



Affrontare il distacco
L'esperienza del lutto



CRT Sicilia
Centro Regionale Trapianti



A cura di:

Dott.ssa Rita Faso e Dott.ssa Valentina Fiorica

Psicologhe-Psicoterapeute

“

Questo opuscolo è il frutto del dialogo che il Centro Regionale Trapianti della Sicilia ha avuto negli anni con molti familiari che, come Lei, hanno perso il proprio caro per morte encefalica e, al contempo, sono stati chiamati ad esprimersi, nel rispetto della sua volontà, sulla donazione di organi e tessuti a scopo di trapianto. Le riflessioni che leggerà nascono dalle domande che i familiari in lutto, una volta rientrati nelle proprie case, hanno rivolto al CRT attraverso una Linea Verde dedicata. La loro voce ha permesso di conoscere i diversi sentimenti che toccano profondamente chi prende atto che la persona amata non c'è più. Affrontare un lutto può, infatti, essere una esperienza gravosa, un cambiamento che può portare, nel tempo, anche a sentirsi profondamente diversi. Attraverso questo opuscolo desideriamo, pertanto, parlare apertamente di alcuni vissuti e di alcuni interrogativi che possono affiorare nella mente di chi, come Lei, si è trovato a compiere una scelta delicata in un momento terribile. Nel riconoscimento del Suo dolore, speriamo che le pagine che seguono possano essere di supporto a Lei e alla Sua famiglia nell'attraversare questo tempo difficile.

”



Ripenso spesso al momento in cui il mio caro è morto...

Quando una persona cara muore inaspettatamente, come nel caso in cui il decesso avviene in condizione di morte encefalica, lo stress vissuto può comportare uno stato di shock che alcuni affrontano ricostruendo con i pensieri la successione degli eventi che hanno causato la morte della persona cara, soprattutto se legati a circostanze traumatiche e violente. La perdita subita può, infatti, sembrare impossibile da accettare ed è per questo che accade di ripensare frequentemente ai primi soccorsi ricevuti o alle comunicazioni dei medici, alla ricerca di cause comprensibili o di colpe attribuibili.

Ripercorrere questi diversi momenti è un'esigenza della mente, necessaria per orientarsi mentre si prende atto del decesso e si cerca di comprenderlo.

Ricordo i segni vitali che ho visto nel mio caro, mentre i medici ne dichiaravano la morte encefalica...

Percorrendo a ritroso con il pensiero la comunicazione della morte encefalica, il ricordo di immagini e le sensazioni relative all'aspetto apparentemente vitale del corpo potrebbero provocare disagio o alimentare dei dubbi. La morte cerebrale, causata da un totale e irreversibile danno al cervello, è dovuta ad un prolungato arresto della circolazione o ad una gravissima lesione che determina una completa distruzione delle cellule cerebrali. Ciò causa l'assenza di stato di vigilanza, di coscienza, dei riflessi del tronco encefalico, del respiro spontaneo, dell'attività elettrica e del flusso ematico cerebrale. In questa condizione, dunque, non è possibile rilevare alcuna attività vitale. Il cuore può avere ancora funzioni residue, ma la morte di una persona è determinata esclusivamente dalla morte del cervello. A tal riguardo, durante l'accertamento della morte encefalica effettuato da una équipe di medici nel corso di un periodo non inferiore a 6 ore, vengono eseguite tutte le prove clinico-strumentali per due volte, nello specifico all'inizio e alla fine del periodo di osservazione.

Le apparenti caratteristiche di vitalità del corpo del defunto, che alcune persone ricordano, come ad esempio il calore e il respiro, sono solo l'effetto dei macchinari adoperati per mantenere artificialmente la circolazione del sangue e la respirazione, funzionali a conservare attivi gli organi per un tempo limitato.

Ho dato il consenso alla donazione delle cornee del mio caro, ma continuo a domandarmi come sia avvenuto il prelievo...

