

Gina Šparada

LA CONTINUITÀ DEI LEGAMI
DOPO IL LUTTO
RICERCA EMPIRICA IN CROAZIA

Biblioteca Teologija
Knjiga 13

Gina Šparada: LA CONTINUITÀ DEI LEGAMI DOPO IL LUTTO
RICERCA EMPIRICA IN CROAZIA

Izdavač:

Katolička izdavačka kuća i časopis *Crkva u svijetu*
Zrinsko-Frankopanska 19, 21000 Split

Recenzenti:

doc. dr. sc. Ivica Jurić
prof. dr. sc. Ante Vučković



Questo libro rappresenta la tesi di dottorato difesa presso la Pontificia Università Salesiana nel 2020, minimalmente modificata ai fini della pubblicazione.

ISBN 978-953-8429-31-6 (PDF)

Grafičko oblikovanje: Paola Jukić

Split, 2024.

Gina Šparada

**LA CONTINUITÀ DEI LEGAMI
DOPO IL LUTTO**

RICERCA EMPIRICA IN CROAZIA



Split, 2024.

Abbreviazioni

| | |
|----------|---|
| APA | L'Associazione Psichiatrica Americana |
| cap. | capitolo |
| CB | Continuing Bonds (legami continui) |
| cfr. | confrontare, vedere anche |
| DSM | Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali |
| DZS | Državni zavod za statistiku (l'Istituto Nazionale di Statistica) |
| Ibidem | nello stesso luogo |
| IBM | International Business Machines |
| LC | legami continui |
| LG | Lumen Gentium |
| KMO | Test di Kaiser - Meyer - Olkin |
| MtA | l'opinione che il mantenimento della connessione emozionale con la memoria al defunto fosse adattiva |
| MtD | l'opinione che il mantenimento della connessione emozionale con la memoria al defunto fosse disadattiva |
| NdA | nota dell'autore |
| p. | pagina |
| PTSD | Disturbo post-traumatico da stress |
| OMS | Organizzazione mondiale della sanità |
| r_s | Rho di Spearman |
| SPSS | Statistical Package for the Social Sciences |
| TdA | tradotto dall'autore |
| TOT | totale |
| α | Alpha di Cronbach |

Introduzione

La principale area d'interesse di cui si occuperà questo dottorato riguarda il lutto e le molteplici modalità sane e patologiche di viverlo. L'approccio usato nella ricerca sarà quello dei legami continui nel lutto. Tale approccio, ideato da Klass, Silverman e Nickman (1996), introduce due novità cruciali. La prima novità riguarda il modo di intendere il lutto, non più come una conclusione della relazione con l'altro. Visto in quest'ottica, il lutto si pone come qualcosa da cui bisogna "guarire": bisogna riuscire a rompere ogni connessione con il defunto, perché la perdita fisica significa una perdita totale del legame; mentre, in questo nuovo approccio, si parla di una ridefinizione della relazione. La seconda novità consiste nel guardare al lutto nella sua dimensione sociale, non solo individuale. Il ruolo della comunità nella quale la persona in lutto vive è molto importante. La comunità influisce sulle credenze della persona, la comunità consola e giudica. Possiamo dire che la persona in lutto instaura il suo legame con il defunto a seconda della qualità e delle caratteristiche delle sue connessioni con i vivi. Infine, gli autori parlano anche di una novità metodologica da prendere in considerazione quando si esaminano le persone in lutto, ovvero della necessità di realizzare delle ricerche qualitative, invece che delle ricerche quantitative. Tale aspetto metodologico è ben evidenziato nel libro fondante l'approccio – *Legami continui* (Klass, Silverman e Nickman, 1996). Le ricerche prese in considerazione sono perlopiù ricerche qualitative. Queste ultime permettono di mostrare le peculiarità e le differenze di ogni esperienza di lutto. Pur volendo considerare il lutto non come un processo standard nel quale si devono passare certe fasi, ma come una realtà diversa per ogni persona, anche le ricerche quantitative sono utili per individuare delle costanti che si ripetono per un alto numero di persone.

L'approccio è caratterizzato da una ambiguità sui vantaggi, o meno, di preservare i legami con i defunti: non è univoca la valutazione della positività di tale atteggiamento. L'approccio sostiene che molte

persone non tagliano i legami con i defunti – com'era suggerito da alcune teorie precedenti sul lutto, ma che li conservano, riuscendo così a trovare un equilibrio emozionale nella vita dopo la perdita, mentre in alcuni casi è meglio per la salute psicologica se non si preservano i legami con i defunti. Certamente, questo dipende dalle persone stesse, dal loro modo di funzionare e dal tipo di legame che riescono a instaurare con il defunto. Se questo legame causa molta sofferenza e disfunzionalità per la vita personale e lavorativa, allora meglio lavorare sulla sua qualità o sulla sua graduale rottura.

Klass e Walter (2010) riportano quattro diversi modi di vivere i legami continui con i defunti: sentire la loro presenza, parlare con loro, sentire la loro presenza come guida morale ed infine parlare con le altre persone di loro. Filanosky e Field (2010) hanno individuato due modalità generali di vivere i legami con i defunti – internalizzato ed esternalizzato. La modalità internalizzata è connessa con la salute, con il vedere il defunto come una base sicura. La modalità esternalizzata di vivere il legame invece è spesso indicativa delle patologie connesse con il lutto.

Ulteriori esplorazioni di questi fenomeni sono necessarie, e a tale scopo è importante trovare dei nuovi costrutti da mettere in correlazione con queste modalità dei legami continui, ed è importante trovare delle popolazioni che non sono state ancora prese in considerazione nelle ricerche su tale tema.

