

- 
- 
- 

# **LUTTO, PERDITA E TRAUMA**

**[www.unosguardoalcielo.com](http://www.unosguardoalcielo.com)**

- 
- 
- 

## Uno sguardo al cielo: Percorso di avvicinamento all'elaborazione del lutto

Il progetto “Uno sguardo al cielo”, attivo nella città di Ferrara dal 2013, prevede oltre al servizio di consulenza terapeutica per le persone che si trovano ad affrontare un lutto, iniziative culturali ed educative sui temi della perdita, dell'educazione alla morte (Death education) e dell'elaborazione del lutto rivolte alle scuole e alla cittadinanza

<http://www.unosguardoalcielo.com/category/educazione-alla-morte/>

- 
- 
- 

# Kubler-Ross

teorizza cinque fasi attraverso le quali passerebbe obbligatoriamente un individuo (anche se non necessariamente in questa esatta sequenza) a seguito della perdita di una persona cara – o dell’annuncio di un’imminente perdita.

- **Negazione/Rifiuto** (in principio si nega il lutto come naturale meccanismo di difesa);
- **Rabbia** (quando si realizza la perdita, subentra un enorme carico di dolore che provoca una grande rabbia alle volte rivolta verso se stessi o persone vicine o, in molti casi, verso la stessa persona defunta);
- **Negoziazione** (si tenta di reagire all’impotenza cercando delle risposte o trovando soluzioni per spiegare o analizzare l’accaduto);
- **Depressione** (ci si arrende alla situazione razionalmente ed emotivamente);
- **Accettazione** (si accetta l’accaduto, riappacificandosi con esso, spesso sperimentando fasi di depressione e rabbia di natura moderata, volte a riconciliarsi definitivamente con la realtà).

## *IL LUTTO NELL'ADULTO: FASI E MANIFESTAZIONI*

*(2 anni)*

### **Fase di stordimento**

successiva all'evento (I settimana) e caratterizzata da sentimenti di ira e dolore molto intensi

### **Fase di ricerca e struggimento per la figura perduta**

dura da qualche mese a qualche anno. Caratterizzata da sentimenti di angoscia, disperazione e rabbia. Tentativo di recuperare la persona perduta e successiva accettazione della irreversibilità della morte

### **Fase di disorganizzazione e disperazione**

sentimenti di confusione e smarrimento → preludio di una ridefinizione di sé e della propria vita (impossibilità di recuperare la persona amata)

### **Fase di riorganizzazione**

strutturazione di nuove rappresentazioni interne adeguate alla realtà, percepita come irreversibile.

Bowlby, 1980

## ELABORAZIONE DEL LUTTO

1. Accettare la realtà e l'irreversibilità della morte
2. Sperimentare le reazioni dolorose conseguenti alla perdita
3. Adattarsi al cambiamento sia della propria identità che della propria vita in relazione alla perdita
4. Sviluppare nuove relazioni e mantenere le esistenti, come supporto e coping
5. Investire in nuove relazioni ed attività che promuovono l'indipendenza
6. Mantenere un attaccamento appropriato con il defunto tramite il ricordo, la reminescenza e la memoria

*Goodman, Cohen, Epstein, Kliethermes, Layne, Macy 2004*



Esperienza individuale

Modalità personali di esprimere i vissuti/emozioni

•  
•  
•

## Fattori di rischio nello sviluppo di lutto complicato o patologico

- Tipo di morte
- Caratteristica della relazione
- Età, sesso e circostanze socio-economiche
- Caratteristiche del superstite
- Reti familiari e sociali

## *QUANDO SI PARLA DI LUTTO PATOLOGICO*

- percezione "soggettiva" dell'evento come traumatico
- lutto prolungato e non risolto
- incapacità di interpretare e far fronte ai "compiti" che il lutto normale richiede
- incapacità di pensare alla persona amata con ricordi piacevoli e rassicuranti

## *INDICI DI RISCHIO DI LUTTO COMPLICATO*

- perdita avvenuta in circostanze drammatiche
- relazione conflittuale o di forte dipendenza con il defunto
- nostalgia molto forte che impedisce l'adattamento alla nuova situazione
- tendenza all'ansia
- autorimproveri
- assenza di sostegno sociale durante i momenti critici del passato
- relazione coniugale ambivalente e problemi di rapporto con i figli
- crisi importanti o perdita significativa concomitante al decesso
- bambini ancora piccoli a carico
- livello socio economico basso e assenza di impiego

- 
- 
- 

## *LUTTO E PTSD*

**Sviluppo di sintomi** tipici che seguono l'esposizione ad un fattore traumatico estremo che implica l'esperienza personale diretta di un evento che causa o può comportare morte o lesioni gravi o altre minacce dell'integrità fisica; o la presenza ad un evento che comporta morte, lesioni o altre minacce dell'integrità fisica di un'altra persona o di un familiare stretto.

