

Il lutto per suicidio: un approccio interpretativo all'esperienza dei sopravvissuti al suicidio di persone care di *Deborah Fraccaro e Domenico Tosini*

Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale - Università di Trento

Abstract

Seguendo un approccio interpretativo ispirato all'interazionismo simbolico e alla sociologia fenomenologica, il nostro lavoro si concentra sui processi di attribuzione e ricostruzione di senso con cui i sopravvissuti al suicidio di persone care attuano una definizione e ridefinizione della propria situazione nel passaggio dalla fase traumatica della perdita ad una potenziale crescita post-traumatica. Alla luce dei più recenti risultati della ricerca sul lutto per suicidio, viene presentato un quadro teorico delle principali dimensioni lungo le quali si sviluppano tali processi. La prima dimensione concerne la reazione dei sopravvissuti al gesto suicidario e la loro relazione con la figura del defunto. Un elemento tipico è la tendenza ad oscillare tra espressioni di rabbia e sentimenti di comprensione e benevolenza verso il proprio caro. I sopravvissuti si misurano con lo sforzo di attenuare la propria ricerca, continua e faticosa, di spiegazioni del gesto suicidario, mentre perseguono la strada di una qualche conciliazione tra il ricordo positivo del defunto e l'orrore suscitato dalla morte volontaria. La seconda dimensione si riferisce all'identità dei sopravvissuti. Soprattutto nell'esperienza di genitori colpiti dal suicidio di un figlio, riaffiorano continuamente sensi di colpa associati alla verifica, spesso estenuante, di eventuali errori o colpe che avrebbero inciso sulla perdita. Il percorso di elaborazione del lutto consiste nell'impegno diretto ad accettare i limiti alla propria capacità di controllare e tutelare i propri cari. La terza dimensione riguarda le relazioni dei sopravvissuti con le proprie cerchie sociali (altri familiari, parenti, amici, conoscenti e colleghi). La visione peggiorativa di se stessi e del defunto correlata a sensi di colpa e vergogna trova frequentemente origine nella percezione, da parte dei sopravvissuti, di indifferenza o di pregiudizi altrui. Lo stigma che viene percepito dai sopravvissuti tende ad aggravare il loro stato psicologico e rende quindi più dolorosa l'elaborazione del lutto. Ripensare il proprio rapporto con la comunità è parte integrante dello sforzo di crescita post-traumatica, in cui svolgono un ruolo cruciale la capacità degli stessi sopravvissuti di cogliere il rischio di auto-stigmatizzazione ed auto-isolamento. Le interazioni alla base dei gruppi di auto mutuo aiuto specificamente rivolti a sopravvissuti si configurano come contesti di riconoscimento reciproco e di solidarietà tra pari utili a contrastare le ricorrenti ricadute negli stati psicologici tipici della fase traumatica e il rischio di lutto complicato che ne può conseguire.

Parole chiave

gruppi di auto mutuo aiuto; lutto per suicidio; sopravvissuti al suicidio di persone care; stigma

1. *Introduzione*

“Sopravvissuti al suicidio” (*survivors of suicide loss* o più comunemente *suicide survivors*) è un’espressione usata per indicare coloro che vivono una condizione di sofferenza dipendente dalla morte per suicidio di persone care (Andriessen, 2009, 2014; Cerel et al., 2014; Jordan & McIntosh, 2011a). Si tratta generalmente di un’esperienza fortemente traumatica accompagnata dalla percezione di un cambiamento biografico radicale (Pompili, 2024; Pontiggia et al., 2021), che getta i sopravvissuti in un vortice di stati d’animo altamente dolorosi e attraversati spesso da emozioni e sentimenti ambivalenti e conflittuali, tali da incidere profondamente sulle proprie convinzioni, sulla visione di sé e sulle relazioni con altre persone appartenenti alle proprie cerchie sociali (altri familiari, parenti, conoscenti, amici o colleghi).

In confronto ad altri casi di perdita, i sopravvissuti al suicidio sono esposti ad un rischio maggiore di “lutto complicato” (*complicated grief*), consistente in una manifestazione particolarmente prolungata di dolore psicologico, con gravi ricadute sul normale svolgimento della vita quotidiana e lavorativa (Mitchel & Terhorst, 2017; Tal et al., 2017). Alcune ricerche evidenziano una ricorrenza significativa tra i sopravvissuti di sintomi tipici del disturbo post-traumatico da stress, così come una frequenza relativamente alta di depressione e d’ideazione suicidaria (Cimitan et al., 2015; Pitman et al., 2014). È pertanto giustificato affermare che “queste persone sono la più grande comunità di vittime nell’area della salute mentale connessa al suicidio” (Pompili, 2013, p. 207).

Secondo alcuni autori, è plausibile ipotizzare una serie di elementi che frequentemente (benché non sempre) si riscontrano dopo il suicidio di una persona cara. Onja Grad (2011), per esempio, ha isolato un nucleo tipico di reazioni che contraddistinguono la traiettoria di questo lutto: in particolare, la ricerca persistente di ragioni alla base della decisione di togliersi la vita, la rabbia nei confronti del defunto,

l'autocolpevolizzazione, la riduzione dell'autostima dovuta allo stigma sociale e la percezione d'inefficienza sociale di fronte al lutto da parte di coloro che appartengono alle cerchie sociali dei sopravvissuti. Parallelamente, numerosi studi di tipo qualitativo hanno evidenziato la forte dipendenza dell'elaborazione del lutto per suicidio dalle modalità di attribuzione di senso messe in atto dai sopravvissuti. Secondo Dolores Angela Castelli-Dransart (2013, p. 318), "failure to construct a sense of understanding for the loss is a significant predictor of elevated distress, of grief severity and complicated grief. Conversely, finding sense and significance is key in post-traumatic growth (personal development that can be achieved after trauma) and in allowing grief after suicide to become a 'transformative experience'" (si veda anche: Castelli-Dransart, 2017; McIntosh & Jordan, 2011a; Sands et al., 2011).

