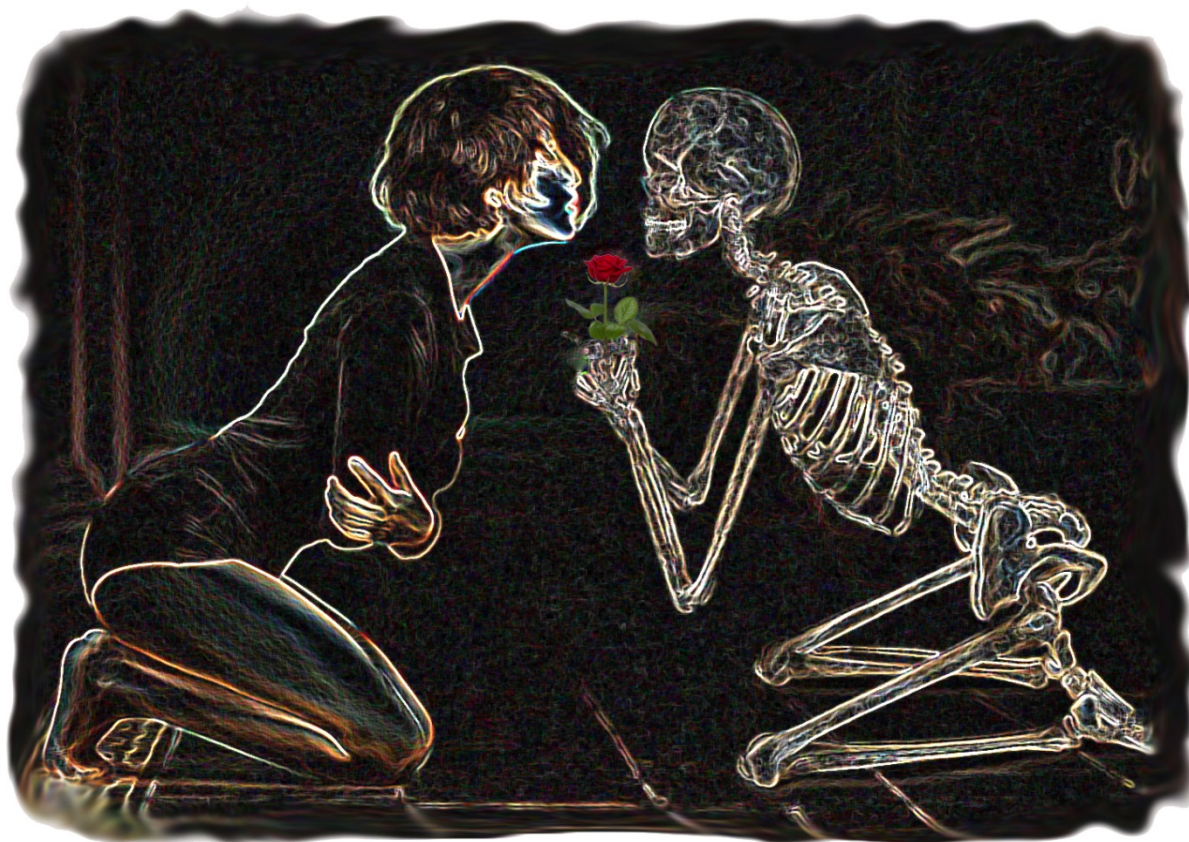


Aver cura della morte fa bene alla vita



Aver cura della vita fa bene alla morte

Giuseppe Garosi

Tesi per il diploma in counseling

2020 Istituto Maithuna

Introduzione

“Non importa quanti anni abbia, cinque o novantacinque, non c'è persona morente che non sappia che sta morendo, e la vera domanda da porsi non è ‘cosa posso dirgli?’, Bensì ‘riesco ad ascoltarlo?’.”¹

Queste parole mi commuovono profondamente, e la prima volta che le ho lette ho inspiegabilmente e lungamente pianto.

Mi sono chiesto come facessero a toccarmi così tanto nel profondo, quali corde della mia storia facessero vibrare, come mai proprio adesso?

La morte fa parte della vita

Durante la loro vita, gli esseri umani attraversano diverse fasi, ovvero le fasi essenziali dello sviluppo fisiologico: nascita, infanzia, pubertà, vita adulta, vecchiaia, morte.

Ogni cultura rappresenta e organizza queste fasi in maniera differenziata.²

La morte, una delle fasi dell'esistenza umana, è quindi definita culturalmente, ed “è inseparabile dal contesto socio-culturale”³.

Come realtà socioculturale, presenta un'unità di preoccupazioni universali e una prodigiosa diversità di rappresentazioni, suscita inoltre fantasie collettive, giochi immaginari, sistemi di credenze e di valori, sciami di simboli, e provoca comportamenti adattati⁴.

Le percezioni della morte variano da una cultura all'altra e sono definite sulla base delle rappresentazioni che ogni cultura ha dell'essere umano, della persona, e del suo futuro dopo la morte.⁵

In linea di principio, possiamo quindi immaginare la persona come l'entità che si forma attorno al corpo dall'intervento di elementi la cui natura è culturalmente diversa, ed in effetti ogni gruppo umano organizza i componenti della persona (numero, natura, interazioni) a modo suo. Secondo il sistema delle rappresentazioni, la morte di una persona implica la separazione degli elementi costitutivi, ma non necessariamente la loro scomparsa. Il destino di queste componenti è espresso culturalmente e appare come uno dei principi regolatori, organizzativi ed esplicativi delle pratiche e delle credenze culturali⁶.

Per noi, la separazione corpo/anima ha la precedenza ed è accompagnata dalla separazione uomo/natura.

Nelle società tradizionali troviamo un'integrazione tra natura e uomo, ed un'armonizzazione, un'osmosi, tra le molte componenti della persona.

La percezione della morte

Edgar Morin⁷ individua tre tipi di società, ognuna con la propria percezione e rappresentazione della morte:

- Società arcaiche, o tradizionali
- Società metafisiche
- Società moderne

¹ Liberamente tradotto e parafrasato da: (*La mort est une question vitale: l'accompagnement des mourants pour changer la vie.* 2000 Paris, Albin Michel) di Elisabeth Kuber Ross, psichiatra, scrittrice e Bianu Z.

Testo originale: « Quel que soit son âge – cinq ou quatre-vingt-quinze ans - il n'existe aucun mourant qui ne sache pas qu'il est en train de mourir et la vraie question n'est pas : "dois-je lui dire qu'il va mourir ?", mais bien "suis-je capable de l'écouter ?" »

² Mentre preparavo questo lavoro ho potuto incontrare ed intervistare l'antropologa Laura Nieri Vassallo, la quale nell'occasione mi ha trasmesso dei documenti, non pubblicati, sul tema della morte.

Trovando molto interessante l'approccio antropologico al tema della morte, cito qui alcuni passaggi di questi documenti, riportandoli in corsivo.

³ Thomas Louis-Vincent, antropologo, cap. 1 (*Anthropologie de la mort.* - Payot 1975)

⁴ Thomas, cap. 1

⁵ Thomas, pag. 207

⁶ Patrice Van Eersel, giornalista, pag. 334 (*La source noire. Révélation aux portes de la mort.* - Grasset 1986)

⁷ Edgar Morin (Edgar Nahoum) filosofo e sociologo (*L'homme et la mort.* - Seuil 1970)

Nelle società tradizionali, la morte individuale è una fase del ciclo esistenziale.

Come la nascita, rappresenta un passaggio, una transizione: la persona che muore è quella che presto nascerà nella vita di un antenato. Una volta deceduto non sarà rimosso dai ruoli sociali, ma assumerà lo status di antenato ed avrà quindi una grande influenza sui sopravvissuti.⁸

L'inizio di questa relazione con il defunto è organizzato nella pratica del lutto, una fase di transizione che deve essere pubblica, istituzionalizzata e codificata.

