

Il rapporto con la morte

L'idea della morte ci mette a confronto con l'impermanenza dell'essere umano, ci collega al livello esistenziale più profondo e può portare con sé paura e smarrimento in quanto ci mette di fronte alle domande senza risposta sull'esistenza e il senso dell'essere umano, alla paura della sofferenza e dell'ignoto.



| Che cos'è la morte?

La morte è strettamente legata al concetto di **perdita**. La perdita in senso lato, non riguarda solo noi stessi o le persone care, ma in generale è perdita delle sembianze attuali, delle abitudini, dei punti fissi, di focus e concentrazione, di tempo, di tutto ciò che abbiamo investito con i nostri sentimenti. Viviamo una sensazione di perdita nel momento in cui non possiamo mantenere i piani che abbiamo fatto, non possiamo recarci nei luoghi che ci piacciono, dobbiamo cambiare le abitudini alimentari, d'incontro con gli altri, di spensieratezza, di lavoro, di svago, ecc. Risulta quindi chiaro come questo periodo ci metta di fronte a tante "piccole morti" con cui ci dobbiamo confrontare quotidianamente.

La morte porta con sé anche una sensazione di **tristezza**: l'energia diminuisce e il ritmo rallenta, per cui ci ritroviamo in uno stato di "attesa", "bolla", "sospensione". Questo stato però è solo in apparenza di immobilità, è infatti un processo tutt'altro che statico in quanto, l'abbassare il ritmo, ci permette di aprire nuovi canali e la nostra consapevolezza ad altri livelli, normalmente troppo occupati dalle attività e il "rumore" della vita ordinaria.

Se pensiamo alla nostra vita come a una foto sgranata, con tante particelle che, in termine tecnico, si chiamano "rumore", la consapevolezza della morte ci dà all'improvviso la possibilità di togliere tutto il rumore dalla nostra foto e vedere solo l'essenziale.

La morte è, essenzialmente, una **trasformazione**, un passaggio, che ci permette di rimettere a fuoco.

Questo periodo si configura quindi, come la possibilità di fare una pausa, togliere il rumore dalle nostre vite, e rivedere priorità ed elementi che realmente ci importano. Ciò si collega chiaramente con gli affetti verso le persone, ci aiuta a capire meglio a chi realmente teniamo e ci dà l'opportunità di comunicarglielo. Tutto ciò si applica anche agli oggetti a cui diamo un valore e che, troppo spesso, diamo per scontati, come se noi e loro fossero "permanenti", immortali.

Il seguente esercizio, si può applicare a tutto ciò che vi circonda, sia persone, sia animali, cose e situazioni. È estremamente semplice e potente nello stesso tempo:

Metti di fronte a te (fisicamente o nella tua mente), a una distanza di una decina di metri, una persona/oggetto/situazione/luogo/ecc: osservalo a lungo, in tutti i suoi dettagli e ditti che cosa ti piace di lei. Quando hai terminato, pensa a come sarà questa persona/... fra 300 anni. Pensa a come sarai tu fra 300 anni. Non ci sarete più, non insieme, non in questo modo. Ora pensa alla gioia che ti dà il fatto di poter condividere questo momento della tua vita con questo essere/cosa/... caro. In questo momento stai rendendo la tua vita completa, in questo istante non c'è paura, solo pienezza.

Lo psicoterapeuta Rogers, diceva che si ha paura della morte quando non si vive pienamente la vita.

È quindi importante non tralasciare le parti della nostra vita che hanno un valore per noi, con l'idea di farle dopo, perché possiamo non averne il tempo. Solo così possiamo arrivare al momento della morte con la sensazione di non avere perso tempo e senza pentimenti.

Qual è quindi il senso della morte? È percepire il senso della vita

La minaccia della morte è già un invito alla vita.

| Cosa avviene in prossimità della morte?

La morte è strettamente legata al processo del lutto, ossia alla separazione dal mondo conosciuto per la persona che muore e alla perdita di una persona amata per coloro che le stanno intorno.

Nello specifico di un'epidemia contagiosa, come nel caso del Covid-19, si aggiunge anche l'impossibilità di stare accanto alla persona malata nei suoi ultimi giorni di vita e di compiere poi i consueti riti funerari che aiutano l'integrazione del processo del lutto.

Di seguito, le fasi del processo del lutto in condizioni standard, così come descritte da Kübler-Ross:

1 Lo shock



L'annuncio della malattia e della morte crea uno shock psicologico immediato, con emozioni intense e di breve durata. Alcune persone possono anche reagire con una "siderazione" per cui mostrano poca o nessuna reazione e si trovano temporaneamente escluse dalle proprie emozioni, sono congelate.

