



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Triennale in Scienze psicologiche dello sviluppo, della
personalità e delle relazioni Interpersonali

Tesi di Laurea Triennale

Elaborazione della perdita in adolescenza: riflessioni psicologiche

Processing Loss in Adolescence: Psychological Considerations

Relatore: Prof.ssa Stefania Zoia

Laureanda: Giulia Piemontese

Matricola: 21116243

Anno Accademico 2025/2026

INDICE

INTRODUZIONE.....	1
CAPITOLO 1- L'ESPERIENZA DEL LUTTO IN ADOLESCENZA	2
1.1 Caratteristiche del periodo adolescenziale	2
1.2 L'impatto del lutto in adolescenza.....	3
1.3 Il ruolo genitoriale in adolescenza	4
1.4 La perdita di un genitore in adolescenza.....	5
1.5 Il ruolo amicale in adolescenza	7
1.6 La perdita di un amico in adolescenza.....	8
1.7 Manifestazioni del lutto in adolescenza.....	8
CAPITOLO 2- FATTORI CHE INFLUENZANO L'ELABORAZIONE DELLA PERDITA.....	11
2.1 Fattori di rischio.....	11
2.1.1 Fattori individuali	11
2.1.2 Fattori familiari	13
2.1.3 Fattori sociali	14
2.1.4 Fattori legati alla perdita	15
2.2 Fattori di protezione	17
2.2.1 Fattori individuali	18
2.2.2 Fattori familiari	19
2.2.3 Fattori sociali	20
CAPITOLO 3-IL RUOLO DELLA PSICOLOGIA NELL'ADOLESCENTE IN LUTTO	22
3.1 Riflessioni sul ruolo del sostegno psicologico.....	22
3.2 L'importanza dell'accompagnamento psicologico nel lutto adolescenziale.....	23
3.3 L'approccio dello psicologo nel sostegno all'adolescente in lutto	24
3.3.1 Costruire una relazione di ascolto e di fiducia con l'adolescente in lutto	25
3.3.2 Offrire un supporto che si adatti ai bisogni e alle sue caratteristiche	26
3.3.3 Offrire un supporto sostenibile e orientato alle risorse del giovane.....	27
CONCLUSIONI	29
BIBLIOGRAFIA	30

INTRODUZIONE

Il lutto rappresenta una delle esperienze più naturali e inevitabili dell'esistenza umana. Sebbene ogni individuo si confronti, prima o poi, con la perdita di una persona significativa, il processo di elaborazione della perdita non è mai semplice da affrontare.

Il termine lutto designa la condizione di chi ha perduto una persona importante e, al contempo, il processo psicologico attraverso cui l'individuo tenta di accettare e interiorizzare la perdita. Il dolore che deriva dal vuoto lasciato dalla persona può generare una varietà di emozioni complesse da gestire, soprattutto quando la perdita si verifica durante l'adolescenza, una fase di vita estremamente fragile per l'individuo.

Nel primo capitolo del presente elaborato verranno presentate le principali caratteristiche del periodo adolescenziale e l'impatto che il lutto può avere in questa fase dello sviluppo. Verranno successivamente approfonditi due casi particolarmente impattanti, quali la perdita di un genitore e la perdita di un amico, per poi concludere il capitolo con una descrizione delle manifestazioni emotive e comportamentali più comunemente osservate negli adolescenti in lutto.

Il secondo capitolo sarà dedicato all'analisi dei principali fattori che possono ostacolare o favorire il processo di elaborazione della perdita, con particolare attenzione ai fattori individuali, familiari, sociali e legati ad essa.

Infine, il terzo capitolo si occuperà di approfondire il ruolo dello psicologo nell'accompagnamento dell'adolescente in lutto, sottolineando l'importanza del sostegno psicologo anche in assenza di una condizione psicopatologica.

Verranno inoltre riportate le principali funzioni che il professionista può svolgere per favorire l'adattamento alla perdita.

CAPITOLO 1- L'ESPERIENZA DEL LUTTO IN ADOLESCENZA

1.1 Caratteristiche del periodo adolescenziale

L'adolescenza rappresenta una fase di transizione che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta ed è particolarmente significativa, in quanto caratterizzata da profondi cambiamenti che coinvolgono la sfera biologica, affettiva, cognitiva e sociale. In questo periodo l'individuo è chiamato a confrontarsi con una serie di sfide evolutive e a riorganizzare le competenze e le rappresentazioni del sé, del mondo e delle relazioni acquisite durante l'infanzia (Havighurst, 2002). La messa in discussione di questi elementi può generare vulnerabilità e una forte intensità emotiva, rendendo l'adolescente sensibile all'ambiente. Tra gli aspetti che rappresentano maggiormente questa fase di sviluppo, la fragilità occupa una posizione centrale; essa è connessa sia ai processi di maturazione cerebrale sia ai compiti di sviluppo che l'adolescente è chiamato ad affrontare. Comprendere le cause di questa fragilità permette quindi di ottenere un quadro più ampio delle dinamiche emotive e comportamentali tipiche del periodo adolescenziale.

La massiccia riorganizzazione cerebrale che prende avvio in adolescenza si riflette nei cambiamenti del funzionamento cognitivo e della regolazione affettiva tipici di questa fase di sviluppo (Konrad et al., 2013). In particolare, si osserva uno sviluppo progressivo delle funzioni esecutive, che consente all'individuo di adattarsi in modo flessibile a nuovi compiti complessi che lo avvicinano gradualmente alle modalità di pensiero e di azione più simili a quelle dell'adulto (Poletti, 2007). Alla base di tali cambiamenti vi sono dei processi di maturazione cerebrale, particolarmente rilevanti in alcune aree corticali, tra cui la corteccia prefrontale, considerata il principale correlato neurale delle funzioni esecutive, necessarie per la pianificazione e l'esecuzione di comportamenti finalizzati a uno scopo (Poletti, 2021).

Durante questa fase di sviluppo, si può tuttavia osservare una temporanea asincronia tra il sistema affettivo e il sistema cognitivo-regolatore. L'attività del primo risulta scarsamente controllata dal secondo, almeno fino a che il completamento della maturazione cerebrale non ristabilisce un equilibrio tra i due sistemi. Questa disparità è stata individuata come una delle possibili cause della propensione al rischio negli adolescenti (Galvan et al., 2006). Tale propensione all'azione potrebbe essere il risultato comportamentale dell'elevata reattività del sistema affettivo e del limitato autocontrollo esercitato dal sistema cognitivo regolatore (Powell, 2006).

Le trasformazioni cerebrali appena descritte influenzano il modo in cui l'adolescente affronta le sfide evolutive, gestisce le proprie emozioni e si relaziona con gli altri. Tra i principali compiti

evolutivi che caratterizzano la fase adolescenziale, si individuano il processo di separazione-individuazione, la mentalizzazione del Sé corporeo, la nascita sociale e la definizione e la formazione dei valori (Lancini & Turuani, 2009).

In primo luogo, l'adolescente è chiamato a diventare gradualmente indipendente a livello intellettuale e affettivo, operando un distacco dalle figure genitoriali e dall'immagine mentale idealizzata costruita durante l'infanzia. Questo processo implica la rinuncia alla protezione e alla sicurezza fornite precedentemente dai genitori. Per quanto riguarda la mentalizzazione del Sé, i cambiamenti introdotti dalla pubertà richiedono all'individuo un lavoro mentale molto intenso, in quanto deve imparare ad accettare e integrare una nuova immagine di sé a fronte dei continui cambiamenti corporei. L'adolescente deve inoltre assumersi la responsabilità di un ruolo socialmente riconosciuto, che consenta di progettare e di agire in direzione della realizzazione del proprio futuro. È in questo processo che assumono un ruolo fondamentale le relazioni con i coetanei e con l'ambiente scolastico, all'interno dei quali il giudizio dei pari esercita una grande influenza sul benessere psicologico dell'individuo. L'adolescenza è infine una fase decisiva anche per la costruzione dei valori che orientano le azioni individuali. L'individuo, con l'obiettivo di definire la propria identità, opera una sintesi di tutti i processi di identificazione tramite il confronto con diversi modelli di riferimento, come ad esempio gli amici, la famiglia, insegnanti o adulti significativi.

1.2 L'impatto del lutto in adolescenza

La perdita di una persona cara può generare un dolore pervasivo e totalizzante. Sebbene rappresenti un'esperienza comune e inevitabile nella vita delle persone, il lutto si configura come un evento drammatico capace di ostacolare il fluire esistenziale e compromettere il benessere psicofisico dell'individuo (Carmassi et al., 2016). L'evento luttuoso comporta una profonda riorganizzazione della vita dell'individuo. Come sottolinea De Leo (2023, p. 61), “quando si affronta la perdita di un membro della famiglia viene a mancare l'integrità di un noi, che da quel momento continuerà ad esistere privato di ogni sua parte”. Quando la perdita riguarda una persona di centrale importanza nella propria vita, come un genitore o un figlio, per l'individuo tale evento sarà uno dei più difficili da affrontare. L'esperienza di morte per gli adolescenti, soprattutto di una persona cara, rappresenta uno degli eventi più stressanti e fortemente destabilizzanti a cui il soggetto può andare incontro (Alvis et al., 2023). L'elaborazione del lutto, infatti, richiede l'attivazione di strategie di coping efficaci. Considerando che, anche gli adulti possono riscontrare difficoltà nell'utilizzo di tali capacità, è comprensibile come questo processo possa risultare complesso per un adolescente. In questa fase del ciclo di vita, il lutto si delinea come un ulteriore compito evolutivo che si aggiunge ai

numerosi cambiamenti con cui l'adolescente è chiamato a confrontarsi. La perdita di una figura significativa può infatti interferire con il percorso di crescita, ostacolando il raggiungimento dell'autonomia e la costruzione della propria identità (De Leo, 2023, p. 78).

In questa prospettiva, il contributo di Melanie Klein (1940) risulta utile per comprendere l'impatto del lutto nei processi evolutivi. L'autrice spiega come tale esperienza possa riattivare nell'individuo sentimenti antichi risalenti alle prime fasi della vita psichica, durante le quali è avvenuta la separazione da persone significative. Inoltre, l'autrice sottolinea come la possibilità di elaborare il lutto risieda nella capacità di ricostruire il proprio mondo interno, che può andare incontro a una forte destabilizzazione. Infatti, ciò che avviene può essere descritto come "frattura esistenziale", che segna una rottura tra il prima e il dopo, nel quale il soggetto può sperimentare un attacco al proprio sé (Varela, 1992). Alla luce di tale prospettiva, è importante considerare come il lutto nell'adolescente si collochi all'interno di una fase di vita caratterizzata da un processo di separazione-individuazione ancora in corso, rendendo più complesso uno dei compiti evolutivi centrali di questo periodo, ovvero lo sviluppo di un senso del sé coerente e la costruzione della propria identità (Erikson, 1968), determinando una maggiore vulnerabilità nell'affrontare la perdita.

1.3 Il ruolo genitoriale in adolescenza

Durante il passaggio dall'inizio alla tarda adolescenza, l'individuo abbandona le concezioni idealizzate dei genitori, non vedendoli più come figure onnipotenti e riconoscendone i limiti e la fallibilità. Li riconosce quindi come persone separate dal ruolo parentale che rivestono, e tale passaggio implica una riorganizzazione del rapporto con essi. Parallelamente, il soggetto, instaura relazioni affettive al di fuori della famiglia e sperimenta una progressiva differenziazione di alcune parti del proprio sé rispetto alle figure genitoriali (Steinberg, 1990). Questo processo di costruzione dell'individualità non avviene però in maniera isolata, bensì prende forma all'interno di un contesto di relazioni affettive intime e positive con i genitori (Hill & Holmbeck, 1986). Tale percorso di crescita si realizza in una condizione di interdipendenza, come un allontanamento progressivo che funziona correttamente solo se l'adolescente viene adeguatamente sostenuto (Peterson, 1999).

