



LA FAMIGLIA DI FRONTE ALLA PERDITA

Quando il lutto sovverte l'ordine naturale delle cose

INDICE:

Introduzione: il concetto di morte

Di fronte alla morte: tra negazione e accettazione

L'organizzazione familiare nell'elaborazione del lutto

Il lutto come fattore di cronicizzazione nel vissuto familiare: storia di un mistero...

La famiglia di fronte alla morte: possibili reazioni

Il sentimento di perdita: il lutto

Genitori nella morsa dell'assenza, un caso di terapia familiare

Il vissuto del marito

Il vissuto della moglie

Lo squilibrio della coppia

Il vissuto emotivo della coppia

Analisi relazionale della coppia in terapia

- La storia personale della moglie
- La storia personale del marito

La funzione della Psicoterapia: obiettivi raggiunti

Considerazioni conclusive: la reazione alla morte

Appendice. La velocità e l'oblio muoiono nella continuità delle generazioni

Bibliografia

Introduzione: il concetto di morte

La morte fa parte dell'esistenza di ciascun individuo, e con essa la separazione dagli altri significativi. Tutto ciò che ha un inizio prende forma, scandendo il suo percorso nella durata che va verso la fine.

"Inizio e fine", "**nascita e morte**", sono punti estremi di una stessa realtà, a intercorrere tra loro una terza dimensione: il tempo.

La morte dunque è un fatto biologico, i **suoi effetti un fatto culturale**.

Ogni essere umano prende consapevolezza della morte quando questa dimensione entra in contatto con il suo mondo percettivo.

Murray Bowen (padre della Psicoterapia familiare negli Stati Uniti, anni '60 e '70), afferma che non tutte le morti hanno la stessa importanza.



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Quando la perdita è significativa, come la morte di un genitore, di un figlio o del coniuge, la dimensione della morte si sente più vicina: non tanto nel tempo, quanto nel pensiero.

«La vita - scrive Lidia Ravera (Scrittrice) - prende luce come alcune cattedrali che prendono luce dal di fuori. In qualche modo, riesci a valorizzare la tua esistenza solo quando sai che sta finendo; a questo punto, dopo una vita dedicata al culto del cambiamento, si diventa vessilli della continuità, sentinelle della durata».

(Ravera L., "Sorelle", 1994)

Prima che la famiglia subisca una morte significativa, è come se le generazioni precedenti proteggessero da essa quelle successive, poi man mano ciascuno si sente in prima linea. Tutto questo fa sentire maggiore l'intensità della vita: di quello che facciamo, pensiamo e sentiamo.

È come se la vita diventi più presente man mano che diventa più presente la morte, come afferma un altro Psicoterapeuta familiare, *Federico Cardinali*. L'Autore intende affermare che l'attaccamento alla vita diventa più prezioso man mano che la concezione della morte diviene più chiara, più consapevole. In altri termini che c'è un tempo entro il quale si debbono realizzare le proprie aspettative, desideri, ambizioni.

Citando lo stesso Cardinali:

«Poter parlare della morte significa capire il senso della vita. Possiamo difendercene perfino rimuovendola, ma la nostra stessa ragione ci costringe a farci i conti».

(F. Cardinali, rivista "Terapia Familiare", 1997)

Come sostiene la teoria psicoanalitica, non parlare della morte significa eluderne l'esistenza, rafforzando la narcisistica convinzione di immortalità.

Quando subiamo un lutto, perdendo una persona a noi cara, prendiamo coscienza della morte, intesa come fase conclusiva del ciclo vitale.

È in questi casi della vita che parlare della morte, diventa una necessità comune.

Di fronte alla morte: tra negazione e accettazione

La difficoltà principale, dunque, è nel **riconoscere la propria mortalità**.

Nella cultura occidentale contemporanea prevale il tentativo di vivere come se la morte fosse una realtà che *"non mi riguarda"*, e la *"morte esiste solo come morte degli altri"*.

Un maestro tibetano, *Sogyal Rinpoche*, scrive:

«Nonostante le sue conquiste tecnologiche, la moderna cultura occidentale non ha una reale conoscenza della morte. Agli occidentali viene insegnato a negare la morte, che viene presentata solo come annientamento e perdita definitiva».

