

MODALITÀ ELABORATIVE DELLA COPPIA CHE SI CONFRONTA CON LA PERDITA DI UN FIGLIO

LUIGI COLUSSO

Quando muore una persona giovane, i cui genitori sono viventi, si prova cordoglio per l'imprevista e intempestiva conclusione della giovane vita e si pensa allo sconvolgimento dei genitori per una perdita, a ragione, considerata irrimediabile. L'impatto di questo trauma è tanto più violento quanto più improvviso, come nel caso di incidenti, suicidi e morti violente in generale.

Nell'arco di un discreto numero di anni ho incontrato e accompagnato molti genitori nel processo di elaborazione della perdita del proprio figlio e ho potuto avere una rappresentazione articolata delle emozioni e dei sentimenti che caratterizzano l'unicità di ogni persona e di ogni famiglia e insieme anche delle somiglianze che li accomuna: si tratta di situazioni che provocano grande sofferenza e per le quali, di norma, l'elaborazione del cordoglio risulta davvero gravosa.

La morte, soprattutto la morte di bambini e giovani adulti, rappresenta per se stessa una profonda estraneità rispetto alle normali idee circa il percorso della vita e la successione dei lutti. La possibilità che un proprio figlio muoia non è mai davvero presa in considerazione. Ciò significa essere senza difese di fronte a una perdita che estranea chi è morto dalla felicità promessa ed estranea i genitori sopravvissuti, in quanto orfani di futuro e dell'orizzonte di senso della vita, prima condiviso all'interno della propria famiglia e nella comunità di appartenenza.

Quando questa morte entra nella famiglia diffonde estraneità nelle relazioni familiari, coarta pensieri e comportamenti e interviene nei rapporti tra la famiglia e il resto della comunità con spaccature e diversità crescenti nel tempo.

All'interno della coppia

La frattura temporale tra il prima e il dopo la morte del proprio figlio è immane, incolmabile sempre, e la sofferenza personale può esasperare le difficoltà di relazione interne alla famiglia e portare alla separazione anche le coppie con un buon affiatamento.

Le differenti modalità di sperimentare il cordoglio e di elaborarlo sono legate alla peculiarità di ogni singolo individuo, ma si muovono anche nell'ambito delle *caratteristiche di genere* e si ripetono con notevole costanza.

È tipicamente femminile attendersi comprensione, sostegno e accompagnamento da parte dei componenti maschi della famiglia, in particolare dal proprio *partner*. Le mogli si aspettano il rispetto dei propri tempi personali, inesorabilmente lunghi, per ritornare ad avere interesse per i piccoli e grandi piaceri della vita; si aspettano anche la vicinanza fisica e affettiva unita alla capacità di adattamento alla perdita o alla mutazione della *libido* e

soprattutto si attendono la condivisione di una riflessione interiore che accolga il dolore in tutta la sua profondità e si accompagni a momenti di parola che, per quanto generatori di sofferenza, sono di conforto ed esigerebbero il *partner*, come interlocutore principe.

Il comportamento femminile si traduce di norma: nella necessità di piangere, di nominare il figlio, di parlare di lui, della sua vita e della sua fine; nella riluttanza verso le relazioni extra familiari e le occasioni di svago e di incontro sociale; nel rifiuto della sessualità e nel disinteresse per le questioni casalinghe, cui a volte le donne rinunciano oppure svolgono per pura necessità, solo per senso del dovere.

Queste modalità comportamentali delle madri, che si esprimono in maniera più o meno totalizzante secondo le caratteristiche personali e familiari, hanno un andamento in crescendo nei primi mesi dopo la morte del figlio, con la conseguenza di creare scompiglio e allarme nel resto della famiglia.

Accade inoltre, più volte nello stesso giorno o in tempi comunque ravvicinati, che ci siano frequenti alternanze di umore e solo in alcune occasioni si può riconoscerne l'origine in una causa esterna: una ricorrenza, l'incontro con persone che rimarcano l'assenza del figlio defunto, la necessità di alienare alcuni ricordi, per esempio gli indumenti, i giochi. L'imprevedibilità dell'umore e dei comportamenti rende difficili le relazioni e cresce l'incomprensione tra i famigliari.