Emerge così il concetto di connessione autonoma (Bowlby, cit. in Murphey et al., 1963), considerato come obiettivo del percorso di sviluppo del giovane ed esito ottimale dell'evoluzione del legame con i genitori. Affinché l'individuo possa stabilire legami sociali significativi è necessario che egli acquisisca un senso di sé differenziato e integrato; allo stesso tempo, lo sviluppo di una sana identità può realizzarsi esclusivamente all'interno di una rete di

relazioni mature e significative. Dall'intreccio di questi due bisogni fondamentali e dal soddisfacimento che essi trovano all'interno delle relazioni interpersonali dipende l'esito del processo evolutivo. Numerosi studi evidenziano che la capacità dell'adolescente di raggiungere la propria autonomia all'interno di una relazione con le figure genitoriali è associata a un buon adattamento psicosociale, sia nel breve che nel lungo periodo (Ingoglia et al., 2021).

La qualità delle relazioni familiari risulta quindi fondamentale per determinare il modo in cui gli adolescenti affrontano questo periodo di transizione e il livello di conflittualità. Un genitore che mantiene un equilibrio tra guida e supporto consente al ragazzo di sperimentare la propria autonomia in un contesto di sostegno, incoraggiamento e supervisione. I giovani che sviluppano una connessione autonoma con il genitore manifestano un'elevata autostima, livelli più alti di sviluppo dell'Io e minori problemi internalizzanti ed esternalizzanti; inoltre, instaurano con amici e partner relazioni intime e reciprocamente soddisfacenti (Ingoglia et al., 2021). In questo modo i genitori realizzano una condizione di protezione flessibile: attraverso il dialogo e il confronto promuovono lo sviluppo socio cognitivo e psicosociale dei figli e favoriscono identificazione con i propri valori e atteggiamenti.

1.4 La perdita di un genitore in adolescenza

Sulla base di quanto discusso sul ruolo del genitore in questa fase, risulta quindi essenziale la capacità di fornire una base sicura (Bowlby, 1988) dalla quale l'adolescente possa partire per esplorare il mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo con certezza di essere accolto. Tuttavia, quando si verifica la perdita prematura di un genitore, questa base sicura viene improvvisamente a mancare, privando l'adolescente di un punto di riferimento fondamentale. L'adolescente non solo sperimenta una profonda destabilizzazione emotiva, ma è chiamato anche ad affrontare importanti cambiamenti che lo porteranno a ridistribuire i propri bisogni affettivi e relazionali su altre figure di riferimento (Neymeyer, Bottomley & Bellet, 2018). Il lutto implica quindi non soltanto una sofferenza emotiva, ma anche conseguenze secondarie alla perdita che possono essere di tipo pratico (Stroebe & Schut, 1999). Per un adolescente, perdere un genitore vuol dire perdere una parte delle proprie origini, perdere le radici da cui tutto è iniziato (De Leo, 2023) e questo può comportare una rottura dell'equilibrio interno dell'individuo (Cragg & Berman, 1990). Tale frattura si riflette sul processo di acquisizione dell'autonomia precedentemente affrontato, che può subire un'interruzione (Blos, 1967) a causa della perdita del senso di sicurezza e stabilità, che si capovolge, indipendentemente, o almeno in parte, dalla natura del rapporto genitore-figlio.

In tal senso la morte di un genitore segna l'inizio di una serie di cambiamenti repentini che si intrecciano con i numerosi mutamenti già in atto durante questa fase di sviluppo. In questo contesto si può ipotizzare che l'interruzione del processo di "distacco" dell'adolescente possa determinare, in alcuni casi, un arresto nel raggiungimento dell'autonomia o, al contrario, forme di autonomia prematura.

La perdita, infatti, può essere considerata una delle condizioni che favoriscono quanto esposto da Gregory J. Jurkovic (1997), con il concetto di **"parentificazione"**, ovvero l'assunzione di responsabilità non adeguate alle proprie risorse, ancora in fase di costruzione.

La perdita di un genitore può quindi rappresentare un evento critico che espone l'adolescente a forme di autonomia che non seguono le traiettorie naturali di sviluppo.

In linea con quanto riportato da Lancini (2023), alcuni adolescenti potrebbero assumere un ruolo di protezione e sostegno nei confronti del genitore sopravvissuto, spinti dalla loro sensibilità e dalla paura di una disgregazione familiare. Alla luce di ciò, è utile fare riferimento al concetto di Falso Sé di Winnicott (1960), secondo cui l'individuo può sviluppare una tendenza a adattarsi ai bisogni dell'ambiente che lo circonda, mettendo in secondo piano i propri vissuti emotivi e limitando il soggetto nell'esprimersi autenticamente. Se per l'adolescente è già difficile elaborare il dolore che consegue la perdita, tale processo risulterà ancora più complesso dal momento in cui indirizzerà le proprie risorse emotive verso l'altro, invece di concedersi lo spazio e il tempo per affrontarlo.

Nel caso in cui il processo di raggiungimento dell'autonomia subisca un vero e proprio arresto, l'adolescente potrebbe rimanere ancorato a modalità di funzionamento infantili, ostacolando così il proprio percorso di sviluppo (Blos, 1967).

La perdita di una figura così importante può generare nell'adolescente forti sensi di colpa. Spesso in questa fase di sviluppo si verifica un allontanamento fisiologico tra genitore e figlio, legato al fatto che l'adolescente sta parallelamente intraprendendo nuove relazioni. In seguito alla perdita, l'adolescente può sperimentare vissuti di rimorso per non aver trascorso abbastanza tempo con il genitore e per non aver fatto abbastanza per lui prima della sua scomparsa (Ronchetti, 2013, p. 53). Tali vissuti di colpa possono derivare anche dalla necessità "di dover andare avanti". Infine, la perdita di un genitore pone l'adolescente nella condizione di "essere diverso" per sempre dal gruppo dei pari. La diversità assume grande importanza in una fase come l'adolescenza, in cui l'essere come gli altri e, soprattutto, sentirsi come tali rappresenta per l'individuo una grande fonte di sicurezza. Sebbene l'adolescente possa essere circondato da amici che dimostrano vicinanza, egli può comunque sentirsi incompreso, poiché solo lui sa cosa

significa perdere un genitore. Questo insieme di vissuti emotivi può portare il soggetto a sperimentare un senso di diversità persistente rispetto ai coetanei (De Leo, 2023, p. 70).

1.5 Il ruolo amicale in adolescenza

Numerosi studi dimostrano che diversi aspetti dello sviluppo e dell'adattamento risultano positivamente connessi, lungo l'intero ciclo di vita, alla qualità delle relazioni amicali (Berndt, 2004). In adolescenza, la costruzione e il mantenimento di legami stretti rispondono a bisogni cognitivi, sociali e affettivi e svolgono una funzione adattiva sin dall'infanzia. Essi facilitano il superamento di compiti evolutivi complessi, rappresentano un indicatore del benessere psicologico dell'individuo e costituiscono uno dei principali fattori di protezione dal rischio psicosociale (Bukowski, Newcomb & Hartup, 1996).

Prima di affrontare le implicazioni della perdita di un amico, risulta utile fare riferimento alla classificazione delle funzioni delle relazioni amicali proposta da Rubin (2004): sostegno e supporto sociale, apprendimento di norme e potenziamento di abilità e competenze, sperimentazione di comportamenti relazionali, costruzione della consapevolezza di sé e dell'identità personale.

I legami di amicizia potenziano il processo di identificazione e il senso di appartenenza sociale (Fonzi & Tani, 2000) e rafforzano la percezione di sicurezza e il supporto sociale (Berndt, 1982), il quale media la relazione tra eventi stressanti e adattamento in adolescenza (Ciairano et al., 2007). Gli adolescenti che dispongono di un amico intimo e sono accettati nel gruppo dei pari dimostrano avere livelli più alti di autostima (Parker & Asher, 1993); inoltre, la capacità di instaurare relazioni intime rappresenta un fattore di protezione di fronte allo stress legato ai conflitti familiari e riduce l'ansia e la paura legata ai cambiamenti che si manifestano in questo periodo di vita (Furman & Buhrmester, 1985). All'interno dei rapporti amicali, l'adolescente può acquisire nuove abilità e competenze, in particolare la comprensione degli altri, l'acquisizione del proprio ruolo e lo sviluppo del senso di sé (Rabaglietti & Ciairano, 2009). Avere un amico con cui sentirsi sicuri fornisce una solida base per sviluppare fiducia negli altri e favorisce la costruzione della consapevolezza di sé e dell'identità personale: nel corso dei legami amicali infatti si ha l'opportunità di vedere se stessi attraverso gli occhi dell'altro e di sperimentare una reale intimità (Bukowski & Hoza, 1989). Il legame amicale rappresenta inoltre un'area protetta in cui potersi sperimentare e acquisire la consapevolezza di non essere diversi dagli altri, pur nella propria unicità. In tal senso, le caratteristiche delle relazioni tra pari assumono un ruolo centrale nello sviluppo adolescenziale.

1.6 La perdita di un amico in adolescenza

La perdita di un amico in adolescenza può avere un impatto molto significativo, soprattutto se viene tenuto in considerazione che, per i giovani, la relazione con i coetanei sembra più importanti di quella familiare in questa fase di vita. La perdita di un amico o di un coetaneo non comporta soltanto la rottura di un legame affettivo importante, ma espone l'adolescente a una condizione di profonda fragilità, mettendo in discussione la convinzione dell'immortalità dei giovani.

L'adolescente si confronta quindi con la realtà della morte, con la possibilità della propria mortalità e con la paura di essere abbandonati dagli amici più vicini. Gli adolescenti pensano spesso di essere immuni alla morte e che questa possa riguardare solamente persone adulte o anziane; per questo motivo, quando a morire è un coetaneo, viene messo in discussione l'intero sistema di credenze dell'adolescente (Ronchetti, 2013). Alla luce di tale prospettiva, la perdita di un coetaneo può fungere da promemoria della propria mortalità, rendendo più complesso il processo di elaborazione del lutto. La morte di un amico rappresenta una delle esperienze di perdita più significative durante l'adolescenza e, a differenza del lutto per un familiare, risulta spesso priva di riconoscimento e supporto sociale. Questa mancanza di legittimazione può ostacolare l'espressione del dolore, causando reazioni più intense e prolungate nel tempo.

Tale perdita si differenzia da quella di un familiare, in quanto coinvolge aspetti relazionali e identitari differenti. Le relazioni amicali, infatti, assumono un valore cruciale in questa fase di vita, offrendo un senso di appartenenza distinto da quello familiare e costituendo una fonte di felicità e benessere per l'individuo (Demir, Ozdemir & Weitekamp, 2007).

Le manifestazioni che caratterizzano questo specifico tipo di lutto includono vissuti di solitudine e vuoto, auto-isolamento, difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane a causa di una riduzione dell'energia e della concentrazione, ritiro sociale e un rifiuto nella condivisione dei propri vissuti con gli altri, con conseguente interiorizzazione del dolore (Chen et al., 2025). La profondità dei legami emotivi e gli scambi di intimità che caratterizzano le relazioni amicali vengono meno con la perdita di un amico, determinando anche la perdita di queste esperienze emotive così intense e del supporto. L'intensità e la frequenza di tali scambi rendono ancora più complesso il processo di elaborazione del lutto, amplificando il dolore.