Quando però la morte ci colpisce da vicino, interrompendo legami significativi, parlarne diventa una necessità fondamentale ma, al tempo stesso, questa capacità non è così scontata. Poterne parlare significa **potersi permettere di farlo** consentendo di metabolizzare, quindi di rendere digeribile, la sofferenza per la perdita di una persona cara.



L'organizzazione familiare nell'elaborazione del lutto

L'elaborazione del lutto innesca un **processo di differenziazione**, ovvero la capacità di andare avanti nel proprio percorso di vita, mantenendo il ricordo della persona scomparsa.

Diversamente, **la perdita non vissuta emotivamente**, quindi non elaborata, può condurre a un **arresto nell'evoluzione del ciclo vitale**.

Nel tentativo di controllare e negare l'angoscia della morte, il sistema familiare mette in atto una dinamica all'interno della quale il cambiamento, la crescita e quindi la trasformazione vengono negati e ostacolati nell'illusione di fermare il tempo.

L'evento luttuoso vissuto e affrontato, nella sua dimensione della rabbia prima, del dolore poi e della graduale differenziazione, consente il riattivarsi delle risorse della famiglia.

Se il lutto di una persona cara viene elaborato, ovvero emotivamente vissuto, consente, a un certo punto della vita dei sopravvissuti, di riprendere la propria dimensione evolutiva, evitando il blocco del tempo alla fase precedente alla scomparsa del congiunto.

Il terapeuta quindi deve supportare e sostenere la famiglia nelle sue **fasi del lutto** che «*vanno rispettate senza correre*», come sostiene *Maurizio Andolfi* (Psicoterapeuta familiare).

Afferma *Anderson* (Scrittore): «*la morte conclude la vita, ma non conclude una relazione che continua nella mente del sopravvissuto*» (1970).

Nel vuoto lasciato da chi non c'è più il sopravvissuto mantiene viva la relazione, il legame, nel ripercorrere e narrare ricordi, nell'esperire e condividere emozioni con quanti come lui erano affettivamente legati alla persona scomparsa.

Dopo la morte l'altro e la relazione con lui continuano vivere *"in"* chi lo amava.

Il lutto come fattore di cronicizzazione nel vissuto familiare: storia di un mistero...

Interi sistemi familiari si organizzano, nel corso delle generazioni, mettendo in atto un sistema relazionale in cui **la presenza dell'assente** continua a essere molto forte tra i congiunti, tanto da condizionarne scelte e stili di vita.

È quanto mi è capitato di constatare molti anni fa quando, spinta da un'irrefrenabile attrazione, decisi di interessarmi alla storia familiare che si celava dietro le mura, invase dall'incuria, di un villino abbandonato da oltre mezzo secolo.

Non ero ancora una Psicologa ma una "giovane apprendista" del terzo Liceo psico-pedagogico, e quello che chiamai *"il segreto del villino misterioso"* si trovava nella città di mare alle porte di Roma, dove trascorrevole le mie vacanze estive. Lo vedevo ogni mattina d'estate di ogni anno, mentre andavo in spiaggia. Da casa mia il passaggio era obbligato.

Quella casa e i suoi "segreti" calamitavano il mio interesse, desideravo fortemente conoscerne la storia. E un giorno, assecondai il mio desiderio. Andai in municipio, mi documentai, riuscii a risalire al nome del proprietario e mi misi in contatto con la sua famiglia.



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

... Erano passati 60 anni e nessuno aveva più messo piede in quella casa da quando la madre aveva perso la vita cadendo dalle scale... mi disse al telefono una delle figlie, raccontandomi la storia del villino misterioso.

Dopo la nostra telefonata fui ricontatta dalla figlia, la stessa con cui avevo parlato. Mi disse che il padre, ormai novantenne, era stato positivamente colpito da quella mia telefonata: sapere che a distanza di molto tempo, qualcuno era ancora interessato alla loro storia, lo sorprese piacevolmente.

Dal racconto appresi che, in questa famiglia, ciascun componente aveva mantenuto fede a un "*credo collettivo*": la casa in cui era morta la madre non poteva più essere aperta e abitata. Solo operai autorizzati potevano accedervi ogni anno per curare il giardino adiacente.

Passarono gli anni e gli eventi che seguirono appagarono la mia curiosità di **archeologa di "storie familiari"**.