Se ben realizzato, il lutto consentirà il passaggio graduale allo stato di antenato (per i defunti) e allo status di successore (per i sopravvissuti).

Di fronte alla morte, il gruppo agisce per contrastarne gli effetti dissolventi.⁹

In queste culture la morte è rinascita: i morti vivono nell'aldilà come gli uomini quaggiù (proverbio Toubgan)

Le società metafisiche sono le culture modellate dalle grandi religioni: Cristianesimo, Islam, Buddismo, Induismo.

Per Cristianesimo ed Islam la morte rappresenta il momento del giudizio, mediante il quale la qualità dell'esistenza determinerebbe il destino della componente spirituale, separatasi dal corpo.

In queste religioni la separazione tra i vivi ed i morti è netta; al momento della morte l'anima si separa dal corpo, e se al momento del giudizio finale, della valutazione delle azioni umane, la valutazione è positiva, viene assicurata la resurrezione dei morti e l'immortalità¹⁰.

Buddismo ed Induismo, le grandi religioni orientali, ci offrono un'altra strada per la salvezza. *Per entrambe l'idea di un ciclo esistenziale e la vicinanza tra i vivi e i morti è molto presente. Ci parlano di reincarnazione, di trasmigrazione di anime: dopo la morte, lo spirito è destinato a incarnarsi ancora e ancora in altre forme viventi (metempsicosi: reincarnazione in un animale) secondo il karma (il peso delle azioni compiute nelle vite precedenti) di ciascuno. La salvezza viene dalla liberazione da questo ciclo di trasmigrazioni.*

Nelle nostre società moderne, attraversate da processi estremi di individualizzazione, lo spirito e gli antichi riti e miti perdono il loro posto, la persona si ritira entro i limiti del proprio corpo e della famiglia, dovendo (se proprio vuole farlo, ma è assolutamente facoltativo) faticosamente ricostruire i legami con la spiritualità e con il tutto.

In questo contesto il tema della morte e' spessissimo relegato al ruolo di "ospite scomodo", od addirittura rifiutato in blocco.

Parlarne evoca disagio e paura, come se il semplice nominare la morte potesse evocarla, avvitando gli interlocutori e la loro vita in un Maelstrom distruttivo, dal quale non possa esserci ritorno.

Le frasi ricorrenti sono "non voglio pensarci, perchè dovrei farlo?", "quanti anni hai?, ma sei giovane, cosa ci pensi a fare?", "spero di morire rapidamente, senza accorgermene", "non rompere i c..... con questi discorsi", etc.

In alternativa può diventare tema di scherzi, facezie, vignette e barzellette, purché tra i presenti non ci siano persone in lutto più o meno recente, nel qual caso parlare della morte torna ad essere tabù, con circonlocuzioni acrobatiche per uscire dalle increpacciose situazioni create.

In ogni caso la morte non viene generalmente percepita come parte della vita, bensì come "lo stato più innaturale in cui il corpo può trovarsi"¹¹, "un processo irreversibile di annientamento"¹², "la negazione delle nostre possibilità, la totale negazione dell'essere"¹³, non stupisce quindi che la percezione che va per la maggiore sia che una persona, morendo, scompaia e che tutto quello che è stata scompaia con lei.

Su queste linee di pensiero si sono sviluppati insiemi di comportamenti e pratiche, molto comuni oggi, che mirano ad ignorare la morte. Ariès ci parla di "mort inversée": di morte vietata, di rifiuto del lutto, di rifiuto del defunto¹⁴.

⁸ Thomas, pag. 87

⁹ Thomas, cap. 1

¹⁰ Thomas, pag. 500

¹¹ Enciclopedia Diderot e D'Alembert

¹² Thomas, pag. 183

¹³ Sartre ed altri filosofi esistenzialisti

¹⁴ Philippe Ariès (*L'homme devant la mort*. - Seuil 1977)

Gli uomini hanno perso il diritto di prepararsi alla morte e da parte dei sopravvissuti troviamo il terrore di svolgere male il loro dovere di fronte ai morenti ed ai morti. Questa paura a volte si trasforma in un monologo debilitante con il defunto, che non riesce a sostituire il dialogo formalizzato di un tempo.

Raramente i sopravvissuti individuano il lutto come causa diretta del disagio provato nella vita sociale, sentimentale e lavorativa.

Nel racconto di sé, spesso la narrazione del proprio lutto è una sorta di "isola", apparentemente scollegata dal resto, ma in realtà, come vedremo, strettamente correlata.

"Non si muore sempre nella stessa maniera"¹⁵

Riflessione: Cos'è una buona morte per te? E cos'è una cattiva morte per te?

Una volta, ed in alcuni luoghi ancora oggi, potevamo dire "non preoccuparti, ha fatto in tempo a prepararsi a morire", qui ed adesso l'espressione ricorrente è invece "consolati, non se n'è neanche accorto".¹⁶

Nelle società tradizionali una buona morte avviene nel proprio letto, coscienti, dopo aver avuto la possibilità di non lasciare cose in sospeso, e salvo in caso di morte accidentale, non è qualcosa di imprevisto, che succede all'improvviso, bensì si annuncia e si prepara.

Da noi (il mondo occidentale) la buona morte è considerata generalmente imprevista, inconscia, improvvisa, avviene il più tardi possibile e non si strascica e, molto importante, non lo fa dolorosamente.

Proviamo a definire i seguenti fattori, che possono determinare se e quanto una morte possa essere "buona" o "cattiva" o, più correttamente, la "qualità" della morte relativamente al morente.

Notiamo che di questi alcuni sono imm modificabili mentre su altri è possibile, almeno parzialmente, intervenire.

-Il tempo (riflessione: quando vorrei morire?)

... *persona anziana oppure morte prematura*

-Il posto (riflessione: dove vorrei morire?)

... *all'aperto (spesso è morte accidentale)*

... *al chiuso (a casa, ospedale, hospice, casa di riposo, altra struttura)*

-Il modo (riflessione: come vorrei morire?)

... *consapevole della propria morte imminente oppure no*

... *accompagnato (da chi?) oppure da solo*

... *nel dolore oppure in pace (sedato o meno)*

Il primo fattore, il tempo, non è modificabile, è *un dato imposto*.

Nel caso di morte di un bambino nessuno sforzo cambierà le cattive condizioni della morte: la morte in giovane età (in utero, bambino nato morto, bambino morto appena nato) ci pone di fronte alla paradossale condizione di nascita e morte quasi contemporanee, dove la morte, ultima fase della vita, si sovrappone alla nascita, alterando la percezione del ciclo vitale (idea dell'ordine naturale invertito).¹⁷

Il secondo fattore, il luogo, se all'aperto si riferisce spesso ad una morte accidentale, legata a dinamiche le più variabili, ed anche qui non abbiamo molti mezzi per favorirne l'accettazione.

Se invece la morte avviene al chiuso, possiamo considerare principalmente quattro luoghi: la casa, l'ospedale, l'hospice e la casa di riposo.

Per la qualità della morte è essenziale il luogo dove avviene, e c'è un rifiuto comunemente condiviso di porre fine alla propria vita in una struttura medica, lontano dal luogo dove si vive e dove sono raccolti gli elementi che possono contribuire ad un corretto passaggio dalla vita alla morte (*nelle società tradizionali allo status di antenato*).

¹⁵ Thomas, parafrasato, pag. 134

¹⁶ Van Eersel, parafrasato, pag. 335

¹⁷ Le Grand-Sebille Catherine, etnologa ed antropologa sociale (*Le foetus, le nourrisson et la mort*. - L'Harmattan 1998)

La realtà recente mostra altresì un aumento notevole di decessi negli istituti (ospedali, hospice, case di riposo, etc), un cambiamento di tendenza legato probabilmente, come accennato precedentemente, sia alla percezione del "tipo" di morte desiderato, ovvero tranquilla, senza dolore, con un livello di consapevolezza minimale, sia alla difficoltà che attraversano le famiglie mononucleari a gestire l'ultima fase della vita di un congiunto, difficoltà aggirata delegando sempre più cose a strutture pubbliche o private, nella speranza che vengano garantite così tutte le cure e l'assistenza al moribondo, sollevando al contempo i familiari dalle incombenze collegate.

