

Ambiguity Loss

Pauline Boss, Ambiguity Loss - Learning to live with unresolved grief, Harvard University Press, Cambridge, MA, USA, 1999

Pauline Boss, Loss, Trauma and Resilience, W.W. Norton & Co., New York, USA, 2006

Mentre Delage collega la nozione di trauma a quella di "frattura", ritengo che si potrebbe ipotizzare come vissuto traumatico anche quello della "perdita ambigua",

In particolare, poiché la traumaticità deriva dal fatto che l'ambiguità della perdita riguarda una persona molto vicina alla persona, dunque tipicamente nel contesto familiare, la famiglia finisce sovente per fallire nel suo ruolo di risorsa fondamentale nell'elaborazione del trauma stesso, in una sorta di circuitazione.

La perdita ambigua determina, per dirla come Delage, una sofferenza senza sbocco, senza possibilità di chiusura.

In letteratura nell'accezione di trauma vengono fatti confluire diversi eventi: violenza sessuale e domestica abuso, guerra, terrorismo, catastrofi, ... Non vengono considerati eventi come la perdita ambigua. Il convivere con una persona (genitore) malata di Alzheimer, ad esempio, produce un'ambiguità, un'incertezza, un'inconsistenza relazionale proprio con figure che possono aver costituito una base sicura, che mina il senso di insicurezza, la fiducia di base, e costituisce a mio avviso un fenomeno di costante traumatizzazione.

Spesso l'imbarazzo, la vergogna, l'ambiguità che caratterizzano queste relazioni familiari con persone presenti fisicamente ma non psicologicamente impedisce o rende difficoltoso l'instaurarsi o il mantenersi di relazioni significative extra familiari.

- in P. Boss resta poco definito l'approccio terapeutico;

- in P. Boss non si distingue la natura dell'ambiguità per tipo di evento, in realtà può esserci una profonda differenza.

(B. Alagna)

La perdita indefinita scaturisce dalla mancanza di certezza sulla presenza o assenza di una persona e dall'angoscia derivante dalla conseguente costante ricerca di coerenza. Talvolta persino la certezza della morte risulta più accettabile della continuità di un dubbio.

La persona si sente defraudata dei rituali simbolici che ordinariamente supportano una perdita evidente. La sua esperienza manca di verifica da parte della comunità che la circonda, non esiste quindi condivisione dei propri sentimenti e vissuti.

L'ambiguità e indeterminatezza confondono le dinamiche familiari, obbligando le persone ad interrogarsi sulla famiglia, sul proprio ruolo, sui confini familiari.

L'autrice identifica due tipi di perdite:

- La presenza psicologica della persona cara, fisicamente assente;

- La presenza fisica della persona che risulta però psicologicamente assente.

La presenza fisica di una persona cara, psicologicamente assente, in particolare, interessa le famiglie con congiunti affetti da demenza, schizofrenia, ictus, malattie croniche o determinate da dipendenza da alcol o sostanze stupefacenti, pazienti affetti da gravi lesioni cerebrali.

L'ambiguità può generare un senso di impotenza e propensione alla depressione, all'ansia e ai conflitti relazionali: l'ambiguità che caratterizza la malattia rende la persona (caregiver) confusa, incapace di prendere decisioni. Cognitivamente bloccati, molti hanno risposte irrazionali e si comportano come se il congiunto fosse già mancato, oppure arrivano viceversa a negare l'esistenza della malattia stessa, interagendo con la persona in una sorta di recita, come se non esistesse il problema.

L'ambiguità che grava sulla prognosi inibisce la riorganizzazione dei ruoli, delle regole rituali familiari: ognuno resta in una posizione di stallo. Senza un indicatore della perdita convalidata da riti, tradizioni, o costumi, la sofferenza

resta "indeterminata" e poco riconosciuta all'esterno.

P. Boss sottolinea che per imparare a convivere con un dolore indefinito, il processo terapeutico è circolare, non lineare e richiede spesso l'intervento sistemico e di rete, necessitando, a volte, di varie figure di professionisti. In questo processo, la ricerca di significato e la speranza sono intimamente connessi e sono entrambi indispensabili per sostenere la resilienza.

Nel percorso di ricerca di significato e scoperta della speranza si attraversano diverse fasi:

- la padronanza del controllo,

- la ricostruzione dell'identità,

- il contenimento dell'ambivalenza,

- la rielaborazione dell'attaccamento verso "chi manca".

Ricerca di significato -

Trovare un significato non vuol dire escludere la sofferenza. Questa ricerca è connessa al tipo di appartenenza e valori familiari e alle esperienze pregresse, ai valori e sentimenti spirituali e al tipo di approccio ...

Temperare la propria padronanza -

Inteso come il senso del controllo sulla nostra vita.

Martin Seligman definisce l'impotenza appresa la situazione in cui il controllo si è estinto. Quando una persona è esposta ad un evento incontrollabile, la consapevolezza di essere incapaci di sottrarsi all'angoscia, come nel caso di perdita ambigua, inibisce la motivazione reagire e le potenzialità di cambiamento. Inoltre l'impotenza appresa produce distorsioni cognitive relativamente alle proprie capacità di essere efficaci.

Ricostruire la propria identità relazionale -

Ricostruire chi siamo richiede riflessioni su chi eravamo. Le ex identità provengono dalla perdita ambigua e, chi sopravvive, si ritrova in un ruolo assegnato senza una convalida formale.

Normalizzare l'ambivalenza -

Dipende dal riconoscere i sentimenti contrastanti. Può aiutare il racconto della propria storia, una ricostruzione cognitiva del problema, aiutando a circoscrivere l'ambivalenza entro un livello governabile. Di fatto non c'è chiusura in una perdita ambigua, la sfida è dunque riuscire a vivere nonostante l'ambiguità, o meglio (dico io) con l'ambiguità .

Attualizzare l'attaccamento -

Quando il legame è forte e la separazione è ammantata dall'ambiguità e dunque più sofferente, subentra un meccanismo di difesa: una resistenza a "lasciare andare" la persona amata. Quando non esiste la possibilità e dunque la pensabilità di una chiusura, è necessaria l'accettazione di un paradosso: tale accettazione può consentire di costruire nuovi legami e contestualmente restare attaccati a chi è scomparso fisicamente o psicologicamente dalla nostra vita.

La scoperta della speranza -

Sperare è credere in un futuro migliore, una proiezione positiva con un'aspettativa di concretezza. È desiderare che la sofferenza possa lasciare il posto al conforto. È un costrutto connesso alla fede, ma non coincidente con essa. La speranza ha infatti un'aspettativa positiva, nella fede vi è la disponibilità ad accettare comunque ciò che arriva.

Questo è il paradosso: recuperare la propria padronanza ed il controllo nell'ambiguità della presenza/assenza della persona amata significa anche rinunciare alla ricerca di una soluzione "perfetta" o di una chiusura definitiva.

Pauline Boss, Psicoterapeuta e docente di psichiatria all'Università del Minnesota, autrice del concetto di perdita indefinita. Dal 1973 fonda la teoria dell'ambiguity loss sugli studi relativi ai disagi dei familiari dei soldati dispersi in Vietnam. Nel 1986 allarga l'ambito della ricerca alle famiglie che affrontano il problema dell'assenza psicologica di un congiunto affetto da Alzheimer, malattie croniche, stati comatosi e danni cerebrali. Nel 2001 coordina il progetto per il sostegno psicologico ai familiari delle vittime dell'attentato dell'11 settembre. Si occupa attualmente degli stati di disagio psicologico dei soldati veterani reduci dall'Iraq e dall'Afghanistan.