La storia che avevo ricostruito contattando telefonicamente i proprietari del villino abbandonato ebbe, alcuni anni dopo, un epilogo o meglio un'evoluzione che aveva a che fare con l'evoluzione del ciclo di vita familiare. Infatti dopo la discussione della tesi di laurea, anche quell'anno come tutte le estati della mia vita, andai in quella città di mare e... una sorpresa mi stava aspettando.

Erano comparse impalcature intorno al "villino misterioso" e le logorate persiane e porte erano state tolte. Il restauro prese inizio e, dopo alcuni mesi, la casa tornò a essere abitata dalla terza generazione.

Solo con la morte del padre, quindi con la scomparsa della prima generazione, era stato possibile per gli altri membri riappropriarsi di funzioni e spazi relazionali che avevano tenuto bloccate due generazioni.

La famiglia di fronte alla morte: possibili reazioni

La reazione delle famiglie di fronte alla morte può realizzarsi, come afferma Bowen, attraverso due distinte modalità:

1. **sistema relazionale aperto**
2. **sistema relazionale chiuso**

Il **primo** corrisponde alla possibilità di **comunicare** una notevole percentuale di pensieri, sentimenti e fantasie interiori a un'altra persona.

Il **secondo** è un riflesso emotivo automatico che **protegge il sé** dall'ansia presente nell'altro.

Sulla base di questo riflesso la maggior parte della gente afferma di **evitare** discorsi diretti che possano turbare, entrando nel vivo della perdita e del **vissuto del lutto**. In realtà a turbare maggiormente è la difficoltà vissuta dall'interlocutore nel gestire e reggere l'ansia altrui.

Nei sistemi relazionali chiusi, i familiari che hanno subito un lutto trovano solo per un periodo di tempo limitato la solidarietà degli altri, potendo quindi parlare liberamente dell'evento e aprirsi al pianto e alla sofferenza.



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Dopo un po' però è come se discorsi forti, fatti di sofferenza e dolore, non volessero più essere ascoltati dagli altri, o almeno non con i toni ancora marcati dalla disperazione.

Non è semplice accettare la separazione definitiva da un altro significativo. Spesso infatti molte persone e famiglie tendono a difendersi dall'affrontare tale realtà negandola (la negazione quale meccanismo di difesa).

Accade poi che, a livello inconscio, la soglia del controllo necessario per la negazione in alcuni momenti si abbassi e la realtà si faccia sentire, stridendo con la protezione agita per non affrontare l'evento luttuoso.

L'incontro "scontro" tra la realtà e la negazione fa sì che le persone coinvolte nel gioco relazionale della difesa dalla realtà si rendano conto della propria inadeguatezza, intesa come incapacità a far fronte a quanto realmente accaduto.

Emozioni soverchianti, connesse alla perdita, possono persistere per diverso tempo. Non di rado la sofferenza continua a manifestarsi ancora dopo tre anni, cinque o otto dalla scomparsa di un caro.

Il sentimento di perdita: il lutto

Nel suo libro "Sorelle", Lidia Ravera afferma:

«Io esisto ancora, tu non ci sei più, come parli di te o non ne parli, sono sempre minacciata dal pianto. Devo fare ricorso più volte nella giornata a una pacatezza al quanto più ragionevole, rallento il ritmo, abbasso il tono della voce, economizzo gli aggettivi. La tua morte ha rarefatto l'atmosfera. Niente ha alcun potere sulla morte, luogo della sconfitta della parola, eppure abbiamo parlato per 40 anni io e te; adesso parlo solo io, tu non parli più, non c'è risposta, né un sorriso, niente».

(L. Ravera, 1994)

La morte di un altro significativo evoca quindi forti sensazioni, aprendo una nuova **dimensione relazionale**, che nella sua definizione ufficiale prende il nome di "lutto".

Per lutto s'intende una serie di comportamenti rituali, come ad esempio il cambiamento di abitudini e regole, quindi rituali anche emotivi e strutturali, oltre a quelli più formali del funerale e altro.

Tutto ciò è accompagnato da uno stato psicologico a volte appunto devastato, dove anche le azioni più banali sembrano essere irrealizzabili a causa della sofferenza soffocante che caratterizza il periodo successivo alla scomparsa di un "altro" significativo.