Il terzo fattore, il modo, può essere soffrendo, sia fisicamente che emotivamente (dolore fisico, sofferenza morale: disturbi relazionali, lavoro esistenziale incompiuto) oppure avendo il dolore placato (con antidolorifici che alterino o meno la coscienza, avendo realizzato opere ed aspirazioni).

La possibilità della consapevolezza della propria morte imminente dipende poi da molte altre cose, spesso il morente viene trattato come un bambino, e gli viene tenuta nascosta la verità, per pudore, timore, abitudine, potere, negazione, evitamento, mancanza di relazione, angoscia, ma il morente sospetta le sue condizioni più spesso di quanto si immagini, ed è inoltre capace di consapevolezza anche se insospettata.

E' importante dire la verità alla persona morente: "rendere possibile la parola è rendere possibile la relazione".¹⁸

E' molto importante anche il tema della solitudine sia per il morente che per i familiari.

La paura di restare soli, di non essere accompagnati negli ultimi momenti di vita, si aggiunge al disagio dei familiari, travolti dagli eventi, portando spesso ad un vuoto relazionale che impedisce di essere, di stare realmente vicini.

Tra i Nzema del Ghana si presta grande attenzione ad accompagnare il morente, questi, in agonia, viene abbracciato da un parente stretto dello stesso sesso, la sua schiena è contro il petto del parente in modo che non senta la solitudine.

In ospedale, il morente circondato da estranei, anche se questi si prendono cura di lui, può facilmente sentirsi solo.

I rituali legati alla morte

Nelle varie forme di società esistono modi sostanzialmente differenti di vivere la morte, relativamente ai morenti ed ai sopravvissuti, prima e dopo la morte stessa.

Per le società tradizionali e metafisiche, la morte è spesso un evento pubblico che avviene in uno spazio privato, avviene a casa ma il morente e la sua famiglia ricevono visite da tutto il gruppo sociale, condividendo di fatto l'evento e la sua preparazione.

Invece nelle società moderne ed urbanizzate, come la nostra, la morte e le esequie avvengono spesso in uno spazio pubblico (ospedale, hospice, casa di riposo, obitorio), ma partecipano ad essa quasi soltanto i familiari ed i parenti del defunto, diventando di fatto un fatto privato, del quale non si parla, come se andasse tenuto nascosto, come se fosse sconveniente.

La ritualizzazione della morte, ovvero la condivisione di una serie di atteggiamenti verso il cadavere, quello che era in vita, il lutto, i sopravvissuti, la comunità, risulta in questo contesto sempre più difficile, perdendo il suo effetto di contestualizzare un evento traumatico e diluirne gli effetti nefasti.

"I riti di morte esprimono, risolvono ed esorcizzano simultaneamente il trauma causato dall'idea di annientamento. I funerali, in qualsiasi società umana, riflettono allo stesso tempo una crisi e il superamento di questa crisi".¹⁹

Anche i riti di morte possono essere compresi tra i riti di passaggio, ovvero quelle cerimonie che segnano un cambiamento dello stato fisiologico individuale (nascita, pubertà, gravidanza, menopausa, morte...) e che associano questo cambiamento ad una modifica dello stato sociale (bambino, adulto, genitore, vecchio).

"Il rito di passaggio consente a un essere umano di cambiare la propria natura pur rimanendo lo stesso individuo: per esempio passare dall'infanzia all'età adulta".²⁰

¹⁸ Richard Isabelle, pag. 129 (*Mourir à l'hôpital*)

¹⁹ Thomas, pag. 513

²⁰ Marie Frédérique Bacqué, psicologa, pag. 88 (*Mourir aujourd'hui: Les nouveaux rites funéraires*, - Ed. Odile Jacob 1997)

Ogni rito di passaggio (iniziazione) ha una struttura in tre fasi, separazione, isolamento, reintegrazione.²¹

Attraversare correttamente queste fasi è di fondamentale importanza per lo svolgimento del rituale, perché sortisca il suo effetto di transizione ed inclusione nel gruppo sociale con il nuovo status e, nel caso di un morente, permetta ad esso di assumere lo status previsto dalla sua società di appartenenza, oltre che ai sopravvissuti di integrare nuovamente la propria vita senza il deceduto.

Nella nostra società il processo di modernizzazione, che ha portato spesso all'indebolimento dei rituali esistenti, sta anche favorendo un loro riadattamento al cambiamento ed alla contaminazione culturale. La sensazione è che i rituali stiano cambiando per non scomparire, e che nuovi rituali vengano prodotti rispondendo ai valori ed alle condizioni della morte oggi.

E adesso?

Fare accompagnamento alla morte ed aiutare nell'elaborazione del lutto non è semplice, e sicuramente non è emotivamente neutro, è importante capire perché lo si fa, perché abbiamo deciso di occuparci di un aspetto del counseling così particolare.

Personalmente credo (in questa fase della mia vita) che sia importante che venga fatto principalmente per se stessi, per un proprio interesse, non ha importanza che sia per prepararsi alla propria morte attingendo alla fonte del sapere e del sentire altrui, oppure od anche per un qualsiasi altro motivo.

Partiamo adesso da un presupposto, ovvero che l'evitamento che accompagna il parlare della morte non sia legato ad una mancanza di sensibilità, di cuore, di sentimenti, di emozioni, bensì alla difficoltà a "gestire", o meglio a sopportare, il carico emotivo evocato.

Va considerato che al giorno d'oggi parlare della morte e del lutto è imbarazzante, come lo era una volta parlare del sesso e dei suoi piaceri, evocando quindi il meccanismo che, più l'argomento ci tocca intimamente, più creiamo corazze per difendercene, nascondendo l'emozione dietro l'indifferenza, ed in alcuni casi la rabbia.

Qui il counselor può fare la differenza, accogliendo le emozioni del cliente ed aiutandolo a trovare la propria personale relazione con esse.

Chi è o potrebbe essere il potenziale cliente del counselor?

Proviamo ad individuare l'essenza ed il profilo dei soggetti coinvolti nella morte e nel relativo lutto.

In primo luogo abbiamo il morente, la persona che oggettivamente è al termine della propria vita, non dimentichiamo certo che siamo tutti, fin dalla nascita, dei morenti, ma qui considereremo soltanto le persone che, per un qualche motivo fisiologico come malattia od estrema vecchiaia, sanno che la loro vita è al termine.

Il momento esatto della morte, a meno che si possa parlare di eutanasia, è assolutamente sconosciuto anche se spesso, soprattutto nel caso di cancro od altre malattie incurabili, viene ipotizzato un periodo, da alcune settimane ad alcuni anni, entro il quale avverrà.

E' qui opportuno fare una importante premessa, allo stato attuale delle cose, a meno che il counselor non faccia parte della struttura sanitaria, è piuttosto improbabile che possa avere un contatto diretto con il morente, sia all'interno della struttura stessa che presso l'abitazione di questi. Come abbiamo visto le resistenze culturali, l'imbarazzo, il tabù, il dolore e le difficoltà nella condivisione delle emozioni si avviano in fenomeni di causa-effetto ostacolanti la stessa soluzione.

All'interno delle strutture è comunque spesso presente uno psicologo che si occupa, dove richiesto dai familiari o dalla situazione, dell'accompagnamento alla morte e dell'elaborazione del lutto.

