



ELABORARE IL LUTTO:

- **COME SUPERARE UNA PERDITA**

Il dolore è un processo indispensabile di liberazione

- È necessario attraversare diversi momenti (fasi o tappe) per rialzarsi e riprendere in mano la vita**

Cos'è il lutto in psicologia?

Con il termine *lutto*, in psicologia, s'indica lo stato d'animo che si vive in seguito alla perdita di una persona cara.

Questo processo psicologico doloroso può mettersi in moto

- dopo un evento di morte,
- nel caso di una separazione,
- a seguito di avvenimenti legati all'abbandono,
- alla fine di una relazione importante.

Elaborare il lutto è fondamentale per poter riprendere a vivere nuovamente con serenità.



Cos'è l'elaborazione del lutto?



Con elaborazione del lutto s'intende tutto il processo di rielaborazione legato alla perdita di una persona cara.

Questa fase può essere molto dolorosa ed è solitamente caratterizzata da sentimenti quali:

tristezza, rabbia, colpa, senso di vuoto.

Si tratta comunque di un processo fondamentale per evitare che questa situazione possa trasformarsi in lutto patologico e creare un trauma che si ripresenterà nel futuro, causando la comparsa di diversi disturbi.

Quali sono i vari tipi di lutto?

Ovviamente non tutte le persone vivono il lutto nello stesso modo.

Possiamo distinguere diversi tipi di lutto, fra cui:

- lutto anticipato,
- lutto ritardato,
- lutto inibito,
- lutto cronico.

Lutto Anticipato

- Le fasi del lutto iniziano a manifestarsi **prima**
 - della perdita in sé,
 - in quanto ci si aspetta già la separazione.
- Ad esempio, in caso di malattia o di divorzio.

Lutto Ritardato

L'elaborazione del lutto arriva più tardi
perché
la persona che lo soffre,
cerca di **ignorare** la situazione.

Lutto Inibito

- La difficoltà di esprimere le proprie emozioni,
 - e quindi di elaborare correttamente il lutto,
 - porta ad **evitare** la situazione.
- Ad esempio, attraverso il consumo di droghe.

Lutto Cronico

- Non si riesce ad elaborare il lutto.
- Il ricordo della persona **continua** ad essere doloroso anche
 - dopo diversi anni dall'accaduto.

Elaborazione del lutto - fasi e tappe -

Il primo a definire il **lutto come reazione ad una perdita** e non soltanto ad una morte, è stato Sigmund Freud, in *Lutto e melanconia* (1915). Per l'elaborazione del lutto definisce **3 fasi**.

Bowlby, riprendendo questi studi nel 1982, identifica **4 fasi non lineari** del lutto che caratterizzano la sua elaborazione.

Infine, Elizabeth Kübler Ross, una psichiatra svizzera, definisce **5 principali tappe** relative all'elaborazione del lutto.

Elaborazione del lutto secondo Freud

Secondo Freud, per elaborare il lutto nella maniera corretta, la persona **deve viverlo come un processo**, durante il quale deve imparare a darsi tempo per **attraversare il dolore**.

Ciò avviene anche tramite i ricordi dell'oggetto d'amore perso, fino ad arrivare all'accettazione della perdita.

Durante questo processo in cui si perde l'oggetto amato, tutta l'**energia psichica** che era investita su di esso deve essere reinvestita, attraverso delle fasi, **verso nuovi oggetti d'amore**.

Le Fasi secondo Freud

- Fase Iniziale

- L'individuo **nega la perdita** attraverso la costante ricerca dell'oggetto amato, mettendo in atto un vero e proprio **meccanismo di difesa**.

Le Fasi secondo Freud

- Fase intermedia

- Con l'emergere di rabbia e depressione, metterà in atto difese meno arcaiche fino a quando vivrà un graduale **disinvestimento** dall'oggetto d'amore perduto, avviandosi ad una fase di **riparazione**.

Le Fasi secondo Freud

- Fase Finale

- Quest'ultima permetterà di **interiorizzare l'oggetto perduto** e di reindirizzare la libido **verso altri nuovi oggetti d'amore**.

Le Fasi secondo Bowlby

- Prima Fase - **DISPERAZIONE ACUTA** -

- Seppure l'evento sia riconosciuto cognitivamente, la persona **emotivamente lo rifiuta** alternando dimostrazioni di calma innaturale ad improvvisi scoppi intensi di **rabbia**

Le Fasi secondo Bowlby

- Seconda Fase – **STRUGGIMENTO** -
 - Si ricerca la persona defunta e si fa esperienza di un **forte dolore** per la sua perdita.
 - Questo vissuto, spesso, si associava ad una **sintomatologia fisica** con alti livelli di *arousal* e stati di allarme e agitazione.

Le Fasi secondo Bowlby

• Terza Fase - **DISORGANIZZAZIONE** -

- La persona può sentirsi **depressa e apatica**, convinta che gli sforzi impiegati per riavere la persona scomparsa siano inutili.
- Inizia quindi un processo di revisione di se stessi e della situazione, che può portare al **distanziarsi dalle amicizie e dai parenti**.

Le Fasi secondo Bowlby

- Quarta ed ultima Fase - **RIORGANIZZAZIONE** -
- Inizia la **definitiva accettazione della perdita** e un **nuovo modello di vita**.

Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Prima Tappa – Negazione –



Si nega l'accaduto a causa dello stato di shock dovuto alla perdita.

Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Seconda Tappa – **Rabbia** –

In questa fase si tende a dare la colpa a qualcuno, ad esempio agli altri familiari, perché si tende a pensare che la situazione sia ingiusta.



Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Terza Tappa – Contrattazione –



È il momento nella vita della persona che ha subito un lutto durante il quale essa cerca di capire cosa è in grado di fare, o meglio, in quali situazioni è nuovamente in grado di investire emotivamente. Un vero e proprio "negoziato" intrapreso con diversi soggetti in base ai valori della persona (altre persone care, figure religiose etc). Esempi sono frasi del tipo: " se seguo la terapia potrò..", "se prego ogni giorno...".

La persona cerca di riprendere il controllo della propria vita facendo leva su un possibile "patteggiamento".

Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Quarta Tappa – **Depressione** –

È il periodo in cui la persona inizia a prendere atto di ciò che ha perso (o sta perdendo).

Il primo momento è caratterizzato da una depressione reattiva che si evolve nel secondo momento definito da una depressione preparatoria.



Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Quarta Tappa – **Depressione** –

Momento reattivo

La persona inizia a prendere atto delle parti di sé che ha perso con il lutto (legami affettivi, legami emotivi, aspetti della vita quotidiana, etc.).



Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Quarta Tappa – **Depressione** –

Momento preparatorio

La persona inizia a prendere coscienza che ribellarsi al lutto non è possibile.



Le Tappe secondo Elizabeth Kübler Ross

Quinta Tappa – Accettazione –



L'ultima fase dell'elaborazione del lutto consiste nell'accettare la perdita e si è pronti a riprendere in mano la propria vita.

Manifestazioni esterne del lutto

Quando si vive un lutto, durante le fasi di elaborazione, si vivono una serie di sintomi e conseguenze sia a livello psicologico che a livello fisico. Le principali manifestazioni del lutto sono:

- pianto;
- disturbi del sonno;
- mal di testa;
- stanchezza;
- disturbi del comportamento alimentare;
- dolori muscolari;
- tristezza;
- perdita o aumento di peso;
- apatia;
- rabbia;
- nervosismo;
- pensieri ricorrenti;
- attacchi di panico;
- isolamento;
- senso di colpa;
- angoscia.

Elaborazione del lutto: ruolo dell'Ambivalenza

Come abbiamo visto, l'elaborazione di un lutto comprende moltissime variabili, e anche dei vissuti di **ambivalenza ovvero alternanza tra desideri costruttivi ed evolutivi e spinte regressive verso il passato.**

La persona impegnata nell'elaborazione di un lutto può oscillare tra il desiderio di andare avanti e il senso di colpa per il desiderio di essere nuovamente felice.

Elaborazione del lutto: ruolo dell'Ambivalenza

TUTTO QUESTO È ASSOLUTAMENTE NORMALE!

Il processo di elaborazione di un lutto non è mai lineare ed implica un continuo dialogo tra molte parti di noi.

Come in un confronto tra due interlocutori diversi, le parti possono essere in conflitto seppur parzialmente o temporaneamente.

Come aiutare una persona che ha avuto un lutto?

Se ci troviamo vicino a una persona che ha subito un lutto, possiamo aiutarla con semplici e piccoli accorgimenti.

Innanzitutto, è necessario ascoltare tutto ciò che ha da dire, senza giudicare i suoi sentimenti.



Come aiutare una persona che ha avuto un lutto?

Non è necessario dare consigli o dire qualcosa in particolare.

È importante permettere alla persona di esprimere ciò che sente.

Rispetta i tempi del lutto e cerca di essere sempre a disposizione della persona che sta elaborando il lutto.



Chi può aiutare una persona che ha avuto un lutto?

Se l'elaborazione del lutto non avviene in maniera corretta, in alcuni casi, l'evento traumatico può trasformarsi in una condizione patologica.

Per questo, può essere estremamente utile richiedere l'aiuto di uno psicologo o di uno psicoterapeuta.

Il compito del terapeuta è quello di aiutare il paziente a sopportare la sofferenza causata dal lutto, permettere di elaborarlo senza che si presentino strategie di evitamento e accettare il lutto riuscendo a trovare le forze per andare avanti.

Elaborazione del lutto: supporto della psicoterapia

Il sostegno psicologico e la psicoterapia possono essere particolarmente importanti per aiutare le persone ad **affrontare il lutto ed il conseguente dolore** dovuto ad una morte o a grandi cambiamenti di vita.

Il **sostegno psicologico** viene utilizzato per sostenere le persone durante le fasi del dolore.

Nella **psicoterapia** vengono messe in atto azioni cliniche in caso di lutto complicato o di fronte a reazioni traumatiche in cui il dolore, i sintomi fisici e le strategie consuete risultino disfunzionali o non sufficientemente efficaci.

Elaborazione del lutto: partecipazione ai gruppi

Partecipare ad un gruppo terapeutico permette di sperimentare la vicinanza di altre persone con cui si hanno in comune gli stessi sentimenti di rabbia, tristezza e paura. Una grande risorsa di sostegno consiste nel poter condividere questi sentimenti, poterne parlare senza giudizio e abbandonare la sensazione di essere soli e incompresi.

Il gruppo diventa un luogo sicuro che scongiura la tendenza all'isolamento di ogni suo partecipante. Un luogo dove condividere e affrontare insieme il dolore che sembra insopportabile, dove poter finalmente scoprire nuove strategie, pensieri ed emozioni che possano favorire l'accettazione del lutto.

GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE

