



**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA**

**Corso di Alta Formazione  
“L’assistenza psicologica di base nelle situazioni di lutto naturale o traumatico”**

**Coordinatore: Prof. F.Campione**

Relazione finale

*ELABORAZIONE DEL LUTTO E SVILUPPO PSICHICO PERSONALE*

*A cura di  
G. Cardinali*

a.a. 2005/2006

## 1) *L'essere personale*

Ogni individuo tende ad organizzare le proprie esperienze e la propria esistenza attraverso un processo di identificazione con una particolare serie di valori (biologici, personali, umani) che, a seconda dei casi, costituiscono in generale “il centro” del proprio essere, cioè un nucleo profondo ed irrinunciabile di principi e di significati. Il processo di identificazione è definito *personale* quando il centro del proprio essere si fonda sulla soggettività interiore e sulle sue dinamiche interne, che sono considerate determinanti rispetto agli aspetti biologici ed umani.

L'essere personale tende prevalentemente a trovare in sé stesso le fondamenta del proprio essere, della propria esistenza. Secondo questa prospettiva, lo scopo esistenziale è una continua ricerca di “benessere interiore”, in cui si realizza la conferma di essere sé stessi ed il riconoscimento nella propria storia.

L'essere personale dà valore alla vita nella misura in cui è possibile farla coincidere con i propri desideri profondi, con le proprie scelte intime.

Questo valore è raggiungibile solo attraverso un processo di adattamento dell'ambiente a sé stessi. Tanto più la vita corrisponde ai propri criteri soggettivi, tanto più essa viene vissuta come la “propria vita”, unica ed irripetibile, nella quale il soggetto si riconosce e si identifica.

Si tratta dunque di una visione personalistica di sé e del mondo, dove è soprattutto l'interiorità che influenza e determina il rapporto con l'ambiente e con gli altri. Ne deriva che l'interazione con l'esterno avviene per lo più attraverso un processo intrapsichico di identificazione, che porta alla costruzione di legami definiti di *assimilazione*. Questo tipo di legame è prevalentemente fondato sulle sensazioni interne evocate dall'incontro con l'altro, che viene così in qualche modo “ri-conosciuto” e “ri-trovato”. L'altro diventa allora parte di me; è un *ego-alter*, cioè entra a far parte del mio Io e non un alter-ego, cioè un altro-da-me. Il legame di assimilazione può essere quindi considerato un tipo di legame in cui prevale la dimensione del bisogno su quella del desiderio. Il bisogno profondo è quello di

rispecchiarsi nell'altro, in quanto esso diventa funzionale a determinare la propria identità: *“Lo amo perché mi fa sentire me stesso”*.

La dimensione psicologica dell'essere personale può essere considerata il terreno comune su cui convergono tutte le discipline che prediligono come interesse la soggettività. Tale dimensione attraversa la letteratura e la cultura umanistica; l'ermeneutica e la sua chiave di lettura interpretativa; la psicologia narrativa, che rimanda alla costruzione di storie personali ed alla narrazione come modo privilegiato per attribuire significati; la psicologia di orientamento psicodinamico, fondata sulla realtà psichica dell'inconscio e sulle dinamiche soggettive.

## 2) *Il lutto nella dimensione personale.*

L'essere personale considera la vita interminabile e difficilmente concepisce l'idea di un limite alla propria esistenza. Immerso in un continuo sforzo di esistere, chi vive in questa dimensione trova la morte completamente inaccettabile. Essa non è considerata un evento fisiologico, ma può essere pensata di volta in volta come l'esito di un destino avverso, di un volere divino, di una colpa da scontare. Vissuta quasi sempre con ribellione, la morte è, più che per altre posizioni esistenziali, fonte di profonda angoscia. La paura di morire spesso dilaga nello sgomento per l'annientamento di sé nel nulla oppure viene elaborata nella speranza di un proseguimento in un'altra dimensione, in un'altra vita. La priorità per l'essere personale morente è il proprio destino (*che ne sarà di me?*) e la dolorosa certezza della propria scomparsa totale (*di me non resterà nulla!*).

La fenomenologia del lutto può essere schematicamente articolata da tre momenti, che dipendono sia dalla posizione esistenziale di chi vive la condizione di lutto, sia dal tipo di legame che esso aveva con il defunto.