Da un'intervista ad una volontaria²² all'Hospice di Pisa emerge chiaramente che il pensiero della propria morte è fortemente rifiutato dal paziente in fase terminale in ogni fase della malattia, questo non toglie che ci sia il timore di morire, e l'intervento della volontaria asseconda la voglia del paziente di leggerezza, di non pensare alla morte, di "sgomberare i pensieri", come potrebbe fare uno "spazzino della mente", i pazienti tendono, quando ne hanno la possibilità (se lucidi e non sedati), a

²¹ Arnold van Gennep, (*Les rituels de passage*. - Emile Nourry 1909)

²² Patrizia, volontaria dell'Associazione Oncologica Pisana "P. Trivella"

“tenersi impegnati fino alla fine”, con una forte centralità “del fare”, ed anche ricordando e ripercorrendo le loro attività e passioni.

D'altra parte, nei reparti oncologici dell'ospedale, i pazienti tendono verso il possibile obiettivo della propria guarigione, evitando anche qui di soffermarsi sull'eventualità di morire.

Secondo la testimonianza della volontaria e familiari, al contrario, hanno molto bisogno di sfogarsi e di parlare della malattia, cosa che spesso non fanno tra di loro e con il morente, tentando di preservare, proteggere e consolare quest'ultimo e gli altri familiari.

Ed è qui che la relazione di accoglienza ed ascolto favorita dalla presenza dei volontari assume la sua più grande valenza.

A volte si può riscontrare una sorta di “gelosia del tempo”, i familiari allontanano i volontari, consapevole che potrebbero essere gli ultimi momenti di contatto con il morente, proteggendo quindi lo spazio intimo e privato.

Dall'inizio di questo 2020, con la dichiarazione dello stato di pandemia, e del conseguente lockdown, stiamo assistendo ad una condizione di isolamento pressoché totale nel quale versano i ricoverati nelle strutture sanitarie, a causa delle misure di prevenzione sanitaria imposte e dalla paura, la diffidenza e l'incertezza vissuta in questo periodo dai familiari e dagli operatori stessi.

L'accesso ai reparti è attualmente fortemente limitato e dipende dai protocolli sanitari adottati nelle singole strutture, ed i morenti corrono il reale rischio di vivere l'agonia, e di trapassare, nella solitudine e nell'abbandono emotivo più totale, separati dai familiari senza pressoché nessuna possibilità di interazione, salvo per chi è sufficientemente lucido da poter utilizzare smartphone o tablet.

Riporto una recentissima testimonianza in questo senso: “Sabato scorso ho perso il mio Papà di soli 66 anni a causa del covid. Non ho potuto sentirlo, vederlo e stargli vicino. Non ho potuto fare manco una veglia e neanche un degno funerale. Domani ci sarà la tumulazione e io piango ininterrottamente. Non riesco ad andare avanti. Trovo tutto così ingiusto.”²³

Anche per chi è assistito e confinato nel proprio domicilio la situazione non è molto migliore dal punto di vista dell'isolamento e della possibilità di poter essere accompagnati alla morte.

Nonostante ciò, è possibile che persone che per un proprio percorso di vita aperto ad estendere i propri limiti culturali, possano fare una richiesta di accompagnamento nelle ultime fasi della vita, propria o di un proprio congiunto.

L'intervento del counselor o di altri soggetti, sanitari o meno, con il morente, è comunemente detto “accompagnamento alla morte”, durante questo processo occorre considerare che spesso la persona presenta problemi fisici e di salute aggiuntivi alla causa di morte, inoltre la sua mobilità può essere ridotta, fino ad essere quasi completamente annullata nel caso di allettamento, intubazione, flebo, etc. Questa carenza di mobilità, se presente, oltre ad una generale “fragilità” (sia fisica che emotiva), va considerata al momento di valutare quali approcci utilizzare nella relazione, ed è d'aiuto una notevole dose di fantasia e creatività da parte del counselor per adattare gli esercizi e le tecniche usate alle reali possibilità del cliente.

In questa fase assumono rilevante importanza la presenza, l'accoglienza, oltre che l'ascolto e la sintonizzazione empatica ed il rispecchiamento

Contemporaneamente anche i familiari del morente vivono una fase di disagio, sanno che presto avverrà l'evento luttuoso, che come tale comporterà tutta una serie di cambiamenti ed accadimenti.

Si trovano perciò ad affrontare l'esperienza della fine di un legame affettivo prima ancora che questo si sia verificato (il dolore della perdita prima della perdita) iniziando cioè ad immaginare come sarà il momento del decesso ed il dopo-morte.

In base alla cultura, alla posizione religiosa, alla storia familiare ed alla contaminazione culturale vissuta, le percezioni e gli atteggiamenti in questa fase possono essere le più disparate, paura, rabbia, impotenza, depressione, ansia, senso di colpa, tristezza, ed è possibile che, in occasione di colloqui durante eventuali sessioni concordate per altri motivi, comincino ad emergere segnali del disagio provato.

²³ O., postata nel gruppo Facebook “Elaborazione del lutto”

E' importante cogliere questi segnali, accompagnando il cliente nel loro riconoscimento, elaborazione ed integrazione nel suo sentire, prima fase per una successiva accettazione del lutto propriamente detto.

E' possibile anche che compaia invece una negazione, anche questa va in primo luogo accolta ed, essendo appunto una negazione, quindi una delle difese più arcaiche, potrebbe essere di più difficile integrazione nel lavoro, oltre che formalmente di competenza della psicoterapia.

In entrambi i casi, e credo principalmente nel secondo, potrebbe essere utile introdurre il lavoro sullo scenario familiare nelle sessioni, evidenziando eventuali risonanze che stiano favorendo la negazione. Come scenario familiare intendo qui la rete di relazioni caratterizzanti la famiglia di origine del cliente, grazie alle quali questi assume più o meno familiarità con i modelli di pensiero che lo accompagneranno per tutta la vita, i quali spesso, se non portati a livello di consapevolezza, emergeranno autonomamente nelle situazioni traumatiche e di stress emotivo.

Sintetizzando, appare oggi poco probabile che un cliente si rivolga ad un counselor con la richiesta specifica di un aiuto per giungere preparato ad un lutto futuro, possibilità che può invece emergere durante una sessione concordata per cercare di mettere a fuoco problemi di lavoro, relazionali, di coppia, etc.

La stessa cosa può avvenire, nel caso che il familiare sia già deceduto, anche da molto tempo, e che il cliente (che qui si configura come "sopravvissuto"), per una qualsiasi propria dinamica, non stia elaborando "soddisfacentemente" il lutto derivante (le virgolette sono dovute alla soggettività del livello di soddisfazione evocato).

E' quindi frequente l'incontro con profonde sofferenze collegate alla mancata elaborazione di lutti, anche antichi, incapsulati nel vissuto delle persone e che continuano a produrre stati di sofferenza.

Spesso molte persone sono inconsapevoli dell'origine del loro disagio, e lo vivono e lo trasferiscono nelle altre attività quotidiane, aggravando o portando al limite situazioni già critiche, oppure impedendosi di vivere situazioni altrimenti piacevoli ed appaganti.

Tentativi di quadratura del cerchio:

In molti hanno provato a teorizzare il processo di attraversamento di un evento luttuoso, legato non soltanto alla morte di una persona cara, ma più in generale a qualunque evento che riguardi una perdita significativa, ad esempio lavoro, divorzio, figli che escono di casa, aspettative, etc.

Questo forse è legato alla difficoltà pervadente la cultura occidentale ad afferrare e concepire gli eventi complessi e traumatici "naturali". Cerchiamo perciò di codificarli in maniera tale da renderli comprensibili ed analizzabili. In pratica, invece di accoglierli ed accettarli per quello che sono, sentiamo il bisogno di spezzettarli, frammentarli, renderli assumibili a piccole e ben definite dosi.

E' quello a cui assistiamo da diversi secoli, ed ancora più intensamente negli ultimi decenni, l'informazione viene frammentata, ridotta a bit, a singole informazioni del tipo si/no, c'è/non-c'è, vero/falso.

