

Marisa Magaña

AFFRONTARE IL LUTTO

**Conoscere i processi
e accompagnare il vissuto**

Prefazione di JOSÉ CARLOS BERMEJO

Queriniana

Prefazione

Uno degli indicatori di come una società si umanizza è il modo in cui si prende cura di chi soffre per aver perso delle persone care. Il processo di elaborazione del dolore prodotto dalle perdite scatena compassione e solidarietà verso la persona in lutto. Studi, centri di accompagnamento, attività formative specifiche, ecc. stanno valorizzando questa forma di sofferenza che l'umanità deve attraversare e desidera alleviare.

La psicologia sta facendo la sua parte. Disponiamo di modelli interpretativi diversi, di approcci complementari che aiutano a descrivere e a comprendere il processo che l'essere umano deve compiere nelle diverse dimensioni della sua personalità, per affrontare l'impatto globale che la perdita di una persona cara comporta.

L'autrice di questo testo, Marisa Magaña, non solo è un'esperta in questo ambito di intervento, attraverso l'offerta di aiuto individuale e di gruppo alle persone in lutto. Gli anni trascorsi alla guida del primo Centro di Ascolto San Camillo, specializzato nel lutto, le hanno permesso anche di acquisire la conoscenza privilegiata che viene dall'esperienza e che si confronta anche con ciò che emerge dalle ricerche. Magaña conosce entrambe le realtà e ha deciso di presentare in modo sintetico un'introduzione al lutto, un lavoro necessario e

opportuno in un momento in cui cresce l'attenzione per questo tema.

Nel Centro San Camillo, diretto dall'autrice di questo libro, ogni anno si assistono centinaia di persone in situazioni di lutto complicato. Seguendo il modello del *counselling* umanista, decine di persone preparate, supervisionate, formate in *counselling* e lutto, realizzano processi di accompagnamento con l'obiettivo di vivere in modo sano questa sofferenza inevitabile, trovando elementi valoriali che contribuiscano a gestire adeguatamente il mondo dei pensieri, dei sentimenti e dei comportamenti. Da quando esiste, si sta vedendo come si consolida il modello di accompagnamento; come sorgono altri centri con lo stesso obiettivo, disseminati per la Spagna, coordinati dal Centro di Umanizzazione della Salute, dove Marisa lavora. Questo fatto è una prova reale del bene che si sta facendo a tante persone che trovano sollievo, consolazione, comprensione, motivazione per attraversare il lutto, talvolta tanto crudele, come nei casi di suicidio e in altre circostanze.

Questo libro vuole essere un aiuto per tutti. È accessibile a chi vive il lutto, a chi accompagna persone che ne sono colpite, agli esperti – della salute, della psicologia, del lavoro sociale, dell'educazione, ecc. – che nella loro professione incontrano persone in lutto e rispondono alla sfida di creare processi di accompagnamento resiliente, non solo adattivo. Ma conoscere il fenomeno del lutto è utile anche in chiave preventiva, dal momento che stimola e aumenta la sensazione di controllo, che può ridurre la vulnerabilità alla complicazione. Tuttavia, capire e conoscere il lutto non è, ovviamente, un vaccino contro lo stesso.

In questi ultimi anni, noi che già da decenni esploriamo questo mondo e accompagniamo le persone, ci stiamo rendendo conto della necessità di considerare adeguatamente anche

aspetti legati alla cultura, alle credenze, al diritto, dovendo adattarci a un modo di vedere il lutto che non corrisponde allo sguardo del mondo cognitivo ed emotivo. La psicologizzazione del lutto, che si può realizzare in alcuni contesti, deve cedere il passo a uno sguardo che comprenda maggiormente le diverse discipline e capacità di analisi e la considerazione di tanti aspetti che influiscono sulla sofferenza e sul modo di affrontare il dolore.

L'autrice ha anche esperienza di insegnamento sul lutto. Oltre a conferenze e a corsi brevi per il pubblico in generale e per professionisti ed esperti in lutto, coordina un master in intervento sul lutto e sulla perdita. Questo osservatorio le permette di stare al passo con le tendenze, di conoscere molte esperienze, di completare il proprio sguardo con quello di altri ricercatori e docenti che lavorano nel settore e rilevano aspetti complementari a quelli che si possono cogliere da soli.

Magaña, psicologa, ha già elaborato gli aspetti che presenta qui in un altro libro: *Umanizzare, modello di intervento nel lutto*, pubblicato da Sal Terrae. Questo costituisce una specie di “manuale” per chi si rivolge al Centro San Camillo per imparare ad accompagnare. Si descrivono sette blocchi, in forma di compiti, che richiamano la necessità di entrare nel lutto, vedersi in esso, sentirlo, riorganizzare le proprie capacità, ricordare e sentire l'affetto, coltivare la relazione con gli altri, ricostruirsi una nuova identità dopo la perdita. Un modello molto sensibile alle diverse dimensioni personali colpite dalla perdita, che va a integrare altri modelli che si sono concentrati sulle fasi, sui compiti, sul processo, ecc.

Senza dubbio restano temi in sospeso. Nella sensibilità al lutto, alla quale abbiamo assistito negli ultimi decenni, non abbiamo inserito a sufficienza l'apporto di riferimenti di valore, come lo sono stati sant'Agostino, nelle sue *Confessioni*, o Ci-

cerone nelle *Tuscolane* e Seneca nelle *Lettere a Lucilio*, o l'apporto di alcuni santi, con la loro esperienza del dolore e della morte, come Camillo de Lellis e san Giovanni della Croce. Riferimenti di questo tipo attendono di essere integrati in trattati o introduzioni al lutto. È ovvio che i contributi della filosofia e della vita di alcuni credenti hanno difficoltà, con i tempi che corrono, ad affiancarsi alle correnti più moderne della psicologia. Ma la saggezza porterà, prima o poi, a scoprire che lo sguardo storico può aiutare a integrare elementi e risorse diverse, senza più pregiudizi oltre quelli della scienza.