Il ricordo della persona defunta, i vissuti condivisi con essa continuano a vivere appropriandosi del presente e, soprattutto nella fase iniziale, l'assente diventa "grande presente", le emozioni e gli affetti nei suoi confronti si rafforzano. Se venissero meno, si perderebbe ogni traccia dell'altro.

Vedremo riportato di seguito uno stralcio di un caso di terapia familiare, dove i genitori si trovano ad affrontare importanti cambiamenti nella propria vita e nella relazione di coppia, a distanza di due anni dalla morte della loro figlia.



Genitori nella morsa dell'assenza, un caso di terapia familiare

Venni contattata telefonicamente da una donna di 58 anni, la quale si definisce molto preoccupata per il marito sessantenne che, dopo una vita trascorsa insieme, sente ora come un estraneo al suo fianco. Un matrimonio e due figli, la minore scomparsa due anni prima a causa di un incidente stradale mentre stava tornando dall'università.

Aveva 26 anni.

La sensazione che ebbi rispetto alla coppia nella prima seduta fu addirittura contrapposta alla descrizione fornitami dalla signora al telefono.

Avevo infatti chiesto di venire insieme al marito per conoscere la coppia ed eventualmente iniziare un lavoro sul loro rapporto.

Dalla premessa telefonica della donna, pensai che si trattasse di una coppia ormai emotivamente lontana, come spesso capita quando muore un figlio. Conoscendoli invece mi resi conto che si trattava di ricongiungere soltanto i fili di una relazione molto salda.

Erano due persone giovanili e il sorriso con il quale si guardavano faceva di loro due persone che dimostravano molti anni in meno di quelli effettivi.

Inoltre avevano un'aria serafica.

Il vissuto del marito

Prende per primo la parola il marito:

«Noi, due anni fa, abbiamo perso nostra figlia e, mi creda dottoressa, per i genitori la morte di un figlio è la cosa peggiore che possa capitargli. Con mia moglie ci aiutiamo molto. A un certo punto abbiamo interrotto il lavoro, per fare dei viaggi lontani dall'Italia, facendo anche molto volontariato.

Ora però io ho sentito la necessità di ritornare al lavoro; sono un architetto e mi occupo di urbanistica in un comune vicino a dove abitiamo. Alcune volte torno stanco dal lavoro, oppure altre volte ci sono dei progetti comunali che mi occupano molto tempo, e mia moglie non accetta che io possa adoperarmi per il lavoro o prendermela per dei problemi che sorgono in quel contesto. Quando capita, infatti, sono costretto a non poter esternare le mie preoccupazioni lavorative, sarebbero solo fonte di discussioni nella coppia».

Il marito dunque è come se si trovasse in una dimensione del lutto diversa da quella di sua moglie: lei avrebbe bisogno di fermare il loro mondo oltre il lutto.

Un bisogno essenziale quello della signora, che emerge nel parlare della morte, della perdita della figlia.

L'uomo invece ha bisogno di riprendere in mano la sua vita, spendendo le proprie energie nel lavoro al fine di convivere con quanto è accaduto.

Così facendo apre le ore della giornata tese a un'ordinaria quotidianità verso la "normalità".



Il vissuto della moglie

La moglie risponde alle parole del marito guardandolo intensamente negli occhi, mentre gli prende una mano tra le sue afferma:

«Il fatto è che io non riesco a comportarmi come se non fosse successo niente, potevamo avere una figlia di 28 anni e invece l'abbiamo persa. Io ho ancora la testa solo su questo».

La signora sembra implorare, anche sul piano del non verbale, il proprio marito a non lasciarla da sola in questa sofferenza non ancora elaborata. È per lei difficile staccarsi da un tempo cronico, per passare a uno dove ci sia possibilità di assumersi responsabilità, mettersi in gioco e sentirsi vivi. È come se il lutto diventasse il solo scopo di vita, tanto è forte la sofferenza emotiva.

Terapista: *«Lei signora, pensa che in questo periodo stia soffrendo più di suo marito e non si sente capita da lui?».*

Ho fatto questa domanda alla signora per capire se si sentiva riconosciuta nel suo dolore dal proprio coniuge. Il problema di base era la lontananza che si stava creando nella coppia, nel modo e nello stile di vivere la perdita.