Per noi appare quindi necessario, per poter concettualizzare un evento, spezzettarlo in singoli frammenti ed analizzarli singolarmente, ma la gabbia sta proprio qui, in questo modo ne perdiamo l'essenza, la percezione della sua interezza, dimenticando che "l'intero è ben più della somma delle parti".

Lo psicoterapeuta Kim Kluger Bell²⁴ paragona il lutto a delle onde. Sono improvvise, grandi e ravvicinate all'inizio, poi con il tempo sempre più piccole e affrontabili. Hai paura di affogare, e quando pensi di esserne fuori può arrivare un'onda più grande di tutte le altre.

Attraversare/elaborare il lutto vuol dire che, semplicemente, riesci a stare in mezzo alle onde senza pretendere di scappare o di non esserne inzuppato. Stando, rimanendoci in mezzo, cominci a realizzare che puoi sopravvivere.

Così facendo puoi "passare dall'altra parte" del lutto, all'accettazione ed a fare la pace con la tua perdita.

²⁴ Kim Kluger Bell, (*Unspeakable losses*, 2000)

Le teorie che sono state elaborate da psicologi e psicoterapeuti sono varie, e ne citeremo solo alcune:

Una delle più conosciute è quella di Elisabeth Kubler Ross²⁵ la quale articola l'elaborazione del lutto in cinque fasi:

-Negazione: "non può essere successo"

-Rabbia: contro tutti, familiari, medici, Dio

-Patteggiamento: "Prendi me, invece di lui/lei"

-Depressione: contatto con l'inevitabile, tristezza sopraffacente, senso di non poter provare mai più gioia.

-Accettazione: pace, accogliere le cose per come sono.

Il limite principale di questa teoria è la rigidità della sequenza, infatti secondo la Kubler Ross non si può "passare" alla fase successiva, se non si ha elaborato quella precedente.

Carl Rogers ha invece ipotizzato che le varie fasi del lutto possano essere attraversate e riattraversate più volte, potendone coesistere più di una nello stesso momento.

Erich Lindemann²⁶ ha studiato i sopravvissuti ad un grande incendio avvenuto nel 1942 vicino a Boston, ed ha notato che presentavano tratti comuni, gettando le basi per lo studio del dolore e del lutto disfunzionale:

-Stress somatico: difficoltà di respiro, letargia, senso di vuoto, costrizione del petto e della gola

-Senso di colpa: fallimento personale

-Senso di irrealtà: distacco dagli altri, visione ossessiva

-Mancanza della capacità di focalizzarsi: incapacità di concentrarsi, di rimanere fermi, senso di essere senza scopo e senza obiettivi

-Ostilità: voler essere lasciati soli, rabbia ed irritabilità

Da questi e da altri studi deriva una lista di sintomi, riconosciuti come comuni da pressoché tutti i modelli sul lutto, qualunque sia l'ordine in cui appaiono:²⁷

Scossa e incredulità, sentirsi insensibili, negare che si sia verificata la perdita

Tristezza, disperazione, solitudine, sentirsi vuoti

Senso di colpa, rimpianto, vergogna

Rabbia, risentimento

Ansia, impotenza, insicurezza, paura

Sintomi fisici come affaticamento, nausea, perdita o aumento di peso, dolori, sudorazione notturna, palpitazioni cardiache, sensazione di svenimento o stordimento, insonnia.

William Worden²⁸ ha studiato gli elementi che aiutano a superare la perdita, proponendo che gli esseri umani debbano sottoporsi ai "quattro compiti del lutto" per poter guarire:

-Accettare la realtà della perdita

-Sperimentare il dolore e lavorare attraverso il dolore del lutto

-Modificare l'ambiente ed adattarsi alla vita senza il defunto

-Mantenere una connessione con il defunto andando avanti con la vita e reinvestendo l'energia emotiva in nuove relazioni significative

Il concetto di fondo per Carl Rogers è che il cliente è la persona che conosce meglio sé stessa e pertanto contiene in sé il germe per la crescita ed il cambiamento, quindi per lui le caratteristiche del lutto sono:²⁹

-Il lutto è un processo: non segue un modello schematico

²⁵ Elisabeth Kubler Ross, (*La morte e il morire*, 2013)

²⁶ Erich Lindemann (*Sintomatologia e gestione del dolore acuto* 1944)

²⁷ Edoardo Ballanti, *terapiacorporea.com*

²⁸ Worden J. Grief (*Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* - Springer Publishing Company, 1991).

²⁹ Emanuela Geraci (*Il manuale delle Doule: il lutto perinatale*)

-Il lutto è individuale: la reazione al lutto è soggettiva
-Il lutto è dinamico: si attraversano fasi diverse in “avanti” ed “indietro”
-Il lutto è pervasivo: permea ogni area della propria vita
-Il lutto è normativo: sebbene sia tremendamente difficile vivere il lutto, questo dà un significato alle nostre vite e ci aiuta a crescere in modi che altrimenti non avremmo sperimentato
Compito del counselor sarà quello di guidare la persona nell’esplorazione delle proprie competenze ed aiutarla ad aiutarla.

Come accogliere il lutto?

Secondo Gabrielle Roth ogni evento della vita, il suo svolgersi e quello dello stesso sviluppo sessuale, scorre in una sequenza di 5 ritmi fondamentali, fluido, staccato, caotico, lirico, immobilità. Questi ritmi possono essere espressi con la danza, abbandonandosi al semplice movimento, a quello che si ha dentro, lasciando andare ogni forma ed aspettative create da qualcun altro.

Rispetto al rapporto con il dolore, ecco un bellissimo passo della stessa Roth: “Io ballavo il mio dolore, e lasciavo che gli altri ballassero il loro. Rompi il ghiaccio, togliti la maschera, senti qualcosa nelle tue ossa, lascia perdere, torna a vivere”.³⁰

Questo passo percorre idealmente proprio i suoi cinque ritmi:

-Fluido (fluire): è il momento in cui nel lutto si incontra il dolore, è assoluto e totalizzante, ma ci permette anche un contatto con l’interezza dell’esperienza e dell’emozione. Non sono ancora scattate le difese, sei aperto all’esperienza ed al dolore, soffri e stai in quello che provi.

-Staccato: è il momento in cui emergono le difese caratteriali, il dolore è percepito come “troppo”, eccedente rispetto le nostre capacità di contenerlo, quindi traumatico, compare la negazione: si nega la realtà della morte e della separazione, non è vero, non è successo, non è possibile.

-Caotico (caos): è il momento in cui vorresti morire ma devi fare, è anche il momento della rabbia, della ribellione e della disperazione, del sentire acutamente la contraddizione tra il bisogno di perdere totalmente il controllo e le necessità del vivere sociale.

-Lirico: dopo la disperazione è il momento dell’accettazione, del lasciare andare, di stare nel dolore senza pretendere di non soffrire, di smettere di fuggire, di ribellarsi, accettiamo quello che è stato e ci prepariamo all’addio.

-Immobilità dinamica (silenzio): è il momento in cui si ritorna a vivere, il lutto si avvia alla sua conclusione, è possibile dare un senso ed un significato nuovo alla propria vita, rimodularla senza il defunto, accettare le nuove sfide del futuro ed impegnarsi in nuovi progetti. La ferita è cicatrizzata, ed anche se la cicatrice fa male ogni tanto, è possibile ricordare senza straziarsi il cuore.

E’ importante prendere coscienza di questi ritmi, sperimentarli realmente, entrare in essi, imparare a capire in quale ritmo ci troviamo, come seguirlo, come cambiarlo, come riappropriarci degli altri ritmi.

Come ipotesi di lavoro nell’elaborazione del lutto è possibile pensare di usare i 5 ritmi per aiutare la persona a riconoscere lo stato in cui è, la fase in cui è.