Nello stesso tempo le esigenze vissute dall'uomo sono quasi esattamente speculari: necessità di allontanare i pensieri, di evitare per quanto possibile di ritornare a parlare dell'accaduto e di dedicarsi con foga ad attività varie, ai viaggi o comunque a incombenze pratiche che possibilmente trattengano fuori casa, per tentare di ritrovare una normalità personale e di riportarla anche in famiglia.

Ognuno dei due *partner* riconosce nel comportamento dell'altro quasi un affronto alla propria sensibilità e alle proprie necessità e un'accusa nei propri confronti, un'accusa di incapacità di reagire o di superficialità.

Nella coppia le tensioni su questi aspetti sono frequenti: non si tratta di discussioni a cuore aperto, che conducono a un accordo sulla relazione o sul da farsi, è più facile che offrano conferme di contraddizioni e distacco irrisolvibili.

I *sensi di colpa* sono quasi una costante durante il periodo del lutto. Dobbiamo tenerli distinti dai rimpianti, dai rimorsi, dalle colpe vere e proprie. La loro radice è irrazionale e legata, almeno in parte, al desiderio di autopunirsi, di espiare e di voler soffrire a causa della morte della persona amata.

Avvertire i propri sensi di colpa può essere intollerabile, straziante, soprattutto se sono per qualche motivo inconfessabili o non sono accolti, quando vengono dichiarati. A volte per sfuggirvi, più o meno consapevolmente, si rovesciano sugli altri i propri sentimenti negativi e la rabbia, e su chi meglio del proprio *partner*? A volte lo si ritiene colpevole di non avere dei propri personali sensi di colpa e di conseguenza lo si ritiene immeritatamente immune da questa sofferenza. Questo pensiero suscita ulteriore rabbia, senza pensare che specie nel caso di *partners* maschili i diversi sentimenti che agitano il cuore sono semplicemente taciuti.

In alcuni casi si può essere perfino gelosi dei sensi di colpa altrui, senza avvertire più di tanto l'incoerenza di questo sentimento, perché avere sensi di colpa permette di *condolere* con il figlio morto e soffrire per espiare la colpa di non averlo saputo proteggere abbastanza. Il senso di colpa permette di mantenere un legame con il proprio figlio scomparso.

È anche vero che il sentire maschile trasferisce i sensi di colpa in obbligo di attivismo riparatorio, razionalità, negazione delle parole che ricordano l'evento, soffocazione dei sentimenti: esattamente il contrario delle aspirazioni femminili, con tutta l'irritazione e l'incomprensione che il comportamento diametralmente opposto dell'altra metà del cielo suscita.

Oltre a questa diversità di genere ho potuto osservare che nella maggioranza dei genitori emergono alcune *modalità elaborative costanti*, legate a esigenze fondamentali dell'essere umano, ma non tutte in senso evolutivo, riguardanti: la ritualità, la narrazione, la sessualità, la spiritualità, la ricerca di sostegno farmacologico o alcolico, la vita comunitaria.

L'importanza dei riti

Dopo la morte di un figlio alcuni riti presenti precedentemente in famiglia vanno irrimediabilmente perduti: non è più possibile preparare il cibo, formulare raccomandazioni e inviti alla prudenza, raccogliere confidenze sul presente e condividere progetti futuri e nemmeno i soliti litigi.

Altri riti sono disponibili, molto più mesti: andare al cimitero, disporre in casa le fotografie, assumersi i compiti prima svolti dal figlio defunto, ripercorrere i momenti più significativi della vita trascorsa insieme, narrare le circostanze della morte e la condizione di sofferenza che ne è scaturita, organizzare attività familiari o pubbliche allo scopo di perpetuarne il ricordo e impedire che l'assenza esiti in dimenticanza.

Sicuramente questi riti, se adempiuti non per dovere o per soddisfare esigenze esterne, accompagnano e modulano l'elaborazione interiore del lutto. Ma proprio in quanto riti hanno bisogno, quasi sempre, di non essere riti solitari, che rischiano di essere solo depressivi e confermantici la perdita. Rappresentano un passaggio positivo quando i genitori riescono a dividerli, perché avvicinano la coppia e consentono ad ambedue di procedere nel cammino elaborativo.

