
Attaccamento e perdita

dott.ssa Paola Aleotti, 13/12/2025

Il lutto ha una risonanza sul vissuto sociale della persona.

Nella nostra cultura manca decisamente una cultura del fine vita, che sappia farsi carico e mettersi in ascolto del dolore della persona.

La morte è vista come un tabù, deve rimanere fuori dalle discussioni.

Ne consegue che sia diffusa una tendenza a marginare le persone coinvolte nell'esperienza del lutto e della perdita.

Questo isola completamente le persone che si trovano completamente sole in fasi così delicate e dolorose della vita.

In più, è difficile trovare parole che consolino le persone.

In alcuni ambienti culturali (soprattutto nel Sud Italia), si trovano altri modi di stare vicino e consolare (es. il cibo).

È un dato di fatto che oggi sempre più raramente si termina la propria vita fra le mura domestiche (spesso assistiti dalle terapie palliative).

Sarebbe molto importante creare dei collegamenti di rete fra persone che hanno competenza in questo ambito e si occupano di questa dimensione della vita.

Di fatto oggi la morte è sottratta ad ogni ritualità, sia laica che religiosa, e questo rende estremamente difficile affrontarla e integrarla nella propria storia. Il rito è condivisione con gli altri del dolore, e questo aiuta a decodificarlo e affrontarlo meglio.

Oggi la morte “viene consumata”, nel più breve tempo possibile, si deve tornare al più presto alla vita di sempre.

È subentrata una tendenza a “scaricare” e liberarsi il prima possibile del dolore e della tristezza delle persone.

Fino agli anni '50 si moriva in casa, era assolutamente da evitare di morire in ospedale; si tornava a casa magari proprio solo per morire; oggi è esattamente il contrario, si deve morire in ospedale.

Quando si moriva in casa il tutto aveva un suo rituale: si raccoglievano le ultime parole, si affidavano messaggi e desideri, ci si riappacificava, si lasciavano disposizioni importanti.

C'era una sorta di "passaggio di consegne" e si "celebravano" dei riti di passaggio (es. il viatico e la vestizione).

In paese il parroco faceva suonare le campane, che avvisavano tutti di quello che stava avvenendo.

In alcuni luoghi vi erano persone incaricate anche del pianto: le prefiche.

Tutto questo "familiarizzava" col lutto, anche i bambini, che assistevano fin dai primi anni di vita alla morte delle persone, al concludersi della vita stessa.

I bambini hanno bisogno di sapere e di capire, e lo fanno meglio di noi adulti; non bisogna mai occultare la morte.

Oggi tutta questa ritualità è sconosciuta o connotata negativamente, completamente svuotata di senso.

Soprattutto nelle grandi città, dove tutti hanno fretta di tornare alla vita di sempre. La morte è divenuta solo un fatto biologico, e non spirituale.

Ma chi conosce il dolore, sa quanto è importante la condivisione.

Senza condivisione è molto più problematica l'accettazione della morte, della conclusione della vita. Non potremmo vivere senza il culto dei morti, che ci differenzia da tutti gli altri mammiferi.

Ne deriverebbe l'incapacità di confrontarsi con la perdita e la conseguente sofferenza.

Ma il dolore della perdita chiede di essere integrato nella vita, non di essere dimenticato o ignorato.

Il lutto e la perdita sono parti integranti della nostra vita.

È necessaria una presa di coscienza dell'irrecuperabilità della perdita.

Tutti nella vita passiamo attraverso l'esperienza di molte perdite.

Ad un certo punto la vita è piena di cose che mancano.

Il lutto è influenzato da diversi fattori: cause della morte, tempo, stato della persona perduta, età, relazioni avute...

Il lutto è un terremoto a cui seguono poi numerose scosse di assestamento.

È un processo, un insieme di eventi tutti tra loro interdipendenti, non si esaurisce in un momento solo.

C'è da affrontare un percorso di comprensione.

La prima cosa da fare spesso è perdonare e perdonarsi.

È un lavoro vero e proprio, cui ci si deve dedicare, che si inizia, si sviluppa, e, se va bene, si completa.

Subentra sempre una solitudine multidimensionale; sentirsi soli non significa necessariamente esserlo. È necessario un “raccolgersi”, ma non è bene essere soli (cioè non avere relazioni significative).

Allontanarsi dalle persone è un grave fattore di rischio per un lutto patologico, che non trova soluzione.

La disperazione è un dolore profondo, con grave senso di vuoto e di smarrimento, che provoca sintomi fisici e deve essere superata, altrimenti diviene patologica e impedisce il recupero della normalità.

Il lutto è una strada “a tornanti”; vi sono momenti di apparente regressione e di ripresa. La risoluzione avviene quando l’attaccamento, col tempo si attenua, e la vita riprende il suo corso, con nuovi compiti e nuovi obbiettivi.

Nasce cioè una nuova relazione, che si fonda sulla conservazione di valori, parole, e una dimensione simbolica (che unisce).

Di solito giunge una maturazione della persona e una sua nuova consapevolezza, che rende più attenti alla dimensione trascendente della vita. Questo ci rassicura contro l’angoscia dell’oblio e della dimenticanza.

Il lutto fa nascere nuovi sensi, chiede nuove parole e nuove vicinanze.