In linea con quest'ultima prospettiva, al centro del nostro contributo si colloca l'analisi dei processi di definizione e di re-definizione da parte dei sopravvissuti della situazione relativa alla propria sfera personale e sociale conseguente alla perdita per suicidio. Nel secondo paragrafo, intendiamo anzitutto delineare un quadro teorico generale sulla perdita e sul lutto avvalendoci dei contributi provenienti dall'interazionismo simbolico e dalla sociologia fenomenologica. Alla luce delle più recenti acquisizioni presenti in letteratura, inclusi i principali risultati del nostro lavoro di ricerca in questo ambito, nel terzo paragrafo viene presentato un quadro teorico più specifico attinente alle principali dimensioni o direttrici lungo le quali si sviluppano i processi di elaborazione del lutto per suicidio. Seguirà, nel quarto paragrafo, l'esame, da un lato, degli aspetti maggiormente problematici e responsabili del rischio di lutto complicato e, dall'altro, delle forme di sostegno rivolte ai sopravvissuti in grado di far fronte a tali aspetti (con particolare attenzione al ruolo dei gruppi di auto mutuo aiuto).

2. Un approccio interpretativo al lutto

Il quadro teorico generale sul lutto che presentiamo in questa sede si basa sui contributi provenienti dall'interazionismo simbolico e dalla sociologia fenomenologica. Entrambi gli approcci dedicano notoriamente molta attenzione ai processi di attribuzione di senso

correlati all'azione ed interazione sociale. Come afferma Herbert Blumer (1969), alla base dell'interazionismo simbolico ci sono tre premesse fondamentali: 1) gli esseri umani agiscono nei confronti degli oggetti del mondo esterno secondo i significati che tali oggetti hanno per loro; 2) i significati assegnati agli oggetti derivano dall'interazione sociale con altri individui; e 3) questi stessi significati sono trattati e modificati attraverso un processo interpretativo messo in atto dalla singola persona nel momento in cui entra in contatto con gli oggetti del mondo esterno.

Inoltre, secondo la più ampia tradizione dell'interazionismo simbolico risalente fino a Charles H. Cooley e George H. Mead, il sé può essere descritto come un'entità che riflette le attitudini di "altri significativi" verso di esso. Benché il sé non possa essere completamente ridotto a tali attitudini, gli altri significativi giocano un ruolo cruciale nei processi di auto-definizione degli individui. In particolare, le perdite che coinvolgono altri significativi sono responsabili di situazioni di crisi a danno del sé (Charmaz & Milligan, 2006). Tali perdite incidono profondamente sull'identità dei sopravvissuti, e ciò nella misura in cui si assiste ad una sorta di deflagrazione del patrimonio di significati da loro assunti come un dato naturale nel complesso del loro mondo della vita quotidiana.

In generale, l'esperienza del lutto può essere analizzata ricorrendo alla teoria della "trascendenza" elaborata nella sociologia fenomenologica. Secondo questo approccio, la nozione di trascendenza comprende un'ampia gamma di circostanze in cui l'individuo percepisce varie modalità di superamento della propria esperienza quotidiana a livello spazio-temporale, sociale e simbolico. Secondo Alfred Schütz e Thomas Luckmann (1989, cap. 6), si possono distinguere tre forme principali di trascendenza. La prima è la cosiddetta "piccola trascendenza", in cui vengono oltrepassati i confini spaziali e temporali della propria esperienza per mezzo di informazioni veicolate da oggetti che fungono da marchi o indicazioni di altri oggetti o condizioni del mondo circostante. Un'altra forma è la "trascendenza intermedia", in cui *ego* fa i conti col fatto che il mondo soggettivo di *alter* va necessariamente oltre l'esperienza del primo e che l'unica possibilità di entrare in contatto con la sfera personale di *alter* passa attraverso la mediazione intersoggettiva di vari dispositivi, come i segni linguistici.

La terza forma è quella che ci interessa in questa sede e viene indicata come “grande trascendenza”, in quanto equivale a superare integralmente i confini della routine quotidiana e dei suoi punti di riferimento. Questa forma di trascendenza è generalmente innescata da simboli o da altri segnali che proiettano la percezione dei soggetti dal qui ed ora della propria esperienza quotidiana verso altri ambiti di senso (altre specifiche “province di significato”, nel senso di Schütz, 1962): come l’ambito religioso, quando ad esempio si accede al contesto di un rituale; oppure quello artistico, quando si ricorre a certe composizioni dotate di specifici significati o si assiste per esempio ad uno spettacolo teatrale; o, ancora, quello scientifico, quando si usa per esempio il linguaggio artificiale della matematica (si veda anche Strassheim, 2016).

Possono essere ricondotte a quest’ultimo genere di trascendenza anche quelle circostanze in cui gli individui vivono trapassi percettivi che li gettano nella dimensione di realtà enigmatiche come il sogno oppure sconvolgenti come la morte. Riacciandoci alla teoria fenomenologica della trascendenza, possiamo pertanto concettualizzare il lutto come un processo in cui eventi, ricorrenze, luoghi, oggetti, immagini, rituali individuali o collettivi oppure espressioni linguistiche associate a persone care decedute e alle circostanze della loro scomparsa innescano ricorrentemente il passaggio dall’esperienza della normalità della vita quotidiana a quella particolarmente traumatica della perdita e delle sue conseguenze. Nel caso della morte per suicidio, si assiste ad una transizione dell’esperienza (in tal senso, trascendenza) in cui i sopravvissuti, in solitudine o partecipando ad un qualche contesto collettivo (ad esempio, un gruppo di auto mutuo aiuto), sono frequentemente costretti ad abbandonare le certezze del mondo della vita quotidiana e dei suoi significati dati per scontati, per entrare in un altro ambito o complesso di significati (quella del lutto e della sua elaborazione). Si tratta di un ambito nel quale i sopravvissuti stessi sviluppano varie spiegazioni e interpretazioni (cioè definizioni della situazione) riguardanti le motivazioni e le scelte della persona scomparsa, le proprie relazioni con quest’ultima, la propria identità minata dalla perdita e il proprio rapporto con altre persone.

