e non il contrario? In effetti, l'indescrivibile legame creato da questo rapporto di dipendenza e l'imprinting prodotto dalle cure e dall'educazione che diamo ai nostri figli costruiscono in noi un attaccamento fortissimo e indefettibile, che ci mancherà in modo insopportabile se una malattia o un incidente ce li portassero via. Inoltre, i bambini sono spesso molto generosi verso di noi, colmandoci di gioia e di felicità. I loro sorrisi, le loro risa, i disegni e i regalini che ci fanno, i loro giochi e la loro

gioia, la loro dolcezza e tenerezza costituiscono un nutrimento affettivo: in questo senso, si occupano di noi. Le attenzioni che hanno verso di noi sono enormi e la loro disponibilità nei nostri confronti è commisurata alla loro dipendenza da noi. La capacità dei figli di rappresentare per i genitori un futuro, un progetto e una continuità di loro stessi è un altro esempio di quello che un figlio può donare. Pur attraverso la costante scoperta della loro personalità e del loro carattere, restano compagni affidabili.

È dunque chiaro che l'elemento che meglio caratterizza il lutto, il più specifico, non è l'aspetto depressivo che tutti conoscono, con la tristezza e il pianto. Non è la fase traumatica, con l'intollerabile shock costituito dalla morte. Non è lo stress legato a questo incredibile cambiamento. No: se si dovesse ridurre il lutto a una sola parola, questa sarebbe *mancanza*. La persona scomparsa ci manca. Questa mancanza non è un'idea e neppure un evento. È qualcosa di più sottile d'un'emozione. È uno stato nel quale ci troviamo a vivere in permanenza. Esprime la tensione legata all'impossibilità di ricongiungersi.

Questo stato di dolorosa mancanza evolverà progressivamente verso una dolce e melanconica nostalgia. È una parola che traduce bene l'emozione del lutto: meno violenta della mancanza, è però più complessa. Designa etimologicamente il dolore del non ritorno, dal greco *nostos*, «ritorno» e *algos*, «dolore». La nostalgia è la tristezza e il languore causati dal ricordo ossessivo del paese natale. È il dolore del ritorno impossibile, la tristezza di essere stati felici. Nel lutto c'è dolore solo perché in precedenza c'è stata gioia. «Nostalgia» è il termine che mi sembra più adeguato a indicare i sentimenti di chi rimane. Come fare a meno del proprio «paese natale»?

La mancanza dell'altro e la nostalgia sono sentimenti che la psicologia osserva specificamente solo nel fenomeno del lutto. Come imparare a vivere o a rivivere dopo una perdita e nella mancanza? È una domanda alla quale Romain Gary

(1914-1980) non riesce a rispondere, allorché descrive con tanta giustezza quanto gli sia mancata sua madre per l'intera sua vita (1980):

Non è bene essere stati tanto amati da giovani, così presto. [...] Si crede che un amore simile esista anche altrove e che lo si possa ritrovare. Ci si fa affidamento. Si guarda, si spera, si aspetta. Con l'amore materno, la vita, alla sua alba, ci fa una promessa che non manterrà mai e poi siamo costretti a mangiare gli avanzi fino alla fine dei nostri giorni. In seguito, ogni volta che una donna ci prende tra le sue braccia e ci stringe al cuore, non sono che condoglianze. Ritorniamo sempre a guaire sulla tomba di nostra madre, come cani randagi. Mai più, mai più, mai più. Braccia adorabili ci stringono al collo e morbide labbra ci parlano d'amore, ma ormai lo sappiamo. Siamo stati alla sorgente molto presto e abbiamo bevuto tutta l'acqua. Quando saremo colti nuovamente dalla sete, avremo un bel cercare ovunque: non ci sono più pozzi, non ci sono altro che miraggi.

