

Premio DIAMANTI
V Edizione – 2026/2027
NELLA PERDITA...MI RITROVO



LUTTO E PERDITA IN PSICOANALISI



Amori, rimpianti, fallimenti, desideri mai compiuti...sono un insieme di voci, che assumono la consistenza di un coro, non si parla tanto della morte fisica, ma piuttosto della traccia di legami spezzati, di sogni mai realizzati, di aspirazioni, di separazioni: il significato del lutto simbolico

Quando il lutto chiede alla pluralità psichica di «accendere i riflettori» su una nuova immagine di Se, diviene necessario dialogare con l'Alterità delle proprie modalità di essere.

La perdita non riguarda solo l'oggetto o la persona mancante, ma anche la trasformazione del Sé. Chi siamo noi ora che quella relazione, quel ruolo o quella condizione non esistono più? La psicologia della perdita parla spesso di **ristrutturazione dell'identità**. Dopo un lutto, ad esempio, la persona deve ridefinire il proprio senso di continuità: non più “figlio con una madre viva” o “partner in una relazione stabile”, ma una nuova identità che tiene insieme la storia passata e la realtà presente.

Questo processo può essere doloroso ma anche fertile. La perdita, pur attraversata dal dolore, può diventare un'occasione per scoprire nuove risorse, valori, direzioni di vita. Non nel senso di romanticizzare il lutto, bensì di riconoscere che l'essere umano ha una straordinaria capacità di trasformazione.



La vita psichica di ognuno di noi è popolato da un' antologia personale di persone come familiari, maestri, amici, amori, che hanno avuto un ruolo significativo nella nostra vita e che continuano ad averlo anche dopo la perdita , fisica o meno, del legame che ci ha tenuti a loro legati. Ci sono assenze, infatti, che non dipendono da una perdita reale, bensì da una perdita “simbolica”: un amore perduto, un'amicizia meno intensa, o la presenza di un familiare che, pur essendo vivo, non ci riconosce più.

La psicoanalisi, fin dalle sue origini, rileva che il lutto non coincide unicamente con la morte fisica dell'altro, ma con la perdita di un oggetto d'amore interno.

Freud, in *Lutto e melanconia* (1915) afferma che il lutto è la reazione alla perdita «di una persona amata o di un'astrazione che ne ha preso il posto». Una intuizione che sottolinea che la vita di una persona può essere segnata non soltanto dalla perdita fisica di un altro significativo, ma anche, e direi soprattutto, da una perdita simbolica, di ciò che una persona rappresentava per il soggetto.

La clinica ci offre spesso esempi di questa tipologia di perdita. Cosa accade quando nel proprio mondo relazionale, alcuni di questi legami evaporano, lasciandoci nella condizione di fare i conti con questo mondo per noi alterato, mancante? Cosa produce, nel soggetto, questa costellazione di mancanze?

La perdita non riguarda soltanto la persona amata bensì anche « *un'astrazione che ne ha preso il posto* » : un ideale, un valore, un modo d'essere nel mondo.

Quindi Freud, implicitamente, rileva che non si può limitare il lutto al concetto di morte reale, ma rappresenta un movimento psichico di separazione da ciò che per il soggetto ha avuto un valore libidico e identificatorio.

Nell'introduzione del saggio del 1915 *Lutto e melanconia* Freud afferma che intende chiarire l'essenza della *malinconia* confrontandola con l'affetto del *lutto*.

Il procedimento seguito da Freud è il seguente: approfondire i meccanismi di una situazione psichica “fisiologica”, quella del lutto, per individuare poi le caratteristiche dissonanti che fanno di questa situazione “normale”, uno stato psichico patologico.

Il lutto e la malinconia, osserva Freud, possono essere confrontati in quanto hanno origine dalle medesime cause: la reazione alla perdita di una persona amata o di una astrazione.



Il lutto è caratterizzato da un profondo dolore, dal venir meno dell'interesse per il mondo esterno, dalla perdita della capacità di amare, dalla inibizione di qualsiasi attività. In sintesi, la perdita di un oggetto affettivamente significativo porta con sé la perdita di ogni slancio vitale, ma sottolinea che col tempo il lutto può essere superato, ELABORATO. È necessario, però, che si realizzi un vero e proprio lavoro psichico, che Freud appunto chiama “lavoro del lutto”, una espressione con cui sottolinea la graduale attenuazione del dolore dipende da una elaborazione psichica dinamica, processo che può realizzarsi solo nel setting psicoanalitico, diversamente si attiva la malinconia.

Nell'affrontare il lutto si favorisce l'emergere di una nuova IMMAGINE DI SE' che nasce da un impulso vitale, legato alla capacità di tollerare e accettare la separazione dall'oggetto amato e la sua scomparsa.

Possiamo applicare questo processo alla malinconia? Freud ritiene di no. Anche se la causa è la medesima, la reazione alla perdita di un oggetto amato e perduto, la melanconia denota un attaccamento caparbio all'oggetto perso, tramite l'inclusione dell'altro

*Tollerare e accettare la separazione
dall'oggetto amato consente di fare posto alla
dynamis psichica attivando l'opportunità di
vedersi con immagini nuove di Sè*



L'esperienza di mancanza prende la forma poetica di una coralità di voci che continuano a parlare dell'assenza: questo impone ad ogni individuo di doversi interfacciare inevitabilmente con un cluster di immagini psichiche differenti rispetto a quanto vissuto fino a quel momento.

Lavorare sulle immagini che la Psiche produce per iniziare a intercettare, conoscere e definire la/le nuove immagini che sono alla base di nuove modalità di essere, negli atteggiamenti, nei comportamenti, nei modi di pensare...questo è frutto della dinamicità psichica di ognuno di noi.

Qualsiasi lutto, fisico o simbolico, implica la necessità di una evoluzione delle dinamiche (sociali, relazionali, interpersonali) che viviamo.

IL LUTTO E' UNA RISTRUTTURAZIONE DEL PROPRIO UNIVERSO
SIMBOLICO: ogni individuo è una pluralità psichica e l'equilibrio è dato dalla
necessità e curiosità di conoscere ogni immagine di Sé!