È per l’appunto dall’esito di questa ricerca di nuove costruzioni di senso che dipende sensibilmente l’elaborazione del lutto, che nella generalità dei casi si configura come una vera e propria forma di

risocializzazione (nel senso di Berger & Luckmann, 1997 [1966], cap. 3), e ciò a causa delle trasformazioni radicali che esso comporta per la sfera personale e sociale dei sopravvissuti. Come sostiene Nina R. Jackoby (2015, p. 117), “a significant loss occurs when one’s life or aspects of one’s life and self are tied in with the person, animal, or object that is gone. Therefore, it is of particular importance to analyze the individual framing and subjective meaning of the lost object for the self. Otherwise, we will not be able to understand the emotional reaction to and consequences of a loss” (si veda anche Gillies & Neimeyer, 2006). Nel caso specifico della morte per suicidio, qualunque analisi accurata dell’elaborazione del lutto non può pertanto mai prescindere dai meccanismi di attribuzione e ricostruzione di senso attraverso i quali i sopravvissuti devono misurarsi, da un lato, con l’interpretazione dell’evento suicidario, delle “ragioni” della persona cara e dei propri legami con lei e, dall’altro, con la ridefinizione del patrimonio di significati che precedono la perdita, nella direzione di una riconfigurazione della memoria del defunto, della percezione di se stessi e delle modalità d’interazione con le proprie cerchie sociali (Castelli-Dransart, 2017; Sands, 2009; Tosini & Fraccaro, 2020; Fraccaro & Tosini, 2023).

3. Dimensioni principali del lutto per suicidio

Nell’esame dell’elaborazione del lutto per suicidio, è quindi fondamentale esaminare con cura le interpretazioni della perdita messe in atto dai sopravvissuti. A tal riguardo, riteniamo sia importante tenere distinte tre dimensioni o direttrici principali di questi processi interpretativi (Tosini & Fraccaro, 2020). Sono dimensioni che concernono rispettivamente il gesto suicidario del proprio caro, l’identità dei sopravvissuti e la reazione della loro rete sociale di appartenenza. Per ognuna di queste dimensioni possiamo sommariamente distinguere due fasi fondamentali: da una parte, la fase più traumatica, tipica delle reazioni in prossimità dell’evento suicidario; dall’altra, il graduale e tutt’altro che lineare processo di elaborazione del lutto e trasformazione della propria esperienza nella direzione di una potenziale crescita post-traumatica. La nozione di “crescita post-traumatica” (*post-traumatic*

growth), avanzata e analizzata da Richard G. Tedeschi e Lawrence G. Calhoun in vari contributi, si riferisce generalmente al processo che caratterizza il confronto personale con eventi altamente stressanti e traumatici (tra cui rientra senz'altro la perdita per suicidio). Tale processo è accompagnato dal riconoscimento, da parte dei sopravvissuti al trauma, di importanti trasformazioni personali positive, dalle quali deriva una serie di cambiamenti distintivi: un crescente apprezzamento della vita in generale e degli aspetti della vita a cui assegnare maggiore importanza; il riconoscimento di una propria forza personale; l'esperienza di relazioni nuove e maggiormente significative con altri; l'identificazione di nuove possibilità nella propria vita; e un crescente coinvolgimento della propria esperienza e della propria riflessione in questioni di tipo spirituale ed esistenziale (Tedeschi & Calhoun, 2004, 2016; Calhoun & Tedeschi, 2006; si veda anche: Levi-Belz, 2017; Moore, 2015; Smith et al., 2011).

La prima dimensione del lutto per suicidio che distinguiamo è relativa al rapporto con l'evento suicidario e con la figura del defunto. Quanto più quest'evento è inaspettato (come nei casi in cui la sofferenza della persona cara e le sue ideazioni suicidarie erano rimaste nascoste a familiari e amici), tanto più si vive una condizione di shock, incredulità, incomprensibilità, causati da una percezione d'irrealità del gesto suicidario e dallo sconvolgimento di convinzioni, aspettative e speranze riguardanti la vita del defunto e del proprio rapporto con lui (Maple *et al.*, 2010; Sands et al., 2011). È tipica la tendenza ad oscillare tra, da una parte, sentimenti di comprensione e benevolenza verso il proprio caro e, dall'altra, manifestazioni di rabbia nei suoi confronti per il fatto di sentirsi abbandonati e quasi "traditi".

L'elaborazione del lutto nella fase post-traumatica comprende anzitutto lo sforzo di accettare l'inconcepibile: porre un limite alla propria ricerca, continua e faticosa, di spiegazioni del gesto suicidario e di possibili cause, dei tanti e troppi "perché" che attanagliano quotidianamente i pensieri dei sopravvissuti. I sopravvissuti cercano inoltre una nuova via verso il rapporto col defunto: qualche forma intima di conciliazione tra la preservazione di un ricordo positivo della persona scomparsa e l'orrore associato all'atto.