1.7 Manifestazioni del lutto in adolescenza

Il lutto in adolescenza può manifestarsi sul piano fisico, psicologico e comportamentale. La sfera psicologica risulta evidente agli occhi dell'adulto in quanto, gli adolescenti che subiscono una perdita, oltre a non aver ricevuto probabilmente un'adeguata educazione sulla morte, non

dispongono ancora di strumenti di coping efficaci per gestire vissuti emotivi così intensi (Chen et al., 2025). Ciò può condurre alla manifestazione di forti stati di ansia, comportamenti caratterizzati da intensa rabbia e sensi di colpa (Hurd, 2004).

L'adolescente possiede una maggiore consapevolezza, rispetto al bambino, di cosa sia la morte e cosa questa comporti, ma, a differenza dell'adulto, non ha ancora acquisito una piena padronanza dei vissuti emotivi, incontrando così maggiori difficoltà nell'utilizzare strumenti che consentano una regolazione degli aspetti emotivi; ciò può portarlo a manifestare le sue insicurezze, il suo dolore, le sue paure con modalità spesso difficili da comprendere per l'adulto (De Leo, 2023, p. 79). Gli atteggiamenti che l'adolescente può manifestare in seguito a un lutto dipendono da molteplici fattori: dalla capacità di accettare una perdita così significativa, dalla capacità di tollerare il dolore e, in generale, da fattori interni ed esterni che possono costituire elementi di protezione o di rischio per l'individuo, che verranno approfonditi nel capitolo 2. Le manifestazioni principali includono senso di colpa, perdita di autostima, perdita di interesse nelle attività abituali, risposte di rifiuto o incapacità di reagire (apatia), confusione, pensieri repentini sulla morte, insuccesso scolastico, comportamenti rischiosi e difficoltà relazionali (Rochetti, 2013). L'adolescente in lutto può riscontrare difficoltà nell'addormentamento e nel mantenimento del sonno, con conseguente stanchezza diurna e riduzione delle energie necessarie per affrontare la quotidianità (De Leo, 2023). Tali difficoltà si inseriscono in un quadro in cui l'adolescente presenta già una carenza di sonno cronica, caratteristica di questa fase di sviluppo. Inoltre, il lutto può rappresentare un ostacolo per il successo scolastico nei giovani, compromettendo il rendimento accademico (Elsner et al., 2021).

A molti adolescenti risulta difficile parlare del proprio dolore: molti di loro pensano di avere qualcosa che non va e che nessuno possa comprendere ciò che stanno vivendo, preferendo così che il dolore prenda forma solo nel silenzio della propria mente, al riparo da giudizi o voci esterne (De Leo, 2023, p. 39). Essi tendono a mantenere sotto silenzio emozioni e comportamenti, accompagnati da un profondo senso di inadeguatezza e solitudine; tale difficoltà a condividere tramite le parole il proprio dolore e la propria rabbia per quanto accaduto può portare alla comparsa di problematiche di **somatizzazione**. Condividere gli stati d'animo rappresenta un fattore di supporto molto importante, ma spesso questa modalità non corrisponde a quella maggiormente utilizzata dagli adolescenti, che si mostrano chiusi e diffidenti verso gli altri (De Leo, 2023, p. 79). Inoltre, i giovani possono avvalersi di forme alternative di espressione del dolore, come espressioni artistiche, simboliche e umoristiche, che non implicano l'utilizzo delle parole o della narrazione verbale. Per molti ragazzi, tali modalità permettono un'espressione della sofferenza che percepiscono come "sicura": per alcuni di loro

l'umorismo può rappresentare un modo di eludere il dolore, per altri un modo per fronteggiare lo stress (Andriessen et al., 2020).

A fronte dell'esperienza della perdita, molti adolescenti possono diventare più selettivi nelle relazioni, sia rispetto a quelle passate sia a quelle che stanno attualmente coltivando. In tale situazione, molti ragazzi testimoniano un forte bisogno di vicinanza; qualora tale bisogno non venga soddisfatto, l'adolescente può sperimentare un vuoto e un distacco dalla rete sociale, aumentando anche i vissuti di solitudine e diversità. La rete sociale può essere rimaneggiata da chi subisce una perdita: il gruppo di amici potrebbe restringersi sia per l'allontanamento di alcune persone, sia perché è la stessa persona in lutto a volerlo (De Leo, 2023, p. 111). I giovani tendono a restringere maggiormente la propria cerchia di amici e di relazioni sociali, riportando di perdere interesse nell'interagire con altri, soprattutto nei confronti di chi non dimostra di accogliere il dolore; inoltre dichiarano di non sostenere lo stress percepito da queste relazioni (Andriessen et. al, 2020).

Per alcuni adolescenti, la ripresa delle normali abitudini di vita può essere vissuta con un senso di colpa nei confronti della persona scomparsa; altri, invece, ritengono che le conversazioni quotidiane affrontate siano di poco spessore o prive di significato, sentendo il bisogno di contenuti più seri e profondi, adatti ad una fase così vulnerabile come quella che stanno attraversando. Sebbene, alla luce di tale contesto, molti adolescenti possano andare incontro all'isolamento sociale (De Leo, 2023), la rete sociale può rappresentare una vera e propria salvezza, nonché una modalità che permette un riconoscimento del sé e del proprio dolore in un momento in cui il bisogno di costruzione di speranza per il proprio futuro è di cruciale importanza. Infatti, molti ragazzi cercano leggerezza e serenità in virtù di un forte bisogno di normalità, e soprattutto, di essere visti da altre persone come "normali" e non solo identificate per il loro vissuto tragico.

Studi retrospettivi e prospettici evidenziano che i ragazzi che hanno subito una perdita, in particolare di un genitore, sono a rischio di sviluppare una serie di problematiche psicologiche, tra cui depressione, disturbo da stress post-traumatico (PTSD), abuso di sostanze e comportamenti a rischio per la propria salute (Walker, Moritz, & Brent, 2008). All'interno di questi studi, la morte di un genitore risulta associata a sintomi depressivi, a un minore senso di controllo e autoefficacia, a una minore percezione di supporto familiare, a risultati scolastici inferiori e ad esiti di salute peggiori (Jun, & Song, 2007).

Infine, i giovani in lutto, rispetto ai coetanei non colpiti da tale perdita, risultano meno ottimisti rispetto al futuro e presentano un adattamento meno ottimale in termini di risultati scolastici,

lavoro e pianificazione della carriera, oltre a relazioni con i coetanei e relazioni sentimentali (Cas et al., 2014).

CAPITOLO 2- FATTORI CHE INFLUENZANO L'ELABORAZIONE DELLA PERDITA

Gli esiti del lutto non derivano esclusivamente dalla perdita in sé, ma anche dall'insieme degli effetti cumulativi dei fattori di rischio e di protezione, che influenzano il modo in cui gli individui si adattano al dolore che consegue alla perdita. Per comprendere come il lutto possa esprimersi in maniera differente tra gli adolescenti, è importante tenere conto di una molteplicità di fattori che intervengono in tale processo, sia nel primo periodo sia a lungo termine, e che possono svolgere un ruolo decisivo nel facilitare o ostacolare il decorso dell'elaborazione del lutto.

Un fattore di rischio viene definito come una caratteristica, esperienza o evento che, se presente, è associato a un aumento della probabilità (rischio) di un determinato esito rispetto al tasso base dell'esito nella popolazione generale (non esposta) (Eisenstadt et al., 2025).

L'intensità e la durata del dolore sperimentato dall'adolescente in seguito a un evento luttuoso possono variare, ad esempio, in base alla qualità del legame con la persona scomparsa, alla possibilità di sostegno che la persona può ricevere dalla sua rete familiare o amicale, dalle caratteristiche psicologiche e dall'assetto socioeconomico dell'individuo (Shear & Smith-Caroff, 2002). Più che la perdita in sé, ad essere precursore dell'insorgenza di possibili psicopatologie è il **contesto** in cui il giovane vive la perdita e le possibilità che gli vengono offerte per elaborare i vissuti di dolore ad essa correlati (De Leo, 2023, p. 77).

2.1 Fattori di rischio

2.1.1 Fattori individuali

Diversi studi hanno esaminato il ruolo di variabili antecedenti alla perdita, evidenziando come una storia psichiatrica pregressa nell'adolescente possa avere un effetto sugli esiti evolutivi, indipendentemente dall'esperienza del lutto in sé (Brent et al., 2012).

In particolare, l'articolo *Mental health of adolescents before and after the death of a parent or sibling* (Stikkelbroek et al., 2015) ha esaminato quali fattori pre-perdita potessero aggravare i problemi di salute mentale. Il risultato principale dello studio mostra che il lutto familiare esercita un effetto clinicamente significativo sull'aumento dei problemi internalizzanti entro due anni dalla perdita, rispetto agli adolescenti non in lutto, anche tenendo conto dei sintomi presenti prima della perdita. Il presente studio ha inoltre identificato una storia di sintomi

internalizzanti e un basso status socioeconomico della famiglia come predittori pre-lutto dei problemi di salute mentale successivi al lutto familiare.

Tra i vari fattori individuali che influenzano il processo di elaborazione del lutto, un ruolo rilevante è svolto dallo stile di attaccamento (Revet et al., 2020). Attraverso le relazioni di attaccamento, il bambino apprende e sviluppa specifiche modalità di regolazione emotiva, modellate sulla base della sensibilità emotiva del caregiver (Cassidy, 1994). Nel caso della perdita di un genitore, l'individuo non solo perde una figura estremamente significativa, ma anche il principale punto di riferimento attraverso cui ha appreso e strutturato tali strategie di regolazione emotiva.

In questo contesto, gli stili di attaccamento insicuro- ambivalente ed evitante- descritti da Mary Ainsworth possono rappresentare un fattore di rischio per una più complessa elaborazione del lutto. Tali stili, infatti, sono associati a strategie di regolazione emotiva meno efficaci e disadattive. In particolare, l'attaccamento di tipo ambivalente è caratterizzato da una strategia di regolazione emotiva basata sull'amplificazione delle emozioni e su uno stato di ipervigilanza. Al contrario, l'attaccamento evitante è caratterizzato da strategie di evitamento e di soppressione delle emozioni, fino a forme di distacco o isolamento affettivo. In una situazione di stress emotivo come il lutto, tali modalità di regolazione emotiva possono risultare disfunzionali, tanto da compromettere il processo di adattamento alla perdita e rendendolo più complesso.

Di fronte a un'esperienza di morte, è frequente la tendenza a ricercare una causa o un responsabile, soprattutto nei casi di morte improvvisa; questo processo risponde all'esigenza di dare una forma e un senso a quanto accaduto. Tuttavia, se questo aspetto non viene gestito e affrontato, può generare rotture nel tessuto relazionale, favorendo dinamiche di incomprensione ed emarginazione (De Leo, 2023). Queste dinamiche possono costituire ulteriori fattori ostacolanti nel processo di elaborazione del lutto, rendendolo maggiormente tortuoso e accidentato.

Inoltre, molti individui sperimentano sensi di colpa in seguito alla perdita. Questo vissuto emotivo può risultare lesivo e attivare un processo disadattivo per chi deve affrontare la perdita, per cui la vita rischia di configurarsi come un percorso punitivo (De Leo, 2023, p. 39).

Infine, alcune persone, credendo che nessuno possa comprendere ciò che stanno vivendo, possono sviluppare una tendenza a chiudersi in loro stesse, preferendo che il dolore prenda forma nel silenzio, non permettendosi di condividere la propria esperienza con figure di supporto. Questa modalità riflette una ridotta capacità di chiedere aiuto e limita l'accesso alle

risorse protettive (Eisenstadt et al., 2025). Tali aspetti individuali possono costituire un fattore di rischio per l'elaborazione della perdita, in quanto possono ostacolarne il processo, intensificando la sofferenza nell'individuo. Inoltre, l'auto-isolamento potrebbe generare un circolo vizioso, all'interno del quale l'individuo percepisce sempre meno il supporto dall'esterno, con un conseguente aumento dei vissuti di solitudine.