Alcuni familiari avvertono il bisogno di comprendere le procedure del prelievo di specifici organi, in relazione al valore simbolico che vi attribuiscono. In tal senso il prelievo delle cornee può essere vissuto con maggiore preoccupazione a causa del desiderio di mantenere integro il corpo del proprio caro.

Il prelievo della cornea è effettuato con una procedura che mantiene integro il bulbo oculare. La cornea, infatti, è il tessuto trasparente che riveste la parte anteriore dell'occhio e che ha lo scopo di lasciare penetrare la luce per proiettarla sulla retina dove l'immagine si ricompone.

Ciò che viene prelevato, dunque, è solo una piccola parte della superficie dell'occhio, di circa mezzo millimetro, simile ad una lente a contatto.

Successivamente al prelievo, il tessuto raccolto viene conservato ed esaminato presso Il Centro di Conservazione delle Cornee della Banca Regionale dei Tessuti, al fine di garantire la qualità dei tessuti e di rendere programmabili gli interventi di trapianto.

Non riesco a spiegarmi cosa mi succede.... a volte penso di non riuscire a sopravvivere al mio dolore

Il dolore provato nei primi mesi del lutto può portare a passare dall'incredulità alla collera, dai sensi di colpa alla disperazione, sperimentando la sensazione di non avere più il controllo sulle proprie emozioni. Momenti di distrazione si potrebbero alternare a momenti in cui ci si sente sommersi dalla sofferenza; è naturale, ad esempio, passare da stati di intorpidimento, come se la capacità di provare emozioni fosse congelata, a stati in cui si è travolti dalle emozioni, credendo di non riuscire ad uscirne. Rientrando nelle proprie case, è possibile sentirsi arrabbiati con gli altri ritenendoli responsabili del proprio dolore, con se stessi, pensando di non aver fatto abbastanza, oppure con il defunto per averci lasciato e a seguito di questi pensieri, è possibile anche provare rimorsi. Queste diverse espressioni della rabbia sono il modo per ribellarsi alla separazione dalla persona amata. Inoltre il dolore può farsi strada nel corpo comportando dei cambiamenti nei ritmi di vita, come la perdita o l'eccesso di sonno, dell'appetito, difficoltà di concentrazione e perdita di interesse per le attività quotidiane. In queste circostanze, credendo di non avere il diritto di stare meglio se lui/lei non c'è più, si può anche sentire un forte desiderio di isolarsi ritirandosi dalla vita. Anche se necessario, convivere con l'alternarsi di questi diversi stati d'animo risulta faticoso, poiché ogni energia fisica, mentale e spirituale è concentrata sulla perdita.

Mi addolora rendermi conto che niente sarà più come prima...

Spesso si prende coscienza della perdita subita, trovandosi da soli, ad esempio, a crescere un figlio, a essere in mezzo alle coppie di amici di sempre, e a occuparsi della casa senza averlo mai fatto prima. Sono queste le situazioni in cui ci si accorge di tutte le perdite secondarie che accompagnano la morte del proprio caro e che parlano del modo in cui cambierà il proprio futuro.

In questi momenti è naturale avere bisogno di ritrovare la persona amata nei ricordi. Sarà confortante ricordare le espressioni e i gesti che lo/la caratterizzavano, le esperienze fatte insieme, sentendo la familiarità che, nonostante la perdita, resta sempre uguale.

Di contro, se qualcosa del rapporto con lui/lei è rimasto irrisolto, potrebbero affiorare alla mente ricordi per cui è possibile sentirsi addolorati, arrabbiati o in colpa e far sorgere la necessità di riesaminare la relazione avuta in vita.

Mi comporto come se lui/lei fosse ancora in vita....

Confrontandosi con l'assenza fisica del proprio caro, è naturale compiere azioni che possono essere utili a gestire il dolore della separazione.