La seconda dimensione attiene all'identità dei sopravvissuti. Il trauma del suicidio mina profondamente i riferimenti della visione

di se stessi. I sopravvissuti sono assaliti da un senso di fallimento che deriva dall'intima constatazione di non essere riusciti a proteggere la persona cara dalla sofferenza e dalla disperazione che l'ha portata a togliersi la vita (Fiegelman et al., 2012; Testoni et al., 2019). Soprattutto nell'esperienza di genitori colpiti dal suicidio di un figlio, riaffiorano continuamente sensi di colpa innescati da ripetuti sforzi, spesso estenuanti, di passare in rassegna il proprio comportamento al fine di verificare eventuali manchevolezze che avrebbero inciso sulla perdita. I sopravvissuti si pongono inoltre interrogativi frequenti sulla possibilità di trovare ancora un qualche significato al proprio presente e al proprio futuro in una condizione tanto radicale della propria esistenza.

Il cammino post-traumatico intrapreso dai sopravvissuti consiste nell'impegno diretto a ricostruire la propria identità. Si cerca anzitutto di non soccombere sotto il peso del senso d'impotenza e conseguentemente di accettare i propri limiti e l'impossibilità di controllare il comportamento degli altri, anche delle persone che si pensa di conoscere meglio. I sopravvissuti provano inoltre a rifondare l'immagine di se stessi mediante significati e insegnamenti nuovi da attribuire alla tragedia che li ha colpiti, fino al punto di concepire e vivere la propria vita quotidiana con maggiore consapevolezza e sensibilità.

Il terzo aspetto dell'esperienza dei sopravvissuti si riferisce alle relazioni con le loro cerchie sociali. Sensi di colpa e vergogna, quando sono innescati dal suicidio di persone care, tendono a generare una visione peggiorativa di se stessi e del defunto – una visione talvolta alimentata anche da quel genere di reazioni negative o d'indifferenza da parte di parenti o di altre persone generalmente indicato col concetto di “stigmatizzazione” (Goffman, 1970 [1965]). Lo stigma tende ad aggravare lo stato psicologico dei sopravvissuti e rende quindi più doloroso il percorso di elaborazione del lutto (Cvinar 2005; Evans & Abrahamson, 2020; Dyregrov 2003; Pitnam et al., 2016; Scocco et al., 2017). Viceversa, la forte sensibilità dei sopravvissuti verso le reazioni degli altri favorisce nei primi l'apprezzamento anche del minimo gesto di sostegno e vicinanza.

Ripensare il proprio rapporto con le altre persone è parte integrante dello sforzo di trasformazione post-traumatica, il quale comprende il tentativo di conciliare la percezione di una differenza inevitabile tra

“noi” (sopravvissuti) e “loro” (gli altri risparmiati da queste tragedie) con una nuova apertura alla vita sociale, ad esempio intraprendendo la strada del volontariato o di altre forme d’impegno. Vi sono peraltro evidenze relative alla possibilità da parte degli stessi sopravvissuti di cogliere il rischio di auto-stigmatizzazione e auto-isolamento, vale a dire la consapevolezza di poter alimentare il distacco tra se stessi e gli altri nel momento in cui i sopravvissuti giudicano negativamente il modo di rapportarsi al suicidio da parte di altre persone (Feigelman et al., 2012).

È importante precisare che, sia nel caso delle tre dimensioni individuate, sia per le due fasi menzionate, la nostra illustrazione è di tipo analitico. Per comodità dei nostri ragionamenti, abbiamo infatti usato distinzioni che trattano queste dimensioni e queste fasi rispettivamente in modo separato e in modo sequenziale. È tuttavia importante precisare che, nella realtà concreta dell’esperienza dei sopravvissuti, le tre dimensioni si presentano come fenomeni fortemente intrecciati tra loro, con l’effetto di frequenti interdipendenze, ad esempio tra il senso che i sopravvissuti danno al loro rapporto col defunto e quanto si verifica nella visione della propria identità. Allo stesso modo, l’elaborazione del lutto non consiste generalmente in un processo unidirezionale e lineare di transizione dalla condizione traumatica a quella successiva. Sono infatti presenti frequenti oscillazioni dall’una all’altra, con la conseguenza tutt’altro che rara di ricadute negli stati psicologici tipici della prima fase.

4. Lutto complicato e risorse di sostegno

A nostro avviso tali ricadute e il rischio di lutto complicato che ne può conseguire sono da imputare a due aspetti altamente problematici che sottendono l’esperienza dei sopravvissuti e che costituiscono quindi le maggiori fonti di ostacolo ad una crescita post-traumatica lungo le tre dimensioni distinte in precedenza. Indichiamo il primo aspetto come “controfattualità biografica”. Si tratta di uno stato esperienziale generato dalla percezione, da parte dei sopravvissuti, della contingenza degli eventi correlata alla volontarietà del gesto suicidario. La nostra ipotesi è che la ricorrenza di alcuni stati psicologici tipici della fase

traumatica – in particolare, il senso d'irrealtà e lo sconvolgimento delle aspettative riguardanti la vita della persona cara e del proprio rapporto con lei – dipendano dalla tendenza da parte dei sopravvissuti ad attualizzare o presentificare in modo particolarmente vivido scenari biografici alternativi al gesto suicidario (a loro volta certamente intrecciati a e alimentati da ricordi della precedenza comune esperienza). Questa tendenza è a sua volta la conseguenza della percezione e rappresentazione della perdita nei termini di un evento contingente (e quindi scongiurabile), in quanto imputato sempre in qualche misura e in modo diretto ad una decisione controvertibile di chi si è tolto la vita – piuttosto che nei termini di un evento necessario (e quindi inesorabile), in quanto soggetto perlopiù alla pressione di forze esterne, come nel caso di un incidente o di una malattia.