L'incidenza dei comportamenti a rischio in adolescenza risulta nettamente superiore rispetto ad altri periodi del ciclo di vita. Gli adolescenti, rispetto a individui di altre fasce di età, incorrono più frequentemente in comportamenti che possono avere esiti indesiderabili e Spear (2000) definisce questa tipologia di ragazzi con il termine “*risk takers*”, cioè individui che tendono a mettere in atto condotte pericolose e spregiudicate che possono avere conseguenze serie e negative, spesso immediate (Arnett, 1992, p.340). Di fronte a tale situazione, l'esperienza del lutto può rappresentare un ulteriore fattore di vulnerabilità, in quanto può aumentare tali tendenze (Eisenstadt et al., 2025). Gli adolescenti già inclini al rischio possono reagire alla perdita con manifestazioni emotive molto intense, come rabbia e irritabilità, che, invece di favorire la richiesta di supporto, possono tradursi in condotte oppositive e disfunzionali.

Per concludere, vulnerabilità già esistenti prima dell'evento stressante, difficoltà nella regolazione emotiva, tendenza alla colpevolizzazione, isolamento e chiusura e infine comportamenti a rischio, rappresentano fattori che possono rendere il processo di elaborazione del lutto più complesso.

2.1.2 Fattori familiari

Condividere le proprie emozioni non è spesso semplice, soprattutto quando si tratta di vissuti dolorosi. Tale difficoltà può aumentare nel caso in cui il nucleo familiare, ancor prima dell'evento luttuoso, mancava al suo interno di una comunicazione affettiva adeguata. La comunicazione, infatti, non rappresenta sempre uno strumento efficace: in contesti familiari molto tesi e carichi di aggressività, è poco probabile che la comunicazione abbia esiti positivi. Se non viene utilizzata nel modo più adeguato e sensibile, può anzi generare incomprensioni, soprattutto in una fase dove ciascun membro familiare si trova in una condizione emotiva fragile e destabilizzata.

I momenti di incomprensione e di allontanamento possono essere ulteriormente accentuati dai cambiamenti di ruolo dovuti all'assunzione di nuove responsabilità all'interno della famiglia; inoltre, tali trasformazioni possono amplificare i vissuti di solitudine e di vuoto tipici dell'esperienza del lutto (De Leo, 2023, p. 62-63). Ogni membro della famiglia è chiamato a confrontarsi non solo con i cambiamenti che ha generato la perdita, ma anche con le

trasformazioni che essa determina in ciascuno di loro. In questo contesto, la mancanza di comunicazione costituisce un fattore di rischio rilevante: confrontarsi con il dolore altrui implica accettare la diversità emotiva degli altri e riorganizzare la propria vita in relazione ai bisogni familiari, oltre che alle proprie risorse e necessità personali.

Tuttavia, nell'esperienza del lutto, la comunicazione può risultare compromessa a causa della paura di alimentare il dolore nei propri cari. Questo può portare i singoli membri della famiglia a vivere il proprio dolore in modo isolato, a volte nascondendosi dagli altri nei momenti di malinconia e commozione. In particolare, un adolescente potrebbe pensare che condividere le proprie emozioni o piangere significhi "rimanere fermi" nel dolore, senza riconoscere che in realtà la condivisione emotiva può costituire un modo diverso di dar voce alla sofferenza, offrendogli così la possibilità di assumere nuove forme e nuovi significati.

Un altro fattore di rischio familiare è rappresentato dalle difficoltà del genitore. Nel caso in cui la persona scomparsa sia uno dei due genitori, la sofferenza emotiva del genitore rimasto può risultare così devastante da compromettere le sue capacità genitoriali, anche a causa di una maggiore responsabilità. Il genitore potrebbe non ritenersi più in grado di ricoprire il proprio ruolo (Auman, 2007) e manifestare difficoltà nell'accettazione della perdita, non riuscendo a trovare il modo più funzionale possibile per elaborarla e inibendo così il confronto e la condivisione con il figlio rispetto all'accaduto (Madigan et al., 2006). Vissuti così intensi possono far sì che l'adolescente sperimenti sentimenti mai vissuti prima, in un clima fortemente destabilizzato e incerto. Tutto ciò può compromettere il processo di elaborazione, fino ad arrivare in alcuni casi a bloccarlo (De Leo, 2023, p.78).

2.1.3 Fattori sociali

Un elevato livello di supporto sociale facilita l'adattamento al lutto negli adolescenti. Al contrario, le esperienze di solitudine tendono ad amplificare i vissuti traumatici. In assenza di un adeguato sostegno, l'individuo tende a rivivere continuamente la propria esperienza nella mente, soffermandosi sugli aspetti più dolorosi, senza la possibilità di attribuire un significato all'accaduto tramite la narrazione e la condivisione. In particolare, per un adolescente, non avere a disposizione un canale di comunicazione con figure di supporto ostacola la costruzione di un racconto della perdita (De Leo, 2023).

Inoltre, per un giovane può risultare molto complesso creare uno spazio di confronto rispetto all'esperienza vissuta, anche per timore di gravare emotivamente sugli altri, inclusi amici e familiari (De Leo, 2023, p.35). Parallelamente, se la rete sociale attorno al soggetto appare

incerta o in difficoltà nel sostenere il giovane nel dolore del lutto, l'adolescente può sviluppare un forte senso di solitudine e di isolamento, soprattutto in seguito a casi di morte per suicidio.

Molti adolescenti sentono il bisogno di vicinanza e supporto da parte dei propri coetanei; tuttavia, il mancato soddisfacimento di tale bisogno può intensificare il vissuto di diversità e favorire una percezione di distacco dalla rete sociale. Considerata la centralità del gruppo dei pari in questa fase del ciclo di vita, il non sentirsi simili agli altri può rappresentare un ulteriore fattore di rischio nel processo di elaborazione del lutto (De Leo, 2023, p.111).

Un ulteriore elemento di rischio è rappresentato dalla progressiva riduzione del supporto sociale immediatamente successiva al lutto. Con il venir meno di questa “onda acuta” di sostegno, l'adolescente può iniziare a percepirsi come diverso dai pari non in lutto, inibendo così le relazioni già consolidate e l'interazione sociale (Rowan, 1995). Come riporta Worden (1996), molti adolescenti sperimentano uno stigma legato alla perdita di un genitore; in particolare, un terzo dei partecipanti al suo studio riferiva di sentirsi ancora a disagio e diverso a un anno dal lutto, mentre quasi la metà degli adolescenti, in tutte le età e in entrambi i sessi, lamentava una scarsa comprensione da parte del gruppo dei pari.

Alla luce di tali evidenze, il lutto può determinare una frattura tra l'adolescente colpito e i pari, compromettendo la qualità del loro rapporto. Dopp e Cain (2012) hanno individuato le modalità attraverso cui il lutto può influenzare negativamente i rapporti tra pari: può alterare la percezione dell'intimità, generare tensioni quando i tentativi di supporto incontrano reazioni negative, favorire atteggiamenti di derisione da parte di alcuni coetanei e provocare disagio nei pari a fronte dei cambiamenti nelle dinamiche relazionali successivi alla perdita.

Silverman e Worden (1992) hanno rilevato che il 14% (n = 18) del loro campione riferiva di essere stato oggetto di comportamenti ostili da parte di molti coetanei a causa della perdita di un genitore. Inoltre, gli adolescenti con livelli più alti di disagio subivano maggiori molestie legate alla loro condizione. Brent et al. (2012) hanno riscontrato che il lutto per la perdita di un genitore era associato a un minore attaccamento complessivo ai pari cinque anni dopo la perdita. L'interazione tra gli ostacoli al supporto tra pari e la possibilità di benefici di coping rilevanti evidenzia la complessità di questa tematica. L'età e il genere complicano ulteriormente questo sistema articolato.

2.1.4 Fattori legati alla perdita

Una variabile frequentemente considerata come fattore di rischio nel processo di elaborazione del lutto è la morte improvvisa e inaspettata (Sanders, 1993), in quanto porta con sé l'implicazione che la morte non sia in alcun modo anticipabile o prevedibile. La morte

improvvisa si differenzia da altre tipologie di perdita, come ad esempio quelle conseguenti a una malattia, poiché può far sentire i sopravvissuti ancora più isolati rispetto ad altre persone in lutto (Sween e Walby, 2008).

La morte di una persona cara rappresenta di per sé un evento destabilizzante e spaventoso, ma tale evento può assumere una maggiore complessità quando la perdita avviene in modo traumatico e spiazzante, comportando uno stress maggiore rispetto alle morti così dette “anticipabili” e causando una difficoltà nell’elaborazione della perdita e sintomi associati al disturbo da stress post-traumatico (Kristensen et al., 2012). La complessità dovuta a questo tipo di morte deriva dal fatto che la persona si trova improvvisamente priva degli strumenti per poter affrontare l’evento, configurando in tal senso un lutto traumatico (Stroebe, Schut & Finkenauer, 2001).

In seguito a una morte traumatica, l’adolescente si confronta con le proprie credenze esistenziali, mettendo profondamente in discussione la fiducia e la sicurezza verso il mondo conosciuto; quest’ultimo può apparire improvvisamente irriconoscibile, tanto da far sperimentare al soggetto un senso di irrealtà verso l’accaduto. L’adolescente, infatti, può avere la sensazione di vivere una vita che non gli appartiene, mentre stati confusionali e incredulità possono tradursi in domande e pensieri intrusivi che affollano il quotidiano (DeRanieri, Clements & Henry, 2002). Alcune domande come “Com’è successo?”, “Cos’è avvenuto in quel momento?”, “Chi era presente?” possono lasciare l’individuo in uno stato di forte confusione, smarrimento e rabbia, rendendo più complesso il processo di attribuzione di significato alla perdita e creando una sorta di insoluto e un dubbio incessante che, in adolescenza, può attivare comportamenti di rivendicazione (De Leo, 2023, p. 32).

Un ulteriore elemento di rischio riguarda la possibilità di non avere a disposizione una ricostruzione chiara dell’accaduto. Nelle morti traumatiche, infatti, le indagini o l’esposizione mediatica possono complicare ulteriormente il vissuto del lutto, aumentando la sofferenza (De Leo, 2023, p.19).

La ricerca evidenzia come, nei casi di morte violenta (come incidenti, omicidi o suicidi), la persona sopravvissuta esperisca un’incapacità di dare senso alla perdita, elemento che rappresenta il fattore principale che distingue queste tipologie di morte da quelle in parte prevedibili (Currier, Holland, Coleman e Neymeyer, 2008). Per un adolescente, affrontare una perdita di questo tipo implica vivere un’ampia gamma di emozioni, oltre a scontrarsi con difficoltà relazionali con parenti o amici; tale aspetto è particolarmente rilevante in una fase evolutiva in cui il bisogno di appartenenza rappresenta un bisogno irrinunciabile.

Molti adolescenti potrebbero mostrarsi riluttanti a parlare di morti traumatiche (Rudestam, 1992), contribuendo così alla costruzione di un muro di silenzio che può favorire forme di isolamento e di esclusione.

Particolarmente complesso risulta, infine, il lutto conseguente al suicidio di un genitore. In questo caso, l'adolescente si confronta non solo con il dolore della perdita, ma anche con la difficoltà di accettare che il genitore abbia scelto volontariamente di porre fine alla propria vita. Uno degli aspetti più dolorosi riguarda il vissuto dell'abbandono, poiché il figlio deve metabolizzare che la propria esistenza non sia stata percepita come una motivazione valida e sufficiente continuare a vivere. Questo per un figlio rappresenta una grande sofferenza, che si aggiunge al dolore del lutto stesso (De Leo, 2023, p. 71). Tali vissuti emotivi possono far sì che il giovane sperimenti un senso di diversità rispetto ai coetanei, non solo per la condizione di orfano, ma anche per la natura della perdita subita. La letteratura conferma, infatti, che la morte per suicidio è la più stigmatizzante delle perdite traumatiche e coloro che la vivono possono con maggiori probabilità tentare il suicidio, avere un minor supporto da parte di amici e parenti, avere un peggior rendimento scolastico, sperimentare maggiori ritardi e difficoltà (Oitman et al., 2016). Si può dunque concludere che le conseguenze psicologiche della perdita sono fortemente condizionate dalla causa della morte e che quest'ultima può avere un ruolo decisivo nel percorso di costruzione del significato relativo alla perdita (De Leo, 2023, p. 71).