È possibile sentire il bisogno di parlare con lui/lei, di scrivergli delle lettere, di andare con assiduità alla sua tomba, di mantenere intatta la camera da letto, custodendo i suoi luoghi e oggetti di vita, o ancora di organizzare dei social network, in cui mantenere i rapporti con i suoi amici o parlare al suo posto.

A volte gli altri potrebbero preoccuparsi, giudicando strani questi comportamenti, e questa mancanza di comprensione potrebbe accentuare un senso di solitudine. In realtà tutte queste azioni aiutano a sentire la vicinanza del proprio caro alimentando il "valore del legame" che, nonostante la morte, si continua ad avere con lui/lei.

Avverto il desiderio di conoscere l'identità delle persone a cui sono stati trapiantati gli organi del mio caro...

È molto frequente, in un primo periodo, avere dei pensieri e delle curiosità in merito ai riceventi: a volte potrebbe capitare di fantasticare un incontro, in cui immaginare di poterli conoscere o semplicemente desiderare di passare del tempo insieme a loro, in cui parlare del proprio caro, delle sue qualità, dei suoi valori e di ciò che ha fatto in vita.

Questi pensieri, che esprimono il bisogno di gestire il senso di impotenza sperimentato davanti alla realtà della perdita, non possono trovare riscontro.

In Italia esiste, infatti, una legge che tutela la privacy dei donatori e dei riceventi. L' art. 18, comma 2, della legge 91/99, vincola il personale sanitario-amministrativo, impegnato nelle attività di prelievo e di trapianto, a garantire l'anonimato dei donatori e dei riceventi.

E' dunque proibito informare i pazienti trapiantati sull'identità del proprio donatore, così come comunicare ai familiari del donatore informazioni circa l'identità delle persone trapiantate grazie al loro gesto di solidarietà.

Pensando ai riceventi d'organo mi capita spesso di voler sapere solamente se stanno bene, perché?

Rivolgere il pensiero allo stato di salute delle persone trapiantate grazie alla scelta di donazione effettuata nel rispetto della volontà del proprio caro, è profondamente umano ed esprime attenzione all'Altro, la stessa che, al momento della proposta di donazione, ha guidato questo gesto di altruismo e generosità.

Pur se la sopravvivenza dell'organo nel ricevente non corrisponde alla sopravvivenza della persona deceduta, conoscere lo stato di salute dei riceventi può rappresentare un elemento di conforto nel dolore della perdita.

E' possibile ricevere un aggiornamento sullo stato di salute dei riceventi da parte del CRT, richiedendolo alla linea verde dedicata.

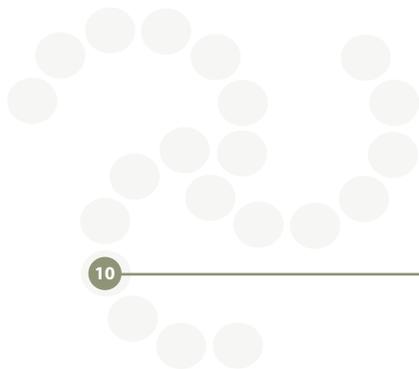
Linea Verde dedicata ai familiari in lutto

Le osservazioni riportate in questo opuscolo non hanno la pretesa di sanare le ferite che rendono unica la Sua esperienza. Affrontare il dolore per un lutto è un percorso intimo ed impegnativo che richiede pazienza e rispetto per se stessi.

Il CRT ha istituito una Linea Verde dedicata all'ascolto dei familiari in lutto, in cui è possibile parlare con uno psicologo, delle difficoltà e delle preoccupazioni legate al momento vissuto, alla scelta espressa in merito alla proposta di donazione e agli effetti che questa ha generato nella propria vita.



**La Linea Verde è attiva il martedì, mercoledì e giovedì mattina
dalle ore 10:00 alle ore 13:30.**





Progetto grafico: Nunzio Giammalva



Rete
Nazionale
Trapianti

Regione Siciliana *Assessorato della Salute*
Centro Regionale Trapianti Sicilia