In generale, il lutto tende a divenire inevitabilmente complicato nella misura in cui la perdita viene percepita dai sopravvissuti come il risultato di un atto arbitrario. Il riaffiorare nella percezione dei sopravvissuti di una qualche arbitrarietà del gesto suicidario è infatti all'origine del riacutizzarsi di emozioni conflittuali, in particolare il contrasto (di cui si è detto in precedenza) tra espressioni di rabbia nei confronti del proprio caro e sentimenti di comprensione. Quanto più i sopravvissuti attribuiscono alla persona cara la facoltà di essere stata consapevole delle conseguenze del gesto (attribuzione evidentemente assente o minima nei casi di evidenti disturbi psichici del defunto), tanto più diventa marcata la loro percezione di quell'arbitrarietà e, nello stesso tempo, di un gesto di abbandono nei loro confronti, a maggior ragione nei casi in cui il proprio caro non abbia condiviso il proprio disagio oppure abbia rifiutato offerte di aiuto.

In questo modo, nella percezione dei sopravvissuti il gesto suicidario assume i contorni di un atto di negazione, imposto arbitrariamente dalla persona cara, sia dell'intersoggettività e dell'intimità che la legava ai propri familiari, sia dello svolgimento biografico alternativo alla perdita stessa e visto come esito naturale. Da qui una ricorrente rappresentazione controfattuale nel vissuto dei sopravvissuti, in base alla quale la condizione cruciale ma reversibile della deliberazione alla base del gesto suicidario induce i sopravvissuti stessi ad esperire la concomitanza e la tensione tra, da un lato, la perdita e l'assenza e,

dall'altro, lo scenario atteso del normale sviluppo biografico e di tutte le sue potenzialità (negati dalla morte volontaria).

Il secondo aspetto problematico viene qui contraddistinto come “*entanglement* relazionale” relativo ai rapporti pregressi tra il defunto e i sopravvissuti, ossia la trama densa di nessi causali (percepiti dai sopravvissuti) tra le concezioni, le emozioni e i comportamenti della persona scomparsa, da una parte, e le conseguenti valutazioni e reazioni dei sopravvissuti stessi prima dell'evento suicidario, dall'altra. In taluni casi, la ricostruzione di questi nessi da parte dei sopravvissuti può favorire o accentuare la loro visione (già menzionata) di una scelta arbitraria o comunque controvertibile alla base del suicidio. In altri casi, tale ricostruzione li spinge alla ricerca affannosa di proprie responsabilità nei confronti della persona cara, anche come effetto del senso di fallimento e della vergogna indotti dalle concezioni culturali del suicidio. Da questa ricerca si sprigionano a loro volta i processi di auto-colpevolizzazione e auto-stigmatizzazione di cui si è detto, che in misura variabile possono coesistere, senz'altro attraverso forti tensioni psicologiche, con gli stati emotivi associati all'esperienza della controfattualità biografica.

Entrambi questi aspetti esperienziali (controfattualità biografica e *entanglement* relazionale) costituiscono la spada di Damocle che incombe continuamente sullo stato psicologico dei sopravvissuti al suicidio. Si tratta di condizioni che, coesistendo e generando per questo accentuate ambivalenza emotive, possono rendere particolarmente difficile l'elaborazione del lutto e l'approdo ad una crescita post-traumatica. Riteniamo che una delle risorse fondamentali in grado di contrastare il ricorrere di queste dinamiche esperienziali e quindi di attenuarne o scongiurarne gli effetti psicologici più gravi – in modo da riappacificare i sopravvissuti con se stessi e con la memoria del proprio caro – sia il coinvolgimento dei sopravvissuti nei gruppi di auto mutuo aiuto (OMS, 2013), in particolare i gruppi peer-to-peer specificamente dedicati alla perdita per suicidio.

Naturalmente, i gruppi di auto mutuo aiuto (nelle forme in presenza oppure online) sono soltanto una tra le risorse presenti nel più ampio insieme delle modalità di sostegno che danno corpo alle pratiche di *postvenzione* (per una panoramica di queste risorse: McIntosh & Jordan, 2011b; Pompili, 2024; Pontiggia et al., 2021). Oltre ai gruppi di auto mutuo aiuto, possono essere infatti inclusi a vario titolo negli interventi

di postvenzione non solo le forme più consolidate di psicoterapia individuale e di gruppo, ma anche l'ascolto empatico tramite linee telefoniche, chat, e-mail, e forum; l'uso terapeutico delle arti, come nel caso del teatro; iniziative pubbliche di sensibilizzazione, ad esempio in occasione della Giornata Internazionale dei Sopravvissuti; e, ancora, il ricorso a team di sopravvissuti volontari (noti come LOSS team: Campbell, 2011) che si mobilitano per portare sostegno immediato a coloro che sono stati colpiti da una perdita per suicidio.

Analogamente ad una serie di evidenze presenti in letteratura (Adshead & Runacres, 2022; Groos & Shakespeare-Finch, 2013), anche il nostro lavoro di ricerca ci ha permesso di constatare una serie di vantaggi offerti dalla partecipazione ai gruppi di auto mutuo (Fraccaro & Tosini, 2023). In genere, questi gruppi rendono possibile condividere con altre persone analoghi problemi, preoccupazioni, sentimenti ed esperienze e permettono di affrontare aspetti della propria vita soggetti talvolta a stigmatizzazione. Gli incontri del gruppo costituiscono momenti di solidarietà reciproca utili al superamento dei sentimenti contrastanti e del senso di colpa che pervadono l'esperienza dei sopravvissuti (Feigelman & Feigelman, 2008; Goulah-Pabst, 2023). Il gruppo aiuta a cogliere nell'esempio degli altri modalità utili ad affrontare le proprie difficoltà quotidiane e favorisce l'apertura di nuove prospettive con cui guardare alla propria esperienza, grazie anche alla possibilità di osservarsi dal punto di vista degli altri partecipanti. Le interazioni tra i partecipanti favoriscono la capacità dei sopravvissuti di attuare una ridefinizione della propria situazione utile a fronteggiare i disagi che ostacolano l'elaborazione del lutto, tra cui il senso di isolamento correlato alla percezione dello stigma. È piuttosto evidente come questa capacità sia favorita dal reciproco riconoscimento della natura radicale della perdita e della sofferenza che ne consegue – ossia di quegli aspetti che i sopravvissuti percepiscono come generalmente estranei alla comprensione di coloro che non hanno toccato con mano il suicidio di persone care (Andriessen et al., 2019; Jordan 2011; Smith et al., 2011; Supiano, 2012).