2.2 Fattori di protezione

Dowdney (2000) evidenzia che, dopo un lutto, in presenza di validi fattori protettivi e di buone capacità di coping, solo un adolescente su cinque potrebbe manifestare una sintomatologia psicologica tale da rendere necessario un intervento specialistico. È inoltre importante tenere a mente che, in età adolescenziale, particolari vissuti emotivi e atteggiamenti vanno interpretati all'interno del periodo di vita in cui si realizzano, e quindi considerare che il disagio e la fragilità manifestati possono essere circoscritti a quel preciso periodo di sviluppo del giovane, senza necessariamente tradursi in quadro di psicopatologia. Si può dunque affermare che non esista un rapporto di causalità diretta tra l'esperienza della morte e l'insorgenza di una psicopatologia; tuttavia, è importante considerare che vivere un evento di tale intensità in una fase di crescita, se non adeguatamente gestito, comporti una maggiore probabilità di sviluppare stati psicologici di fragilità (De Leo, 2023, p.78). Promuovere la resilienza nel corso dell'adolescenza rappresenta un aspetto essenziale, poiché i giovani si confrontano quotidianamente con numerosi fattori di stress all'interno di una fase di sviluppo rapida e complessa, che può esporli a conseguenze negative sul piano della salute (Eisenstadt et al., 2025). Infine, approfondire il modo in cui gli adolescenti fanno esperienza dei fattori protettivi risulta importante, in quanto

consente di identificare quali e quando i ragazzi possano aver bisogno di un supporto, al fine di promuovere il loro benessere psicologico.

2.2.1 Fattori individuali

Un elemento importante che impedisce l'insorgere di situazioni di isolamento sociale e solitudine è rappresentato dall'attitudine alla relazione, alla condivisione e all'estroversione (De Leo, 2023, p.30). Alcuni adolescenti sentono il bisogno di parlare, narrare e condividere più volte gli stessi pensieri con l'obiettivo di dare una forma e un senso alla perdita vissuta, cercando quindi nell'altro un punto di ascolto e di riflessione; per altri, invece, il silenzio costituisce un deposito e un contenimento delle proprie emozioni, che prendono forma lentamente prima di essere verbalizzate e condivise con altri.

Un ulteriore aspetto significativo riguarda il desiderio di instaurare relazioni con altre persone, preferibilmente esterne al contesto e non a conoscenza della perdita; ciò esprime un tentativo di ricavare uno spazio terzo, in cui poter scoprire altri ruoli e aspetti di sé, oltre a riconoscersi, ad esempio, nell'etichetta di "ragazzo che ha perso la madre". Gli adolescenti che avvertono il bisogno di evadere da una situazione dolorosa per costruirsi una realtà alternativa possono sperimentarsi in nuovi hobby o attività per distrarre la mente. In questo senso, può essere importante mantenersi impegnati indirizzando i propri sforzi e pensieri in altre forme, tanto più l'attività intrapresa sarà pratica e assorbente in termini di risorse cognitive, tanto più potrà essere efficace nell'aiutare il soggetto in lutto (De Leo, 2023, p. 29).

Tra i principali fattori protettivi individuali assumono particolare rilevanza lo stile di attaccamento sicuro e lo sviluppo di adeguate competenze emotive, che rappresentano una protezione significativa contro lo stress e altri sintomi di salute fisica, mentale e relazionale durante l'adolescenza. Un attaccamento sicuro, fondato su fiducia, comunicazione e assenza di alienazione, si sviluppa tramite la sensibilità del caregiver e la sua capacità di rispondere in modo adeguato alle esigenze del bambino sin dalla prima infanzia. Queste esperienze relazionali favoriscono la costruzione di schemi mentali positivi su di sé e sugli altri, promuovendo un atteggiamento di fiducia, relazioni interpersonali più solide e lo sviluppo di competenze emotive e relazionali più efficaci. L'attaccamento sicuro, infatti, favorisce una maggiore capacità di percepire, riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni. In questo senso, la regolazione emotiva costituisce una risorsa fondamentale, poiché consente all'adolescente di comprendere i propri stati emotivi, di esprimerli in modo adeguato e di regolarne l'intensità, aspetto estremamente utile nell'affrontare esperienze dolorose e complesse come il lutto.

Per concludere, gli adolescenti che stabiliscono legami di attaccamento sicuri, basati su fiducia e comunicazione, tendono a sentirsi maggiormente a loro agio nel condividere i propri sentimenti e, di conseguenza, risultano più capaci di comprenderli e affrontarli. Per questo motivo, le abilità emotive rappresentano un importante fattore protettivo per il benessere psicologico, contribuendo a ridurre lo stress percepito e l'affettività negativa (Mònaco et al., 2019).

2.2.2 Fattori familiari

Parlare di morte non è semplice per un adulto e lo è ancor meno per un adolescente che si sta affacciando alla vita. Eppure, il bisogno di conoscere, parlare e porre domande è forte negli adolescenti quanto negli adulti; per questo motivo ed è fondamentale che vi sia una adeguata capacità e predisposizione all'ascolto da parte degli adulti, al fine di rinforzare e validare i sentimenti condivisi. Le famiglie che affrontano in modo più funzionale la perdita sono quelle che si mostrano aperte nel raccontare l'accaduto e i vissuti emotivi che stanno affrontando. È essenziale, infatti, che i membri della famiglia possano comunicare tra loro senza censure o attribuzioni di colpe, così da poter fronteggiare la perdita con comprensione reciproca verso ciascun componente coinvolto nel lutto. La condivisione dei vissuti emotivi troverà più facilità di realizzazione in un ambiente privo di giudizio e ricco di comprensione (De Leo, 2023).

Quando si parla di adolescenti, la comunicazione assume un ruolo centrale: è necessario offrire loro spazio e tempo per creare un dialogo e rispondere alle loro domande in modo chiaro. Inoltre, per consentire loro di affrontare le proprie ansie e paure è fondamentale fornire informazioni trasparenti su quanto accaduto, spiegando i cambiamenti che interesseranno il funzionamento familiare e organizzativo (De Leo et al., 2011).

Nadeau (2008) e Koenig Kellas & Trees (2006) sottolineano la rilevanza della comunicazione nel contesto familiare, poiché essa consente la costruzione di significati condivisi rispetto alla morte della persona cara; la condivisione rappresenta quindi uno degli strumenti che dovrebbero essere maggiormente promossi all'interno del sistema familiare.

È importante considerare che fattori quali il grado di condivisione, il momento in cui essa avviene e la modalità attraverso cui viene esperita possono incidere significativamente sulla funzionalità e sull'efficacia di questo strumento. Inoltre, tali aspetti si collocano in un contesto profondamente destabilizzato dall'evento luttuoso. La famiglia è chiamata quindi a sviluppare comprensione per l'altro, per la sua sofferenza e per il suo modo di esprimersi, quindi ad avere cura di ogni membro nella sua fragilità. La famiglia deve quindi intraprendere un percorso volto alla costruzione di un nuovo equilibrio, in un contesto che è stato profondamente modificato

dalla perdita definitiva di uno dei suoi membri. Il lavoro richiesto al nucleo familiare implica la partecipazione attiva di ognuno dei suoi componenti, tenendo conto delle emozioni e dei bisogni individuali relativi alla perdita (De Leo, 2023, p. 63).

I giovani adolescenti possono percepire i loro genitori come una fonte significativa di aiuto, e i genitori stessi possono sostenere e accompagnare i figli verso forme di supporto, anche professionale (Andriessen et al., 2020). Molti genitori e figli rafforzano il proprio legame affettivo quando si sentono liberi di parlare della persona perduta, di ricordarla e di condividere i propri vissuti di colpa o rabbia; questa possibilità viene percepita come un elemento utile nel processo di elaborazione del lutto (De Leo, 2023, p. 69). Il ruolo del familiare o dell'adulto di riferimento fa la differenza in quanto, per un adolescente, sapere di poter contare emotivamente su una figura adulta presente, può essere di grande aiuto in un momento segnato da un trauma improvviso. Risulta pertanto essenziale supportare il giovane nella gestione delle emozioni sperimentate, aiutandolo a individuare la modalità più utile per l'elaborazione del dolore. L'approccio adottato dall'adulto può infatti interferire il processo di adattamento alla nuova vita del giovane (Kirwin e Hamrin, 2005).

2.2.3 Fattori sociali

Il sostegno sociale svolge un ruolo fondamentale per gli individui che stanno affrontando eventi stressanti (Cohen, 1988), poiché offre esperienze regolari positive e ruoli socialmente gratificanti nella società (Cohen e Wills, 1985). Un supporto efficace da parte della rete sociale può attenuare l'impatto dello stress sul benessere psicologico e favorire lo sviluppo di strategie di coping più adattive.

Numerosi studi hanno evidenziato come il riferimento a una rete sociale significativa rappresenti un importante fattore protettivo per l'adolescente in lutto. In particolare, relazionarsi all'altro con i propri tempi, senza percepire uno sguardo critico, consente al giovane di esprimere la propria sofferenza nei modi e nei tempi che sente propri (Entilli et al., 2021). Nel lutto, infatti, non esistono regole o modalità prestabilite per affrontare il dolore per la perdita: si tratta di un percorso personale che prende forma a seconda di chi lo vive. Un fattore fondamentale della rete sociale consiste nel saper rispettare l'unicità di tale percorso, nella sua individualità e diversità. Tale riconoscimento rappresenta il primo passo per offrire un sostegno realmente efficace. Lo stato emotivo dell'adolescente in lutto può incontrare oscillazioni tra il bisogno di distrazione, spensieratezza e divertimento e, al tempo stesso, il bisogno di piacere. È fondamentale che tali vissuti vengano accolti, soprattutto in una fase segnata da poca stabilità. In questo contesto, avere il supporto esterno costante può favorire una maggiore fiducia in sé

stessi, negli altri e nella realtà che l'adolescente sta affrontando. Infatti, gli adolescenti hanno bisogno di non percepirsi come diversi. Il gruppo può così divenire uno spazio in cui ritrovare la normalità persa, vivere il dolore in modo differente e in cui sperimentare qualche momento di sollievo (Worden, 1996). Il gruppo dei pari diventa un porto sicuro che incoraggia l'individuo ad essere proattivo, aiutandolo a individuare le persone e le situazioni che possano essere per lui di aiuto.