Nell'analisi della letteratura legata ai concetti riferiti ai legami continui, si nota che non sono state effettuate ricerche sui legami continui in Croazia. Per questo motivo abbiamo scelto questo luogo di attuazione. Esamineremo il popolo croato, un popolo che coltiva i legami continui con i defunti. Delle ricerche legate al lutto si sono occupati solo etnologi, e in modo indiretto anche storici e archeologi. Gli etnologi si occupavano dei costumi, delle tombe e dei vestiti usati nel lutto. Le ricerche eseguite dagli psicologi sono pochissime, e nessuna di esse tocca il costrutto dei legami continui. È necessario studiare come i Croati vivono il lutto e in che misura mantengono i legami continui.

Il tema studiato poi sarà messo in relazione con la salute psichica delle persone in questione. Il riferimento ai legami continui, come

fenomeno comportamentale e spirituale, esiste già dentro la cultura cristiana alla quale la Croazia appartiene. Tuttavia, in questa ricerca si esaminerà il quadro più ampio del modo di vivere il lutto in Croazia. Si misurerà la correlazione tra le diverse tipologie di lutto e i costrutti quali la *soddisfazione della vita*, la *prosperità*, il *perfezionismo* e la *solitudine*. Tutti questi costrutti sono direttamente o indirettamente connessi anche con il contesto della ricerca. La Croazia si trova in un periodo di dopo guerra, molti sono in lutto a causa di perdite del proprio caro per morte violenta. Di alcune persone non sono mai ritrovati i corpi, e questo ostacola il normale processo di lutto. Molti soffrono di disturbo da stress post-traumatico e della sindrome del sopravvissuto, che diminuiscono la qualità della vita e causano solitudine. Si organizzano le terapie di lavoro per veterani di guerra per alleviare i sintomi patologici e il dolore che vivono nel processo del lutto (si cerca di recuperare e di mantenere la salute tramite diverse attività, ad esempio, la raccolta delle olive come terapia di rilassamento).

La tesi dottorale ha come primo obiettivo analizzare il costrutto del lutto e descrivere i diversi modi di viverlo. Tutto questo con lo scopo di rilevare in un campione croato le modalità più frequenti nell'approccio al lutto.

Un ulteriore obiettivo è descrivere i costrutti ausiliari, quali la *soddisfazione di vita* e *prosperità di vita*, e la loro relazione con il lutto. Insieme a tali costrutti positivi, l'obiettivo è anche di descrivere i costrutti negativi ausiliari, quali *solitudine* e il *perfezionismo*.

L'obiettivo finale è quello di ottenere delle informazioni per avere una preconoscenza per lo sviluppo di proposte per la prevenzione di lutti patologici. Questo obiettivo è significativo perché offre un contributo teorico che si può applicare dopo nella prassi. La cosa più importante è saper aiutare le persone che sperimentano disagio, e senza le conoscenze che abbiamo menzionato prima, non si possono creare modalità adeguate di prestare aiuto.

In sintesi, lo scopo principale è quello di capire come funziona il meccanismo del lutto in generale, per poter esaminare meglio come le persone in Croazia vivono il lutto. Dopo aver esaminato quali mo-

dalità del lutto sono adattive e quali maladattive nel popolo croato, vogliamo creare delle proposte per facilitare un lutto adattivo nelle persone. Una volta ottenuti i risultati della ricerca e approfondito le conoscenze su come funzionano i legami continui nel nostro campione di ricerca, potremo, per ogni specifico caso, applicare le conoscenze acquisite per favorire lo sviluppo del modo funzionale nella persona richiedente aiuto. Quindi, questa ricerca rappresenta una pista per interventi futuri per le persone che stanno vivendo un lutto.

Coerentemente con gli obiettivi generali del lavoro, per poter finalizzare la ricerca empirica e dedicarsi ai risvolti applicativi, è necessario scendere più nel dettaglio di quali saranno gli obiettivi specifici del lavoro. Tra questi, i più importanti sono: indagare, attraverso la ricerca, se le persone in Croazia vivono prevalentemente un taglio emotivo o legami continui con i defunti (usando la versione abbreviata della scala di Legami continui sviluppata da Filanosky e Field (2010); verificare, per coloro che vivono i legami continui, quali siano i tipi di legami con i defunti che vivono prevalentemente (internalizzati/esternalizzati)); misurare la correlazione tra questi diversi tipi di legami continui e la soddisfazione di vita, la prosperità, la solitudine e la perfezione; creare delle piste per gli interventi basati sulla conoscenza teorica ottenuta (interventi che favoriscano lo sviluppo delle modalità di legami continui correlate con la salute mentale).

La tesi dottorale sarà composta da cinque capitoli. L'articolazione dei capitoli sarà chiarificatrice della logica seguita, distinguendo una parte teorica, che fonda le ipotesi, da quella più specificamente empirica, in cui viene illustrata la ricerca. In quest'ultima parte, sarà illustrata la *metodologia*.

Il primo capitolo sarà intitolato "Il lutto in Croazia: storia, usanze, fattori demografici - incidenza del credo religioso", e sarà dedicato alla descrizione dei principali costumi e delle credenze legate al processo di lutto in Croazia, facendo un excursus storico fino ad oggi. Descriveremo brevemente i costumi legati alla Croazia meridionale, alla Croazia settentrionale e alla Croazia montana. Alla fine, descriveremo in modo sintetico anche la relazione tra i legami continui e il credo religioso in Croazia.

Nel secondo capitolo, intitolato “I legami continui nel lutto nella prospettiva teorica”, approfondiremo il concetto del lutto e i diversi tipi di lutto, presentando svariati modelli della sua elaborazione. Tra questi, descriveremo quello di E. Lindeman, S. Freud, J. Bowlby e M. Parkes, J. Worden, T. Rando, Rubin e quello di Bonanno e Kaltman, mettendo anche in luce l'importanza delle relazioni interpersonali e delle loro rappresentazioni interne, specialmente il loro ruolo nel processo del lutto.

A seguire, approfondiremo l'approccio di Klass, Silverman e Nickman - approccio dei *legami continui* nel lutto. Faremo una descrizione dei punti chiave della teoria, dei quattro modi di mantenimento dei legami con i defunti, e degli strumenti psicometrici che servono per misurare i legami continui. Infine, concluderemo con la presentazione delle nuove visioni del lutto che sono state pubblicate 20 anni dopo l'avvio ufficiale dell'approccio. Si parlerà del destino ontologico del defunto (questione dell'esistenza dopo morte), dei legami continui e il contesto culturale, e dei social media e i legami continui. Alla fine del capitolo, descriveremo le premesse teoriche della ricerca empirica. Spiegheremo concetti relativi ai *legami continui internalizzati* ed *esternalizzati*, *soddisfazione della vita*, *prosperità*, *solitudine* e *perfezionismo*.

Nel terzo capitolo presenteremo i legami continui dalla prospettiva della ricerca empirica. Dopo una breve illustrazione delle prime ricerche presentate nel libro *Continuing Bonds* (Klass, Silverman & Nickman, 1996), saranno esposte alcune ricerche condotte dopo la sua pubblicazione (il libro rappresenta l'inizio ufficiale di quest'approccio). Saranno specificati i tre principali filoni che riguardano: l'utilità dei legami continui, le loro diverse espressioni, e la differenza dei *legami esternalizzati* ed *internalizzati*.

Concluderemo con la descrizione degli aspetti nodali relativi alla ricerca empirica, presentando le considerazioni critiche circa le ricerche finora effettuate e le curiosità che hanno motivato questa ricerca. Con questo si concluderà la parte teorica della tesi.

Nel quarto capitolo, intitolato “Metodologia della ricerca”, inizialmente presenteremo il piano della ricerca, le ipotesi, la descrizione del

campione, insieme con i criteri d'inclusione e gli aspetti etici. Poi presenteremo gli strumenti utilizzati, con le relative specifiche in merito alle scale utilizzate. Nella ricerca saranno usate sei scale: la *Scala dei legami continui esternalizzati*, la *Scala dei legami continui internalizzati*, la *Scala di soddisfazione della vita*, la *Scala di prosperità*, la *Scala di solitudine* e la *Scala di perfezionismo*. In seguito, presenteremo le ipotesi della ricerca.

Il quinto capitolo sarà intitolato “Risultati e discussione della ricerca”. Dopo la presentazione dei risultati della ricerca, il capitolo continuerà con l'analisi e la discussione dei risultati e della loro importanza; i limiti e le novità della ricerca; i possibili modi in cui i risultati possono essere arricchiti da altre ricerche e le possibili applicazioni pratiche connesse ai risultati della ricerca.

Le appendici saranno relative agli strumenti usati (versioni utilizzate nella somministrazione in lingua croata, e le versioni originali in lingua inglese).

Nella prima parte della tesi, cioè nei primi tre capitoli, è stato usato prevalentemente il metodo analitico-sintetico insieme al metodo descrittivo. Nella seconda parte della tesi, negli ultimi due capitoli, è stato usato il metodo statistico (correlazionale).

CAPITOLO PRIMO

IL LUTTO IN CROAZIA: STORIA, USANZE, FATTORI DEMOGRAFICI - INCIDENZA DEL CREDO RELIGIOSO

INTRODUZIONE

La ricerca empirica sarà svolta in Croazia, quindi destinata al popolo croato. La Croazia è uno Stato con circa quattro milioni di abitanti. I Croati sono maggiormente cattolici, quindi hanno una propensione religiosa nel vivere i legami continui con i defunti attraverso rituali e preghiere. Tuttavia, questo non indica sempre una relazione emotiva con il defunto, poiché talvolta è possibile che ci sia solo una relazione a livello cognitivo. Vuol dire che la persona fa solo pensieri rispetto al defunto senza nessun coinvolgimento emotivo.

Secondo l'ultimo censimento in Croazia, si è visto che i Croati compongono il 90,42% della popolazione, i Serbi il 4,36%, i Bosniaci lo 0,73%, gli Italiani lo 0,42%, gli Albanesi lo 0,41%, e i Rom lo 0,40% (DRZAVNI ZAVOD ZA STATISTIKU, 2013, 10). In tutto la Croazia ha una popolazione di 4 284 889 persone (DZS, 2013, 11). Per quanto riguarda la religione, 86,28% della popolazione sono cattolici, 4,44% sono gli ortodossi, 1,47% sono i musulmani, e 3,81% sono atei (DZS, 2013, 10).

In Croazia non ci sono degli istituti che si interessano specificamente della ricerca sul lutto o per la prevenzione o il trattamento del lutto patologico. Diciamo che il lutto come tematica è inglobato in altri contesti che gli sono simili. Ad esempio, il lutto si esamina nelle diverse ricerche etnologiche o storiche. Mentre, per quanto riguarda la cura del lutto patologico, questa è più legata alle cure psicologiche o psichiatriche di tipo generale.

Per capire il processo di lutto e approfondire la presenza di eventuali legami continui, bisogna esaminare le usanze e le credenze della storia croata. Divideremo queste descrizioni storiche in tre gruppi geografici: Croazia centrale e orientale, Croazia montana e Litorale

Croato Settentrionale (Istria - Liburnia Litorale - Quarnero), e Croazia meridionale (Dalmazia). Infine presenteremo i legami continui stimolati dalla vita religiosa.

