

## LA MAIL

**Data :** 31 Luglio 2007

**Mail di :** Simona

**Oggetto:** Fasi del lutto

Gent.ma Dott.ssa e/o Egr. Dott.,

sono una ragazza di 32 anni figlia unica, impiegata in un ufficio e fidanzata felicemente da 6 anni. Sono sempre stata molto timida e il mio carattere emotivo molte volte mi porta a non esternare ciò che provo. Il mio grande sogno è sempre stato quello di sposarmi ed avere dei bambini. Mi auguro che tutto ciò accada presto.

Vi scrivo per un consiglio. Sei mesi fa nel giorno del mio compleanno mio papà è mancato a seguito di una malattia a dir poco fulminante. Da quel momento la mia vita è stata rivoluzionata. In un primo momento forse di choc ho reagito con una grande forza interiore che non sapevo di avere, o forse mi sono chiusa a riccio non sfogando le mie emozioni.

Dal momento del decesso, in cui ero presente, a tutto il funerale non una lacrima. Piangevo la sera quando entravo nel letto senza farmi vedere. Tutte le settimane accompagnavo mia madre al cimitero pur sapendo che mi creava dolore, nel senso che non riuscivo a ritrovare la mia vita. Ho dormito con lei per 4 mesi, x mia scelta personale. Poi svegliandomi al mattino sentivo qualcosa in me che mi diceva "Rivoglio la mia vita di prima". Così una domenica sera di punto in bianco le ho annunciato che ritornavo in camera mia. Devo dire che lei è stata contenta di questa mia scelta. E così è stato anche per le trasferte al cimitero, un giorno di profonda crisi le ho detto che per un pò non sarei + andata xè per me era fonte di dolore ed ero stanca di rievocarlo settimanalmente. Ha accettato anche questa situazione.

Purtroppo mi sono resa conto che nei mesi precedenti ho mascherato il mio dolore, anche per essere forte di fronte a mia madre ed ad un tratto ho sentito i nervi che stavano cedendo in maniera incontrollabile provocandomi ansia, palpitazioni, chiusura allo stomaco, vomito, sbalzi pressori. Non accettavo che qualcuno mi parlasse di mio padre, mi dava fastidio e il fatto che il decesso è avvenuto nel giorno del mio compleanno mi creava e mi crea tutt'ora rabbia. Tutti mi hanno detto che stavo scaricando lo stress accumulato e che piano piano avrei ritrovato il mio equilibrio.

Ora devo dire che mi sento un po' meglio e giovedì facendomi forza sono ritornata al cimitero. Per la prima volta da quando andavo ho pianto. L'unico problema è che quando so della morte del padre di qualcuno di mia conoscenza ricomincio a rimuginare la situazione e mi si contrae lo stomaco provocandomi nausea e vomito. Cosa posso fare per superare anche questo ostacolo? In quale fase di "elaborazione del lutto" sono arrivata? Vi ringrazio per il consulto e mi scuso per il disturbo.

Cordiali saluti

Simona L.

## RISPONDE LA Dott. DURAZZI

Cara Simona,

Se è vero che è universalmente noto che il dolore per la perdita di una persona cara si modifica col tempo, inducendo stati d'animo via via diversi fino a quando rimane uno stato più accettato e, in qualche modo, pacificato, è anche vero che non si può dire che questo percorso sia uguale per tutti. Ognuno segue i suoi percorsi in modo originale e forse unico.

Veniamo dunque a lei e a quello che le sta accadendo. Sembra che in parte lei ne sia consapevole e, più o meno, racconti questo: dopo la perdita di suo padre lei ha cercato di negare a se e agli altri l'evidenza del

suo dolore. Agli altri per evitargli il dispiacere di assistere alla sua sofferenza, e a se stessa perché l'idea di soffrire, evidentemente, spaventa.

Non trascurerei di sottolineare un altro aspetto che si ricava dal suo racconto: difendersi in questo modo dal forte impatto emotivo causato dal momento più traumatico che ha vissuto assistendo alla morte di suo padre, e ancora nel periodo subito seguente, le ha consentito di essere forte e di fare fronte alla situazione. Si tratta quindi di un processo adattativo che ha una sua utilità e che in nessun modo dovrebbe essere considerato patologico.

In questo modo, però, i sentimenti dolorosi rischiano di rimanere incapsulati, senza la possibilità di essere ascoltati, capiti e, via via, modificati. E' quindi necessario, un po' per volta, uscire da quella posizione difensiva e accettare di ascoltare i suoi pensieri e i suoi sentimenti così come le vengono e come hanno bisogno di essere ascoltati.

