



Il lutto e la perdita: spunti pratici per inquadrare il caso e fare una corretta Psicoeducazione

INDICE:

1. Introduzione
2. Inquadrare il caso
3. Gli aspetti chiave della psicoeducazione
4. Bibliografia
5. Altre letture su HT

1. Introduzione

Nel nostro lavoro può capitare frequentemente di lavorare con persone che portano blocchi relativi al lutto e alla perdita. Pertanto, è importante, disporre di strumenti utili per poter facilitare le persone nel superamento e nell'elaborazione della perdita di persone significative.

Il lavoro sul lutto è complesso e può essere lungo; scopo di questo articolo è affrontarlo ponendo il focus sull'inquadramento del caso e sulla psicoeducazione.

2. Inquadrare il caso

Per avere un inquadramento completo del caso, occorre tenere presente che la perdita può essere di almeno due tipi:

- **Perdita primaria:** la morte vera e propria di una persona cara.
- **Perdita secondaria:** ciò che consegue dalla perdita primaria. Ad esempio, dopo la perdita di un coniuge la situazione economica può aggravarsi e la famiglia si vede costretta a fare delle scelte di vita (ad esempio vedere case, trasferirsi, cambiare stile di vita).

Entrambi gli aspetti hanno delle implicazioni emotive che è importante mettere in evidenza al fine di affrontare con la dovuta attenzione tutti gli aspetti stressanti legati all'esperienza della perdita. Inoltre, è utile rilevare quegli elementi che possono ostacolare o facilitare il processo di elaborazione. Tra questi, troviamo come principali:

- **Chi era la persona che è morta.** Il lutto di un genitore a cui si era molto legati ha un impatto diverso rispetto a quello di un parente con cui si aveva un legame meno stretto. Mi è capitato che la persona arrivasse in seduta a causa della difficoltà a elaborare la perdita di un cugino lontano dove la difficoltà non era percepita tanto nella perdita di un legame

**Luisa Fossati**
Psicologo e Psicoterapeuta[Articolo scaricato da www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

significativo in sé quanto nel fatto che si trattava dell'ultimo membro vivente della famiglia. Il lutto si focalizza quindi, in questo esempio, con la presa di consapevolezza di non avere più una famiglia di origine a cui si sente di appartenere.

- **Tipo di legame** - un legame stretto e positivo può essere doloroso da elaborare per la perdita in sé ma si porta dietro anche tanti ricordi e momenti positivi che hanno nutrito e arricchito la persona. Questo può agevolare l'elaborazione della perdita nel corso tempo. Mi capita di vedere persone che piangono (per la morte) e ridono (per i bei ricordi) contemporaneamente quando parlano di una persona a cui hanno voluto bene. Diverso è se con la persona defunta il rapporto era conflittuale o ambivalente. In questi casi, infatti, possono emergere vissuti, ad esempio, di colpa, di acredine, rabbia o vergogna che possono rendere più difficile la naturale elaborazione. La letteratura mette in evidenza che la perdita più difficile da elaborare è quella di un genitore che perde un figlio; si tratta difatti di una morte innaturale (i genitori dovrebbero morire prima dei figli). Avete mai notato che non esiste una parola per definire un genitore che perde un figlio? Si può essere vedovi quando si perde il coniuge, orfani quando si perdono i genitori ma non c'è una relativa definizione di un genitore che ha perso un figlio. Questo proprio per l'innaturalità della perdita.
- **Come è morta la persona.** Le morti improvvise, violente o precedute da molta sofferenza, possono essere più difficili da elaborare. Pertanto, occorre individuare con chiarezza quali emozioni la persona sperimenta nella narrazione delle cause di morte. Tra le morti più difficili da elaborare ci sono quelle per suicidio. Questo avviene perché spesso chi rimane può sperimentare un profondo senso di colpa.
- **Perdite multiple.** Quando un lutto è preceduto da altri lutti o, peggio ancora, quando nello stesso evento sono venute a mancare più persone care (ad esempio in un terremoto o in un incidente) i fattori stressogeni possono essere molteplici e il peso con cui la persona fa i conti può essere decisamente complesso.
- **Perdite ambigue.** Quando una persona muore ma il corpo non viene ritrovato (ad esempio in un incidente aereo o in un incidente nella profondità dell'oceano). Anche se "razionalmente" si può capire che la persona è morta, il non vedere il corpo, il non vedere la bara e il non celebrare un funerale alla presenza del corpo può rendere difficile al cervello la presa di consapevolezza della perdita.
- **Fattori di stress concomitanti.** Se a un lutto si aggiungono altri fattori stressanti, come ad esempio una malattia, un problema di lavoro o un problema finanziario, la persona può sperimentare un ulteriore carico emotivo di cui non sempre può essere consapevole. Facilitare nella differenziazione dei vissuti relativi a ciascuna situazione che si sta affrontando può aiutare la persona a "redistribuire" i carichi emotivi.

Facilitare nella messa a fuoco tutti questi aspetti e i relativi vissuti personali è già un lavoro molto importante che facciamo fare al nostro cliente perché consente di fare ordine, individuare le credenze irrazionali e i vissuti irrisolti dando il giusto peso ai diversi aspetti.

In questa fase è molto importante dare spazio alla psicoeducazione in cui si danno alle persone strumenti e chiavi di lettura per comprendere meglio cosa stia accadendo.