Prenderemo in considerazione i tre modi di consolazione religiosa nel lutto, secondo D. Klass, uno dei fondatori dell'approccio dei legami continui, che sono: la nuova visione del mondo, l'incontro con la realtà trascendente e il sostegno della comunità.

1. Lutto nella storia croata – fino alla fine del XIX secolo – i riti che implicano legami continui con i morti – i riti che implicano legami continui con i morti

In Croazia, già da tempo, erano presenti diverse espressioni della credenza nella vita post mortale e della necessità di un legame con il defunto. Forse, nel passato, tali espressioni erano ancora più forti ed esplicite. Ora vedremo alcuni riti e costumi legati ai morti fino al XX secolo. Saranno divisi in diverse regioni del Paese: Croazia centrale e orientale, Croazia montana e Litorale Croato Settentrionale (Istria-Liburnia Litorale-Quarnero) e Croazia meridionale (Dalmazia).

1.1. *Il lutto in Croazia centrale e orientale*

Nella Croazia centrale, una delle città più significative è Durdevac. Durdevac si trova nella zona nord-ovest della parte centrale della Croazia. I costumi, di seguito presentati, erano quelli tipici per la città di Durdevac (e qualche villaggio limitrofo) durante la seconda parte del diciassettesimo secolo. Alcuni dei costumi furono preservati fino all'inizio della Seconda guerra mondiale (Miholek, 2002, 159).

Il popolo era cristiano e, come tale, coltivava delle credenze nella vita dopo la morte, tuttavia il modo di attuare queste credenze era differente a seconda delle diverse zone abitate dai cristiani. In questa città, quando un bambino moriva, si diceva: “Ci sarà un angioletto nei cieli in più (Ibidem, 146)”. O quando una persona moriva poco prima di un'altra persona, si diceva che “era venuta a prenderla” (Ibidem)”. Dai resoconti degli arcidiaconi si poteva vedere che già nel 1680 tutti i bambini erano battezzati prima di morire, così come tutti i malati

ricevevano la confessione. Il popolo diceva che era importante prendersi cura del corpo e dell'ultima volontà del malato, ma altrettanto importante prendersi cura della sua anima. Per questo si cercava di fare il possibile per ogni malato affinché ricevesse la confessione e l'unzione degli infermi prima di morire (Ibidem, 148-150).

Le credenze nella vita dopo la morte si possono rintracciare anche nel modo in cui si trattava il moribondo e si preparava il suo corpo:

Nelle ore serali le persone che condividevano la casa con il moribondo pregavano, specialmente se la persona era in procinto di morire. Qualcuno rimaneva con lei o lui per tutta la notte. Per questo era sempre preparato il *dupler* (la candela) che nel momento della morte bisognava mettere nelle mani del moribondo, insieme all'acqua benedetta che serviva per cospargerlo. (...) Per la persona che moriva senza la candela si diceva che fosse *vreknen* (maledetto), per questo era opportuno farlo morire con la candela. (...) Già durante la procedura di indossare i vestiti, si chiudevano gli occhi al defunto, e quando aveva la bocca aperta, la mandibola si stringeva e si legava con un pezzo di tela bianca sulla testa. Tutto ciò con lo scopo di evitare che il defunto potesse guardare o chiamare qualcuno in caso qualche strega lo avesse fatto irritare. Il costume era composto dallo stesso telo bianco per legare le gambe attorno ai piedi, così che il defunto non potesse correre via. (...) Quando arrivava lui (il sacerdote, NdA), un uomo prescelto doveva mettere il bicchiere con l'acqua nella bara, slegare il defunto e coprirlo con *tentuja* (tulle) o qualche altra coperta con un taglio al centro. Si credeva che così facendo il defunto potesse respirare; le gambe gli venivano slegate perché così non saltava mentre *faceva la penitenza che Dio stava per dargli*. (...) Il trasporto avveniva lasciando che prima passasse dalla porta la parte ultima della bara (quella dove erano le gambe del defunto), così che lui potesse, come si credeva, guardare dove andava (Ibidem, 150-153).

Anche gli scavi delle tombe di Nustar hanno avuto risvolti preziosi per la storia croata. Si tratta di una scoperta localizzata nella parte orientale della Croazia, vicino alla città di Vukovar. È stato utile esaminare i costumi legati alla sepoltura e la loro interazione con il mondo botanico di quel tempo, ovvero del periodo storico della tarda influenza degli Avari in Pannonia (710 – 810 anno) (Rapan Papeša, Kenez & Peto, 2015). Grazie a queste analisi, si può vedere quanto grande fosse l'influsso fisico ed emotivo dei defunti.

I vivi seppellivano i morti con vestiti e altre cose che usavano prima di morire. Attorno alle tombe, si potevano trovare anche avanzi di cibo, come le ossa di

animali o i resti dell'uovo. Furono scoperte tombe nelle quali erano sepolti madri e bambini insieme, o il cavaliere insieme al suo cavallo (Ibidem, 265). Gli Avari credevano che il defunto dovesse portare delle cose (o persone o animali) per essere ben equipaggiato per la vita dopo la morte.

1.2. *Il lutto nella Croazia montana e nel Litorale Croato Settentrionale (Istria-Liburnia Litorale-Quarnero)*

Informazioni utili sui legami continui furono riscontrate anche negli scavi che portarono alla luce le tombe dell'età del bronzo della penisola d'Istria. Simile ai tempi di Avari in Slavonia, anche qui si potevano trovare delle cose che si mettevano nelle tombe insieme con i morti. La maggioranza delle cose si rovinava con il tempo, però, i coltelli o gioielli erano testimonianza di una cura per il defunto nella sua nuova vita (Bursic-Matijasic & Zeric, 2013, 85-86).

Poi, attorno alla chiesa di santa Maria in Tribalj furono scoperte diciotto tombe, appartenenti ad un cimitero più numeroso, ed anche lì furono ritrovati coltelli e i gioielli (Premuzic & Rajic Sikanjic, 2011, 206-207).

Tuttavia, la cosa più importante, quando si parla di questa parte della Croazia, sono sicuramente i “mirila”. Si tratta di cenotafi che si usavano per ricordare il posto dove il defunto era messo a riposare mentre lo portavano al cimitero. Questi cenotafi si trovano sulle colline di Velebit, principalmente in uso dal diciassettesimo al ventesimo secolo, mentre quelli con gli scritti risalgono all'epoca più recente ('800 e '900) (Troselj, 2013, 614).

Alcuni mirila si trovano vicino ai sentieri percorsi dai pastori sulle colline di Velebit. (Faber, 1995, 157). Si tratta di “pietre che si mettevano tra la parte dove si metteva la testa del defunto e quella dove si ponevano i piedi (Troselj, 2013, 613)”. Non si tratta di vere e proprie tombe, perché i defunti non erano sepolti lì, ma nel cimitero vicino alla chiesa. Questi rappresentavano i posti dove li si posava prima di arrivare nel villaggio (Faber, 1995, 157). M. Valentic ha fatto una raccolta di tutte le principali ricerche sui mirila. Nei suoi scritti si vede che il popolo credeva che in questi posti l'anima dei defunti si separasse dai loro corpi. Quindi, per il popolo domestico, questi posti erano

ancora più importanti delle loro effettive tombe. M. Valentic ci presenta delle conclusioni di I. Krajac:

...dalle parole dei suoi interlocutori, il corpo del defunto si metteva nel mirilo per un tempo che serviva per dire *un padre nostro*. Dopo, il defunto si portava al cimitero del paese. Questo viaggio poteva durare anche cinque ore, e i portatori dovevano riposare. E quindi questi posti prescelti sono chiamati da tutti *luoghi di riposo* [...] Nei mirila il bestiame non potevano mangiare erba, non si poteva scavare, né arare [...]. Quando le anime dei defunti tornavano sulla terra, e questo avveniva spesso, secondo le credenze del popolo locale, il mirilo era l'unico posto dove le anime potevano riposare. Questo vale specialmente per il Giorno dei Morti. [...] Per questo, la visita al mirilo, dice Krajac, valeva come la visita alla tomba. Oggi, questa credenza nei paesi di Velebit sta morendo (Valentic, 2013, 590).

Per capire meglio l'importanza dei mirila, bisogna descrivere la vita del popolo di Velebit durante quell'epoca. Si tratta di un popolo che allevava il bestiame e che per procurare cibo doveva salire in alto. Quindi, durante i mesi estivi, primaverili e autunnali vivevano in montagna, mentre durante l'inverno vivevano nel paese posto in zone più basse della montagna. Così facendo avevano due case. Quando capitava che uno moriva in montagna, il suo corpo era portato nel paese ai piedi della montagna, nel cimitero del paese. Durante questo viaggio, si costruivano i mirila, dove si facevano i riti religiosi non formali e si faceva riposare il corpo del defunto (Ibidem, 584-585). In croato, la parola "mirilo" significa una cosa misurata o uno strumento per misurare. Così come visibile nelle seguenti foto i mirila erano realizzati a misura di uomo, dalla testa ai piedi.



Immagine 1: Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac)
(Visnja Milanovic Radic)



Immagine 2: Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac)
(Visnja Milanovic Radic)



*Immagine 3: Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac)
(Visnja Milanovic Radic)*



*Immagine 4: Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac)
(Visnja Milanovic Radic)*

I mirila rappresentano una forma di legame continuo con i defunti. Visto che si credeva che la loro anima potesse tornare sulla terra proprio lì dove era il suo mirilo, i vivi facevano sempre qualche gesto di fede quando passavano nelle vicinanze. A. Faber ci racconta che durante le ricerche del 1982, alcuni esperti che esaminavano i mirila avevano incontrato una donna locale che gli disse questo:

... in questi mirila riposano in pace le anime dei nostri morti. Noi, ogni volta che passiamo di qua, facciamo il segno della croce e diciamo qualche preghiera: “Buon giorno, morti miei, che sia felice il vostro riposo, che Dio vi sia misericordioso, e che siate contenti e benedetti, e che riposiate in pace [...]”. Presto al mattino, mentre il sole non ha ancora bevuto la rugiada, qui le anime dei nostri stanno pascolando con le anime degli agnelli. Sì, sì, anche gli agnelli hanno l’anima, vedi che stanno pascolando qui intorno (Faber, 1995, 163).

La donna concluse con un avvertimento, rispetto al non toccare i mirila, perché di grande importanza per il popolo residente, in particolare per le persone anziane che ancora ricordano i rituali originali connessi ai defunti.

I mirila possono quindi simbolizzare diverse cose per quanto riguarda il legame continuo con i morti. I mirila servivano ai defunti per facilitare il processo attraverso il quale “la loro anima si spostava da questo mondo a quel altro (Troselj, 2013, 620)”. Così come il popolo credeva, alcuni avevano problemi durante questo trasloco: “L’anima che non riesce a farlo (a traslocarsi, NdA) è *maledetta*, *anima peccatrice*, rimane su questa terra e diventa zoomorfe (come un serpente). Spesso entra nelle vecchie tombe *greche*, *illiriche* o *turche*, in attesa che qualcuno la liberi per traslocarsi all’altro mondo (Troselj, 2013, 620-621)”.