Potrebbe accadere iniziando a danzare il fluire, od anche semplicemente ascoltandolo, e poi gli altri ritmi, uno dopo l’altro, dolcemente, fino a quando non accade qualcosa, a questo punto riconoscere cosa è accaduto, e poi “somministrare” quel ritmo secondo il principio “il simile cura il simile”, un po’ alla volta, senza forzare.

Una volta che l’emozione si è espressa, che il corpo ha riconosciuto il ritmo, e la mente si è abbandonata ad esso, una volta annullata la discrepanza tra quello che sentiamo e quello che facciamo, è possibile scivolare negli altri, reintroducendoli gradualmente fino a percorrere l’intera curva.

Questa curva non è rigida, questi ritmi non sono susseguenti e nettamente separati tra di loro, ma si intersecano, sfumando e sovrapponendosi l’uno con l’altro.³¹

Possiamo in questo trovare un’analogia con la visione delle fasi di Rogers rispetto a quella di Kubler-Ross, ovvero anche qui i passaggi non sono netti, definiti, consequenziali, bensì sfumati e

³⁰ Gabrielle Roth & John Loudon (*Le mappe dell’estasi* – Gruppo Futura 1997)

³¹ Appunti di counseling dell’istituto Maithuna

compenetrati. Il processo può essere ripercorso più volte, nella sua elaborazione ed accettazione, senza trovare un termine definitivo.

E' possibile che successivi eventi traumatici possano riaprire quella stessa ferita, anche se stavolta, se portata alla consapevolezza, può essere superata con relativa facilità e rapidità.

Il processo di separazione dal defunto può essere ostacolato da attaccamento, cose non dette o rimaste in sospeso, rimpianti, rancori ed altro, rendendo difficile riacquistare quell'autonomia decisionale, di vita ed emotiva necessaria ad andare avanti, a poter attraversare il periodo "fisiologico" del lutto ed integrare infine la perdita come un evento della vita, certamente doloroso, ma non più inibente.

Angeles Arrien individuò quattro passi, quattro azioni concrete da fare per ricontestualizzare la relazione in caso di separazione, riportandone le emozioni ad un livello consapevole, in modo che possano essere vissute nel qui ed ora, ed integrate nel vissuto stesso, si potrebbe dire "a chiudere il cerchio", facendo uscire la relazione dal limbo dell'incompiuto, a smettere di continuare a pensare alle persone passate, di fare confronti e paragoni.

E' possibile utilizzare il modello della Arrien anche nel caso della perdita di una persona cara, e quindi nella fase di elaborazione del lutto conseguente.

I passi da percorrere per un addio dignitoso sono i seguenti, ricordando di non aggiungere altro oltre a quanto indicato (né giudizi, né accuse):³²

- 1) Ricapitolare gli eventi ed apprezzare, cosa ho imparato da questa relazione, cosa mi porto dietro.
- 2) Ringraziare ed esprimere gratitudine per tutto quello che c'è stato e che mi porto, per quello che ho scoperto ed imparato.
- 3) Nominare le sfide, le difficoltà e i limiti che abbiamo toccato, i momenti difficili, le ferite (nei momenti in cui arrivo al limite i concetti ed i punti di vista possono cambiare).
- 4) Scusarsi, riparare, perdonare. E' questa la fase per dire "mi dispiace", per accettare, per dire addio.

Come accennato prima, i passi dell'addio dignitoso possono essere eseguiti, oltre che in caso di lutto, o quando una relazione finisce, anche se questa subisce una trasformazione, oppure alla fine di un vecchio progetto ed all'inizio di uno nuovo.

Può essere fatto a voce, visualizzando la persona da cui ci si separa davanti a sé, magari con un cuscino, oppure mandandole una lettera, od anche direttamente con la persona se ancora in vita, ed infine metaforicamente se l'oggetto dell'addio non è una persona.

E' possibile anche creare un vero e proprio rito "contenitore", contestualizzandolo agli interessi e disposizioni del cliente, in modo da facilitare il suo contatto profondo con sé stesso.

I miei lutti e la negazione:

Nella mia prima esperienza di lutto, alla morte di mio padre, ricordo che non riuscii a piangere, e dico riuscii perché, dai discorsi che mi giravano intorno, traspariva chiaramente la disapprovazione per quelle lacrime mancanti, ma io semplicemente non riuscivo a farlo. Alcune parole tuonano ancora in me "non ha mai pianto, non sente niente, è un mostro", e per molti anni mi sono convinto che fosse vero, che fossi sbagliato, che non fossi in grado di provare emozioni, e che quelle che nonostante tutto provavo fossero false, ipocrite, simulate per ottenere uno scopo.

A questo si aggiunse che, per tutto il resto della vita di mia madre, non abbiamo mai parlato di mio padre, come se non fosse mai esistito, ne' tantomeno morto (ricordate il rifiuto del defunto?), cercavamo entrambi, di comune accordo ma nel silenzio più totale, di proteggerci l'un l'altro dal dolore, inutilmente, e ciascuno affondava sempre di più nel proprio.

Questo modo di vivere il lutto ha condizionato tutta la mia vita, rendendola una continua fuga ed a tratti un vero inferno, credevo di essere sbagliato, di non meritare niente, soltanto di morire, e che il fatto che non mi uccidessi fosse dovuto alla mia vigliaccheria.

³² Angeles Arrien, etnologa, appunti da "La porta della beatitudine", Istituto Maithuna

Dopo la morte di mia madre qualcosa ha cominciato a cambiare, sono finalmente riuscito a piangere, travolto dal dolore e dai sensi di colpa, ho così continuato a lungo a fustigarmi ma ho permesso alla mia corazza di indebolirsi, al mio cuore di aprirsi, mi sono innamorato, e dopo una strenua resistenza ad ogni forma di psicologia ho finalmente cominciato a prendermi cura di me.

Dopo molti anni mi sono reso conto che il lavoro esperienziale mi permette di entrare in contatto con le mie resistenze corporee e di scuoterle, di guardare cosa ci fosse sotto le mie difese, processo che è ancora in corso.

Il mio primo lavoro con il mio scenario familiare è stato a prima vista un fallimento, mi sono bloccato, dentro di me c'era il vuoto, stavo seduto lì, tra mio padre e mia madre, a fissare il nulla, incapace di una scelta, di un pensiero, in attesa che qualcosa accadesse e che mi sollevasse dal dover scegliere. Sono stato malissimo per due giorni, avevo visto e partecipato a scenari variegati, coinvolgenti, ed il mio mi sembrava assolutamente fallimentare, e poi ho capito che quello era ciò che c'era in quel momento, e che non poteva esserci altro perché quello c'era, che non c'è onta ad essere quel che siamo.

Il lavoro con il mio scenario mi ha permesso di intuire che in realtà non me la stessi ancora raccontando tutta, che io stessi continuando a sfuggire a qualcosa che non apparteneva solamente a me, che quello che ero fossi certamente io, ma anche qualcosa che faceva parte di me senza essere me.

Questo non accade soltanto a me, a noi, ma anche ai nostri genitori, e prima di loro ai nostri nonni, e via così, fino alla notte dei tempi, ed ha creato un retaggio comune, infinitamente differenziato nelle sue sfumature.

Penso anche che, oltre alle relazioni che ci sono, che ci sono state, continuo anche quelle non evidenti, quelle negate, quelle potenziali ma che non sono avvenute, quelle che potremmo chiamare "relazioni ombra".

Tutte le occasioni mancate, le resistenze, i non detti, i tabù, hanno, oltre al loro lato visibile, uno non visibile, che sfugge alla percezione perché è "il non fatto", "il non sentito", "il non visto".

Vediamo infine alcune delle "qualità", delle tecniche e dei metodi che possono essere utilizzate dal counselor:

La Presenza: è il fattore primario, se il counselor non è presente è tutto più difficile.