3. Gli aspetti chiave della psicoeducazione

La psicoeducazione consente di aiutare le persone a dare un senso a ciò che stanno vivendo attraverso la condivisione di informazioni che spesso mancano. I concetti che possono essere condivisi con la persona e che possono essere utili in termini psicoeducativi possono essere molti. Tra i principali troviamo:

- **Il ruolo della tristezza.** Purtroppo, per retaggi culturali sbagliati, non è difficile incontrare persone che hanno imparato che il lutto è un qualcosa in cui "*si deve essere forti perché la persona defunta non vorrebbe vederci piangere*". Una credenza di questo tipo ha il potere di bloccare moltissimo l'elaborazione del lutto. Infatti, la tristezza è un'emozione primaria (innata) che serve per comunicare al cervello che c'è stata una perdita importante. Attraverso la tristezza, la mente acquisisce l'informazione e orienta il comportamento della persona verso azioni funzionali ad elaborarla. Le emozioni innate (la tristezza, la rabbia, la paura, la gioia, il disgusto, la sorpresa) servono proprio a informare rapidamente il cervello di ciò che sta accadendo in modo che possa orientare i comportamenti nel modo più funzionale per fronteggiare l'esperienza. Bloccare la tristezza vuol dire bloccare questo meccanismo fisiologico. Ho incontrato una donna che aveva perso una zia a cui era molto legata e in famiglia aveva ricevuto l'"ordine" di non parlarne più per non far soffrire il marito che era rimasto vedovo. L'elaborazione del lutto era completamente bloccata. Oppure una giovane donna con attacchi di panico che aveva perso la nonna un anno prima e aveva ricevuto l'imposizione di non piangere (neanche al funerale).
- **Le credenze irrazionali.** Quante volte ti è capitato di sentire persone che di fronte a una perdita si sentono colpevoli per non aver fatto di più oppure per non essersi accorti dei segnali di depressione che hanno portato a un suicidio. Ripenso a questa ragazza adolescente che è arrivata da me a pezzi dopo che l'ex fidanzato, di 17 anni, si è suicidato a seguito della rottura della relazione con lei (voluta da lei). L'idea irrazionale di questa ragazza era quella di essere la diretta responsabile della morte dell'ex fidanzato. Informarla del fatto che non tutte le persone che vengono lasciate si suicidano e che alla base di una scelta così estrema c'è spesso un disturbo psichiatrico, le ha permesso di iniziare a muoversi per sentirsi più libera dalla colpa. Oppure, quando la persona si sente colpevole o indegna per non aver dedicato abbastanza tempo con il defunto occorre lavorare sulla possibile componente irrazionale di questa idea e su quanto invece ci sia stato di reale per poi approfondire motivazioni e significati.
- **La violazione del mondo assuntivo.** Il mondo assuntivo è un insieme concettuale che si basa su un insieme di ipotesi sul modo, su sé e sugli altri. Ad esempio, idee come "*io e mia moglie invecchieremo insieme*"; "*proteggerò sempre i miei figli*"; "*i miei genitori vivranno a lungo*"; "*mio padre è indistruttibile*"; "*posso sempre contare sui miei fratelli*" possono essere esempi di punti di riferimento interni che le persone hanno e su cui basano le proprie vite. Un lutto può mettere fortemente in crisi queste idee (mondo assuntivo) e far perdere alla persona il senso di sicurezza. Ripensarsi nel mondo senza la persona e creare nuovi modi di vivere è importante per far sì che la persona ricostruisca un proprio equilibrio nuovo senza la presenza fisica della persona defunta.
- **La teoria dei legami continui.** Le persone in lutto mantengono un certo tipo di connessione psicologica con la persona deceduta. La teoria dei legami continui e le ricerche suggeriscono che l'interiorizzazione della relazione con la persona cara che non c'è più può facilitare la tolleranza della perdita. La persona deceduta può, infatti, continuare a fungere



da punto di riferimento e importante fonte di sicurezza, conforto e rassicurazione.

Il lavoro con il lutto è un lavoro finalizzato a elaborare e dare un senso, per quanto difficile, alla perdita di una persona significativa. Fare ordine fra gli aspetti dolosi, protettivi, razionali e irrazionali; mettere a fuoco le implicazioni per pianificare nuove strategie attraverso l'elaborazione di vissuti dolorosi è già un ottimo modo per aiutare una persona che sta affrontando una perdita.

4. Bibliografia

- **Solomon R. (2022)**, *Lutto e EMDR. Dalla diagnosi all'intervento clinico*, Raffaello Cortina, Milano
- **Klass e Steffen (1996)**, *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*

5. Altre letture su HT

- Redazione, "[Gli effetti psicosomatici del lutto](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 110, 2014
- Tamara Marchetti, "[La famiglia di fronte alla perdita](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 83, 2012
- Francesca Emili, "[I bambini e il concetto della morte: dalla teoria all'incontro con la realtà](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 81, 2012
- Rebecca Farsi, "[Psicologia dell'anzianità: il misterioso viaggio tra "fine e finitudine"](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 194, 2023
- Claudia Nissi, "[Film e Psicologia: Collateral beauty, attivare le risorse nei momenti difficili](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 173, 2021
- Luisa Fossati, "[Disturbo post traumatico da stress: il lavoro della psicoeducazione nel lavoro con il trauma](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 198, 2023
- Luisa Fossati, "[Come posso aiutare un cliente a sbloccarsi fin dalle prime sedute?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 196, 2023