Inoltre, per l'adolescente può essere molto utile confrontarsi con coetanei che hanno vissuto un'esperienza simile. La consapevolezza di non essere l'unico ad affrontare un evento così doloroso può favorire una maggiore apertura nell'elaborazione del lutto e permette di riconoscere che anche altri stanno vivendo esperienze emotive analoghe, spesso comunemente percepite come inaccettabili. I consigli provenienti da persone che hanno attraversato situazioni simili possono rivelarsi infatti significativi (Cacciatore, Thieleman, Fretts e Jackson, 2021), poiché offrono una possibilità di ascolto e vicinanza maggiore, e non si configura come un modello assoluto e impersonale con cui attraversare la propria perdita (De Leo, 2023, p.116). Un sostegno sociale efficace non dipende esclusivamente dalla quantità dei contatti sociali, ma soprattutto dalla qualità delle relazioni, le quali includono diverse espressioni di cura e di sostegno, tra cui quello emotivo (Cacciatore, Thieleman, Fretts e Jackson, 2021). Presenza, ascolto, conoscenza, vicinanza al dolore e accettazione del vissuto emotivo rappresentano un efficace forma di sostegno sociale. Apertura e chiarezza costituiscono elementi centrali dal momento che esprimono solidarietà, vicinanza e rispetto per la persona che sta attraversando il lutto (Dyregrov, 2004). La ricerca evidenzia tuttavia che aspettative di una ripresa rapida o, al contrario, un eccesso di protezione da parte della rete sociale possono produrre affetti negativi sul processo di elaborazione. Per essere efficacemente di supporto, è quindi importante essere disponibili e comprendere i bisogni dell'adolescente in lutto senza imporre alcun limite di tempo al dolore (Cacciatore, Thieleman, Fretts e Jackson, 2021).

Schoenfelder et al. (2011) hanno evidenziato come gli adolescenti che riportano relazioni di alta qualità con i pari presentino minori sintomi depressivi. In linea con questi risultati, infatti, è stato dimostrato che il supporto tra pari può ridurre la sintomatologia legata al lutto.

Worden (1996) riporta che gli adolescenti in lutto che hanno condiviso con gli amici i vissuti emotivi legati alla perdita del genitore, durante i due anni dello studio, mostravano un migliore adattamento, livelli più alti di autoefficacia e autostima.

Infine, in uno studio di Gray (1989), il quaranta per cento degli adolescenti in lutto ha indicato un pari come la figura di supporto più utile durante il processo di elaborazione del lutto e, la

maggior parte di loro, ha descritto il supporto emotivo come principale forma di aiuto. Gray osserva infine che il tempo trascorso con gli amici consente agli adolescenti di sentirsi più “normali” e meno isolati, nonostante la perdita subita.

L'ambiente scolastico può rappresentare un contesto di grande supporto per i giovani in lutto; esso, infatti, diventa importante in virtù del bisogno di normalità che i giovani desiderano per costruire una routine e una forma di distrazione dal dolore. Gli adolescenti hanno bisogno, in particolare, di individuare delle modalità per affrontare la perdita anche in forma indiretta e in contesti diversi da quello familiare (Andriessen et al., 2020). Sebbene possa verificarsi un calo del rendimento scolastico, la scuola rappresenta uno degli spazi più rilevanti. Essa diviene particolarmente importante nel momento in cui c'è consapevolezza, responsabilità e creatività per comprendere e guidare i giovani nell'esperienza della perdita. Il gruppo classe e gli insegnanti possono fornire un sostegno fondamentale, dando la possibilità di parlare della morte. Il senso di collettività e reciprocità può essere un buon obiettivo con il quale offrire una dimensione di rete per il giovane e la famiglia in lutto (De Leo, 2023, p. 119)

In conclusione, l'adolescente, se adeguatamente supportato attraverso l'ascolto dei suoi bisogni e il rispetto dei suoi tempi, può gradualmente imparare ad accettare l'irreversibilità di quanto accaduto e pensare di realizzare un suo percorso di vita significativo anche senza la presenza della persona amata vicino, bensì interiorizzandone la figura (De Leo, 2023, p. 76).

CAPITOLO 3-IL RUOLO DELLA PSICOLOGIA NELL'ADOLESCENTE IN LUTTO

3.1 Riflessioni sul ruolo del sostegno psicologico

Il lutto non rappresenta un evento patologico, ma una comune esperienza di vita particolarmente dolorosa, considerata come una reazione fisiologica alla perdita che, in quanto tale, non necessita di per sé di un intervento specialistico (Alvis et al., 2023). Sebbene possa generare vissuti di grande fatica e dolore nel giovane, le reazioni che ne derivano sono generalmente considerate prevedibili di fronte alla perdita di una persona significativa.

Il lutto però non segue un decorso lineare. Sebbene non comporti necessariamente lo sviluppo di una psicopatologia, può accadere che il dolore per la perdita non consenta al giovane di utilizzare adeguatamente le proprie risorse di riorganizzazione e adattamento. In questi casi, il dolore e la sofferenza possono diventare persistenti e destabilizzanti, generando confusione.

L'esperienza del lutto può risultare quindi particolarmente difficile da affrontare, nonostante il sostegno della propria rete informale costituita da amici e familiari. La ricerca ha infatti evidenziato come il lutto non evolva sempre in una risoluzione nell'arco temporale di 6-12 mesi dalla perdita, ma possa protrarsi nel tempo mantenendo manifestazioni acute e profondamente invalidanti nella vita del giovane. In questi casi può svilupparsi un lutto complicato (Shear, Ghesquiere & Glickman, 2013), in cui i vissuti dolorosi condizionano il benessere della persona anche per anni.

Sebbene infatti molti adolescenti riescano a utilizzare con successo strategie e risorse utili all'elaborazione della perdita, altri possono incontrare maggiori difficoltà nel metabolizzare l'accaduto, sviluppando condizioni psicopatologiche che compromettono il loro funzionamento (Shear & Smith-Caroff, 2002). In questi casi, fornire informazioni sul lutto insieme al sostegno e all'ascolto attivo, è fondamentale per normalizzare l'esperienza vissuta.

Tuttavia, il supporto psicologico all'adolescente non deve nascere esclusivamente dalla presenza di una psicopatologia (Alvis et al., 2023), ma anche dalla necessità di offrire uno spazio di ascolto e sostegno in un momento di particolare fragilità, soprattutto per quei giovani che presentano uno o più fattori di rischio descritti nel capitolo precedente.

Per questo motivo, la figura dello psicologo può rappresentare una risorsa estremamente significativa nell'accompagnamento del giovane durante il processo di elaborazione della perdita.

3.2 L'importanza dell'accompagnamento psicologico nel lutto adolescenziale

Alla luce di quanto emerso nei due capitoli precedenti, appare evidente come il lutto possa rappresentare per un adolescente una sfida particolarmente complessa. In questo contesto, il ruolo dello psicologo consiste nel sostenere un percorso evolutivo messo alla prova da un evento altamente impattante, quale la perdita di una persona cara.

Uno dei motivi per cui la figura del professionista assume particolare importanza riguarda la difficoltà di molti adolescenti nel disporre di spazi adeguati per poter esprimere la propria sofferenza. Come evidenziato nel capitolo precedente, molti giovani faticano a verbalizzare il dolore a causa di caratteristiche personali o di un contesto familiare e sociale poco supportivo. Inoltre, molti di loro si sentono diversi dai propri coetanei e tendono a isolarsi. In tali circostanze, avere a disposizione uno spazio protetto nel quale potersi esprimere liberamente, senza il timore di essere giudicati, è essenziale. Lo psicologo, infatti, può rappresentare una presenza stabile e affidabile, offrendo un sostegno continuativo e accessibile nel tempo.

L'accompagnamento risulta inoltre importante poiché il lutto richiede al giovane una riorganizzazione della propria vita emotiva, relazionale e identitaria. Come sottolineato nel primo capitolo, l'adolescenza rappresenta una fase evolutiva caratterizzata da numerosi cambiamenti e da una particolare vulnerabilità. Il lutto si inserisce quindi in un quadro già complesso, all'interno del quale il giovane è impegnato nella costruzione della propria identità, nel raggiungimento della propria autonomia e nella definizione di relazioni significative. Per tale motivo, il supporto psicologico può assumere la funzione di prevenzione e promozione del benessere, consentendo all'adolescente di valorizzare le proprie risorse personali, di utilizzare strategie di coping adattive e migliorare la comunicazione con la famiglia e con il gruppo dei pari. Alla luce di tale prospettiva, accompagnare l'adolescente in questo percorso può rafforzare i processi di resilienza e di adattamento alla perdita.

Infine, uno degli aspetti più importanti riguarda la necessità di costruire un significato attorno alla perdita. La morte di una persona significativa porta il giovane a porsi numerosi interrogativi sulla morte, sulla propria esistenza e sul proprio futuro.

Neimeyer (2001) sostiene che la ricostruzione di significato in risposta a una perdita rappresenti il processo centrale del lutto. L'esperienza della perdita può infatti essere intesa come il tentativo da parte dell'adolescente di adattarsi a una nuova realtà personale e relazionale profondamente modificata dall'evento luttuoso. Da questa prospettiva emerge come il bisogno del giovane in lutto non sia esclusivamente quello di ridurre il dolore e la sofferenza associata alla perdita, ma anche di comprendere quanto è accaduto, integrarlo nella propria storia e ridefinire la propria identità in riferimento al cambiamento vissuto. Accompagnare il giovane nel processo di attribuzione del significato rappresenta uno dei compiti più importanti del sostegno psicologico (Neimeyer, 2001).

3.3 L'approccio dello psicologo nel sostegno all'adolescente in lutto

Dopo aver approfondito le ragioni che rendono fondamentale l'accompagnamento del giovane nell'elaborazione della perdita, è necessario comprendere quali siano le principali caratteristiche e funzioni di un sostegno psicologico efficace.

In particolare, dallo studio di Andriessen et al. (2024), riportato nell'articolo *Supporting Adolescents Bereaved by Suicide or Other Traumatic Death: The Views of Counselors*, emergono tre aspetti centrali che dovrebbero caratterizzare il sostegno all'adolescente in lutto:

- Costruire una relazione di ascolto e di fiducia con l'adolescente;
- Offrire un supporto che si adatti ai bisogni e alle sue caratteristiche;

- Offrire un supporto sostenibile e orientato alle risorse del giovane.

3.3.1 Costruire una relazione di ascolto e di fiducia con l'adolescente in lutto

Dai precedenti capitoli è emerso come gli adolescenti abbiano bisogno di instaurare un rapporto di fiducia prima di riuscire ad aprirsi o di condividere i propri vissuti emotivi, nonostante molti di loro abbiano difficoltà nel farlo anche all'interno di relazioni significative e di supporto. La costruzione di tale relazione richiede autenticità, assenza di giudizio, ascolto attivo e, soprattutto, rispetto dei tempi dell'adolescente. È infatti la sincera cura nei confronti dell'altro a fare realmente la differenza, poiché si sta comunicando il messaggio di riconoscere la sua importanza e il suo valore.

È inoltre necessario mostrarsi umili e pazienti, oltre a saper cogliere i segnali non verbali. Dallo studio emerge come molti adolescenti abbiano spiegato l'importanza di professionisti capaci di riconoscere con umiltà i limiti del proprio ruolo e della propria capacità di aiutare, piuttosto che adottare una mentalità da "terapeuta salvatore".

Considerando che la costruzione di un rapporto di fiducia richiede tempo, il terapeuta deve essere paziente e adottare un approccio graduale e delicato. È importante consentire al giovane di presentarsi nel modo in cui ha bisogno di farlo, senza forzare la conversazione o imporre alcun tipo di risultato, permettendogli così di potersi esprimere liberamente, e tenendo in considerazione che l'espressione dei propri vissuti emotivi può includere anche il silenzio.

È altrettanto importante che lo psicologo raccolga informazioni sulla natura della relazione con la persona deceduta, sull'impatto che tale relazione potrebbe aver avuto nella vita dell'adolescente e sulle risorse presenti nei contesti ambientali, sociali, amicali e familiari che possono sostenere o ostacolare il processo di elaborazione del lutto. Ad esempio, la persona scomparsa potrebbe essere un genitore con il quale il giovane non ha mai avuto un rapporto significativo o un amico molto stretto. Risulta essenziale quindi comprendere il significato di

Come evidenziato nei capitoli precedenti, molti adolescenti si chiudono in sé stessi, non verbalizzano il dolore e tendono a isolarsi; rispetto a ciò, lo psicologo può offrire un ascolto costante all'interno di uno spazio protetto.