Entrando maggiormente nel merito delle dinamiche dei gruppi di auto mutuo aiuto, riteniamo sia significativo distinguere tre processi di *framing*, intesi come schemi interpretativi che i sopravvissuti elaborano nelle loro interazioni durante i loro incontri, che orientano una comune elaborazione del lutto e che contribuiscono in modo significativo

ad un'esperienza di crescita post-traumatica (articolata secondo le dimensioni presentate nel terzo paragrafo). Il primo processo di framing concerne la comune definizione della situazione che si riferisce all'essere un sopravvissuto. In questo senso, analogamente alla caratterizzazione che ne danno Benford e Snow (2000) nel loro lavoro sull'azione collettiva, qualifichiamo questo processo come "framing diagnostico". In tal caso, il suicidio del proprio caro viene generalmente identificato come un trauma che non ha eguali e che, come tale, mette radicalmente in discussione le concezioni che i sopravvissuti hanno di se stessi, le loro aspettative e le relazioni col defunto e con le loro cerchie sociali, in linea con quanto rilevato anche da precedenti contributi (per esempio, Jordan, 2017; Sajan et al., 2022). A questa rappresentazione della propria condizione, si aggiunge la condivisione, tra i sopravvissuti, delle emozioni che si presentano più frequentemente nel loro confronto con la perdita: come si è visto, compassione e rabbia, senso di fallimento, auto-colpevolizzazione e un senso di marginalità suscitato dalla percezione di indifferenza e di pregiudizi altrui (Evans & Abrahamson, 2020).

Il secondo tipo di processi concerne il "framing prognostico" e comprende comuni rappresentazioni che i sopravvissuti elaborano in vista di modalità appropriate ad affrontare gli ostacoli che quotidianamente pervadono l'elaborazione del lutto. In tal senso, le interazioni tra i sopravvissuti durante gli incontri generano una varietà di benefici cognitivi, emotivi e relazionali (per esempio, Groos & Shakespeare-Finch, 2013). Sono in particolare i sopravvissuti "veterani" che, sulla base di un percorso già inoltrato nel confronto con la perdita, offrono agli altri partecipanti innumerevoli suggerimenti ed esortazioni (Ali & Lucock, 2020). Ed è soprattutto grazie alla condivisione della comune esperienza del disagio dovuto alla percezione dello stigma che i sopravvissuti diventano consapevoli non solo della mancanza di preparazione culturale, diffusa nella propria comunità, verso il lutto in generale e il suicidio, ma anche del rischio di auto-stigmatizzazione e di auto-marginalizzazione (e.g., Feigelman et al., 2012; Jordan, 2017).

Il terzo e ultimo tipo di processi si configura come "framing motivazionale", in quanto comprende le rappresentazioni comuni con cui i sopravvissuti, nel corso delle loro interazioni, descrivono il loro attaccamento al gruppo ed esprimono il proprio senso di appartenenza. Queste rappresentazioni ed espressioni hanno l'effetto significativo di

stimolare la partecipazione dei sopravvissuti che si avvicinano per la prima volta agli incontri del gruppo. Mediante questo genere di framing, i sopravvissuti tendono ad enfatizzare il legame coi gli altri partecipanti in termini di relazioni d'amicizia e persino "familiari", in confronto alla distanza sociale esperita in altre cerchie sociali. In questo senso, in modo simile ad altri studi (per esempio, Ali & Lucock, 2020), anche il nostro lavoro di ricerca mostra come il coinvolgimento nei gruppi di auto mutuo aiuto favorisca la creazione di un'identità collettiva condivisa dai sopravvissuti, i quali, in questo modo, definiscono e ridefiniscono se stessi mediante un aggiustamento della loro percezione dei confini che li separano da un mondo esterno dominato da quei tabù che influenzano le più ricorrenti reazioni verso il suicidio (Fraccaro & Tosini, 2023).

Astraendo rispetto alle considerazioni precedenti, intendiamo sostenere che i gruppi di auto mutuo possono essere caratterizzati come attori collettivi che fungono da creatori di senso e fonti di modelli comportamentali particolarmente utili a fronteggiare il lutto per suicidio. Da un lato, questi gruppi operano come agenti di significato e di definizione della situazione mediante processi di costruzione di senso radicati nel network di interazioni osservabili durante gli incontri tra sopravvissuti. Dall'altro, questi gruppi tendono a funzionare, per usare la terminologia della teoria dei rituali d'interazione di Randall Collins (2004), come potenziali generatori di emozioni e fonti cruciali di energia emozionale a beneficio dei partecipanti. E ciò nella misura in cui le loro interazioni convertono le emozioni tipicamente negative della perdita in una varietà di sentimenti positivi (intesi come effetti di lungo termine favoriti dalla solidarietà reciproca tra gli stessi partecipanti), che si possono per esempio osservare nel caso della riconciliazione dei sopravvissuti con la persona scomparsa e della riconquista di un senso di appartenenza (a fronte del senso di marginalità suscitato dalla percezione dello stigma diffuso nella propria comunità).