Può anche capitare di perdere fratelli o sorelle, i nonni e amici che ci erano molto cari. Il legame di amicizia, che a volte raggiunge l'intensità di una fusione, è stato mirabilmente descritto da Michel de Montaigne (1533-1592), nel noto passo in cui parla della sua amicizia con Étienne de La Boétie:

Nell'amicizia di cui parlo, [le nostre anime] si uniscono e si fondono l'una nell'altra in un'unione così totale da nascondere la cucitura che le ha unite, tanto che questa diventa invisibile. Se mi si domanda con insistenza perché l'amassi, sento di non poter rispondere altrimenti che così: perché lui era lui e perché io ero io (Montaigne, 2009).

Dopo la morte di La Boétie a soli trentatré anni, Montaigne sperimenta il dolore del lutto:

Capire e aiutare i bambini che vivono un lutto

«Che cosa dire ai bambini?» è una delle domande più frequenti poste, in genere, dal coniuge sopravvissuto, rimasto vedovo o vedova. In effetti, questi non deve affrontare soltanto il proprio dolore, ma anche aiutare i propri figli a vivere l'esperienza del lutto. Quello che vale per lui o lei vale anche per i figli, che pure dovranno affrontare un proprio percorso di lutto, non sempre facile da condividere. Tuttavia, nonostante il numero di bambini che perdono un genitore, mancano i dati scientifici che aiutino a chiarire questo tema; il lutto dei bambini è stato oggetto di ben pochi studi e ricerche, rispetto a quello degli adulti, come se si trattasse di un tabù (Magai, 2008). Per quanto riguarda il lutto persistente o complicato, gli studi sono ancora più rari. Non c'è quindi da stupirsi se gli adulti abbiano molte domande da porre. In primo luogo, chiedono quale atteggiamento adottare o che cosa rispondere quando un bambino mostra di non comprendere il fenomeno della morte.

Una domanda tipica è: «Quando ritornerà papà?». A volte il bambino personalizza l'evento del decesso: «Che cosa ho fatto di male per far morire la mamma?». Pensieri tristi e commoventi che riassumono l'essenza stessa della perdita: «Quando la mamma ritornerà, le farò vedere i miei disegni». Come spiegargli che la mamma non tornerà più?

Il lutto vissuto dai bambini

Il trauma e le reazioni tipiche dei bambini

Il bambino non è preparato alla morte del padre o della madre, ossia di uno dei suoi protettori principali. La scomparsa dell'uno o dell'altra mette in crisi il suo equilibrio emotivo, ed anche il suo sviluppo fisico e psichico. Per un bambino molto piccolo, il fenomeno della morte è un mistero. *Un bambino di due anni si rende conto dell'assenza, ma non della morte; quindi si aspetta che l'assente ritorni.*

Sul piano emotivo, i bambini non hanno le stesse capacità dell'adulto nell'affrontare (e nel sopportare) sofferenze e difficoltà. Il bambino avrà più bisogno dell'adulto di potersi avvicinare e poi di prendere distanza, ripetutamente, dall'evocazione della perdita.

La capacità del bambino di intraprendere e di portare a termine armoniosamente il processo del lutto è dunque intimamente legata alle capacità dell'adulto di riferimento (o di chi lo diventerà) di accompagnarlo in questo percorso: per poterlo fare, la persona responsabile del bambino dovrà adeguarsi alle esigenze della sua età. Al di là di questi necessari aggiustamenti, *il processo del lutto è però lo stesso nel bambino come nell'adulto.* In lui notiamo lo stesso dolore: l'effetto del trauma e il vissuto di tristezza sono identici. La sua ferita a poco a poco guarirà, con l'adattamento all'assenza e alla mancanza. Il bambino se ne distaccherà progressivamente e al tempo stesso si formerà la fedeltà del ricordo; la ricostruzione diventerà allora possibile, così come il reinvestimento.

Le emozioni e i sentimenti sono molti, come nell'adulto, con la successione, l'alternanza o la sovrapposizione di sentimenti di prostrazione, di tristezza, di rivolta, di rabbia o di ripiego emotivo. Poi c'è l'angoscia, che amplifica, modifica o riattiva le paure dell'infanzia, tipiche di ogni fase dello sviluppo.