Lo squilibrio della coppia

È tipico delle coppie che perdono un figlio perdere il proprio equilibrio e allontanarsi, a volte anche in maniera definitiva. Questo non sembrava essere il caso di questa coppia, per lo più ciò che notavo era una certa regressione, in particolare nella moglie, che sembrava un'adolescente alla ricerca di coccole e comprensione da parte del compagno.

La regressione del marito stava invece nell'aver ripreso il proprio lavoro con la tenacia e la determinazione di chi ha da poco iniziato a lavorare. Di solito alla soglia della pensione si è magari più temperati... la voracità nel lavoro sottendeva il bisogno di trasformare le proprie energie da distruttive a produttive.

Si capiva che avevano entrambe bisogno di aiuto per non soccombere all'evento.

La donna alla mia domanda rispose che sapeva quanto anche suo marito stava soffrendo, ma lo voleva solo più vicino. Il problema è che la morte di un figlio non cambia soltanto gli equilibri, ma li sconvolge: come se anche tutto il resto morisse.

Il vissuto emotivo della coppia

In terapia il non verbale tra queste due persone è molto forte.

Dai loro sguardi si capisce l'affetto che li unisce, sembrano due innamorati che si stanno iniziando a conoscere, dove il marito sente incompresi i propri sentimenti e la moglie è in difficoltà per la lontananza e la solitudine che avverte.

La morte, utilizzando le parole di *Eugenia Scabini* (Psicologa), *«è un evento normativo, ovvero prevedibile, che diventa però paranormativo quando la morte dei genitori viene preceduta da quella di un figlio».*



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Questa coppia quindi, come tutti i genitori a cui viene a mancare un figlio, si trova ad affrontare una fase molto delicata. La sofferenza e la difficoltà nella gestione della propria vita, in cui si è creato un vuoto denso di dolore, sono le caratteristiche che prendono il sopravvento su tutto il resto.

La reazione genitoriale a seguito della morte di un figlio passa, in un primo momento, da un piano della relazione reale a uno ideale, dove prevale il ricordo del figlio morto e, come nelle prime fasi di vita, torna a dominare la fusionalità nel rapporto con il figlio stesso.

Analisi relazionale della coppia in terapia

Prima di raccontare lo sviluppo e l'esito dell'intervento terapeutico, conosciamo un pochino meglio i componenti di questa coppia.

La storia personale della moglie

La signora è un'insegnante di scuola elementare, ha iniziato a lavorare solo quando i figli erano ormai grandi, Martina 10 anni e il fratello 20, prima si era occupata esclusivamente della famiglia.

Nella seconda seduta, la donna ha raccontato che questa funzione di *maternage* (ovvero di capacità di accudimento materno) l'aveva già acquistata nella sua famiglia d'origine, prendendosi cura dei fratellini più piccoli, nel lungo periodo di malattia della madre precedente alla sua morte.

Possiamo quindi riflettere su due aspetti essenziali: il primo è che le funzioni agite nella famiglia nucleare (costituita) spesso sono un ricalcare per forme analoghe quanto già vissuto nella propria famiglia d'origine. Il prendersi cura degli altri prima di pensare a se stessi. Il secondo riguarda quello che Andolfi sintetizza dicendo:

«Le morti non arrivano mai su un campo neutro, c'è sempre un terreno minato, già avviato dalle generazioni precedenti».

La madre di Martina aveva infatti già perso sua mamma quando aveva soli 12 anni, mentre i fratelli ne avevano 6 e 8, diventando così la loro seconda mamma.

Il tema dell'accudimento entra ben presto a far parte della vita di questa donna, da cui sembra derivare la sua scelta professionale: insegnante di scuola elementare.

Si abbina a tutto questo il dover fare i conti con la morte e le separazioni significative: da bambina rimane senza la mamma e poi, da mamma, perde la propria figlia.

La signora si è sposata già in attesa del primo figlio, arrivato 5 mesi dopo il matrimonio.

Poi dopo 10 anni arriva la figlia femmina e solo quando anche Martina è cresciuta inizia a lavorare nella scuola.