Essere presente, per il counselor può essere inteso come essere consapevole e cosciente di sé, del proprio carattere e di come questi lo manderà in reazione, di quali sono le proprie ferite primarie e di come e quando probabilmente frammenterà.

Stare con i sentimenti del lutto è molto difficile, occorre essere disposti a farsi toccare emotivamente, a piangere insieme al cliente se viene sentito e se è opportuno nella relazione.

E' molto probabile che i forti sentimenti dei clienti tocchino le ferite del counselor, il quale deve essere pronto ad accoglierli, distinguendo i propri da quelli che arrivano.

Una buona padronanza, da parte del counselor, delle tecniche di auto-deframmentazione ed una certa rapidità nell'applicarle è auspicabile, è quindi importante che si eserciti fino ad acquisirla.

Praticare regolarmente una qualche forma di meditazione è utile, non ha grande importanza come meditare, quanto il fatto stesso di farlo; alimentare il contatto con se stessi, con il proprio sé originale, permette di accogliere l'altro e di non farsi travolgere da pensieri, preconcetti, paure e condizionamenti, e se dovesse comunque accadere offre una rotta verso cui navigare, per non perdersi nel fiume degli accadimenti (e se accadesse anche questo, permette di accettarlo).

Una pratica meditativa buddista, utilizzabile per accompagnare i morenti, è il Tonglen, "pratica del dare e del ricevere".

Come dice Shantideva:

*Chiunque desideri una rapida protezione
tanto per sé quanto per gli altri
dovrebbe praticare questo sacro segreto
lo scambio tra sé e gli altri*

Tonglen per l'atmosfera:

Assorbire mentalmente tutto ciò che è insalubre. Poi, durante l'espiazione, emettete calma, chiarezza e gioia in modo da purificare e risanare l'atmosfera mentale.

Tonglen per sè stessi:

Per questo esercizio dividetevi in due aspetti: A e B. A rappresenta l'aspetto di voi che è intatto, compassionevole, caloroso, amorevole, come un vero amico che desidera essere lì per voi, ricettivo, aperto, senza mai giudicarvi quali che siano i vostri difetti ed inadeguatezze.

B è l'aspetto di voi che è stato ferito, quello che si sente incompreso, frustrato, amareggiato o arrabbiato, quello che è stato trattato ingiustamente o ha subito maltrattamenti durante l'infanzia, quello che ha sofferto nei rapporti personali o ha subito delle ingiustizie sociali.

Ora, ispirando, immaginate che A spalanchi il cuore e con calore e compassione accetti ed accolga tutta la sofferenza di B. Questi ne è toccato profondamente ed a sua volta apre il proprio cuore; tutto il dolore e la sofferenza si sciogliono in questo abbraccio compassionevole.

Espirando immaginate che A trasmetta a B tutto il suo amore risanante, tutto il suo calore umano, la fiducia, il conforto, la sicurezza, la felicità e la gioia che possiede.³³

Questa pratica potrebbe essere utilizzata sia preliminarmente che durante la sessione con il morente, oltre che condivisa con i suoi familiari.

E' molto probabile che per motivi i più disparati (spazio intorno al letto, livello della voce basso, problemi auditivi, privacy, etc.) il counselor debba stare molto vicino al cliente, occorre quindi considerarne l'effetto sia sul campo del cliente che sul proprio.

Possono coadiuvare il lavoro del counselor, nella sua pratica quotidiana, tutte quelle tecniche corporee che aiutano a "sentirsi" ed a rinforzare la percezione del proprio campo, come ad esempio la sustaining costancy³⁴, la meditazione dinamica³⁵, lo yoga, etc..

L'Accoglienza: per accogliere l'altro occorre principalmente rendersi conto di quello che è, ovvero che è altro sia rispetto a noi che talvolta rispetto anche a se stesso, a come è consueto percepirsi.

L'altro, in questo caso una persona in lutto, un sopravvissuto, ma forse ancor di più se sta morendo, sta vivendo un tabù, quello che per la società è un tabù, quindi si ritrova, per un certo periodo di tempo, in una condizione di estraneità dal resto della società, quello che sta vivendo è estraneo al contesto nel quale vive, i sentimenti che prova non sono condivisibili, sono sentiti come inadeguati. Per esempio scoppiare a piangere in pubblico mentre sta lavorando o mentre è a cena con amici, o mentre guarda un film divertente, lo mette profondamente a disagio, e gli altri provano lo stesso disagio, magari perché lo provano con l'idea stessa della morte, e quindi lo comunicano, lo trasmettono. Così per un periodo questi vive una condizione liminare tra la vita e la morte, sia che sia il morente, sia che sia il sopravvissuto, magari per anni. Proprio per questo i rituali sono importanti, vedi i riti studiati da Van Gennep, perché seguono un iter di riconoscimento, separazione, isolamento, riunificazione, ed il momento della separazione è il momento in cui lui è tabù, il momento in cui è fuori dall'identità, fuori dal contesto sociale consueto, fuori da come lui è abituato a sentirsi, fuori dal solito modo, quindi si apre in qualche modo ad una identità nuova. Il lutto ha quindi a che vedere anche con una elaborazione e rielaborazione identitaria, perché in qualche modo deve integrare anche la parte che ha perduto, si deve separare e si deve reintegrare, non solo a livello sociale ma anche al livello dell'identità personale.

Ma in primo luogo deve sentirsi riconosciuto per poter avviare questo processo rigenerativo. Il riconoscimento, qui aggiunto ed apparentemente incongruente rispetto ai passaggi citati del lavoro di Van Gennep, è in realtà molto interessante perché è l'introduzione della sfera soggettiva nel rituale, il passaggio in cui la persona riconosce il bisogno, il proprio bisogno, ed allora si attiva a livello individuale ed anche a livello sociale perché il proprio bisogno venga riconosciuto e quindi ne sia

³³ Sogyal Rinpoche (*Il libro tibetano del vivere e del morire*. - Ubaldini editore, 2011)

³⁴ Rosemberg Jack Lee e Kitaen-Morse Beverly, (*The intimate couple* – Turner Publishing Inc. 1996)

³⁵ Osho (*Meditazione dinamica, l'arte dell'estasi interiore* – Edizioni Mediterranee 2004)

possibile una elaborazione. Nelle società tradizionali questo intervento da parte dell'individuo non è strettamente necessario, perché facente parte della cultura ed integrato e facilitato dal gruppo sociale. In queste società il riconoscimento è spesso legato ad uno stato fisiologico, alla nascita c'è qualcosa che avviene nel corpo, arriva la pubertà ed anche qui c'è un dato fisico, fisiologico, alla morte c'è qualcosa che è successo al corpo, quindi i rituali nelle società tradizionali avvengono a partire da momenti fisiologici, legati al corpo, all'identità corporea.

Quando l'identità corporea cambia, questo cambiamento mette in atto una serie di angosce e di ansie legate al cambiamento stesso, allora viene ritualizzato socialmente, cosicché il rito assume il ruolo di favorire una elaborazione sociale ed allo stesso tempo una trasformazione identitaria.

In altre parole il rituale è una sorta di utero, contenitore e facilitatore di un processo di trasformazione che include tutti i soggetti del gruppo sociale, nessuno escluso.

Un'altra cosa interessante è che se c'è un riconoscimento del processo di passaggio, allora il rituale può essere attivato anche in un momento che non è strettamente legato al momento fisiologico, bensì nel momento in cui viene "sentito" ed individuato come uno strumento possibile per l'elaborazione della transizione.

Ci possono essere inoltre dei momenti di passaggio importanti che non sono associati a momenti di passaggio strettamente fisiologici, o non soltanto ad essi.

E' quindi possibile, anche a posteriori, ritualizzare un evento traumatico, contestualizzandolo e riportandolo nel "qui ed ora".

La sintonizzazione empatica: si alimenta dalla presenza e fa parte dell'accoglienza.

