

Ritrovare la vita dopo la morte di un figlio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, due anni fa io e mia moglie Paola abbiamo perso il nostro unico figlio in un incidente d'auto. Massimo era per noi la più importante ragione di vita, e la sua fine ci ha precipitati in una disperazione devastante. Io però sono anche un pragmatico e credo che, in momenti come quello, uno ha davanti solo due alternative: o muore di crepacuore (al suicidio non voglio nemmeno pensare), o poco per volta cerca di trovare un nuovo equilibrio e di tornare a vivere, anche per amore della persona perduta. Piano piano, io mi sono buttato nel lavoro e ho ritrovato, non dico la serenità, ma un minimo di conforto, di sguardo sul futuro. Le dirò, anzi, che adesso sento mio figlio di nuovo vicino a me, per certi versi ancora più di prima. Paola invece non riesce a farsene una ragione: il suo dolore, la sua nostalgia sembrano non avere fine, è come se stesse scendendo lentamente in un abisso senza fondo. E per quanto possa sembrare assurdo dopo quello che è successo, questa diversa sensibilità ci sta allontanando, sta uccidendo l'amore che ci legava! Io cerco di essere affettuoso, mi prendo cura di lei, cerco persino di farla sentire desiderata, come una volta, ma lei non reagisce, mi rimprovera di avere un cuore di pietra, e sul piano dell'intimità è diventata come di ghiaccio. Una volta mi ha detto che a riprendere i rapporti le sembrerebbe di fare un torto a nostro figlio. Io invece credo che, in una coppia che si ama davvero, la vicinanza fisica sia una forma altissima di comunicazione, forse la più vera e profonda, perché al di qua delle parole e dei pensieri, perché capace di esprimere, nella dolcezza e nella passione, un'autentica forza di vita. Lei che cosa ne pensa? Che cosa ci consiglia di fare per uscire da questo incubo? Grazie di cuore".

Vittorio L.

Gentile signor Vittorio, è davvero difficile sopravvivere a un figlio. Questa è forse la prova più tremenda che la vita può presentare a un genitore, perché la morte di un giovane è un evento "contro natura", che sovverte drammaticamente la logica della vita, secondo la quale sono i più anziani a doversene andare per primi... Il rischio, come nel vostro caso, è che la coppia addirittura si logori e infine spezzi: perché, per ragioni diverse, il dolore più spesso separa, invece di unire.

Perché questo accade?

Perché ognuno di noi ha un modo diverso di vivere una perdita, e differenti comportamenti con cui cerca di andare avanti e ritrovare un senso nella vita. C'è chi piange e si dispera. Chi, come lei, si butta sul lavoro. Chi cerca di dimenticare, stordendosi di impegni e divertimenti. Chi vive una forte depressione reattiva, come sua moglie.

Il fattore che tende a separare anche due persone profondamente affiatate è proprio la sensazione che il modo che ha l'altro di vivere il lutto non sia quello che noi riteniamo "giusto". Non sia abbastanza profondo, o sincero, o intenso. O, al contrario, che lo sia troppo, che duri troppo a lungo e in modo disturbante. E' questa differenza nel modo di vivere il dolore di fronte a

una perdita comune, come è quella di un figlio, che può creare fratture anche gravi nella coppia. E' invece importante capire e rispettare la "differenza" dell'altro, e al tempo stesso chiedere e ottenere che sia rispettata la propria.

Che cosa accade in chi non riesce a superare il trauma?

Il cuore sembra congelarsi per l'incapacità di andare oltre la perdita, che domina ogni orizzonte. Andandosene, sembra che il figlio abbia portato con sé ogni possibilità di gioia. E nella casa deserta, come dentro al cuore, resta solo la nostalgia della sua risata, della sua allegria, della sua presenza affettuosa, soprattutto se con quel figlio c'era una particolare sintonia della mente e del cuore. Tuttavia, proprio perché la vostra coppia è sempre stata legata da un amore profondo, credo che possiate, con il tempo, recuperare l'intesa che vi legava e anche un'intimità affettuosa.

Ma a nostro figlio non dispiacerebbe?

Credo proprio di no: anzi, sono convinta che questo sarebbe il desiderio di ogni figlio che, a propria volta, si sia sentito profondamente amato. A volte, dopo un lutto così grave, noi ci priviamo di ogni piacere quasi per espiare la colpa di essere sopravvissuti, di essere rimasti vivi. E tuttavia, anche il tempo dell'espiazione ha, deve avere, una sua fine. Ed è proprio nello spirito che inizialmente vi ha consentito di essere uniti nel dolore che è possibile ritrovare la misura per uscire dalla pietrificazione. Certamente nulla sarà più come prima. Eppure la vita, che è misteriosa, può consentire di scoprire misure diverse di sentirsi vicini, anche nell'intimità ritrovata.