*Immagine 5: Mirila a Starigrad (località Dobroselo)
(Visnja Milanovic Radic)*



*Immagine 6: Mirila a Starigrad (località Dobroselo)
(Visnja Milanovic Radic)*

Vediamo che i legami con i defunti erano caratterizzati anche da una paura che il defunto potesse rimanere „imprigionato“ su questa terra e che questo potesse essere pericoloso per i vivi. Quindi, da questa prospettiva, il legame continuo era obbligatorio poiché svolgeva una funzione protettiva (facilitando il *passaggio* per il defunto e la protezione per i vivi).

1.3. *Il lutto nella Croazia meridionale (Dalmazia)*

Non tutte le parti della Dalmazia odierna appartenevano alla Dalmazia nel medioevo, però ad oggi quando diciamo Dalmazia, prendiamo in considerazione tutte le zone che attualmente ne fanno parte. La città di Dubrovnik, per esempio, nel medioevo era una Repubblica, e come tale aveva il proprio potere, tuttavia in questa analisi viene considerata come parte della Dalmazia, così come lo è oggi.

Il Dubrovnik medioevale, è particolarmente importante per le *ultime volontà* (testamenti) e i *discorsi post-mortali* dalle persone ricche in Dubrovnik (Janekovic-Romer, 1995, 25-34).

Come ci rivela la ricercatrice Janekovic, gli atteggiamenti verso la morte cambiavano nel tempo. Nel medioevo, le persone erano focalizzate sulla propria morte e preoccupate per il proprio futuro dopo la morte. Nel quindicesimo secolo, nell'Europa dell'Ovest, si è sviluppata la tradizione *Ars bene moriendi*, ovvero i trattati che descrivono i rituali legati alla morte e i precetti cristiani su come morire "bene" (Dürriegl, 2008, 35). Erano scritti e diffusi durante l'epidemia della peste nera. Il Prof. Camillo de Cicco ha pubblicato un libro sulla storia della peste, e anche lui descrive questi scritti come rilevanti per quell'epoca. Si moriva precocemente e spesso senza avere l'opportunità di riflettere o di pentirsi dei propri peccati. Per chi era cristiano, era essenziale sapere come prepararsi per il destino inevitabile. Lui descrive le parti principali di uno degli scritti appartenenti a questa tradizione: si accentua la parte positiva della morte; si avverte il moribondo di alcune tentazioni che possono arrivare (mancanza di fede, disperazione, impazienza, orgoglio spirituale e avarizia) e si danno consigli su come evitarle; si elencano alcune domande che gli sarebbero state poste e si accentua la necessità di imitare Cristo; si danno

consigli ai familiari, su come bisogna comportarsi, ed infine anche le opportune preghiere (2014, 16).

Nei primi capitoli ci si focalizzava molto su come “guadagnare” una vita post-mortale e nell’ultimo capitolo il cristiano di quel tempo era indirizzato a preoccuparsi anche per l’anima delle altre persone morenti. Questo, secondo Z. Janekovic-Romer, succedeva specialmente durante l’avvento delle idee umanistiche. Nel medioevo, la persona era più inclinata a pensare a se stessa. Invece, i testamenti nell’umanesimo erano molto più indirizzati verso la perdita della persona cara. Ma con l’avvenimento della contrarreforma cattolica le cose sono tornate di nuovo ad essere incentrate sulla preoccupazione per sé stessi e per la propria salvezza (Janekovic-Romer, 1995, 26).

Riguardo al periodo medievale, questa ricercatrice ha trovato tanti testamenti - espressioni dei legami continui verso i membri della famiglia, i vicini e gli amici che erano molto diversi tra loro. Alcuni esprimevano i legami continui, altri invece no. Ma quando si esaminavano i legami con il proprio sposo/a, si potevano vedere quali legami forti si sperava di preservare anche dopo la morte (Janekovic-Romer, 1995, 26). I testamenti, in alcuni casi, sono anche un segno dei legami continui che vengono “iniziati” non dalla persona viva, ma dalla persona morta. Il testamento viene scritto dalla persona viva che si mette in posizione post-mortale. Quindi, è anche interessante vedere come una persona ancora viva vede il suo legame post-mortale con il suo sposo/a. La ricercatrice ha trovato dei testamenti nei quali lo sposo obbliga la sposa a “custodire il loro letto matrimoniale”. In altre parole, le chiede di non risposarsi dopo la sua morte ed in cambio le lascia la proprietà. Quindi, lei rimane assicurata in senso economico fino alla fine della vita, e in cambio deve prendersi cura dell’anima dello sposo defunto e deve rimanere sola. In altri testamenti, gli sposi non chiedono nulla in cambio alle mogli rimaste in vita; così gli affidano il destino delle cose materiali e della loro anima non condizionandole. C’erano anche dei testamenti dove lo sposo vivo scriveva dopo la morte della sua sposa. Questi sono gli scritti in onore del defunto/a, e non espressioni dell’ultima volontà del morente. Qui si possono leggere tante espressioni dell’amore, come anche una speran-

za che alla fine dei tempi saranno di nuovo insieme. Si tratta dei testamenti scritti maggiormente nel quindicesimo secolo (Ibidem, 27).

Le persone morenti in genere affidavano la loro anima nelle mani dei vivi. Volevano che i vivi facessero celebrare la messa per loro e che pregassero per la loro salvezza. Ma i vivi spesso non rispettavano questa volontà, e quindi in alcuni casi doveva intervenire anche il governo della Repubblica di Ragusa (Dubrovnik). Alcuni moribondi, però, lasciavano subito le loro proprietà ai monasteri, così i monaci dovevano celebrare le messe per loro (Ibidem, 29).

