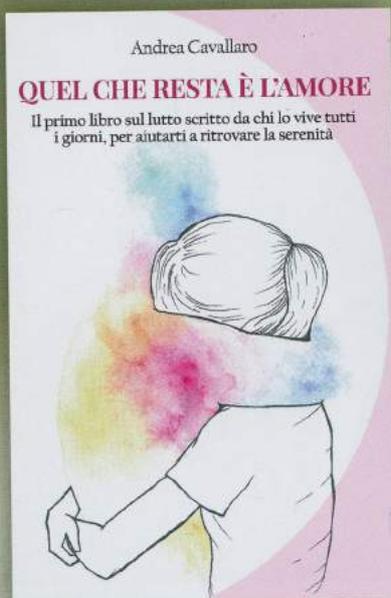


elaborazione del lutto



Come affrontare
la comprensione,
lo sviluppo
e l'elaborazione
del dolore,
per evitare
che il lutto diventi
un problema
per la salute
di chi resta



DI ELISABETTA COLANGELO

Luca Del Vecchio è il direttore del libro "La vita dopo un grande dolore", di Raymond Moody, si legge questa storia: "Quasi sussurrando, la docente appoggiò la sua figura esile a un angolo della cattedra. La gonna di seta si drappeggiò sul bordo come una tovaglia di lusso. «Di solito non comincio la prima lezione in questo modo», disse, facendo una pausa per guardarsi attorno nell'aula. Chinandosi in avanti, proseguì: «Ma poiché tutti voi state affrontando un lutto, be', questo è importante che lo capiate. Nel momento in cui udite notizie catastrofiche, il vostro cervello libera potenti sostanze chimiche. Queste circolano in ogni cellula del vostro corpo, e nel giro di qualche minuto ne siete stati colpiti fino a livello molecolare. Ci vogliono circa sei settimane perché l'organismo elimini queste tossine. Se però in quel periodo di sei settimane avete un'altra crisi, il cervello emette un'altra dose.»"

Questa è la prima fase di elaborazione. Ho approfondito la tematica nel mio libro, ma in questo articolo vorrei analizzare un qualcosa che spesso viene travisato: la ricerca di eventuali "soluzioni" online, che potrebbero farti più male che bene. Probabilmente, se stai leggendo questo articolo, una persona a te cara si trova in ospedale e non sai quanto tempo avrete ancora da passare insieme; oppure se n'è appena andata e stai cercando aiuto. La forma più comune di "aiuto" che si trova su Internet sono immagini o storielle motivazionali, create apposta per darti forza. Hai presente quelle immagini di trasformazione (il bruco che diventa farfalla), o quelle storie di persone che sono rinate a nuova vita (sposandosi di nuovo, ad esempio)? Come se esistesse davvero una trasformazione in qualcos'altro di meglio dopo un lutto.

Queste storie, video o immagini possono farti più male che bene. Tutto ciò che fanno è distrarti da quello che provi, cercare di farti immaginare un futuro inesistente e impegnare la tua mente nel visualizzare sprazzi momentanei di felicità, che non hanno presa reale sulle tue emozioni profonde. Se, pur di mitigare la tua tristezza, ti getti tra le braccia delle storielle edificanti, tipo: "Sei come un meccanismo arrugginito, ma con un po' di olio puoi ricominciare a funzionare", oppure: "Il lutto è una grande occasione di rinascita", po-

tresti sentirti temporaneamente risollevato. Ma, non appena la realtà ti cadrà nuovamente addosso, rischi una crisi anche più profonda di quella precedente. Il cervello emetterà un'altra dose di tossine e stress. Questo accade perché c'è un momento per ogni cosa, e tu, in questa fase, non dovresti far altro che ascoltare il tuo cuore. Cosa senti? Senti forse che questa sia un'importante occasione di rinascita, oppure che non te ne frega nulla di rinascere e che daresti tutto quello che hai per poter continuare a vivere con quella persona al tuo fianco?

Per questo motivo, io sono da sempre contrario al dare false speranze alle persone che soffrono. Mai oserei pronunciare frasi come: "La vita va avanti", oppure: "Vedrai che tutto passerà". So bene quanto sia avvilente venir colpiti da frasi del genere, proprio nel momento in cui vivere una giornata felice sembra un miraggio lontano.

Non bastano i messaggi ottimistici

Nei periodi più difficili, è assolutamente normale pensare che speranza e forza ti abbiano abbandonato per sempre, e tutto quel cercare di confortarti con storie e metafore motivazionali certamente non aiuta. Nel mio libro ho parlato a fondo delle difficoltà che si incontrano, e di come limitarne il più possibile gli effetti negativi, senza cercare di illudere il lettore. Per una persona in lutto, ascoltare messaggi ottimistici e semplificati sulla trasformazione che avviene dopo una perdita lascia solo l'amaro in bocca.

Molti di noi sono così sensibili e vulnerabili nel lutto, che incontrare certi pensieri positivi nel momento sbagliato può portare a chiudersi completamente in sé stessi.