Per quanto riguarda i suoi pensieri e le sue rappresentazioni, è lo sviluppo cognitivo del bambino, collegato con la sua età, che gli permetterà di far propria la perdita subita, assimilandola. A seconda dell'età si osserveranno, come negli adulti, rimproveri e sensi di colpa, l'idealizzazione del genitore o le fantasie di ritrovarlo. Ma il ruolo del pensiero magico, nel bambino, è più importante. Si può esprimere con frasi come questa: «Se io non fossi stato punito a scuola, la mamma non sarebbe morta». Del resto, quanto più il bambino è piccolo, tanto meno riesce a capire il mondo circostante e tanto più onnipotenti sono percepiti i genitori. Non può comprendere che uno di loro sia potuto morire per una malattia o per un incidente. Infine, i timori che nutre riguardo alla possibilità di vivere senza la madre o il padre sono fortemente influenzati dall'attitudine del genitore superstite o della figura di riferimento che si prende cura di lui.

Per questa ragione *la parte essenziale della presa in carico del lutto del bambino si articolerà intorno a quella del genitore superstite* che gli fornisce protezione, sostegno concreto e calore affettivo. Il compito del genitore, quindi, diventa notevolmente più difficile. È evidente che il bambino avrà maggiori difficoltà se il genitore è prostrato dal dolore o rimugina sulla sua incapacità di reagire alla perdita. Potrebbe anche arrivare a temere che anche il genitore superstite possa scomparire.

La solitudine del bambino è l'ostacolo principale

I bambini sembrano, per loro stessa natura, abbastanza resilienti (Silverman et al., 1992; Worden 1999, 2001): si ha l'impressione che soffrano meno degli adulti. In compenso, la loro sofferenza può durare molto a lungo, anche di più che non nell'adulto (Zech, 2006). Il ricordo del decesso e le manifestazioni della separazione possono rimanere presenti per anni, anche se non vengono espressi spesso o in modo evidente. Al

tempo stesso, il silenzio e i tabù sono distruttivi per i bambini. Spesso non hanno interlocutori con cui possano parlare della perdita del genitore: il genitore superstite non ne può parlare o non ha voglia di farlo; i loro compagni e i loro coetanei non capiscono questa loro esperienza, perché sono pochi quelli che l'hanno vissuta. I bambini si scontrano, così, con l'imbarazzo, le incoerenze e la sofferenza stessa degli adulti, che non hanno la serenità d'animo e la disponibilità necessarie per dedicare loro tempo e attenzione.

A seconda dell'età, come concepisce la morte un bambino?

La particolarità del bambino è che il suo vissuto del lutto dipende strettamente dal suo sviluppo psicomotorio (Christ, 2000). Per risolvere il lutto, il bambino deve aver capito il «concetto» della morte (Zech, 2006), che si articola in quattro punti fondamentali:

1. La morte è inevitabile e universale: tutti moriranno un giorno o l'altro.
2. La morte è permanente e irreversibile, ossia è definitiva.
3. Le funzioni vitali del morto si sono fermate: non si muove più, non mangia più, non respira più, non pensa più e non sente più.
4. La morte ha a che fare con un certo numero di cause reali: si muore per vecchiaia, per malattia o per un incidente.

Ecco alcune domande fatte da bambini, domande che evidenziano come il concetto non sia ancora stato acquisito.

- Universalità della morte: «Solamente le vecchie signore e i vecchi signori muoiono».
- Irreversibilità della morte: «Quando la mamma ritornerà, mi porterà a giocare ai giardini?».
- Arresto delle funzioni psicofisiche: «Papà è morto, ma è contento che abbia imparato ad andare in bicicletta?».

- Causa realistica della morte: «La mamma è morta perché l'avevo fatta arrabbiare?».

I concetti di universalità, irreversibilità e non funzionalità tipici della morte si acquisiscono progressivamente, tra i quattro e i sei anni. La percezione delle cause reali della morte appare progressivamente verso i sei-sette anni (Zech, 2006), fino agli undici anni circa. A dodici anni, i bambini si sono costruiti una rappresentazione del suo carattere inesorabile, irreversibile e definitivo, che associano alla scomparsa delle funzioni vitali. È un modello di graduale acquisizione del concetto di morte, che dipende comunque molto dal bambino stesso.