Per quanto riguarda le persone che avevano uno status sociale elevato, come i principi, i segretari della Repubblica e gli arcivescovi, possiamo vedere che i legami continui che si creavano con loro dopo la morte erano più legati alla loro funzione e al loro status sociale che alla loro vita personale. Queste considerazioni sono tratte dai riti funebri del diciassettesimo e diciottesimo secolo celebrati per coloro che appartenevano ad uno status sociale elevato in Dubrovnik e Ston (Lonza, 2006, 144). Specialmente si teneva conto dei discorsi post-mortali che servivano per promuovere lo status sociale a cui apparteneva il defunto: il “discorso funebre si preparava con attenzione. I potenti della città trovavano sempre un oratore capace di parlare del defunto in maniera da accentuare il suo valore personale, ma anche lo status sociale e lo stato politico cui apparteneva (Ibidem, 144)”. In questo modo, il defunto poteva preservare alcuni privilegi e diritti che uno strato sociale aveva. Nominando le sue attività e i suoi successi, si cercava di convincere il popolo che il suo ruolo era importante anche per il futuro. Così anche le persone che prendevano il suo posto potevano preservare le simpatie del popolo.

A livello personale, cominciando dal sedicesimo secolo, il popolo maschile di Dubrovnik affiggeva la figura delle mogli defunte sulle tombe (Janekovic-Romer, 1995, 27). Questo era un modo per preservare una memoria viva della persona morta, ricordandosi anche della sua figura fisica.

Nelle parti di Ravni kotari, Bukovica e la parte continentale della Dalmazia troviamo monumenti di pietra in onore del defunto. Secondo M. Troselj, anche qui come a Velebit, questi rappresentano i

“mirila”. Si tratta quindi dei luoghi di preghiera e memoria della persona che è stata temporaneamente posata su quella porzione di terra (2013, 614).

2. Lutto nella Croazia del XX secolo – i riti che implicano legami continui con i morti

Il periodo che va dall’inizio del XX secolo fino ad oggi, è il periodo di cui abbiamo testimonianza dalle persone che sono ancora vive e ci possono raccontare in prima persona quali erano i costumi che il popolo usava rispetto ai morti.

2.1. *Croazia del Nord e Croazia dell’Est*

Tra i luoghi di grande rilevanza, ci soffermeremo su Saptinovci e su Vukojevci. E poi presenteremo alcuni rituali che erano legati alla morte dei soldati morti durante la guerra in Croazia. I rituali descritti in seguito sono utili per inquadrare che tipi di legami continui erano importanti per il popolo nella Croazia centrale e orientale.

Negli anni 30 del XX secolo, si racconta che due anziane signore da Saptinovci avevano perso i loro bambini ancora lattanti e una volta defunti le donne avevano messo dei piccoli grembiuli ai bambini. La spiegazione di questo rito, così come scoperto dalla ricercatrice Jurkovic, riguardava il fatto che san Pietro regalasse la frutta nei cieli e così facendo il bambino potesse tenere ottenere qualche frutto da conservare nel grembiule. Inoltre, le madri non potevano mangiare la frutta fino al giorno di san Pietro, perché proprio in quel giorno san Pietro condivideva la frutta. Se la madre avesse mangiato qualche frutto, san Pietro avrebbe detto al bambino che non c’era frutta per lui perché la madre l’aveva mangiata (Jurkovic, 2002, 171).

Nel paesino di Vukojevci c’era il costume di slegare le corde con le quali il defunto era legato, nel momento prima di chiudere la bara dove sarebbe rimasto il defunto. Le corde che circondavano la testa e le gambe venivano slegate e si facevano dei buchi nel naso, nella bocca e negli occhi. Tutto questo per non far ritornare il defunto indietro (Ibidem, 172). Quindi, era presente la convinzione che il defunto ri-

manesse vivo dopo la morte e che ci fosse la possibilità di un suo ritorno. Tutto ciò non era visto come qualcosa di positivo. Anche quando si mangiava insieme dopo i funerali, i membri della famiglia dicevano ai presenti che avevano sepolto il capo e che li salutava, sperando che non sarebbe tornato mai più indietro (Ibidem, 176-177).

Un uomo di Vukojevci aveva delle preghiere speciali con le quali pregava i morti di non tornare più e nei Saptinovci la gente chiedeva ai sepolatori se i morti avessero detto qualcosa, quindi credevano in questa possibilità. Esistono anche delle storie sui morti che spaventavano i vivi e che il gesto del buttare i soldi nel buco dove stava il defunto significava pagare perché lui non li molestasse dopo (Ibidem, 177, 179). La potenziale presenza dei defunti dopo la morte era vista come un vero e proprio pericolo.

Simile a quanto avveniva per gli Avari, anche in questi paesini c'era il costume di lasciare qualcosa che il defunto potesse usare dopo la morte. Ad esempio, si poteva lasciare del cibo o la bevanda quando finiva la cena che si organizzava dopo il funerale. Si lasciavano sulla tavola o sulla finestra durante la notte (Ibidem, 179).

2.2. *Croazia dell'Ovest*

Grizane è un paese collocato nella comune di Vinodol. In questo posto prima si trovava una città importante (Griz). La parte vecchia della città poi fu distrutta dal terremoto nel quattordicesimo secolo. Nel popolo di Grizane, si poteva osservare la credenza nella vita post-mortale attraverso la presenza dei rituali e dei costumi che si attuavano quando qualcuno si ammalava e stava per morire. Prima di tutto, si vedeva che il popolo era cristiano e quindi poneva l'accento sui sacramenti.