La risposta della persona all'evento comprende paura intensa, il sentirsi inerme o il provare orrore (comportamento disorganizzato o agitazione nei bambini).

**I sintomi comprendono:**

- rivivere di continuo l'evento traumatico
- evitamento persistente degli stimoli associati al trauma
- ottundimento della reattività generale
- sintomi costanti dell'aumento dell'arousal

Il quadro sintomatologico deve essere presente per più di un mese e causare disagio clinico.

Gli **eventi traumatici vissuti includono:** combattimenti militari, aggressione

- 
- 
- 

## *LUTTO E PTSD (2)*

**L'evento traumatico può essere rivissuto in vari modi:**

- ricordi ricorrenti e intrusivi dell'evento
- sogni sgradevoli (ripetizione o rappresentazione dell'evento)
- stati dissociativi durante i quali vengono rivissute parti dell'evento e la persona si comporta come se stesse vivendo l'evento in quel momento
- manifestazione di disagio psicologico e reattività fisiologica in concomitanza di eventi che elicitano il momento traumatico
- evitamento volontario e persistente di pensieri, sentimenti, attività, situazioni, persone che suscitano ricordi dell'evento (amnesia).

**Conseguenze relative all'evento:**

- marcata riduzione dell'interesse e della partecipazione ad attività precedentemente piacevoli
- sentirsi distaccato ed estraneo nei confronti delle altre persone
- marcata riduzione della capacità di provare emozioni
- senso di diminuzione delle prospettive future e ideazione suicidaria
- sintomi persistenti di ansia (attacchi di panico, fobia sociale) aumento dell'arousal (addormentamento, incubi, ipervigilanza)
- somatizzazioni

- 
- 
- 

## COMPLICAZIONI DEL LUTTO IN FUNZIONE DEL TEMPO

- LUTTO DIFFERITO
- LUTTO INIBITO
- LUTTO CRONICO

### LUTTO DIFFERITO

- Persistere nel tempo del diniego iniziale della morte
- Rifiuto inconscio di riconoscere la realtà e di parlare dell'evento
- Assenza di reazioni tangibili per la perdita
- Presenza di rituali
- Depressione in seguito ad una elaborazione personale o ad un avvenimento brusco che costringe ad un improvviso confronto con la realtà

## LUTTO INIBITO

- 
- 
- 
- Assenza dei normali sintomi psicologici del lutto e presenza di disturbi somatici
- Lutto differito in cui le difese sono molto meno efficaci e si manifestano nel corpo piuttosto che nel comportamento
- Frequente nei bambini (impulsività e comportamenti provocatori, silenzio e ipermaturità, vulnerabilità a infezioni) e in adulti con capacità mentali e verbali fragili (frequenti sintomi somatici e richiesta di cure mediche).

## LUTTO CRONICO

- Prolungamento del lutto senza fine
- Lotta permanente per scoprire le cause del decesso e i suoi responsabili o per ricostruire la storia nascosta del defunto
- Spesso provocato da perdite ripetute, circostanze traumatiche del decesso (incidente traumatico, suicidio), ambivalenza e relazione di dipendenza con il defunto.

- 
- 
- 

## EFFETTI SECONDARI DEL LUTTO SULLA SALUTE

- Aumento di malattie cardiovascolari nei mesi successivi alla perdita
- Influenza nel meccanismo dell'immunosoppressione ma assenza di un chiaro legame con il processo di carcinogenesi
- Aumento del consumo di alcool
- Aumento dell'utilizzo di sostanze psicotrope

- 
- 
- 

## *ELABORAZIONE DEL LUTTO*

"Bisogni fondamentali" (Sgarro, 2008)