Bisogna quindi capire che cosa ci sia a spaventarla tanto nella ripresa in carico di tutti i suoi pensieri e sentimenti. Sembra che nel primo periodo lei abbia scelto di avere dei comportamenti che corrispondono probabilmente a ciò che lei pensava che gli altri si aspettassero da lei (proprio perché, negandosi l'ascolto dei suoi sentimenti più veri, non trovava altro ad indicarle la strada).

Quindi, ad esempio, la grande devozione di figlia nei confronti del luogo di sepoltura, e la vicinanza alla mamma, come se lei dovesse essere la sua forza e il suo sostegno, accompagnandola al cimitero, come immaginasse che anche questo era il ruolo socialmente atteso da una donna che è appena rimasta vedova. O addirittura come se pensasse che questo è un inevitabile bisogno.

Viene da chiedersi se in questo modo non vi siate costrette, ognuna per rispetto di quelli che sembravano i sentimenti dell'altra, ad assumere comportamenti non necessariamente sentiti e autentici. Non è detto infatti che le frequenti visite al cimitero siano l'espressione più esatta di ciò che ognuna sta vivendo.

Ugualmente potremmo dire per il fatto di dormire insieme. Difficile dire se lei lo abbia fatto più per consolare sua madre e alleviarle il senso di solitudine, o se lo abbia fatto per se stessa. Forse entrambe le cose.

Tutto ciò, però, è stato fatto in quel periodo in cui un vero ascolto di ciò che le accadeva non era consentito. La sensazione, ad un certo punto, che tutto ciò fosse troppo e che fosse da interrompere, è venuta così un po' all'improvviso, e forse è apparsa un po' inspiegabile sia a lei che a sua madre. Ciò che è però rilevante è che è stato vissuto con sollievo da entrambe e ciò significa che era nella giusta direzione, che stava liberando da qualcosa di improprio e disturbante.

Credo che i sintomi fisici rappresentino quella parte dei suoi pensieri e sentimenti che, prima negati, hanno ora bisogno di venire alla luce. Ma credo anche che ci sia dentro di lei una lotta tra quel che potrebbe ascoltare di sé e una parte giudicante che la fa sentire forse un po' in colpa se emerge la rabbia per il giorno "inopportuno" scelto da suo padre per provocare tanto scompiglio.

Insomma, provare rabbia per il padre da poco morto, così come provare paura per il fatto di dover affrontare la vita senza di lui, o provare preoccupazione per sua madre ma anche bisogno di occuparsi di sé e solo di sé, possono essere tutti pensieri e sentimenti che mettono in conflitto, che fanno sentire in colpa, che spingono più alla censura che alla chiarezza. E se questo conflitto, questa lotta interiore tra diverse parti di se stessa si deve giocare all'oscuro della coscienza, tutto diventa più difficile e rischia di essere sentito più come sofferenza del corpo che come sviluppo dei pensieri.

Ora le vorrei dire qualcosa che è facile a dirsi, che non è facile a farsi, ma che col tempo potrà sicuramente fare: abbia meno paura dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti. Impari ad ascoltarli con attenzione e con rispetto. Si prenda il tempo per osservarli e poi, col tempo, scoprirgli un senso.

Ora è in un passaggio difficile perché non sa ancora se ascoltarli o rifiutarli. Per questo sta male anche quando sente parlare di perdite altrui, perché sa solo immaginare che qualcun altro debba attraversare il suo travaglio, e questo la riporta subito all'incomprensibile malessere che, nonostante tutto, sta cercando di dipanare.

Pensi a suo padre più liberamente: incontrerà la rabbia, ma qual è il genitore che non hai mai fatto soffrire i suoi figli? Eppure col tempo ogni suo errore o mancanza potrà essere compresa e perdonata. Incontrerà i bei ricordi, quelli dei momenti felici che solo lui le ha dato, e questi resteranno con lei per sempre. Non abbia paura che il suo compleanno debba diventare per sempre un giorno di dolore. Sarà una doppia ricorrenza: quella della sua nascita, il giorno in cui lei, grazie a lui, è venuta al mondo, e sarà anche il giorno della memoria di suo padre, non per ciò che è accaduto nel momento traumatico della sua morte, ma per ciò che è stato per lei nella vita.

Se ciò che le indico le appare difficile, non abbia paura a chiedere aiuto.

La saluto cordialmente e con fiducia.

Dott. Carla Anna Durazzi