2 Il rifiuto

La persona rifiuta di credere nell'annuncio della morte. Entra in una fase di negazione, le cui reazioni possono essere:

- Isolamento;
- Negazione dell'impatto della perdita o svalutazione dell'immagine del defunto. Questa negazione si verifica principalmente quando la persona si trova in una situazione di emergenza che non permette l'espressione dei sentimenti.

La negazione è solo temporanea. Durante queste due fasi di shock e rifiuto, le reazioni normali sono:

- Dolore emotivo intenso;
- Siderazione – rimanere bloccati, come congelati, senza energia e senza espressione emozionale apparente;
- Piangere / gridare;
- Confusione;
- Aggressività;
- Disturbi del sonno, inclusi incubi;



- Desiderio di parlare della persona scomparsa;
- Perdita di appetito;
- Affaticamento;
- Ritiro dalle attività consuete o, al contrario, iperattività;
- Mancanza di vitalità;
- Mancanza di interesse;
- Trascuratezza dell'igiene personale;
- Isolamento.

3 La rabbia

Inizia la consapevolezza della perdita. Questa realtà, essendo molto dolorosa, non è accettata e sentiamo rabbia. Possiamo esprimere la nostra frustrazione chiedendoci: *“Perché mi sta succedendo questo?”*, *“Cosa ho fatto per meritarmelo?”*

Durante questa fase è normale sentire:

- Senso di ingiustizia;
- Rabbia. Contro sé stessi, contro il defunto *“Perché mi hai fatto questo?!”* come se il defunto abbandonasse i vivi e la sua scomparsa fosse egoista, contro gli altri: familiari o amici.
- Incomprensione;
- Tristezza;
- Impotenza;
- Vergogna;
- Colpa;
- Insonnia;
- Ansia;
- Disturbi dell'appetito;
- Sensazione di essere punito.



4 La fase del mercanteggiare/bargaining/marchandage

La persona immagina soluzioni che avrebbero potuto impedire la morte della persona amata. C'è la ricerca di un colpevole. Ci si può anche affidare ad una *“forza superiore”*: religione e preghiere, magia, credenze personali, ecc. nella speranza che la riporti indietro o ci faccia soffrire meno. La persona prega, promette cose in cambio: *“Farò quello che vuoi, se...”*

5 La depressione

È la fase più lunga, in cui si prova un'angoscia intensa. È normale sentire:

- mancanza,
- abbandono,
- solitudine,
- frustrazione legata all'assenza.



Si sperimenta una crisi esistenziale per cui ci si interroga sui valori, le priorità e gli obiettivi. Questo è il momento in cui il rischio della fuga nelle dipendenze, alcool, droghe, farmaci, tabacco, è più alto.

Le reazioni normali in questa fase di depressione sono:

- tristezza,
- ansia legata all'assenza della persona,
- pianto,
- sentimenti di vuoto,
- mancanza di emozione,
- irritabilità,
- colpa,
- vergogna,
- ipersensibilità,
- diminuzione della concentrazione,
- disinteresse per tutto ciò che riguarda la vita quotidiana,
- imitazione temporanea delle abitudini del defunto,
- idealizzazione quando si ricorda il defunto,
- identificazione col defunto,
- reminiscenza del defunto (rumore, tatto, olfatto), come se la persona fosse ancora lì,
- ricerca dei luoghi familiari del defunto, dei suoi oggetti, foto ecc,
- disturbi del sonno (incubi ...),
- disturbi dell'appetito (mancanza o eccesso),
- perdita di peso,
- affaticamento,
- ridotta espressività facciale,
- somatizzazioni: asma, malattie della pelle come eczemi e psoriasi,
- isolamento.

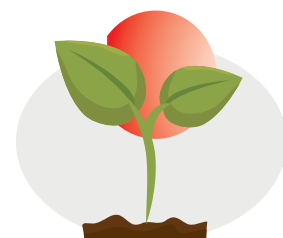
6 Accettazione e ricostruzione

Il dolore è alleviato e la persona trova di nuovo il gusto per la vita, il significato e l'interesse. La perdita è accettata e il lutto termina.

Questo è ciò che avviene quando il processo del lutto avviene in condizioni standard.

Diverso è il **lutto traumatico**.