Il lutto complicato nel bambino

La nozione di lutto complicato nel bambino dipende dalla sua età ed è ancora poco studiata. Le classificazioni internazionali, come quella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), non hanno ancora inserito il lutto patologico nella lista delle malattie del bambino e dell'adolescente, benché, a partire dal 1994, siano stati riconosciuti i problemi specifici dovuti alla perdita per decesso nei bambini di meno di quattro anni.¹ Inoltre, le descrizioni del lutto nel bambino, nelle ricerche svolte nella popolazione, riguardano piuttosto gli adolescenti (Morgos et al, 2007-2008) o utilizzano parametri variabili, presi dagli studi sugli adulti. È ancora prematuro enunciare in modo definitivo i criteri precisi del lutto complicato nel bambino, ma alcuni segni sono stati individuati.

¹ *Diagnostic Classification: 0-3. Diagnostic Classification of Mental Health and Developmental Disorders of Infancy and Early Childhood*, National Center for Clinical Infant Programs-Zero to Three, 1994.

Nei bambini di meno di quattro anni

Gli specialisti indicano sette criteri principali, che corrispondono ad altrettanti comportamenti specifici per questa età, per descrivere il «lutto persistente e la reazione da perdita» (Lieberman et al., 2008). Sono criteri che non comprendono le espressioni verbali, che prima dei quattro anni sono ancora assai limitate.

Segni di un lutto complicato in un bambino di meno di quattro anni

1. Il bambino ha crisi di pianto convulso, chiama e cerca incessantemente il genitore scomparso, rifiutando i tentativi di consolarlo da parte di altri.
2. Evidenzia un ritiro emotivo accompagnato da letargia. Il suo viso esprime tristezza e si disinteressa delle attività tipiche della sua età.
3. I suoi ritmi psicobiologici, come l'alimentazione e il sonno, sono perturbati.
4. Si osserva una regressione dello sviluppo o una perdita delle tappe evolutive già acquisite, in particolare la pulizia personale.
5. Diminuisce l'espressione delle emozioni: gioia, tristezza, collera, ansia.
6. Presenta un distacco e un'apparente indifferenza verso tutto quello che gli ricorda la persona scomparsa.
7. Oppure, al contrario, si dimostra estremamente sensibile a tutto quello che gli ricorda la persona scomparsa o nei confronti delle situazioni relative alla separazione e alla perdita.

Nei bambini di quattro anni o più

Come per i bambini piccoli, anche per quelli un po' più grandi la descrizione dello stato patologico specifico del lutto

appare ancora imprecisa. In genere, man mano che il bambino cresce e impara a verbalizzare, i segni clinici sono sempre più simili a quelli che appaiono negli adulti (Christ, 2000). A partire dall'adolescenza, i segnali d'allarme tendono ad essere sempre più sovrapponibili a quelli descritti nell'adulto.

A ogni buon conto, i sintomi di una depressione del bambino costituiscono segnali di allarme che impongono il ricorso a uno specialista: tristezza fissa e stabile, paure anomale per l'età del soggetto, crollo dei risultati scolastici, perdita o alterazione delle funzioni fisiologiche come il sonno e l'alimentazione, regressione delle acquisizioni psicomotorie, come il controllo degli sfinteri. Come nell'adulto, alcuni di questi sintomi si riscontrano anche nel disturbo da stress post-traumatico e nella depressione.

Il problema delle morti violente

La modalità con cui il bambino è stato testimone del decesso del genitore ha un impatto importante sul suo lutto. Tre casi particolari devono essere analizzati con particolare attenzione.

Il decesso per incidente

Le morti accidentali sono perlopiù dovute a incidenti stradali. A volte il bambino era presente e ha visto il genitore morire sotto i suoi occhi o agonizzare fino al decesso in ospedale. Deve avere la possibilità di porre tutte le domande che vorrà, ma non in qualunque momento; gli si può anche dire che *se ne riparlerà*. Un genitore ha il diritto di dire al bambino che, in quel dato momento, non è in grado di rispondergli; può spiegargli che ha bisogno di tempo, che è ancora troppo destabilizzato emotivamente per dargli chiarimenti adeguati, che ha bisogno di rifletterci, ma che non si dimenticherà della sua domanda.