Credo sia davvero importante incoraggiare le famiglie a individuare piccoli e grandi riti da condividere: non costituisce un problema la presenza di riti individuali, lo è l'assenza di riti familiari condivisi.

Poiché è nota la scarsa dimestichezza dell'uomo con la frequentazione del cimitero e delle cerimonie religiose e la ritrosia della donna a coinvolgersi in incontri di commemorazione, intitolazioni di premi alla memoria o altro evento che sia pubblico, è necessario uno sforzo paziente di conciliazione di queste differenti inclinazioni.

La necessità della narrazione

Una parte determinante dell'elaborazione della perdita passa attraverso la narrazione: necessità profonda che fa emergere quanto di più intimo e caro sperimenta una persona e per questo deve essere accolta e rispettata dalle persone con cui esiste un legame privilegiato.

Tessere e ritessere la narrazione è una scelta obbligata: come la vita si è dipanata, come si è interrotta, il dubbio su come si possa continuare la propria esistenza e, per un lungo tempo, il rifiuto di vivere.

In genere i mariti, che pur provano per la propria *partner* comprensione e spesso tolleranza anche per comportamenti giudicati impropri, bizzarri, negativi, si rifiutano categoricamente di fronte a qualunque proposta di coinvolgimento in una narrazione che ripercorra le tappe della famiglia, fauste o infauste che siano, perché dolorose da rivivere nel presente. Molto più facilmente si ingegnano di trovare impegni di lavoro, di volontariato, di promozione di attività sociali care al figlio o a lui dedicate, che stressino corpo e mente e tengano lontani da casa.

La scoperta che il *partner* non è in grado di sostenere il ruolo di condivisore della narrazione rappresenta realmente un dramma, che interrompe la sostanza del lavoro elaborativo della coppia.

La vita sessuale della coppia

Un aspetto che riguarda l'intimità della coppia è rappresentato dal cambiamento della vita sessuale, intesa come capacità di vicinanza fisica e affettiva abbinata alla capacità di adattamento alla perdita.

Il racconto delle condizioni di vita dopo il lutto fa intuire spesso il blocco della vita sessuale di coppia, frequente corollario della crisi e nello stesso tempo fonte e perpetuazione della lontananza. C'è difficoltà a mantenere l'intimità e continuare una vita sessuale soddisfacente. È comprensibile che in un primo periodo, folgorati dell'evento, sotto *shock*, confusi e depressi, i genitori abbiano altro cui pensare. Ma se la reazione di entrambi è di avvicinamento e conforto reciproco, è possibile, anche in tempi brevi, una ripresa dell'intimità e dell'attività sessuale.

È comunque normale una diversa scansione temporale delle tappe di elaborazione del lutto all'interno della coppia e, di conseguenza, che il desiderio sessuale, se ricompare, riprenda in tempi differenti.

La reazione, è il caso di dire, *viscerale*, di lutto irreversibile della donna di fronte alla morte del frutto del proprio concepimento, genera la perdita di quel piacere di vivere ormai negato al proprio figlio. È come se l'utero e il corpo, colpevoli di aver generato un essere umano morto precocemente, dovessero essere puniti. L'idea di ripetere l'atto destinato alla generazione risulta aberrante, inaccettabile. In parallelo l'idea stessa di provare piacere, un piacere "fine a se stesso", rappresenta qualcosa che si pensa di non potersi più permettere.

Questo vissuto si contrappone al pensiero maschile che aspira, in modo non sempre consapevole, alla prosecuzione generazionale e che vede nella sessualità un'attività capace di distrarre e di rappresentare un'alternativa a un aborrito dialogo fatto di parole, che aprono ferite profonde e ripensamenti forzati sul senso della vita.

Il vissuto di perdita del ruolo genitoriale, sperimentato come tale anche in presenza di altri figli, si accompagna al rifiuto, a volte solo temporaneo e a volte definitivo, di riassumere il ruolo o, in alternativa, si irrigidisce in tentativi di controllo ansioso del comportamento dei figli superstiti.