I tre momenti del lutto sono:

- a) concepibilità
- b) dimensione emotiva
- c) ristrutturazione

La **concepibilità** riguarda il tempo necessario per rendere pensabile l'evento di perdita, per prendere contatto con la dolorosa realtà. E' un momento caratterizzato per lo più da negazione ed incredulità, specie se l'evento è traumatico ed imprevisto. L'essere personale può vivere con difficoltà questo momento in quanto non esiste mai, in tale prospettiva, una netta distinzione tra i vivi ed i morti. Il pensiero ha caratteristiche fluttuanti tra negazione e consapevolezza; il defunto continua ad essere accudito con gesti affettivi di cura e carichi simbolicamente.

La **dimensione emotiva** del lutto è quella che più di altre caratterizza l'essere personale. Essa consiste nell'insieme delle reazioni all'evento critico. Sono le emozioni ed i vissuti che accompagnano il cambiamento: dolore, tensione, sofferenza. E' il momento del *cordoglio*, cioè del "cor-dolium", che rimanda all'interiorità del soffrire (cor) ed al battersi il petto (dolere-dolium).

L'angoscia è l'emozione principale di questo momento: essa si configura come un vissuto di profonda minaccia, di totale incertezza, di caotico smarrimento. Il dolore psicologico è intenso, con picchi ricorrenti e parossistici, più frequenti nei primi tempi e tendenti a diradarsi con il passare del tempo. Il soggetto piange, si dispera, ricerca senza sosta la persona scomparsa e in questi frangenti si possono avere crisi di grande sofferenza psicofisica scatenate da eventi, situazioni o oggetti, che ricordano il proprio familiare. Assai frequente il sentimento di *rabbia*, lo stato di collera permanente contro tutti (Dio, il destino crudele, i medici, o anche nei confronti della persona scomparsa per il sentimento di "abbandono" che ci impone) e il desiderio di vendetta; talora si instaurano rancorosi "processi penali" alla ricerca di un colpevole, di un capro espiatorio. Compare inoltre *senso di colpa*, un sentimento complesso e non identificato chiaramente da chi lo subisce.

Va dalla colpevolizzazione per la morte dell'altro, all'autocritica per un'assistenza insufficiente, al non detto, al mal fatto, ad un giudizio esacerbato sugli sbagli ed eventuali dimenticanze o peccati commessi. Tutti i rimpianti, i sogni infranti e quello che si è sempre rimosso escono adesso alla superficie, in modo disordinato e distruttivo e la persona sperimenta un desiderio inconscio di auto-punizione per essere ancora in vita. Si manifesta *depressione* che, nel normale decorso del lutto, corrisponde ad un dolore profondo ma fisiologico, che si presta alla condivisione, al calore, alla tenerezza; che permette la percezione di altri affetti.

Oltre all'espressione dei sentimenti negativi, l'essere personale è più incline rispetto ad altri alla percezione di visioni, di sporadiche allucinazioni visive ed auditive.

Può accadere che la persona scomparsa sia percepita come vicina, che minimi rumori possano essere erroneamente interpretati come presenza del defunto e, nelle fasi dell'addormentamento si possono avere transitorie allucinazioni ipnagogiche.

Può esserci la tendenza a parlare a voce alta oppure a mettersi in comunicazione con il defunto, in particolare se esso è un bambino o un adolescente.

Tutto questo a volte reca sollievo ed è vissuto segretamente ma assai più spesso mette in crisi il proprio senso di sicurezza. L'essere personale tende infatti a chiedersi:

“sono *io* sano di mente? C'è qualcosa *in me* che non va?” senza porsi il problema se ciò coinvolge gli altri facendoli soffrire oppure no. Per la tipologia personale, almeno nelle fasi iniziali, certi comportamenti sono da considerarsi fisiologici e non preoccupanti.

La **ristrutturazione** è il momento che progressivamente favorisce l'adattamento alla nuova situazione con la riscoperta delle proprie risorse e funzioni vitali che consentono di

procedere nel percorso di riorganizzazione di sé, aprendosi ad altri rapporti e alla realtà.

La morte di una persona cara rimette in discussione un grande numero di assunti riguardo la visione del mondo, la modalità di pensiero e di comportamento che facevano riferimento alla persona scomparsa. Il tentativo di rendere adeguati alla

nuova situazione modelli di pensiero divenuti sorpassati richiede tempo e pazienza, vissuti soggettivamente. Vecchie regole devono essere abbandonate e ne devono essere adottate delle nuove; i programmi devono cambiare; lo status sociale, il potere ed il controllo sono spesso persi o modificati. Per l'essere personale la risoluzione del lutto corrisponde alla riconciliazione con la propria figura interiore del defunto: una condizione emotiva che può essere vissuta come *gaiezza* (Ricoeur), *letizia* (Lewis), *gioia* (Heidegger).