E' normale che dopo un lutto scompaia anche il desiderio?

Sì, perché la depressione scatenata dalla perdita ostacola il desiderio con due modalità, neurobiologica e psichica, che interagiscono strettamente tra loro.

Dal punto di vista neurobiologico, la depressione:

- riduce i livelli di testosterone, l'ormone che anche nella donna accende il desiderio e aiuta l'eccitazione;
- aumenta gli ormoni dello stress, cortisolo e prolattina, che sono nemici giurati della sessualità;
- deprime i livelli di dopamina, il neurotrasmettitore cerebrale che media tutti i comportamenti "appetitivi", ossia legati al desiderio di cibo, affetto, sesso, affermazione, potere;
- abbassa i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore.

Dal punto di vista nervoso, quindi, c'è una "frenata" generale di tutte le sostanze che regolano il nostro rapporto con il mondo e la nostra capacità di provare piacere anche in attività che prima ci davano gioia.

A questo corrisponde – sul piano psichico – la tendenza a chiudersi in se stessi, a non vedere più nessuno, a smarrire la voglia di fare e la progettualità per il futuro.

Che cosa si può fare per risolvere questa situazione?

Nei primi tempi la depressione è naturale, coerente con il sentimento di perdita che si prova nel cuore. Ma se il disagio supera i sei mesi o l'anno – e questo è il caso di sua moglie – allora può essere indicato un aiuto psicoterapeutico e farmacologico.

Una psicoterapia ben fatta, dando parole al dolore, aiuta a esprimere la nostalgia, la malinconia, e a integrare il ricordo della persona amata come "presenza" interiore che ci accompagna nella vita quotidiana. L'aspetto più interessante, e anche meno noto, è che questo processo non agevola solo il recupero di un ragionevole livello di benessere psicologico, ma arriva a modificare persino l'attività biochimica delle cellule nervose, favorendo una maggiore comprensione degli eventi che ci hanno fatto soffrire e una migliore capacità di affrontare le difficoltà della vita.

Contemporaneamente, riequilibrando con i giusti farmaci il livello dei neurotrasmettitori e degli ormoni di cui abbiamo parlato, si migliorano nettamente l'energia vitale e il tono dell'umore, e si riducono l'ansia, la tristezza, la malinconia, la negatività, la tendenza al catastrofismo.

In altre parole, psicoterapia e farmaci non vanno intesi in modo alternativo, ma integrato.

Ma prendere dei farmaci non equivale a "barare" rispetto al dolore che proviamo?

L'aiuto farmacologico non cambia la perdita che abbiamo subito, ma migliora la nostra capacità di affrontarla. I farmaci, in altre parole, vanno visti come gli occhiali per chi è miope: senza sentirsi "diminuiti" nel proprio valore, ma aiutati a recuperare quell'equilibrio, anche biochimico, grazie al quale possiamo poi di nuovo guardare il mondo con lenti colorate, invece che grigie.

L'effetto delle cure e della psicoterapia può poi essere potenziato da corretti stili di vita, in particolare dal movimento fisico praticato con regolarità: da una passeggiata di un'oretta all'aria aperta a un'attività più completa in palestra o in piscina.

Per quale motivo?

Il movimento fisico consente di scaricare le emozioni negative che altrimenti si accumulano nel corpo, causando ulteriore tensione e malessere. Aumenta le endorfine, che sono le molecole della gioia. Riduce la fame nervosa compensatoria, e quindi anche il rischio di aumentare di peso. Se fatto in compagnia, poi, ci gratifica anche dal punto di vista emotivo e affettivo. Per questo deve essere considerato come parte integrante di quella che definisco "terapia della vita", in cui il recupero di comportamenti quotidiani più sani ci aiuta pian piano a ritrovare una più appagante salute.

E sul piano della nostra relazione, cosa possiamo fare?

Non arrendetevi all'apparente declino della vostra intesa. Continuate a condividere i sentimenti, anche negativi, senza chiudervi in voi stessi. Passeggiare insieme in un ambiente naturale, in campagna o in riva al mare, che è bello anche d'inverno, nelle giornate di sole, magari nel week-end, condividendo bellezza, silenzi e poesia, può essere un modo antico e semplice di aiutarvi a risintonizzare anche il desiderio e l'intimità che, come scrive giustamente lei, sono davvero una forma altissima, vera e profonda di comunicazione. Auguri, di cuore.