5. Conclusioni

Seguendo un approccio interpretativo ispirato all'interazionismo simbolico e alla sociologia fenomenologica, il nostro lavoro si concentra sui processi di attribuzione e ricostruzione di senso con cui i sopravvissuti

al suicidio di persone care attuano una definizione e ridefinizione della propria situazione nel passaggio dalla fase traumatica della perdita ad una potenziale crescita post-traumatica. Alla luce dei più recenti risultati della ricerca sul lutto per suicidio, è stato presentato un quadro teorico delle principali dimensioni lungo le quali si sviluppano tali processi. La prima dimensione concerne la reazione dei sopravvissuti al gesto suicidario e la loro relazione con la figura del defunto. Un elemento tipico è la tendenza ad oscillare tra espressioni di rabbia e sentimenti di comprensione e benevolenza verso il proprio caro. I sopravvissuti si misurano con lo sforzo di attenuare la propria ricerca, continua e faticosa, di spiegazioni del gesto suicidario, mentre perseguono la strada di una qualche conciliazione tra il ricordo positivo del defunto e l'orrore suscitato dalla morte volontaria. La seconda dimensione si riferisce all'identità dei sopravvissuti. Soprattutto nell'esperienza di genitori colpiti dal suicidio di un figlio, riaffiorano continuamente sensi di colpa associati alla verifica, spesso estenuante, di eventuali errori o colpe che avrebbero inciso sulla perdita. Il percorso di elaborazione del lutto consiste nell'impegno diretto ad accettare i limiti alla propria capacità di controllare e tutelare i propri cari. La terza dimensione riguarda le relazioni dei sopravvissuti con le proprie cerchie sociali (altri familiari, parenti, amici, conoscenti e colleghi). La visione peggiorativa di se stessi e del defunto correlata a sensi di colpa e vergogna trova frequentemente origine nella percezione, da parte dei sopravvissuti, di indifferenza o di pregiudizi altrui. Lo stigma che viene percepito dai sopravvissuti tende ad aggravare il loro stato psicologico e rende quindi più dolorosa l'elaborazione del lutto. Ripensare il proprio rapporto con la comunità è parte integrante dello sforzo di crescita post-traumatica, in cui svolgono un ruolo cruciale la capacità degli stessi sopravvissuti di cogliere il rischio di auto-stigmatizzazione ed auto-isolamento. Le interazioni alla base dei gruppi di auto mutuo aiuto specificamente rivolti a sopravvissuti si configurano come contesti di riconoscimento reciproco e di solidarietà tra pari utili a contrastare le ricorrenti ricadute negli stati psicologici tipici della fase traumatica e il rischio di lutto complicato che ne può conseguire.

Bibliografia

- Adshead, C. & Runacres, J. (2022). Sharing is caring: A realist evaluation of a social support group for individuals who have been bereaved by suicide. *OMEGA— Journal of Death and Dying*. Advance online publication: <https://doi.org/10.1177/00302228211070152>.
- Ali, F. & Lucock, M. (2020). It's like getting a group hug and you can cry there and be yourself and they understand': Family members' experiences of using a suicide bereavement peer support group. *Bereavement Care*, 39(2), 51-58.
- Andriessen, K., Kryszynska, K., Hill, T. M., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N. & Pirkis J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: A systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19(1), 49.
- Andriessen, K. (2009). Can postvention be prevention? *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 30(1), 43-47.
- Andriessen, K. (2014). Suicide bereavement and postvention in major suicidology journals: Lessons learned for the future of postvention. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 35(5), 338-348.
- Benford, R.D. & Snow, D.A. (2000). Framing processes and social movements: An overview and assessment. *Annual Review of Sociology*, 26, 611-639.
- Berger, P.L. & Luckmann, T. (1997 [1966]). *La realtà come costruzione sociale*. Bologna: il Mulino.

- Blumer, H. (2008 [1969]). *Interazionismo simbolico. Prospettiva e metodo*. Bologna: il Mulino.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (Eds) (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth*. New York and London: Psychological Press.
- Campbell, F.R. (2011). Baton Rouge Crisis Intervention Center's LOSS Team active postvention model approach. In J.L. McIntosh & J.R. Jordan (Eds). *Grief after Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors* (pp. 327-332). London: Routledge.
- Castelli-Dransart, D.A. (2013). From sense-making to meaning-making: Understanding and supporting survivors of suicide. *British Journal of Social Work*, 43(2), 317-335.
- Castelli-Dransart, D.A. (2017). Reclaiming and reshaping life: Patterns of reconstruction after the suicide of a loved one. *Qualitative Health Research*, 27(7), 994-1005.
- Cerel, J., McIntosh, J.L., Neimeyer, R.A., Maple, M. & Marshall, D. (2014) The continuum of "survivorship": Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44 (6), 591-600.
- Charmaz, K. & Milligan, M.J. (2006). Grief. In J.E. Stets & J.H. Turner (Eds.), *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 516-543). Berlin: Springer.
- Cimitan, A. *et al.* (2015). Sopravvivere al suicidio. In M. Pompili & P. Girardi (A cura di), *Manuale di suicidologia* (pp. 663-673). Pisa: Pacini Editore.
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton (NJ): Princeton University Press.
- Cvinar, J.G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma? A review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1), 14-21.
- Dyregrov, K. (2003). Micro-sociological analysis of social support following traumatic bereavement: Unhelpful and avoidant responses from the community. *Omega: Journal of Death and Dying*, 48(1), 23-44.