Si avvale delle tecniche di rispecchiamento empatico³⁶ per creare un clima in cui il cliente si senta accolto ed ascoltato, rendendo così meno probabile l'emergere delle sue difese caratteriali.

Ecco un piccolo vademecum che il counselor può tenere presente durante il colloquio.

-Ti vedo e ti sento

-Ti accetto così come sei

-Rispetto la giusta distanza con te

-Osservo il tuo respiro e non intervengo per "correggerlo"

-Rispetto il tuo silenzio, il tuo tempo, la tua relazione con me

Le parole del silenzio: spesso, rispetto alle persone che hanno vissuto un lutto, gli altri, per imbarazzo o per un proprio senso di disagio, hanno difficoltà a trovare le parole, e spesso chi sta vivendo un lutto sente che tutte le parole sono inadeguate, sente che non ci sono parole che davvero possano essere di sollievo o di conforto, anche perché non sa cosa sta provando davvero nel profondo. Gli altri arrivano da una situazione in qualche modo esterna a questo sentimento così forte, e quindi le parole sono per forza di cose assurde od estranee ed a volte provocano delle reazioni di rabbia per chi le sente, appunto, come inadeguate. La cosa sicuramente molto difficile, per un counselor, è stare nel silenzio, quindi non solo nel non dire quelle frasi, diciamo classiche, di conforto, "ha smesso di soffrire", "è andato a stare meglio", etc., ma anche di non riempire lo spazio, ed il tempo, di parole.

Occorre lasciare lo spazio alle emozioni, ai sentimenti, al sentire non scontato.

Da qui derivano le qualità dell'accoglienza, il non giudizio, il non rifiuto, la non difesa, non c'è molto da fare, soltanto accogliere quello che c'è di fronte, l'altro, il diverso, l'incomprensibile.

"Cosa posso fare per te?" invece è un punto di partenza, una domanda concreta per il cliente, invece di andare nell'astrazione e nella generalizzazione, è cosa posso fare per te ora, in concreto, dare una disponibilità e stare nel qui ed ora. E' possibile che questi non riesca davvero a chiedere quello di cui ha bisogno, però una persona che osserva e sta con quello che c'è magari sente quale è il suo bisogno e fa qualcosa per lui. Questo è poi il modo con cui in passato è stato elaborato il lutto anche socialmente, ad esempio i vicini che portano da mangiare, oppure i primi giorni qualcuno dormiva con il superstite, magari arrivava il nipote di una vedova per dormire con lei. C'erano dei modi

³⁶ Sviluppato da Carl Rogers (*Terapia centrata sul cliente* – Giunti - 2013)

di far sentire la vicinanza, di non lasciare soli, oggi queste forme di vicinanza sono pressoché perdute, ma un tempo c'era forse più attenzione a queste forme di accompagnamento spontanee.

Conclusioni:

*“Eccoti alla fine, e come tutte le fini ha uno strano sound,
Eccoti ad una spiaggia di respiro, ad un seno di tranquillità.
Hai creduto il mare popolato d'ombre per l'eternità.
Hai sognato in viaggio che al di là del bosco fosse un aldilà.
E hai sparso sul sentiero le tue note, come nella favola.
Ma il sentiero non ritorna indietro, adesso chi le coglierà?
Chi? Chi? Chi?, Chi le coglierà?
Uomo, lo so che lei nasconde il viso,
si fa più in là ogni volta che
con l'ombra della tua mano,
col velo del tuo respiro,
cerchi amor...”³⁷*

Con questo lavoro ho gettato un ponte verso le mie possibilità, l'atteggiamento delle culture tradizionali nei confronti della morte mi ha affascinato, e l'intuizione di Rogers risuona in me. Non credo assolutamente di aver esaurito gli argomenti sul tema, ed anzi, è stato tutto un crescendo di spiragli e fessure, da cui ho intravisto altri mondi.

Sono partito travolto dall'emozione, poi il “lavoro” ha preso il sopravvento, ma il ricordo di quelle emozioni non si placa. Il dolore per la morte dei miei genitori, avvenuta molti anni fa, non è ancora assopito, ma sto cominciando ad integrarlo nella mia vita, ho ancora molta strada da fare, e mondi da vedere. Aiutare gli altri a guardarsi dentro potrebbe aiutare anche me a farlo, e magari morirò in pace con me stesso.

Ringraziamenti:

I miei ringraziamenti vanno a chi mi ha permesso di cimentarmi in questa “sfida”, creandone le condizioni, ed anche ai compagni e compagne che hanno condiviso il mio percorso fino a qui.

Ringrazio Laura, per il suo lavoro e per averlo condiviso con me.

Ringrazio Patrizia, per la sua disponibilità a raccontare la propria storia, e per aver messo il suo cuore ed il suo tempo a disposizione degli altri.

Ringrazio la mia compagna Emanuela, che ha attinto alle proprie riserve di pazienza per accogliere la mia ansia da prestazione, oltre ad essere stata inesauribile fonte di ispirazione.

Ringrazio O., per aver avuto il coraggio di esporre il proprio dolore pubblicamente.

Ringrazio Massimiliano, il mio counselor, dal quale mi sento accolto così come sono.

Ringrazio tutti e tutte coloro di cui ho citato il lavoro, e le loro passioni che lo hanno ispirato.

Ringrazio Rogers, per la sua visione della relazione d'aiuto (ad aiutarsi), che mi ha contaminato spero profondamente.

Ringrazio Tito Schipa Jr. per la sua opera, che ho amato e che continuo ad amare, ed anche Massimo detto “il cranio”, per avermela fatta conoscere nell'ormai lontano 1983.

Ringrazio me stesso, per quello che mi sto permettendo di sentire e di essere.

³⁷ Tito Schipa Jr., Estratto dal brano “Eccoti alla fine” dell'opera “Orfeo 9” 1969-1972

Bibliografia:

(In ordine di apparizione nel testo)

Kubler-Ross Elisabeth, Bianu Z.

La mort est une question vitale: l'accompagnement des mourants pour changer la vie.

2000 - Paris, Albin Michel

Thomas Louis-Vincent

Anthropologie de la mort.

1975 - Payot

Van Eersel Patrice

La source noire. Révélation aux portes de la mort.

1986 - Grasset

Morin Edgar

L'homme et la mort.

1970 - Seuil

Diderot D. e D'Alembert J.B.Le R.

Enciclopedia Diderot e D'Alembert

1751-1772

Ariès Philippe

L'homme devant la mort.

1977 - Seuil

Le Grand-Séville Catherine (sous la d.)

Le fœtus, le nourrisson et la mort.

1998 - L'Harmattan

Richard Isabelle

Mourir à l'hôpital

1989-1997 Ospedale Louis Mourier Parigi

Bacqué Marie Frédérique (sous la d.)

Mourir aujourd'hui. Les nouveaux rituels funéraires.

1997 - Ed. Odile Jacob

Van Gennep Arnold

Les rituels de passage.

1909 - Emile Nourry

Kim Kluger Bell

Unspeakable losses

2000

Kubler-Ross Elisabeth

La morte e il morire

2013

Lindermann Erich

Sintomatologia e gestione del dolore acuto

1944

Ballanti Edoardo
terapiacorporea.com

Worden J. Grief
Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner
Springer Publishing Company, 1991

Geraci Emanuela
Il manuale delle doule
2017

Arrien Angeles
Appunti dell' "Istituto Maithuna"

Rinpoche Sogyal
Il libro tibetano del vivere e del morire
Ubal dini editore, 2011

Rosemberg Jack Lee & Kitaen-Morse Beverly
The intimate couple
Turner Publishing Inc. 1996

Osho
Meditazione dinamica, l'arte dell'estasi interiore
Edizioni Mediterranee 2004

Rogers Carl
Terapia centrata sul cliente
Giunti - 2013

Tito Schipa Junior
Opera "Orfeo 9"
1969-1972