

**Dott.sa Patrizia Scanu, docente di Scienze umane, psicologa clinica e Gestalt counsellor (libera professionista)**

## **Sezione: Psicologia**

### ***Paura della morte e senso della vita. Per un counseling orientato alla costruzione del significato.***

*Parole-chiave: paura della morte, death attitudes, costruzione del significato, NDE, counseling*

«Chi insegnasse agli uomini a morire, insegnerebbe loro a vivere» (Michel de Montaigne)

La paura della morte, che è probabilmente alla base della pervasiva rimozione della morte nelle società occidentali moderne (Morin, 1951; Kübler-Ross, 1969; Ariès, 1975; Vovelle, 1983), rappresenta uno dei sentimenti fondamentali dell'essere umano e come tale è stata riconosciuta, discussa e fatta oggetto di terapia fin dalle origini della filosofia e della spiritualità in molte culture. Nella ormai vasta letteratura psicologica internazionale degli ultimi decenni su questo tema, le *death attitudes*, ovvero gli atteggiamenti verso la morte e il morire - tra i quali la paura e l'angoscia di morte, il senso di minaccia, l'accettazione - hanno ricevuto una notevole attenzione teorica, motivata sia dall'esigenza di fornire strumenti psicometrici adeguati alla ricerca (Neimeyer et al., 1994a) sia di offrire modelli di intervento utili nella pratica terapeutica e nel *counseling* con i malati terminali e con i loro *caregivers*, con le persone in lutto, con gli anziani, con i giovani che tentano il suicidio eccetera. Un numero crescente di studi correlazionali (Neimeyer, Wittkowski, Moser, 2004; Fortner e Neimeyer, 1999; Fortner, Neimeyer e Rybarczech, 2000) ha indagato la relazione fra paura della morte e una serie di variabili riguardanti la salute e le scienze sociali, tra le quali il benessere fisico e psicologico, l'occupazione, l'età, la religiosità, la salienza della morte e la gestione del terrore (*terror management*) (Solomon, Greenberg e Pyszczynski, 2004).

Il presente lavoro si propone di:

1) delineare, sulla scorta della letteratura scientifica e filosofica (Neimeyer et al., 1994a), i contenuti della paura della morte e i termini che vengono usati per indicarne i diversi aspetti: la paura di morire (*fear of death*) nell'immediato, che è uno *stato* emotivo acuto; l'ansia relativa alla morte (*death anxiety*), che ha una connotazione di malessere non specifico, data l'incertezza sulle circostanze della morte e che sembra piuttosto un *tratto*; la preoccupazione di morire (*death concern*), che implica il pensare alla morte con un senso di ansia; la minaccia percepita (*threat*), intesa come minaccia al senso della vita e come minaccia alla realizzazione dei principali progetti della vita (Tomer, 1994); le varie paure relative alle circostanze della morte (paura di soffrire, della malattia,

di risvegliarsi nella tomba, della decomposizione del corpo, di far soffrire chi resta...); la paura della perdita (delle persone care, della propria identità sociale, della felicità raggiunta e di beni della vita, del corpo, di essere dimenticati ecc.); la paura dell'annientamento della coscienza e del sé (*annihilation, nothingness*), che è un'angoscia esistenziale diversa dalle altre paure relative alla morte, non ha un oggetto concreto e riguarda la condizione dopo la morte, percepita come non-esistenza (*fear of non-existence*; Behrendt, 2010);

2) illustrare sinteticamente alcune delle teorie psicologiche che hanno condotto alla costruzione dei principali test di misurazione della paura della morte e delle altre *death attitudes* (tra tutti, il *Threat Index* e il DAP-R) (Krieger, Epting e Leitner, 1974; Krieger et al., 1979; Neimeyer, 1988, 1994b; Gesser, Wong e Reker, 1987-88; Wong, Reker e Gesser, 1994) e in particolare la teoria psicosociale di Erik Erikson (*Ego integration/despair*) (1986; 1987), la *Search-for Meaning Theory* di Victor Frankl (1962) e la teoria dei costrutti personali di George Kelly (1955);

3) mettere in luce la relazione fra paura della morte e accettazione della morte (Kübler-Ross, 1969); il *Dual-System Model* di Paul Wong (2010) fornisce una cornice concettuale alla coesistenza di accettazione della morte e paura della morte;

4) chiarire la relazione fra accettazione della morte e costruzione del significato, attraverso le teorie di Frankl e di Erikson e la *Meaning Management Theory* di Wong (2008);

5) a partire da una riflessione sugli effetti trasformativi delle NDE o esperienze di pre-morte, tra i quali costantemente compare la riduzione o la scomparsa della paura della morte insieme alla consapevolezza profonda del significato della vita (Moody, 1975; Morse, 1990; Fenwick e Fenwick, 1995; Greyson, 1994, 2006; Greyson e Ring, 2004; Van Lommel, 2007; Milanesio e Scanu, 2012), proporre un modello di intervento di *counseling* orientato alla costruzione del significato (Wong, 2012<sup>2</sup>; Neimeyer, 2006), per sostenere persone adulte e anziane a fronteggiare la paura e a dare un senso alla vita accettando la morte. Tale intervento sollecita in prima persona il *counselor* ad affrontare la propria paura della morte e della perdita e utilizza la narrazione e l'immaginazione come strumenti di costruzione del significato; ha natura olistica e relazionale; è fondato sulla consapevolezza, sull'accettazione e sul contatto con le emozioni; è orientato alla speranza e alla positività; è aperto alla trascendenza.