Uso di psicofarmaci e alcol

È incredibile la frequenza con cui le persone ricorrono all'uso di alcolici per anestetizzare il proprio dolore. In genere le confidenze relative a questo comportamento arrivano spontanee quando la relazione diventa di fiducia e confidenza e, spesso, quando c'è già stata una svolta spontanea e l'abbandono di questo comportamento. Abbandono motivato con l'inefficacia del bere rispetto all'obiettivo del dimenticare e con il riconoscimento degli ulteriori problemi, che originano dall'uso di alcolici. Occorre aggiungere che per molte persone l'uso di alcolici va a sommarsi con l'uso di psicofarmaci, a volte precedente al lutto, altre volte successivo¹.

¹ È molto importante informare sempre le persone in lutto, alle quali vengono prescritti psicofarmaci del rischio specifico collegato all'uso cumulativo di alcol e altre sostanze psico-attive, specie nel corso di nuove gravidanze.

Non bisogna tacere l'interferenza nella comunicazione in seno alla coppia e in tutto il sistema relazionale causata dall'uso autogestito di psicofarmaci (più spesso lei) e dall'alcol (più spesso lui).

L'interferenza originata direttamente dalle varie sostanze è davvero rilevante perché si somma con la tempesta emozionale propria del lutto e genera l'exasperazione delle alternanze di stati d'animo, con passaggi dall'anestesia alla disperazione, dalla rabbia pantoclastica alla depressione paralizzante.

Questi comportamenti indispongono gli altri membri della famiglia, che quasi mai riescono a ricondurre i cambiamenti e l'instabilità dell'umore agli effetti delle sostanze e quindi vivono con ansia l'imprevedibilità dei comportamenti altrui. Né informarli della causa migliora il quadro, perché non modifica la situazione relazionale, anzi il mancato accoglimento della richiesta di cessare o moderarne l'uso suscita ulteriore risentimento. Certamente rattrista raffigurarsi gli sforzi inefficaci di comunicazione di due persone, entrambe sotto l'effetto di sostanze o, come può accadere, il ritrarsi ognuno nel proprio silenzio e nella propria solitudine.

Il rapporto con la comunità locale

La particolarità del cordoglio provocato dalla morte di un figlio conferisce una diversità alla famiglia e alla coppia ed espone alla non comprensione della comunità d'appartenenza e talvolta anche della famiglia allargata.

Per fortuna è un'esperienza rara: nel giro dei conoscenti molti hanno esperienza di lutti ma nessuno o quasi per un figlio. Anche quando si verificano più lutti di giovani in un breve arco di tempo nella stessa comunità, accanto ad esempi di solidarietà e di reciproca accoglienza, sono più frequenti i reciproci allontanamenti e le autosegregazioni.

Questi comportamenti si comprendono meglio se si osserva la desolante frequenza con cui tutti i membri della famiglia si chiudono nel silenzio intimo del proprio cordoglio: silenzio a volte assoluto, altre volte mascherato da tante parole che comunicano solo contenuti di negazione e di difesa da qualsiasi apertura.

La comunità, pur essendo sensibile al lutto dei genitori, avverte la propria estraneità alla morte e reagisce dividendosi in due gruppi: coloro che si sentono di entrare nel ruolo di chi aiuta i genitori, ormai *diversi*, che hanno necessità di consolazione e di essere sollevati dai tristi pensieri che li assillano e gli altri (la maggioranza), che tentano di negare la morte e per questo si mantengono estranei a una relazione significativa con la famiglia dolente.

Dall'estraneità si sentono anche troppo colpiti i familiari che di norma non sentono provenire giovamento dal relazionarsi con i membri della comunità. E inoltre l'estraneità, insita nell'evento morte, mette a dura prova anche la relazione della coppia genitoriale con coloro che desiderano aiutarli, soprattutto se a partire da questa estraneità non si costruisce un lavoro consapevole.

Il percorso spirituale di due genitori

Per una coppia ancor giovane, attiva, partecipe della vita della propria parrocchia e della propria comunità, la morte della figlia a causa di un incidente è stata una bomba. Sono entrate in crisi tutte le loro credenze e appartenenze: arduo credere in Dio, impossibile vivere l'esperienza di condivisione in seno alla comunità locale e impossibile una vera vita di coppia.