Il sostegno deve essere flessibile, continuativo nel tempo e accessibile ogni volta che si presenti la necessità. Un ulteriore aspetto essenziale per promuovere fiducia nell'adolescente è quello di riconoscere il suo ruolo attivo e la sua **autonomia** decisionale. L'approccio dello psicologo deve essere infatti collaborativo, rispettoso e centrato unicamente sul giovane: l'adolescente

deve essere considerato come un soggetto attivo nel proprio percorso di elaborazione alla perdita, con la possibilità di scegliere modalità e tempi del sostegno ricevuto (Ross et al., 2021).

Gli aspetti che rendono possibile questo tipo di relazione includono le caratteristiche e le competenze professionali dello psicologo, insieme alla capacità comprendere l'adolescente e saper rispondere ai suoi bisogni di fronte alla perdita.

L'adolescente spesso trova difficile capire come chiedere aiuto o che cosa sia effettivamente l'aiuto, manifestando inizialmente una certa diffidenza. Prima di affrontare un aspetto così intimo come la sua perdita, è quindi molto importante dedicare tempo alla costruzione del rapporto di fiducia. Oltre alla costruzione di una relazione terapeutica, è cruciale comprendere l'esperienza di lutto dell'individuo all'interno del suo contesto evolutivo e della sua prospettiva individuale.

3.3.2 Offrire un supporto che si adatti ai bisogni e alle sue caratteristiche

L'importanza di utilizzare un approccio adattato ai bisogni, alle preferenze e alle competenze dell'adolescente deriva dalla peculiare fase evolutiva che egli sta attraversando, caratterizzata da un graduale allontanamento dalla famiglia e dalla ricerca di autonomia e indipendenza. Lo psicologo deve quindi offrire una gamma di opzioni tra cui scegliere, inclusi il contesto, la forma e la tempistica del supporto.

Nello studio precedentemente citato viene descritto l'adattamento del sostegno psicologico allo stile di elaborazione del lutto dell'adolescente. In particolare, viene introdotto il concetto di "dosaggio", secondo il quale il giovane entra ed esce dal proprio vissuto luttuoso. Per questo motivo, lo psicologo deve essere flessibile e riconoscere che il supporto può evolvere nel tempo: in certi momenti il soggetto vuole immergersi nell'esperienza del dolore, mentre in altri potrebbe avere la necessità di prendere le distanze da esso per alleggerirsi.

Anche creare un ambiente nel quale l'adolescente si sente a proprio agio e che percepisca come spazio sicuro è essenziale affinché condivida liberamente la propria esperienza.

Un altro compito dello psicologo consiste nel modificare il supporto in base alle persone coinvolte nel percorso. Gli adolescenti che hanno partecipato allo studio riportano che il ruolo dei pari è cruciale. Il loro coinvolgimento, infatti, favorisce la normalizzazione dell'esperienza, rendendo così possibile al giovane in lutto di sentirsi meno diverso dagli altri. Ciò permette inoltre una comprensione condivisa che non necessita di essere verbalizzata, riducendo così la pressione e aumentando la sensazione di conforto. Nel primo capitolo è già stato affrontato il concetto della diversità percepita: gli adolescenti non dovrebbero sentirsi diversi proprio in una

fase di vita in cui il bisogno di appartenenza e di identificazione con il gruppo dei pari assume particolare rilevanza.

Un altro aspetto fondamentale riguarda sostenere l'adolescente nell'orientarsi di fronte ai cambiamenti che interessano le dinamiche familiari. Dallo studio è emerso che molti adolescenti tendono ad allontanarsi dagli adulti perché li percepiscono come confusi, ansiosi e imprevedibili; questo può generare in loro sentimenti di angoscia.

Gli adolescenti, con la crescita, diventano gradualmente più capaci di elaborare e di comprendere la morte all'interno della propria vita. Questo processo li porta spesso a rivisitare il lutto e a interrogarsi nuovamente e dare un nuovo significato alla perdita. Di conseguenza, cercano aiuto, magari anche una seconda volta.

Andriessen et al. (2011) chiariscono che il giovane sarà sempre segnato dalla perdita, soprattutto quando essa riguarda una persona particolarmente importante. L'obiettivo dello psicologo non è quindi di guidare la persona verso una guarigione completa, ma quello di guarire **attorno a quella perdita**, di integrarla dentro di sé e di sapere che farà sempre parte dell'esperienza.

Il percorso di accompagnamento al lutto deve tener conto della possibilità di numerosi "ritorni" in terapia da parte dell'adolescente perché diversi eventi possono riattivare il lutto e i vissuti dolorosi ad esso associati. Tra questi possono esservi, ad esempio, l'intraprendenza di una nuova relazione da parte del genitore sopravvissuto oppure ricorrenze importanti come compleanni, festività o anniversari della morte.

Emerge quindi l'importanza di non stabilire a priori una durata prestabilita del sostegno poiché è fondamentale offrire ai giovani la possibilità di un'assistenza a lungo termine, in modo tale da poter usufruire del supporto nel momento del bisogno.

3.3.3 Offrire un supporto sostenibile e orientato alle risorse del giovane

Il supporto psicologico consente all'adolescente di ottenere numerosi benefici, tra cui la validazione emotiva, la promozione di resilienza e la possibilità di una crescita personale. Spiegare al giovane in lutto che ciò che sta affrontando è una parte difficile ma naturale della vita umana è di estrema importanza. Questo permette di normalizzare le manifestazioni che possono emergere in seguito al lutto, come sintomi somatici, comportamenti disfunzionali ed emozioni intense, tra cui senso di colpa e vergogna.

Nel 1 capitolo è emerso che molti adolescenti si percepiscono come un peso per gli altri oppure pensano di avere qualcosa che non va. Disconfermare la loro percezione di inadeguatezza permette di diffondere un senso di speranza e di ottimismo, facendo comprendere così agli

adolescenti che esistono modi diversi di vivere il lutto, nessuno dei quali è giusto o sbagliato di per sé e che, nonostante il processo di elaborazione richieda tempo, esso diventerà sempre più gestibile.

Gran parte del lavoro dello psicologo consiste nell'aiutarli a capire che non sono responsabili dell'accaduto e che non commesso alcun errore, offrendo uno spazio di ascolto aperto a tutte le loro preoccupazioni.

Un elemento fondamentale del sostegno psicologico include la psicoeducazione alla famiglia, volta a normalizzare le manifestazioni in seguito alla perdita e per rassicurare i familiari. Come riportato nel secondo capitolo, è fondamentale che la famiglia rappresenti una rete di supporto per l'adolescente. Genitori e familiari, comprendendo meglio il proprio lutto, possono essere maggiormente in grado di riconoscere e contenere i vissuti emotivi dei propri figli.

Mantenere vivo il legame con la persona scomparsa può contribuire alla costruzione di significato della perdita e facilitare il processo di elaborazione. Oltre al mantenimento del ricordo è fondamentale anche esplorare le domande e le riflessioni legate alla perdita.

Lo psicologo è infine chiamato a guidare l'adolescente nell'attenzione al proprio sviluppo personale e i propri cambiamenti durante il lutto.

Risulta significativa una riflessione riportata nell'articolo prima citato:

“Sarai cambiato per sempre dall'impatto che quella persona ha avuto nella tua vita e dalla sua perdita. Questo ti permetterà, in altri ambiti, di comprendere la sofferenza legata ad altre perdite o semplicemente di apprezzare il valore e l'importanza della relazione che avevi con quella persona, conservandone il ricordo con gratitudine”.

In conclusione, il ruolo dello psicologo nel sostegno all'adolescente in lutto si configura come un percorso di accompagnamento volto a offrire una presenza stabile, uno spazio di ascolto e di comprensione libero dal giudizio. L'obiettivo dello psicologo non è quello di guidare il giovane nell'eliminazione del dolore generato dalla perdita, bensì di supportarlo nell'integrare tale esperienza nella propria vita e di imparare a convivere con essa, attribuendole un significato che gli permetta di proseguire il proprio percorso di crescita.

Il raggiungimento di questo obiettivo è reso possibile attraverso la costruzione di una relazione terapeutica fondata sulla fiducia, sulla validazione emotiva e sulla valorizzazione delle risorse personali dell'adolescente. Il sostegno psicologico favorisce la costruzione di nuovi significati e il rafforzamento delle risorse adattive di fronte alla perdita.

CONCLUSIONI

Il presente elaborato ha esaminato un tema profondamente delicato, analizzando le principali caratteristiche, il contesto evolutivo in cui si manifesta, i fattori che possono influenzare il decorso e, infine, il ruolo che la psicologia può svolgere nell'accompagnamento del giovane nel processo di elaborazione della perdita.

È emerso innanzitutto come l'adolescenza costituisca una fase di sviluppo particolarmente complessa, caratterizzata da numerosi cambiamenti che il giovane si trova ad affrontare. È importante comprendere come un evento così doloroso possa rendere ancora più tortuosa questa fase di sviluppo, intrecciandosi con compiti evolutivi fondamentali quali la costruzione della propria identità, il raggiungimento dell'autonomia e l'instaurazione di relazioni significative. È stato evidenziato come la perdita di un genitore o di amico possa mettere profondamente in discussione le credenze del giovane, modificando il modo di percepire sé stesso, il mondo e le relazioni.

L'analisi dei fattori di rischio e di protezione ha evidenziato come non sia la perdita in sé a determinare un certo tipo di esito, ma piuttosto l'interazione di molteplici variabili individuali, sociali, familiari e legate al tipo di perdita. È emerso che la mancanza di supporto da parte della famiglia e della rete amicale può favorire condizioni di isolamento e difficoltà relazionali che possono ostacolare l'elaborazione del lutto. Al contrario, la presenza di adeguate competenze emotive, relazioni significative, comunicazione aperta e libertà di espressione emotiva possono rappresentare un fattore protettivo nel corso del processo.

Proprio perché il lutto si inserisce in una fase di vita caratterizzata da numerose trasformazioni, l'adolescente può necessitare di uno spazio di ascolto protetto, indipendentemente dalla presenza di manifestazioni clinicamente significative. Infatti, il supporto psicologico può accompagnare il giovane nel processo di trasformazione di un'esperienza dolorosa in un percorso di riorganizzazione personale, nel rispetto dei suoi tempi e dei suoi bisogni.

È qui che il ruolo dello psicologo assume particolare importanza. Il professionista può sostenere l'adolescente in un percorso che non riguarda esclusivamente la perdita di una persona amata, ma che coinvolge anche la ridefinizione del sé, delle proprie credenze e del rapportarsi con il mondo.

Oltre al ruolo della psicologia, risulta fondamentale promuovere contesti familiari, scolastici e sociali capaci di accogliere la sofferenza del giovane e offrire loro sostegno. La possibilità di contare su una rete di supporto adattiva rappresenta un punto fondamentale per determinare il benessere psicologico dell'adolescente.