Ne deriva pertanto che ora il volontariato con i bambini bisognosi e la relazione con la figlia morta sono aspetti sufficienti a mantenere invariato un **cliché relazionale consolidato**, dove non sono previste nell'immaginario della donna soluzioni alternative a quella di avere a che fare con l'infanzia. Infanti di cui prendersi cura sono stati presenti sin dalla sua giovanissima età: dai propri fratelli ai figli, arrivati subito dopo il matrimonio. Cresciuto uno arriva la seconda e cresciuta anche questa inizia il suo lavoro di insegnante.



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

La storia personale del marito

Il signor Giorgio è un architetto; cresciuto con i genitori fino alle scuole superiori, si è poi trasferito da Trieste a Roma per studiare architettura e mantenersi gli studi facendo il pizzaiolo nel ristorante dello zio (fratello del padre).

Dunque è cresciuto nell'autonomia e nell'indipendenza, perseguendo i suoi sogni: Roma e lo studio.

Figlio secondogenito, era stato sin da piccolo forte e intraprendente, un "trascinatore" nelle iniziative sia per gli amici che per i familiari tanto che, quando suo padre (impiegato in un piccolo comune nella provincia di Trieste) andò in pensione, lui e la moglie si trasferirono a Roma, ricongiungendosi quindi al figlio.

Questo spirito del trascinatore Giorgio lo aveva anche ora e con sua moglie aveva fatto lo stesso, chiedendole implicitamente di seguirlo nel riprendere la loro vita in mano, pur soffrendo e ricordando la loro figlia scomparsa. Quella del signor Giorgio è quasi una funzione di *playmaker*, nella pallacanestro è chi imposta e guida le azioni d'attacco.

La funzione della Psicoterapia: obiettivi raggiunti

Possiamo quindi pensare che la richiesta di terapia parta da una difficoltà relazionale, dovuta a una **mancata condivisione delle esigenze** all'interno della coppia.

Eugenia Scabini, nella delineazione del ciclo di vita familiare, si riferisce alla coppia di mezza età come "*famiglia trampolino di lancio*", dove l'uscita di casa dei figli comporta una rinegoziazione nel rapporto di coppia.

Ben diversa è la condizione di genitori che perdono un figlio: quel vuoto diventa un pieno di sofferenza e incapacità, almeno iniziale, a far sì che la coppia rimanga in piedi trovando un nuovo equilibrio.

La terapia con questa coppia si è conclusa dopo nove incontri. Al quinto la signora aveva interrotto la sua aspettativa al lavoro, riprendendo a insegnare. In questo modo si era riappropriata della sua funzione "*accudente*" - attraverso la relazione con i suoi alunni - e il rapporto con il marito non era più frustrato dal vivere l'abbandono da parte di quest'ultimo.

La dimensione del "*noi di coppia*" si stava facendo strada. Non c'era più chi stava fuori tante ore per lavoro e chi aspettava insofferente che l'altro le dedicatesse del tempo per aprirsi alla sofferenza della perdita. Tutto era più armonico nell'intercambiabilità di ruoli: ora ogni giorno chi tra i due andava a fare la spesa era chi aveva più tempo o chi aveva più bisogno per evadere.

La loro relazione non si reggeva più sullo stare insieme per affrontare il lutto, in modo prima uguale poi contrapposto, ma per continuare a vivere insieme anche adesso, arrivati a una fase del ciclo vitale in cui avevano il compito di sopportare e affrontare la perdita della figlia.

Il supporto principale della terapia è stato il **riconoscimento del dolore della coppia**, insieme all'ascolto della loro sofferenza.

La psicoterapia di coppia ha pertanto funzionato come una sorta di contenitore in cui tirar fuori, e poi rimettere dentro, vissuti emotivi meglio organizzati dopo averli elaborati, attraverso il confronto e la condivisione.



La famiglia di fronte alla perdita

Tamara Marchetti
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Considerazioni conclusive: la reazione alla morte

La morte di una persona cara mette in discussione, spesso in maniera anche radicale, molti aspetti come: la visione della vita, il modo di pensare e di comportarsi. Abbiamo visto nella terapia familiare raccontata sopra come, a seguito della morte, vecchie regole sono abbandonate e ne vengono adottate delle altre. Dalla voglia di lavorare al bisogno di smettere per estraniarsi dal mondo, poi il ritrovare se stessi, la propria vita, ma non si tornerà più a essere come prima.

Certi eventi cambiano radicalmente il sé dell'individuo.