Non puoi certo credere di riuscire a dimenticare tutto questo dolore solo perché l'hai letto da qualche parte, vero? Infatti, non si può, e le ragioni sono molteplici (e utili alla tua vera guarigione). Per esempio, dire ad una persona in lutto, o che ne sta per affrontare uno, che "questa esperienza la farà crescere" implica che la morte di una persona cara la trasformi in una persona migliore di quella che era. Le cose non stanno affatto così. Possiamo diventare più maturi, più consapevoli, ma non necessariamente migliori o accresciuti personalmente o spiritualmente. L'immagine è fuorviante. Inoltre, l'idea di trasformazione dopo un lutto implica il fatto che ci sia un momento preciso in cui tutto cambia e che uno debba lottare per raggiungerlo. Questo può portarti a sentirti in difetto, quando non riesci a raggiungere questo faticoso "giorno del cambiamento". La realtà è che un giorno simile non esiste, il processo è graduale, pieno di alti e bassi, e soprattutto così personale da non poter essere schematizzato. Come se non bastasse, la semplificazione del lutto è ciò che porta le persone intorno a te a dirti le classiche frasette odiose: "vedrai che passerà", "ciò che non ti uccide ti fortifica", eccetera. Quelle frasi che ti fanno venire voglia di urlare a quella persona di stare zitta. Ciò non significa che siano false in senso assoluto, forse un giorno acquisteranno un senso, ma semplicemente ora non aiutano. E, per finire, potrebbe accadere che, se non raggiungi l'arcobaleno in fondo al lutto in un tempo prestabilito, tu ti senta in colpa, e pensi di aver sbagliato qualcosa. E questo ovviamente ritarda il naturale processo di guarigione. La verità è che non esiste una durata fissa per il lutto, e anche se menzionano tempistiche ovunque (qualcuno

**LA MORTE
DI UNA PERSONA
CARA PUÒ ESSERE
UN PERICOLO
PER LA SALUTE?**



QUEL CHE RESTA È L'AMORE

Andrea Cavallaro, che gestisce Cipriani Le Onoranze a Rovigo, grazie alla sua esperienza e al rapporto di vicinanza con il lutto, ha scritto una guida che aiuta la comprensione, lo sviluppo e l'elaborazione del dolore. Il libro, intitolato "Quel che resta è l'amore", ha ricevuto la prefazione dal governatore del Veneto Luca Zaia, che ne ha riconosciuto il valore, soprattutto in questo difficile momento storico. Per approfondire il tema, il libro di Andrea Cavallaro è disponibile sul sito www.restalamore.com.

dice sei mesi, altri tre anni) non ha senso assegnare un termine forfettario.

Le storie motivazionali fanno credere che arriverà il momento in cui non esisterà più il dolore e il lutto sarà, come per magia, svanito. Non è così. Non si supera mai un lutto, ma si cresce con esso. Per questo motivo ho chiamato il mio libro "Quel che

resta è l'amore". Perché qualcosa rimane sempre, nulla svanisce del tutto. Non solo il ricordo della persona amata, ma anche le nostre emozioni, sia quelle belle che quelle brutte. Elaborare il lutto spesso significa spesso reimparare a provarle entrambe. Queste sono solo alcune delle ragioni per cui nel mio blog e nel mio li-

bro non esistono storie motivazionali o immagini di arcobaleni. Piuttosto, ci sono racconti che potrebbero essere definiti "cupi", ma sono solo reali. E non c'è niente di illuminato, in un lutto. Non si supera questo momento cercando di rallegrarsi, ma affrontando il proprio dolore, superando la nostra paura di soffrire.

Come si affronta il lutto

Il lutto va affrontato a partire dal momento del funerale. In uno studio sul dolore di Scott e White condotto fra il 1994 e il 1997 si evince che il 43% dei familiari è andato incontro a conflitti legati al momento della sepoltura. Se lo stress viene nuovamente innescato in un momento così delicato, la fase di allarme dell'organismo viene prolungata e può comportare seri problemi. Dallo stesso studio, emerge però un dato ulteriore: più del 90% delle persone in lutto riferisce di aver consultato un medico per disturbi quali allergie, attacchi di asma, mal di schiena, cardiopatie, ipertensione, emicrania e disturbi della pelle. Il personale sanitario ha rilevato che oltre il 75% di queste visite è attribuibile a malattie legate allo stress. La cosa peggiore è che questi sintomi fisici, per molte persone vengono considerati "normali". Il dolore è tanto forte da provocare uno sconvolgimento delle abitudini lavorative, alimentari e i cicli di sonno e veglia. "Accidenti, è normale che io non dorma e stia perdendo peso, ma non me la sto cavando così male per qualcuno che ha appena perso un figlio" è una frase che potrebbe suonare verosimile in famiglia. E invece non è normale. Le persone in lutto possono non rendersi conto dell'impegno che stanno richiedendo al proprio corpo finché i danni non sono troppo gravi. Questo articolo non è ovviamente esaustivo, e non ha la presunzione di esserlo. Ho cercato di racchiudere tutta l'esperienza dei miei vent'anni di attività, e degli oltre cento anni di attività della mia famiglia nell'aiutare le persone in lutto proprio in "Quel che resta è l'amore". Al suo interno, troverai delineato un percorso, una bussola per orientarti nei mesi che verranno. Per comprendere meglio le emozioni che provi e mitigare la tristezza. Oggi sappiamo che lo stress si può gestire, e che ci sono vari modi di affrontare un lutto, alcuni dei quali meno gravosi per i superstiti. È proprio questo ciò che provo a spiegare, nella speranza di essere d'aiuto. ■