È fondamentale non mentire al bambino. L'adulto non deve pensare neanche per un attimo che il bambino «se ne dimenticherà»: al contrario, il piccolo lo metterà ostinatamente alla prova nella sua capacità di essere coerente, adeguato e affidabile, ossia, in ultima analisi, nella sua capacità di prendersi cura di lui. Il padre o la madre dovranno riprendere il discorso tutte le volte che sarà necessario. I bambini sorprendono spesso gli adulti ponendo loro domande quando questi non se le aspettano, ad esempio nel bel mezzo di un gioco silenzioso in cui mettono in scena la morte del genitore o un evento analogo: mentre il bambino gioca con una macchinina e dei personaggi, simula un incidente e dice: «Ecco, è morto!». Poi si rivolge alla madre e le chiede: «Mamma, dove va una persona che muore?». E se la risposta è: «Va in cielo», il piccolo ribatte: «E il papà, è in cielo o è al cimitero?». Una volta ottenuta una risposta, soprattutto se questa è adeguata alla sua età, riprende a giocare come se niente fosse.

Il decesso per omicidio

Il bambino che perde uno dei genitori in seguito a un omicidio potrà temere per la propria sicurezza e aver paura che una tragedia simile possa capitare anche a lui (Eth e Pinoos, 1994).

Sarà utile spiegargli che «papà si è trovato in una situazione molto pericolosa, ed è per questo che è morto. È qualcosa che non ha nulla a che vedere con te, perché noi stiamo molto attenti e facciamo in modo che tu non ti trovi mai in luoghi pericolosi, dove ci sono persone pericolose. Non è possibile che succeda a te».

Nel caso di decessi in servizio (militare, di polizia, dei pompieri), la difficoltà consiste — anche per gli adulti — nella necessità di conciliare la realtà di un atto eroico con la perdita

di una persona cara, che peraltro aveva sempre condotto una vita «normale». Ad esempio, si può dire: «Papà faceva una professione che richiede del coraggio: proteggeva la gente dalle persone cattive. Purtroppo, è morto mentre faceva il suo lavoro. Devi essere orgoglioso di lui, perché è stato coraggioso. Ma tu non hai bisogno di correre simili rischi per essere felice o per farti volere bene dalla mamma. Proprio perché ti vogliamo bene, vogliamo che tu rimanga in buona salute e al sicuro tra di noi. Il tuo papà aveva scelto una professione pericolosa, ma non pensava che sarebbe potuto morire così».

In caso di morte per omicidio o assassinio, è possibile che la vittima abbia frequentato un ambiente criminale o che ne abbia fatto addirittura parte. È allora utile insistere sulla nozione di un *errore commesso*: «Papà ha fatto un errore: ha commesso azioni molto pericolose, insieme a persone violente. È stato ferito gravemente e per questo è morto». Dopo un omicidio, possiamo anche dire: «Papà frequentava persone cattive e a volte violente. Io non frequento persone di quel tipo. E, se tu starai attento a non frequentare persone cattive e a non fare cose brutte e pericolose, tutti ti vorranno bene, proprio come adesso e non avrai nulla da temere».

Il decesso durante una rissa o per un evento accidentale si può spiegare anche con la nozione di *imprudenza*, che i bambini conoscono bene o di *sfortuna*, dove «non è colpa di nessuno»: «Papà rimaneva fuori la sera fino a tardi e non è stato abbastanza prudente. Non voleva litigare con nessuno, ma è finito in mezzo a una rissa perché era con un suo amico che beve sempre troppo. Le cose sono andate storte ed è successo un incidente, un po' come quando tu ti fai male senza volerlo. Ma il suo incidente è stato molto più grave e così è morto. Non ti devi preoccupare, perché tu non ti metterai mai in situazioni così pericolose e mi obbedirai, quando ti dirò di non fare qualcosa perché è pericoloso. Io ti sono sempre vicina e sto attenta a te».