## Bibliografia

Ariès, P. (1975). *Essai sul l'histoire de la mort en Occident: du Moyen Age à nos jours*. Paris: Seuil (trad. it. *Storia della morte in Occidente: dal Medioevo ai giorni nostri*, Milano, Rizzoli, 1989).

Behrendt, K. (2010). A Special Way of Being Afraid. *Philosophical Psychology*, 23 (5), 669-682.

- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. (1986). *Vital Involvement in Old Age*. New York: Norton.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1987). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
- Fenwick, P., & Fenwick, E. (1995). *The Truth in the Light*. London: Headline Book Publishing.
- Fortner, B. V., & Neimeyer, R. A. (1999). Death Anxiety in Older Adults: A Quantitative Review. *Death Studies*, 23, 387-412.
- Fortner, B. V., Neimeyer, R. A., & Rybarczech, B. (2000). Correlates of Death Anxiety in Older Adults: A Comprehensive Review. In A. Tomer (Ed.), *Death Attitudes and the Older Adult* (pp. 95-108). Philadelphia: Brunner Routledge.
- Frankl, V. E. (1962, 1992<sup>2</sup>). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Greyson, B. (1994). Reduced Death Threat in Near-Death Experiencers. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook* (pp. 169-179). Washington, DC and London: Taylor & Francis.
- Greyson, B., & Ring, K. (2004). The Life Changes Inventory. *Journal of Near-Death Studies*, 23 (1), 41-53.
- Greyson, B. (2006). Near-Death Experiences and Spirituality. *Zygon*, 41 (2), 393-414.
- Kelly, G. A. (1955; 1991<sup>2</sup>). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton; New York and London: Routledge (trad. it. ridotta *La psicologia dei costrutti personali*, Milano, Raffaello Cortina, 2004)
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Touchstone: Simon & Schuster (trad. it. *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi, 1976).
- Milanesio, M., & Scanu, P. (2012). Le esperienze di pre-morte (NDE): le possibili applicazioni psico-educative di un'ipotesi neurologica [The Near-Death Experiences (NDE): some possible psycho-educational uses of a neurological hypothesis]. *Atti del Congresso Internazionale Dinanzi al morire: percorsi interdisciplinari dalla ricerca all'intervento palliativo. Padova, 6-8 settembre 2012* (a cura di D. Capozza e I. Testoni), Padova: Padova University Press, 149-169.
- Moody, R. (1975). *Life After Life*. San Francisco, CA: Harper San Francisco (trad. it. *La vita oltre la vita*, Mondadori, Milano, 1997).
- Morse, M. (1990). *Transformed by the Light*. New York: Villard Books.
- Morin, E. (1951). *L'homme et la mort*. Paris: Éditions du Seuil (trad. it. *L'uomo e la morte*, Roma, Meltemi, 2002).

- Neimeyer, R. A. (Ed.) (1994a). *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application*. Washington, DC and London: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A. (1994b). The Threat Index and Related Methods. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook* (pp. 61-101). Washington, DC and London: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski J., & Moser R.P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: an Overview and Evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-40.
- Neimeyer, R. A. (2006). Narrating the Dialogical Self: Toward an Expanded Toolbox for the Counselling Psychologist. *Counseling Psychology Quarterly*, 19, 105-120.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2004). The Cultural Animal: Twenty Years of Terror Management Theory Research. In Greenberg, J., Koole, S., & Pyszczynski, T. (Eds.) *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York, NY: The Guilford Press.
- Tomer, A. (1994). Death Anxiety in Adult Life – Theoretical Perspectives. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research instrumentation and application* (pp. 3- 28). Washington, DC and London: Taylor and Francis.
- Van Lommel, P. (2007). *Eindeloos Bewustzijn*, Uitgeverij Ten Have, Kampen (trad. ingl. *Consciousness Beyond Life. The Science of the Near-Death Experience*, HarperCollins, New York, 2010).
- Vovelle, M. (1983; rééd. 2001). *La mort et l'Occident de 1300 à nos jours*. Paris: Gallimard (trad. it. *La morte e l'occidente. Dal 1300 ai giorni nostri*, Laterza, Roma-Bari, 1986).
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile – Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook: Research Instrumentation and Application* (pp.121-148). Washington, DC and London: Taylor and Francis.
- Wong, P. T. P. (2008). Meaning Management Theory and Death Acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. P. Wong (Eds.), *Death Attitudes: Existential & Spiritual Issues*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40 (2), 85-93.
- Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2<sup>nd</sup> Edition). New York, NY: Routledge.