

29 febbraio 2024 16:53

## L'esperienza del dolore

di [Redazione](#)



Hai mai provato un'improvvisa fitta di tristezza? Sembra che un uccello si fermi e ti guardi negli occhi. Una foto esce da un cassetto disordinato molto tempo fa, nella mondanità di un fine settimana di pulizie primaverili.

La tua giornata è immediatamente deragliata, instabile. Sei trascinato in qualcosa che pensavi fosse passato. Eppure, quando vieni tirato indietro, sei grato, riconnesso e di nuovo addolorato.

"Te ne farai una ragione". "Dategli tempo". "Hai bisogno di tempo per andare avanti". Questi sono ritornelli culturali comuni di fronte alla perdita. Ma cosa succede se il dolore non rispetta le regole? E se il dolore fosse una cosa completamente diversa?

Abbiamo parlato con 95 persone delle loro esperienze di dolore legate alla perdita di una persona cara e le [loro storie](#) hanno fornito un resoconto del dolore fondamentalmente diverso da quello che spesso ci viene presentato culturalmente.

### Lutto disordinato?

Il dolore è spesso immaginato come un periodo limitato nel tempo in cui si elabora il dolore della perdita, cioè ci si adatta all'assenza e si lavora per "andare avanti". Ci si aspetta che le persone in lutto elaborino il loro dolore entro i confini di ciò che la società considera "normale".

[Il manuale psichiatrico DSM-5](#) dice che se il dolore si trascina troppo a lungo, diventa infatti una patologia (una condizione con una diagnosi medica). "Disturbo da lutto prolungato" è il nome dato a "difficoltà persistenti associate al lutto che superano le aspettative sociali, culturali o religiose previste".

Sebbene possano esserci [valori](#) in categorie diagnostiche cliniche come questa, il pericolo è che pongono confini artificiali attorno alle emozioni. La patologizzazione del dolore può essere profondamente alienante per coloro che lo sperimentano, per i quali la pressione ad "andare avanti" può essere dannosa e controproducente.

Le storie che abbiamo raccolto nella nostra ricerca erano crude, complesse e spesso tese. Non si adattavano comodamente alla comprensione del buon senso su come il dolore "dovrebbe" progredire. Come ci ha detto la figlia Barbara in lutto:

*Il dolore non è nella piccola scatola, non si avvicina nemmeno ad una piccola scatola.*

### Il dolore inizia presto

La tendenza è pensare al dolore come a qualcosa che accade dopo la morte. La persona che amiamo muore, abbiamo un funerale e il dolore inizia. Poi lentamente si attenua con il ritmo costante del tempo.

In effetti, il dolore spesso inizia prima, spesso in una consultazione clinica in cui vengono usate le parole "terminale" o "non possiamo fare più niente". O quando a una persona cara viene detto "vai a casa e metti in

ordine la tua vita". Il dolore può iniziare mesi o addirittura anni prima del lutto.

Come hanno sperimentato le persone che abbiamo intervistato, anche la perdita è stata cumulativa. Il progressivo deterioramento della salute di una persona cara negli anni o nei mesi precedenti la sua morte ha imposto altre dolorose perdite: la perdita degli stili di vita prescelti, la perdita di ritmi relazionali consolidati, la perdita di speranze condivise e di futuri attesi.

Molti partecipanti hanno avuto la sensazione che i loro cari – e, in effetti, le vite che condividevano con loro – svanissero molto prima della loro morte fisica.

## Vivere con i morti

Eppure i morti non ci lasciano semplicemente. Rimangono con noi, nei ricordi, nei rituali e negli eventi culturali. Dal "[Dia de los Muertos](#)" messicano [all'Opon](#) giapponese, le feste dei morti svolgono un ruolo chiave nelle culture di tutto il mondo. In questo modo, ricordare i morti rimane un aspetto fondamentale della vita. Lo stesso vale per la continua [esperienza del dolore](#).

Eventi di questo tipo non hanno solo carattere celebrativo. Sono forme critiche attraverso le quali vita e morte, gioia e dolore vengono riunite e integrate. L'assenza di ricordo può comportare i suoi problemi, come hanno rivelato i resoconti dei nostri partecipanti. Come ha spiegato la moglie in lutto Anna:

*Lo trovo davvero frustrante e a volte mi arrabbio e mi arrabbio parecchio. So che la vita va avanti. Parlerei con le amiche e cose del genere ed è come se si fossero dimenticati che ho perso mio marito. Non l'hanno fatto, ma nulla è realmente cambiato nella loro vita. Ma per me e la mia famiglia sì.*

Parte del problema, qui, è il ruolo ambivalente che il dolore gioca nelle società industrializzate avanzate come la nostra. Molti dei nostri partecipanti hanno sentito la pressione di mettere in pratica la resilienza o (in termini clinici) di "[recuperarsi](#)" rapidamente dopo la perdita.

Ma di quali interessi serve una rapida ripresa? Di un datore di lavoro? Amici che vogliono solo andare avanti con una vita senza morte? E, cosa ancora più importante, le connessioni continue con i morti non potrebbero consentire una vita migliore? Portare i morti con noi potrebbe effettivamente portare a morti migliori e vite migliori?

Molti dei nostri partecipanti hanno sentito che i loro cari erano rimasti con loro e hanno vissuto la loro "presenza assente" come fonte di conforto. Il lutto, in questo contesto, implicava trascorrere del tempo "con" i morti. Anna ha descritto la sua pratica come segue:

*Avevo un diario, quindi ci scrivo semplicemente cose su come mi sento o è successo qualcosa e dico a [mio marito defunto], è tutto a [mio marito defunto], "Ti ricordi, blah, blah?" bla." Parlerò solo di quel ricordo che ho di quel particolare momento e trovo che questo aiuti.*

## Prendersi cura di coloro che soffrono

Il dolore non inizia con la morte, ma nemmeno le relazioni finiscono lì.

Per affrettare il lutto a causa del dolore – accompagnarli verso la "guarigione" e verso territori più confortevoli di felicità e produttività – significa rendere loro un disservizio.

E, forse in modo più critico, liberare le nostre vite dai morti e dal dolore può, alla fine, creare vite emotive più limitate e attenuate.

*(Michelle Peterie - Research Fellow, Sydney Centre for Healthy Societies, University of Sydney -, Alex Broom - Professor of Sociology & Director, Sydney Centre for Healthy Societies, University of Sydney -, su The Conversation del 28/02/2024)*

## CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)