Sant' Ambrogio, nel secolo IV, scrive del ricordo della morte di suo fratello che esso rinnova il dolore e – al tempo stesso – dà serenità: «Mi rendo conto che, nel ricordare quello che hai fatto per me e nel considerare le tue virtù, il mio animo soffre; tuttavia, nella mia pena trovo sollievo, e questi ricordi, benché rinnovino il mio dolore, mi danno comunque conforto. Potrei forse non pensarti o pensarti senza piangere? Potrò un giorno non ricordarmi di un fratello come te o ricordarti senza lacrime di affetto?».

Sant' Agostino, narrando la sofferenza per la perdita di un amico, scrive nel quarto capitolo delle sue *Confessioni*: «Mi portavo dentro un'anima dilaniata e sanguinante, insofferente di essere portata da me, e non trovavo dove deporla. Non certo nei boschi ameni, nei giochi e nei canti, negli orti profumati, nei conviti sfarzosi, fra i piaceri dell'alcova e delle piume, sui libri infine e i poemi posava. Tutto per lei era orrore, persino la luce del giorno; e qualunque cosa non era ciò che lui era, era triste e odiosa, eccetto i gemiti e il pianto. Qui soltanto aveva un po' di riposo».

Seneca ispirò Agostino, che scrisse con forza sulla perdita di un amico. In un modo oggi difficile da capire, affermava: «Aspetti un conforto? Riceverai, invece, dei rimproveri. Ti

comporti così da debole per la morte di un figlio; che faresti se avessi perso un amico? Se avessi perso un amico, di tutte è la perdita più grave».

Seneca, filosofo e oratore romano del I secolo, nelle *Lettere a Lucilio* (procuratore romano della Sicilia), parla dei due volti del ricordo, quello aspro e quello dolce, in questi termini: «Ora sei proprio tu a custodire il tuo dolore; ma esso sfugge anche a chi lo custodisce: più è forte, più rapidamente finisce. Rendiamoci gradevole il ricordo dei nostri morti. Nessuno ripensa volentieri a una cosa che gli procura sofferenza ed è inevitabile che il nome delle persone amate e perdute ci provochi una fitta di angoscia, ma questa fitta comporta un suo piacere. Diceva spesso il nostro Attalo: “Il ricordo degli amici defunti ci è gradito come certi frutti sono gradevolmente acerbi, come nel vino troppo invecchiato non disdegniamo proprio quel suo sapore amarognolo”». Così è il ricordo nel lutto: ha vari sapori. Da una parte ci piace, dall'altra ci fa soffrire. Il segreto dell'elaborazione del lutto sta nel comprendere e ricordare per andare avanti, assaporando la diversità, senza fermarsi esclusivamente al passato, ma guardando avanti.

Questi campioni di profondità nell'affrontare il tema del lutto devono portarci a ulteriori studi su ciò che possono significare in modelli di accompagnamento che vogliono essere moderni.

Non possiamo amare senza soffrire. Perciò, in questo momento di umanizzazione, in cui molte voci reclamano la necessità di recuperare l'umanesimo nelle discipline in cui si elabora l'accompagnamento a persone che soffrono, l'attenzione al lutto trova maggiore sensibilità. Tuttavia è ancora insufficiente. Questo libro darà un ulteriore contributo al movimento umanizzatore. Ma, dal momento che c'è il rischio di fermarsi a livelli superficiali rispetto a ciò che realmente significa uma-

nizzare, il nostro testo evoca debitamente i valori, riferimenti ineludibili nell'approccio al lutto. I sentimenti non possono costituire il riferimento ultimo, né l'unico.

L'accompagnamento nel lutto deve essere pervaso dal dinamismo della speranza: *rincuorare* è uno degli obiettivi. Una parola in disuso. Una pratica di straordinaria attualità: dare speranza, generare fiducia. Particolarmente necessaria in situazioni di fragilità e di incertezza.

Naturalmente, la speranza non è un oggetto che si dà come si darebbe una cosa concreta. È un dinamismo che si coltiva, che nasce e si cura, che si promuove e si protegge “dandone ragione”, secondo l'autore biblico. Siamo stati chiamati a vivere con coscienza, con coraggio, con pazienza, con tenacia, a non arrenderci nelle avversità. Ma, a volte, la vulnerabilità e la fragilità di alcune circostanze sono tali da farci sentire di aver perso la speranza.

In realtà, la speranza ha molti nomi. Ha, anzi, degli appellativi, è costituita dalla somma delle piccole speranze, delle piccole dinamiche relazionali utopiche, che anelano a un bene maggiore di quello presente, a una liberazione dal male che opprime. La speranza protegge dallo sconforto, convive – talvolta – con la disperazione, permette di vivere con volontà sufficiente per combattere corresponsabilmente le cause del malessere.

Rincuorare è una responsabilità che abbiamo come esseri umani, gli uni verso gli altri: testimoniare l'anelito condiviso a stare meglio, a superare le avversità, ad attraversare il lutto. Coltivarla da soli ha un limite. Coltivarla nella relazione è, di per sé, sanante.

José Carlos Bermejo

Direttore del Centro di Umanizzazione della Salute
Fondatore del Centro di Ascolto San Camillo