- Morte improvvisa / imprevista;
- Assistere impotente alla morte;
- Lutti multipli simultanei;
- Disastri naturali;
- Guerra / Massacri;
- Circostanze speciali legate al corpo del defunto: scomparsa del corpo, identificazione incerta, sepoltura in una fossa comune.



Le epidemie rientrano in questa categoria, proprio per l'impossibilità di dire addio ai propri cari e procedere ai riti funerari abituali. Quando il lutto è traumatico è più difficile transitare per le varie tappe descritte e c'è il rischio di rimanere bloccati in una di esse, nel tentativo di trovare risposte che non avremo mai in quanto non sono sotto il nostro controllo e non rientrano nelle nostre possibilità.

Alcune **strategie sane per elaborare il lutto** anche quando è traumatico, sono:

- Non concentrarti sull'ultimo contatto che hai avuto con la persona deceduta;
- Pensa al quadro generale;
- Visita il defunto, rendigli omaggio;
- Riconosci e accetta le emozioni vissute (rabbia, tristezza, frustrazione, ecc.);
- Esprimi queste emozioni;
- Parla del defunto per capire cosa è successo e mantenere un ricordo comune con le altre persone che ti stanno intorno;
- Festeggia e celebra le date;
- Pensa al presente;
- Poiché il futuro è ancora difficile da immaginare con tutti i suoi recenti cambiamenti, prova a concentrarti sul "qui e ora";
- I ricordi che hai della persona fanno parte di te;
- Dai un senso alla morte;
- Partecipa a un gruppo di auto-aiuto;
- Aiuta gli altri perché può aiutarti a sentirti meglio;
- Abbi cura di te e della tua famiglia: porta avanti un'alimentazione sana, fai esercizio fisica, concediti il giusto riposo, riprendi gradualmente le normali attività;
- Prendere parte all'attività di un'associazione o di beneficenza in relazione alla morte della persona amata è un modo per rendergli omaggio;
- Usa il tuo social network;
- Ricorri ai professionisti della salute (psicologo, dottore ...).

Se non hai avuto la possibilità di eseguire il rituale o se il corpo del defunto è assente, puoi:

- Recarti nel luogo della morte;
- Eseguire riti, gesti simbolici (veglia funebre, ecc.);
- Dare significato alla fine della vita del defunto con un atto simbolico;
- Inserire il nome del defunto in un luogo significativo della tua casa;
- Creare uno spazio simbolico dove riuniti con la persona deceduta.



Accompagnamento di qualcuno in fase di lutto

Atteggiamenti da favorire

Ascolta, sii empatico: offri più ascolto ed empatia che consigli. Anche tu puoi provare certe emozioni (dolore, pianto), quindi non avere paura di mostrarle. La persona in lutto vedrà che sei sensibile alla sua situazione.

- Offri uno spazio, un luogo sicuro e riservato in cui la persona possa esprimere i propri sentimenti; dalle tempo; silenzio; contatto fisico adeguato alle circostanze.
- Se vedi che è aperta a parlare con te, aiutala ad esprimere le sue emozioni. Fa domande aperte che incoraggiano l'espressione.
- Normalizza ciò che la persona esprime.
- Chiedi aiuto alla sua famiglia.
- Verbalizza la tua difficoltà a trovare parole adatte: "Non so cosa dirti, ma sono qui".
- Facilita l'addio alla persona amata.
- Aiuta la persona nell'organizzazione dei compiti della vita quotidiana.
- Sii presente in tutto il processo: non esiste una cronologia del dolore.
- Prendi l'iniziativa: non aspettare che la persona venga a cercarti ma, allo stesso tempo, non insistere se ti dice che non vuole parlare.

Ricorda che non esiste morte più facile da accettare di un'altra.

Atteggiamenti da evitare



- Alimentare la colpa: "Se solo l'avessi fatto, mia madre sarebbe ancora viva". Le persone che vivono un lutto hanno bisogno di sostegno e rassicurazione: "Quello che ha fatto è abbastanza".
- Non lasciare spazio alla persona per esprimere le sue emozioni: "Devi essere forte per i bambini!". "Ora dobbiamo dimenticare".
- Criticare le sue reazioni emotive: "Non prenderlo così male", "Dovresti piuttosto sentirti così ..."
- Sminuire la situazione: "Probabilmente è meglio così", "Potrebbe andare peggio".

Evita comportamenti non di supporto:

- rispondere troppo in fretta,
- rompere il silenzio con troppe domande,
- cambiare tema per evitare l'espressione del dolore,
- parlare troppo di te e delle tue esperienze piuttosto che ascoltare l'altro,
- chiedere "perché?",
- dare consigli.