- Evans, A. & Abrahamson, K. (2020). The influence of stigma on suicide bereavement: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 58(4), 21-27.
- Feigelman, B. & Feigelmann, W. (2008). Surviving after suicide loss: The healing potential of suicide survivor support groups. *Illness, Crisis and Loss*, 16(4), 285-304.
- Feigelman, W., Jordan, J.R., McIntosh, J.L., Feigelman, B. (2012). *Devastating Losses*. Berlin: Springer.
- Fraccaro D. & Tosini, D. (2023). The suicide support group as a signifying agent and emotion transformer: A contribution from a micro-sociological perspective. *Death Studies*. Advance online publication: <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2246037>.
- Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Goffman, E. (1970 [1963]). *Stigma: l'identità negata*. Bari-Roma: Laterza.
- Goulah-Pabst, D.M. (2023) Suicide loss survivors: Navigating social stigma and threats to social bonds. *OMEGA-Journal of death and dying*, 87(3), 769-792.
- Grad, O. (2011). The Sequelae of suicide survivors. In R.C. O'Connor, S. Platt & J. Gordon J (Eds). *International Handbook of Suicide Prevention: Research, Policy and Practice* (pp. 561-576). Wiley-Blackwell.
- Groos, A.D. & Shakespeare-Finch, J. (2013). Positive experiences for participants in suicide bereavement groups: A Grounded Theory Model. *Death Studies*, 2013, 37(1), 1-24.
- Jakoby, R. (2015). The self and significant others: Toward a sociology of loss. *Illness, Crisis and Loss*, 23(2), 129-174.
- Jordan, J.R. & McIntosh, J.L. (2011). Is suicide bereavement different? A Framework for rethinking the question. In J.L. McIntosh & J. R. Jordan (Eds). *Grief after Suicide: Understanding*

- the Consequences and Caring for the Survivors* (pp. 19-42). London: Routledge.
- Jordan, J.R. (2011). Group work with suicide survivors. In J.L. McIntosh & J. R. Jordan (Eds). *Grief after Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors* (pp. 283-300). London: Routledge.
 - Jordan, J.R. (2017). Postvention is prevention: the case for suicide postvention. *Death Studies*, 41(10), 614-621.
 - Levi-Belz, Y. (2017), Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 41(6), 376-384.
 - Maple, M. *et al.* (2010). Silenced voices: Hearing the stories of parents bereaved through the suicide death of a young adult child. *Health and Social Care in the Community*, 18(3), 241-248.
 - McIntosh, J.L. & Jordan, J.R. (2011a). The Impact of Suicide on Adults. In J.L. McIntosh & J.R. Jordan (Eds). *Grief after Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors* (pp. 43-80). London: Routledge.
 - McIntosh, J.L. & Jordan, J.R. (Eds) (2011b). *Grief after Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors*. London: Routledge.
 - Mitchell, A.M & Terhorst, L. (2017). PTSD symptoms in survivors bereaved by the suicide of a significant other. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23(1), 61-65.
 - Moore, M.M. (2015), Fruits of Trauma? Posttraumatic Growth Among Suicide-Bereaved Parents. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 36(4), 241-248.
 - OMS (2013 [2008]). *La prevenzione del suicidio: come dare inizio ad un gruppo per i sopravvissuti*. Università di Roma – La Sapienza: Dipartimento di Neuroscienze, Salute Mentale ed Organi di Senso. (<http://www.prevenireilsuicidio.it/images/OMSsurvivors.pdf>).
 - Pitman, A.L., Osborn, P.J.D. & King, M.B. (2014). Suicide

- bereavement and risk for suicide attempt: a national cross-sectional survey of young adults. *The Lancet Psychiatry*, 383, S82.
- Pitman, A.L., Osborn P.J.D., Rantell, K. & King, M.B. (2016). The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: A cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 87(1), 22-29.
 - Pompili, M. (2013). *La prevenzione del suicidio*. Bologna: il Mulino.
 - Pompili, M. (2024). *Quelli che restano: vivere dopo il suicidio di una persona cara*. Roma: Carocci.
 - Pontiggia, M., Di Pierro, R., Madeddu, F. & Calati, R. (2021). Sopravvivere al suicidio di una persona cara: impatto e interventi di supporto per i sopravvissuti. *Recenti Progressi in Medicina*, 112, 728-741.
 - Sajan, M., Kakar, K. & Umair, M. (2022). Social interactions while grieving suicide Loss: A qualitative review of 58 studies. *The Family Journal*, 30(3), 1-10.
 - Sands, D. (2009). A tripartite model of suicide grief: Meaning-making and the relationship with the deceased. *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 12(1), 10-17.
 - Sands, D., Jordan, J.R. & Neimeyer, R.A. (2011). The meanings of suicide: A narrative approach to healing. In J.L. McIntosh & J.R. Jordan (Eds). *Grief after Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors* (pp. 249-282). London: Routledge.
 - Sands, D. & Tennant, M. (2010). Transformative learning in the context of suicide bereavement. *Adult Education Quarterly*, 60(2), 99-121.
 - Schütz, A. & Luckmann, T. (1989). *The Structures of the Life-World* (Vol. II). Evanston (Ill.): Northwestern University Press.
 - Schütz, A. (1962). *Collected Papers I. The Problem of Social Reality*. London: Martinus Nijhoff.
 - Scocco, P., Preti, A., Totaro, S., Ferrari, A. & Toffol, E. (2016).

- Stigma and psychological distress in suicide survivors. *Journal of Psychosomatic Research*, 94, 39-46.
- Smith, A., Joseph, S. & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 16(5), 413-430.
 - Strassheim, J. (2016). The problem of experiencing transcendence in symbols, everyday language and other persons. *Schutzian Research*, 8, 75-101.
 - Supiano, K.P. (2012). Sense-making in suicide survivorship: A qualitative study of the effect of grief support group participation. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 17(6), 489-507.
 - Tal, I., Mauro, C., Reynolds III, C.F., Shear, M.K., Simon, N., Lebowitz, B. ... & Zisook, S. (2017). Complicated grief after suicide bereavement and other causes of death. *Death Studies*, 41(5), 267-275.
 - Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
 - Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2016), Posttraumatic Growth, In H. S. Friedman (Ed). *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)* (pp. 305-307). Cambridge (MA): Academic Press.
 - Testoni, I. *et al.* (2019). Forgiveness and blame among suicide survivors: A qualitative analysis on reports of 4-year self-help-group meetings. *Community Mental Health Journal*, 55(2), 360-368.
 - Tosini, D. & Fraccaro, D. (2020). 'Like climbing a glass wall': Suicide survivors in an Italian province. *Death Studies*. Advance online publication: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1795746>.