### 3) *Elaborazione del lutto e sviluppo psichico personale*

Per comprendere l'elaborazione del lutto dell'essere personale è utile rifarsi all'approccio psicomodinamico, poichè in esso vengono privilegiati i vissuti e le problematiche soggettive di tale condizione esistenziale. Il punto di partenza è la riflessione di Freud nel celebre saggio *Lutto e melanconia* (1915), in cui viene proposto un'analogia tra il fenomeno normale del lutto e la condizione di depressione patologica. Il lutto è definito "la reazione alla perdita della persona amata o di una astrazione che ne ha preso il posto"; si tratta quindi di un processo che emerge ogni volta che viene vissuto un *distacco* a livello psichico, perché ciò che viene perduto non è tanto l'oggetto in assoluto, quanto la relazione che è stata instaurata con esso. L'elaborazione del lutto è considerata un vero e proprio "lavoro intrapsichico", costituito da un processo di *disinvestimento* (Unbesetztheit), cioè da un lento e doloroso ritiro dell'investimento affettivo assegnato precedentemente all'oggetto: "Tutti i ricordi e le aspettative con riferimento ai quali la libido era legata all'oggetto vengono evocati e sovrainvestiti uno a uno, e il distacco della libido si effettua in relazione a ciascuno di essi". Compiuta tale operazione l'individuo torna ad essere "libero e disinibito", pronto per spostare il proprio investimento lipidico su nuovi oggetti.

La depressione patologica, cioè la melanconia, è sovrapponibile al lutto, però esistono alcune differenze. In essa la perdita dell'oggetto è completamente inconscia; inoltre essa è accompagnata da un "enorme impoverimento dell'Io", mentre nel lutto non è l'Io ma il mondo che appare "impoverito e svuotato".

Nella depressione patologica la libido viene ritirata dall'oggetto perduto ma, anziché reinvestita su nuovi oggetti, è reinvestita sul proprio Io ed impiegata per realizzare una *identificazione* dell'Io con l'oggetto perduto. Avviene una trasformazione della libido oggettuale in libido narcisistica e per questo "l'ombra dell'oggetto cadde così sull'Io". Il processo di identificazione con l'oggetto perduto fa sì che la perdita dell'oggetto corrisponda alla perdita dell'Io; che l'Io sia considerato e giudicato come l'oggetto perduto; che il conflitto tra l'Io e l'oggetto ormai perduto si trasformi in un conflitto all'interno dell'Io. La possibilità di sviluppare una depressione patologica, anziché un lutto fisiologico, è quindi correlata ad un investimento libidico verso l'oggetto piuttosto debole, che può essere facilmente ritirato perché avvenuto più per scelta narcisistica che per scelta oggettuale.

Altrettanto facilmente questa libido disponibile diventa regressivamente libido narcisistica e predispone all'identificazione con l'oggetto. In tal modo "rifugiandosi nell'Io, l'amore si sottrae così alla dissoluzione". La depressione patologica è inoltre favorita quando esiste una relazione ambivalente con l'oggetto: a seguito della identificazione con esso, l'odio nutrito verso quest'ultimo è adesso rivolto verso il proprio Io e si esprime con i sintomi dell'autorimprovero e del rischio di suicidio. La posizione di Freud è stata successivamente sviluppata da Abraham (1924), secondo cui il normale superamento del lutto avviene solo grazie ad un processo di *introiezione* della immagine della persona amata nel proprio mondo interno, tramite la ricostituzione psichica dell'oggetto perduto all'interno dell'Io.

Mentre nell'identificazione l'oggetto si confonde con l'Io, tanto che quest'ultimo può essere considerato come un "precipitato di investimenti libidici abbandonati", nella introiezione è "rianimato" in quanto tale all'interno dell'Io.

L'essere personale vive la condizione di lutto soprattutto nella sfera emotiva, attraverso l'espressione dei sentimenti negativi di dolore, rabbia e colpa.

A tale proposito è interessante notare come venga elaborato il senso di colpa, tema tipico dell'essere personale, anche dal punto di vista antropologico ed etnologico.

Secondo Di Nola, è piuttosto frequente in varie culture che la causa della morte sia attribuita alle donne del nucleo familiare, in particolare alle vedove che vengono perciò colpevolizzate oppure si auto-colpevolizzano in forme ritualizzate, anche violente ed estreme. La vedova viene isolata, emarginata o si auto-punisce: si colpisce la parte femminile del gruppo e si costituisce il morto in una immagine aggressiva e violenta che chiede di essere soddisfatta con il sacrificio altrui.