L'incertezza sul destino della figlia dopo la morte ha pervaso il loro vivere quotidiano, abbinandosi alla mancanza di sicurezza in altre aree vitali: lavoro, luogo di abitazione, legami coniugali, prospettive future. I due coniugi vivevano immersi nell'incertezza e nell'ansia.

Davvero ci si chiede dove finiscano tutte le certezze, i riferimenti di prima e quale fondamento essi avessero.

Non era possibile offrire certezze in merito alla domanda intorno al destino della figlia. Ma era forse possibile offrire altro? Da dove iniziare un percorso di accompagnamento di una famiglia in crisi su tutto? È possibile un incontro sul piano della spiritualità, che sia abbastanza solido da offrire qualche certezza di base?

Noi del gruppo *Rimanere insieme* dell'ADVVAR² abbiamo deciso di attivarci per mantenere i contatti con questa famiglia, ai nostri occhi pericolosamente ripiegata su se stessa, continuando a proporci disponibili sia per colloqui individuali sia per un inserimento nel gruppo di mutuo aiuto.

A distanza di alcuni mesi, anche come effetto delle telefonate con cui abbiamo cercato di mantenere i contatti, i due coniugi hanno iniziato a frequentare il gruppo e si sono rivelati sensibili alle dinamiche in cui si sono trovati immersi, iniziando un cambiamento.

Parlando in generale possiamo domandarci quanto sia utile proporre sempre alle coppie un percorso comune, che riesca ad avvicinare i coniugi spiritualmente e corporalmente. È un percorso difficile da promuovere ma, a mio parere, essenziale. Un legame spirituale saldo è in grado di produrre una reazione vitale della coppia, ricca di contenuti pratici e quotidiani, fino al punto da rendere non determinante per l'armonia della coppia la presenza/assenza della relazione sessuale.

Lo spostamento del baricentro della vita di coppia su versanti spirituali va nella direzione di un ripensamento della gerarchia dei valori e dei significati che accompagnano il percorso della vita, più distaccato dal quotidiano ma non esente dal coinvolgimento attivo.

Nel gruppo di mutuo aiuto

Le coppie con necessità di elaborare il lutto della morte di un figlio sono in questo periodo particolarmente numerose nel gruppo di auto-mutuo aiuto e la loro partecipazione con vedove, vedovi e persone che hanno subito la morte di un genitore o di un altro familiare e che sono soli nel proprio cammino è davvero preziosa: richiede a tutti pazienza, capacità di adattamento e la riconsiderazione del senso del proprio lutto e del peso che ha nella propria storia personale.

Il risultato è una revisione in senso positivo: si comprende che non esistono gerarchie nella gravità dei lutti. Tra le caratteristiche inattese di queste relazioni molto complesse è emersa anche una forma di "invidia" dei vedovi/e nei confronti delle coppie. Sebbene riconoscano l'enorme irrisolvibile gravità del lutto altrui, confrontano il loro affrontare insieme la sofferenza con la propria solitudine. Sono confronti amari, ma che aiutano tutti a riconsiderare gli aspetti positivi della propria vita, di cui si può ancora godere.

Dopo che le coppie genitoriali partecipano per alcuni mesi al gruppo si assiste di solito a un viraggio di entrambi in direzione di un buon livello di elaborazione, sia pure con una fisiologica alternanza di fasi di tristezza e di discreto benessere.

² Il programma di sostegno per l'elaborazione del cordoglio attivo dal 1999, di cui sono responsabile, è parte integrante dell'Associazione di volontariato Alberto Rizzotti (ADVVAR), che si occupa dell'assistenza ai malati oncologici a Treviso.

Le madri partecipano molto più attivamente, si mettono in gioco, stringono forti legami con gli altri membri, anche se continuano a vivere come elemento centrale della loro vita la perdita subita, percependo l'irreparabilità del cambiamento avvenuto e l'incoerenza tra il livello elaborativo di tipo cognitivo che hanno raggiunto e i propri vissuti emozionali. I padri tendono a raggiungere una certa stabilità, ma più sul piano razionale e quindi in realtà molto fragile ma che proprio per questo vogliono difendere. Queste differenze trovano nel gruppo la possibilità di essere ammortizzate.