Ne deriva pertanto che la famiglia, dopo la morte di una persona cara, deve far fronte oltre alla perdita stessa, anche ai cambiamenti individuali generati nei singoli membri (non si è più madri di..., ma si diventa l'essere stata madre di..., oppure l'essere stata figlia o moglie di...).

Ciascuno nella sua reazione all'evento luttuoso si ri-organizza sia in funzione delle risorse del gruppo familiare, sia in base alle risorse e alle necessità individuali.

Gli effetti trasformativi di questo nuovo assetto non sono immediatamente chiari al resto della famiglia, che a livello *grupuale* ha perso il proprio equilibrio.

«Resta comunque il fatto - afferma Bowen - che la morte o la minaccia di morte è soltanto uno dei tanti avvenimenti che possono turbare una famiglia».

È infatti evidente come le continue rinunce e separazioni, pur di lieve spessore, segnano profondamente la nostra identità arrivando anche in alcuni casi a costruirla.

Ciò è tanto più vero durante gli anni dell'infanzia: perdite significative vissute in questa fase evolutiva (lutti, "sradicamenti", trasferimenti) possono influire notevolmente sullo sviluppo, lasciando un segno a volte indelebile. Possiamo quindi parlare della *pedagogia della rinuncia e del lutto* come variabile inseparabile dalla vita.

Maria Luisa Campobasso (Psicoterapeuta familiare) afferma:

«In ogni separazione si concretizza una morte. Separarsi da una persona o da una situazione comporta comunque una ridefinizione della propria esistenza e del proprio modo di continuare ad essere».

La fine di una relazione, di un'epoca evolutiva, influenza comunque la crescita successiva, sia dell'individuo che del sistema relazionale coinvolto. Quello che viene richiesto è gestire la propria esistenza affrontando il dolore della separazione, evitando il blocco a una determinata fase evolutiva, quella in cui si è verificata la perdita stessa.

Bibliografia

- Bowen M., "Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare", Astrolabio, Roma, 1980
- Scabini E., "L'organizzazione famiglia tra crisi e sviluppo", Franco Angeli, Milano, 1998
- Andolfi M., "La famiglia di fronte alla morte traumatica di un figlio adolescente: cosa fare in terapia familiare?", "Le perdite e le risorse della famiglia", Convegno di studio del 3/4 maggio 2002, organizzato dall'Accademia di Psicoterapia della Famiglia
- Cardinali F., "Il vivere e il morire. Incontri e domande nell'esperienza di uno psicoterapeuta", in "Rivista Terapia Familiare", n°53, marzo 2007, APF, pagg. 37/43
- Ravera L., "Sorelle", Mondadori, Milano, 1994



Appendice. La velocità e l'oblio muoiono nella continuità delle generazioni

Afferma Michel de Montaigne (Scrittore):

«Nulla rimane simile a se stesso, tutto si trasforma, la natura modifica tutto e costringe tutto a cambiare. La maturità muore nella vecchiaia, e la giovinezza termina nella maturità di un uomo fatto, l'adolescenza nella giovinezza e, l'infanzia muore nell'adolescenza e il giorno di oggi morirà in quello di domani: e non c'è niente che rimarrà».

(M. Montaigne, 1996)

L'inevitabilità della separazione rende l'elaborazione del lutto un fatto imprescindibile nella vita di ciascun essere umano.

La tendenza sociale, in un'epoca di folgorazioni, vuole soffiare sulla fiamma tremante della memoria, però non riesce a cancellare i ricordi, non può annullare le emozioni.

Il passato e i legami che lo hanno caratterizzato non soccombono alla dimenticanza, facendosi largo attraverso la "memoria", la quale consente la riproposizione nel presente di immagini lente che scorrono nei pensieri di chi resta.

Questi, dopo la perdita del congiunto, intraprendono un percorso più o meno lungo in cui il dolore lascia nel tempo spazio al ricordo.

Il ricordo poi avrà termine solo con la scomparsa degli eredi, i quali a loro volta saranno ricordati dai propri discendenti e così via.

La velocità e l'oblio, muoiono quindi nella continuità delle generazioni.

*Dedico questo articolo a Pietro, mio nonno, con il quale sono cresciuta...
e a Stefano una persona a me molto cara scomparsa lo scorso giugno.*