Spetta alle vedove celebrare i grandi lamenti, ad esse è impedita la conversazione e sono considerate impure. Spesso non devono mutare gli abiti, non lavarsi, scontare periodi di reclusione domestica.

Il senso di colpa caratterizza il vissuto personale: chi è in lutto si sente colpevole, ma ciò avviene in modi e gradi diversi a seconda del livello di sviluppo psichico del soggetto.

L'evoluzione psichica può essere letta in chiave psicodinamica e descritta a partire dal pensiero di Freud (*Introduzione al narcisismo*, 1914).

In sintesi, egli descrive quattro stadi libidici:

a) *autoerotismo*, in cui ogni pulsione parziale cerca soddisfacimento su parti del corpo.

b) *narcisismo primario*, in cui il soggetto unifica le sue pulsioni sessuali parziali autoerotiche e prende se stesso come primo oggetto d'amore. In questa fase l'appagamento è ancora autoerotico, ma riferito ad un'immagine unificata del proprio corpo e non più puramente sessuale.

c) *amore oggettuale*, in cui la pulsione diventa capace di investimento oggettuale (fase alloerotica).

d) *narcisismo secondario*, in cui la libido può essere nuovamente ritirata dagli oggetti e ripiegarsi in modo regressivo nuovamente sull'Io.



Abbiamo visto che nel lutto patologico, a differenza del lutto normale, il lavoro del lutto non può avvenire a causa della ambivalenza e dell'odio inconscio verso l'oggetto perduto.

Per l'essere personale immaturo in lutto, che ha compiuto i propri investimenti libidici in virtù di bisogni narcisistici, sarà più probabile regredire e sviluppare una massiccia identificazione con l'oggetto. Se prevale ambivalenza l'odio è autodiretto: il soggetto può sviluppare un lutto patologico sottoforma di depressione patologica con deliri oltimici che hanno come tema la colpa o più raramente la povertà e la malattia. In realtà gli attacchi contro se stesso sono diretti contro l'oggetto.

L'essere personale immaturo che regredisce alla fase di narcisismo può andare incontro, per l'eccedenza di libido ritirata su di sé, ad una inflazione dell'Io e sviluppare nel lutto sentimenti di grandiosità fino ad episodi maniacali con deliri megalomaniaci.

In altri casi l'essere personale immaturo interiorizza l'oggetto all'insegna di un legame ambivalente e/o aggressivo che lo vincola indissolubilmente all'oggetto stesso in modo sadomasochistico e/o persecutorio. In questi casi l'Io si difende con proiezioni diffuse, il soggetto attribuisce la colpa all'esterno fino a sviluppare sindromi paranoiche.

Se l'essere personale è sufficientemente maturo è capace di instaurare legami più fondati sul desiderio e meno sul bisogno; compie nella maggior parte dei casi scelte oggettuali e non narcisistiche; si è identificato con figure di riferimento e valori, che costituiscono l'istanza normativa interiore. In caso di lutto il soggetto vive il sentimento di colpa interiormente, in modo non autodistruttivo e senza proiettarlo all'esterno. In questi casi è possibile superare il risentimento inconscio per l'abbandono subito; le autoaccuse non sono rivolte indirettamente all'altro che se ne è andato ma originano dalla parte di sé che rappresenta "l'altro dentro di sé" interiorizzato. In questi casi è possibile ricostituire l'oggetto interno buono; permettere alla persona amata di separarsi da noi, conservandola dentro come

presenza interna positiva. Il lutto termina così per l'essere personale con la restituzione all'oggetto di uno stato di separatezza e con la rinuncia al suo possesso.

### *Bibliografia*

Campione F.(1990) *Il deserto e la speranza*, Armando Editore

Campione F.(2000) *Rivivere*, Clueb Bologna

Di Nola A. (1995) *La nera signora*, Newton e Compton

De Masi F.(2002) *Il limite dell'esistenza*, Bollati Boringhieri

Farneti A.(1998) *Elementi di psicologia dello sviluppo*, Carocci

Freud S.(1978) *Lutto e melanconia* in *Metapsicologia*, Bollati Boringhieri

Grassi A. (1999) *Psicologia dinamica e clinica*, Carocci

Lewis C.S. *Diario di un dolore*, Adelphi

Ricoeur P. *La memoria la storia l'oblio*, Raffaello Cortina