BIBLIOGRAFIA

- Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I. N., & Kaplow, J. B. (2023). Developmental manifestations of grief in children and adolescents: Caregivers as key grief facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16 (2), 447–457. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00435-0>.
- Andriessen, K., Krysinaka, K., Rickwood, D., & Pirkis, J. (2020). It changes your orbit: The impact of suicide and traumatic death on adolescents as experienced by adolescents and parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9356. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249356>
- Andriessen, K., Snir, J., Krysinaka, K., Rickwood, D., & Pirkis, J. (2024). Supporting adolescents bereaved by suicide or other traumatic death: The views of counselors. *OMEGA—Journal of Death and Dying*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00302228241246031>.
- Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12(4), 339–373. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(92\)90013-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90013-R).
- Auman, M. (2007). Bereavement support for children. *The Journal of School Nursing*, 23(1), 34–39. [https://doi.org/10.1622/1059-8405\(2007\)023%255B0034:BSFC%255D2.0.CO;2](https://doi.org/10.1622/1059-8405(2007)023%255B0034:BSFC%255D2.0.CO;2).
- Berndt T. J. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development*, 53(6), 1447-1460.
- Berndt, T. J. (2004). Children's friendships: Shifts over a half-century in perspectives on their development and their effects. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 346–370). Wiley.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.
- Bowlby, J. (1988). *Una base sicura: Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Raffaello Cortina Editore.
- Brent, D. A., Melhem, N. M., Masten, A. S., Porta, G., & Payne, M. W. (2012). Longitudinal effects of parental bereavement on adolescent developmental competence. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 41(6), 778-791.
- Bukowski, W. M., & Hoza B. (1989). Popularity and Friendship: Issues in theory, measurement, and outcome, in T. Berndt, & G.W. Ladd (Eds.), *Peer relationships in child development* (pp.15-45). Wiley.

- Bukowski, W. M., Newcomb A. F., & Hartup W.W. (1996), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*, Cambridge University Press.
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLoS ONE*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>.
- Çakar, F. S. (2020). The role of social support in the relationship between adolescents' level of loss and grief and well-being. *International Education Studies*, 13(12), 27–36. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n12p27>.
- Carmassi, C., Conversano, C., Pinori, M., Bertelloni, C. A., Gesi, C., & Dell'Osso, L. (2016). Il lutto complicato nell'età del DSM-5. *Rivista di Psichiatria*, 51(6), 231–237.
- Cas, A., Frankenberg, E., Suriastini, W., & Thomas, D. (2014). The impact of parental death on child well-being: Evidence from the Indian Ocean tsunami. *Demography*, 51(2), 437–457.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249. <https://doi.org/10.2307/1166148>.
- Chen, X.-X., Chen, J., & Zhong, B.-L. (2025). The grief of peer loss among adolescents: A narrative review. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 343–352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S504117>.
- Ciairano, S., Rabaglietti, E., Roggero, A., Bonino, S., & Beyers, W. (2007). Pattern of adolescent friendships, psychological adjustment and antisocial behavior: The moderating role of family stress and friendship reciprocity. *International Journal of Behavioral Development*, 31(4), 419–428.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269–297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>.
- Cragg, E., & Berman, H. (1990). Adolescents' reactions to the death of a parent. In J. D. Morgan (Ed.), *The dying and bereaved teenager*. Charles Press.

- Currier, J. M., Holland, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2008). Bereavement following violent death: An assault on life and meaning. In *Perspectives on violence and violent death* (Death, value and meaning series). Baywood Publishing. <https://doi.org/10.2190/POV>.
- De Leo, D. (2023). *Il lutto traumatico*. Hogrefe.
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 243–271.
- DeRanieri, J. T., Clements, P. T., & Henry, G. C. (2002). When catastrophe happens: Assessment and intervention after sudden traumatic death. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 40(4), 30–37. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-20020401-11>.
- Dopp, A. R., & Cain, A. C. (2012). The role of peer relationships in parental bereavement during childhood and adolescence. *Death Studies*, 36(1), 41–60. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.573175>.
- Dowdney, L. (2000). Childhood Bereavement Following Parental Death. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(7), 819–830.
- Dyregrov, K. (2004). Strategies of professional assistance after traumatic deaths: Empowerment or disempowerment? *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(2), 181–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00393.x>.
- Eisenstadt, M., Stapley, E., Benedito, M., Chan, A. J., Metaxa, A.-M., & Deighton, J. (2025). Adolescents' experiences of risk and protective factors in relation to mental wellbeing and mental health: A typology developed using ideal-type analysis. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 4, Article 1540343. <https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1540343>.
- Elsner, T. L., Kryszyska, K., & Andriessen, K. (2022). Bereavement and educational outcomes in children and young people: A systematic review. *School Psychology International*, 43(1), 55–70. <https://doi.org/10.1177/01430343211057228>.
- Entilli, L., Cipolletta, S., De Leo, D., Aiolfi, F., Polato, M., & Gaggi, O. (2021). Social support and help-seeking among suicide bereaved: A study with Italian survivors. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 87(4), 1204–1225. <https://doi.org/10.1177/00302228211024112>.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

- Fonzi, A., & Tani, F. (2000). Amici per la pelle: Le caratteristiche dei legami amicali nell'adolescenza. In G. V. Caprara & A. Fonzi (Eds.), *L'età sospesa* (pp. 90–120). Giunti.
- Furman, W., & Burmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016–1024.
- Galván, A., Hare, T. A., Parra, C. E., Penn, J., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. J. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *The Journal of Neuroscience*, 26(25), 6885–6892. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1062-06.2006>
- Gray, R. E. (1989). Adolescents' perceptions of social support after the death of a parent. *Journal of Psychosocial Oncology*, 7(3), 127–144. https://doi.org/10.1300/J077v07n03_09.
- Hill J. P., & Holmbeck G. N. (1986), Attachment and autonomy during adolescence. In G. Whitehurst (Ed.), *Annals of Child Development* (Vol. 3, pp. 145–189). JAI Press.
- Hurd, R.C. (2004). A teenager revisits her father's death during childhood: A study in resilience and healthy mourning. *Adolescence*, 39(154), 337-354.
- Ingoglia, S., Lo Cricchio, M. G., & Liga, F. (2021). Genitori-adolescenti: Autonomia e connessione. In P. Albiero (Ed.), *Il benessere psicosociale in adolescenza: Prospettive multidisciplinari* (pp. 61–90). Carocci.
- Jun, H.-J., & Song, I. (2007). The effects of childhood parental death on depressive symptoms, self-efficacy, and health outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 289–300.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner/Mazel.
- Kellas, J. K., & Trees, A. R. (2006). Finding meaning in difficult family experiences: Sense-making and interaction processes during joint family storytelling. *Journal of Family Communication*, 6(1), 49–76. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0601_4.
- Kirwin, K. M., & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(2), 62–78. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2005.00002.x>.
- Klein, M. (1940/2006). Il lutto e la sua connessione con gli stati maniaco-depressivi. In *Scritti 1921–1958* (trad. it., pp. 311–340). Bollati Boringhieri.

- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: Neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425–431. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0425>.
- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry*, 75(1), 76–97. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76>.
- LaFreniere, L., & Cain, A. (2015). Parentally bereaved children and adolescents: The question of peer support. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 71(3), 245–271. <https://doi.org/10.1177/0030222815575503>.
- Lancini, M., & Turuani, M. (2009). *Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*. FrancoAngeli.
- Lancini, M., Cirillo, L., Scodeggio, T., & Zanella, T. E. (2020). *L'adolescente: Psicopatologia e psicoterapia evolutiva*. Raffaello Cortina Editore.
- Lancini, M. (2023). *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*. Raffaello Cortina Editore.
- Madigan, S., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H., Moran, G., Pederson, D. R., & Benoit, D. (2006). Unresolved states of mind, anomalous parental behavior, and disorganized attachment: A review and meta-analysis of a transmission gap. *Attachment & Human Development*, 8(2), 89–111. <https://doi.org/10.1080/14616730600774458>.
- Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76(2), 75–78. <https://doi.org/10.1080/00098650209604953>.
- Melhem, N. M., Walker, M., Moritz, G., & Brent, D. A. (2008). Antecedents and sequelae of sudden parental death in offspring and surviving caregivers. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(5), 403–410.
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment styles and well-being in adolescents: How does emotional development affect this relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), Article 2554. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>.
- Murphey, E. B., Silber, E., Coelho, G. V., Hamburg, D. A., & Greenberg, I. (1963). Development of autonomy and parent-child interaction in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 33, 643–652.
- Nadeau, Janice Winchester. *Families making sense of death*. Families making sense of death. Sage Publications, Inc, 1998.

- Neimeyer, R. A. (2001). The language of loss: Grief therapy as a process of meaning reconstruction. In R. A. Neimeyer, *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 261–292). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-014>.
- Neimeyer, R. A., Bottomley, J. S., & Bellet, B. W. (2018). Growing through grief: When loss is complicated. In K. J. Doka & A. S. Tucci (Eds.), *When grief is complicated* (pp. 23–44). Hospice Foundation of America.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611–621.
- Peterson, G. W., & Bush, K. R. (1999). Predicting adolescent autonomy from parents: Relationship connectedness and restrictiveness. *Sociological Inquiry*, 69(3), 431–457. <https://doi.org/10.1111/J.1475-682X.1999.TB00880.X>
- Pitman, A. L., Osborn, D. P. J., Rantell, K., & King, M. B. (2016). Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: A cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open*, 6(1), Article e009948. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009948>.
- Poletti, M. (2007). Sviluppo cerebrale, processi decisionali e psicopatologia in adolescenza. *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 13, 358–366.
- Poletti, M. (2021). Sviluppo cerebrale e funzioni esecutive in adolescenza. In P. Albiero (Ed.), *Il benessere psicosociale in adolescenza: Prospettive multidisciplinari* (pp. 35–53). Carocci.
- Rabaglietti, E., & Ciairano, S. (2009). “It’s Saturday... I’m going out with my friends”: Spending time together in adolescent stories. In F. Columbus (Ed.), *Psychology of relationships* (pp. 281–301). Nova Science Publishers.
- Revet, A., Bui, E., Benvegna, G., Suc, A., Mesquida, L., & Raynaud, J.-P. (2020). Bereavement and reactions of grief among children and adolescents: Present data and perspectives. *L’Encephale*, 46(5), 356–363.. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.007>.
- Ronchetti, F. (2013). *Non lasciarmi solo: L’adolescente di fronte al lutto*. Paoline Editoriale Libri.
- Ross, A. M., Krysinska, K., Rickwood, D., Pirkis, J., & Andriessen, K. (2021). How best to provide help to bereaved adolescents: A Delphi consensus study. *BMC Psychiatry*, 21, Article 591. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03591-7>.

- Rowan, J. M. (1995). *Emotional functioning and peer relationships among parentally bereaved children* (Unpublished doctoral dissertation). University of Michigan.
- Rubin K. H. (2004), Three Things to Know about Friendship. *International Journal of Behavioral Development*, 28(Suppl.), 5–7.
- Rudestam, K. E. (1992). Research contributions to understanding the suicide survivor. *Crisis*, 13 (1), 41–46.
- Schoenfelder, E. N., Sandler, I. N., Wolchik, S., & MacKinnon, D. (2011). Quality of social relationships and the development of depression in parentally-bereaved youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 85–96. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9503-z>
- Shear, K., & Smith, K. (2002). Traumatic loss and the syndrome of complicated grief. *PTSD Research Quarterly*, 13(1), 1–8.
- Shear, K., Ghesquiere, A., & Glickman, K. (2013). Bereavement and complicated grief. *Current Psychiatry Reports*, 15(11), Article 406. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0406-z>.
- Silverman, P. R., & Worden, J. W. (1992). Children's reactions in the early months after the death of a parent. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(1), 93–104. <https://doi.org/10.1037/h0079304>.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417–463. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(00\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(00)00014-2).
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*, (pp. 255-276.) Harvard University Press.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Reitz, E., Vollebergh, W. A. M., & van Baar, A. L. (2016). Mental health of adolescents before and after the death of a parent or sibling. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(1), 49–59. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0695-3>.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Stroebe, M., Schut, H., & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3–4), 185–201.

Sveen, C.-A., & Walby, F. A. (2008). Suicide survivors' mental health and grief reactions: A systematic review of controlled studies. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(1), 13–29. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.1.13>.

Varela, F.J. (1992). *Un know-how per l'etica*. Laterza.

Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). Hogarth Press.

Worden, J. W. (1996) *Children and grief: When a parent dies*. Guilford Press.