Fino alla fine della Seconda guerra mondiale il primo vicino andava a portare il parroco. Il parroco portava nelle mani il 'corpo sacro' (un olio per l'unzione degli infermi), e il vicino portava un piccolo campanello e suonava lungo strada. Quando una qualsiasi persona li incontrava per strada, doveva inginocchiarsi, fare il segno della croce ed aspettarli passare. Quando il parroco si avvicinava al malato, gli dava la comunione e l'unzione degli infermi (mettendo l'olio sulle gambe). Così mandava via tutti i peccati dal malato affinché potesse essere più facile morire e spostarsi nell'altro mondo. E se la stessa persona „che si prepa-

rava per il viaggio“ aveva colpa verso qualcuno, lo chiamava e gli chiedeva per il perdono (Balas, 2002, 400).

Anche il campanile della chiesa aveva un ruolo nella creazione dei legami con il defunto. Se moriva un maschio, il campanile suonava due volte, se era una donna, suonava una volta e poi continuava a suonare. Se era un bambino, si suonava con il piccolo campanile. Poi, la ricercatrice ci dice anche che era proibito suonare in alcuni casi, per le persone non battezzate o persone morte suicide. Il parroco non era presente durante la sepoltura (Balas, 2002, 400), questo per la credenza che forse non si sarebbe salvati.

Il popolo aveva diversi modi di esprimere le loro opinioni sulla morte e sulla vita post-mortale, anche scherzando con il morto e dicendo: „qualcuno ha messo il cucchiaino sulla mensola, e il sedere nella pentola (Ibidem, 400)“.

I morti si mettevano nelle cassepanche fatte in casa, dipinte di colore nero per gli anziani e di colore bianco per i bambini. Come visibile anche in altri luoghi, anche qui le persone aprivano tutte le finestre quando il morto usciva di casa, per assicurarsi che la sua anima veramente uscisse di casa e anche la paura uscisse. Alcuni buttavano del grano dietro le cassepanche, o come in altri posti, buttavano acqua fuori dalla casa; oppure mettevano acqua in alcuni posti per assicurarsi che lo spirito del morto non cammini in casa (Ibidem, 401). In Grizane, come in altri luoghi cristiani, la fede nella vita eterna e la speranza che il morto l'abbia potuta meritare era viva nella mente delle persone, quindi anche la coltivazione dei legami continui con i defunti era naturale ed espressa in diversi modi, cristiani e popolari.

2.3. Croazia del Sud

I paesini Neoric e Sutina e la città di Novigrad sono noti per diversi rituali del lutto. Per quanto riguarda Neoric e Sutina, D. Alaupovic Gjeldum ha riscontrato la presenza di alcune credenze, più popolari che cristiani, che manifestavano forte connessione tra il mondo dei vivi e quello dei morti. Si credeva nei segni che potevano predire la morte. Si credeva che quando una persona moriva, aveva il potere di chiamare qualcun altro nella morte: „Quando il morto non diventava

teso, o se gli occhi rimanevano aperti, si credeva che questa persona potesse tirare qualcun altro nella morte, e quindi, bisognava chiuderle gli occhielli (Alaupovic Gjeldum, 2004, 435).” La candela di Natale poteva predire la morte delle persone sulla base della direzione del fumo: la persona toccata dal fumo era la prossima a morire. E alla gallina che cominciava a cantare come un gallo bisognava togliere la testa. Se non lo si faceva, qualcuno moriva (Ibidem, 435). Questa ultima credenza la troviamo anche nella città di Novigrad e sembrerebbe essere molto diffusa (Anzulovic, 1998, 225).

Anche qui si pagavano le messe per il moribondo. Si credeva che esse, insieme al vestito benedetto dal sacerdote, potevano far guarire il moribondo, ma solo fino al suo trentatreesimo compleanno. Dopo non funzionava più, poiché Gesù è morto a trenta tre anni. (Alaupovic Gjeldum, 2004, 435).

In Neoric e Sutina si metteva il corpo del defunto nel lenzuolo cucito vicino la testa e vicino ai piedi, e attorno al lenzuolo si legava una corda rossa. Si credeva che il colore rosso aiutasse a proteggere i vivi da questo morto che poteva avere un influsso negativo su di loro (Kajmakovic, 1968, 9; citato in Alaupovic Gjeldum, 2004, 437).

Nella città di Novigrad, un altro segno del fatto che si mantenesse i legami con i defunti era il gesto della riconciliazione, che poteva essere attuato anche dopo la morte. Ad esempio, se uno partecipava al funerale, ma prima della morte non parlava con il defunto, equivaleva a volersi riconciliare con lui (Anzulovic, 1998, 225).

In Neoric e Sutina si credeva che il defunto dovesse essere custodito in casa per prevenire che diventasse mannaro. Questo poteva succedere se un gatto gli passava sopra. La custodia veniva chiamata *custodia feralis* (Alaupovic Gjeldum, 2004, 437). Coerentemente con questo costume, alcune persone anziane si ricordavano che il popolo era molto cauto con le persone che erano cattive durante la vita, poiché queste persone erano le più pericolose dopo la morte. A loro tagliavano le vene sotto il ginocchio e sotto il gomito, per evitare che diventassero mannari. Anche il loro sangue era visto come pericoloso, tanto che bisognava essere cauti con la manovra del sangue del defun-

to. Se il sangue toccava qualcuno, quello era in pericolo di diventare mannaro (Ibidem, 437).

Nella città di Novigrad, quando il defunto era ancora in casa, bisognava coprire tutti gli specchi con l'asciugamano. La paura sottostante era quella di guardare il morto nello specchio e vedere lì un altro morto (Anzulovic, 1998, 235). Forse si trattava di una credenza superficiale, che il vedere nello specchio una persona morta potesse causare la morte di un'altra persona. O forse credevano che lo specchio facesse vedere il mondo dei morti e non volevano spaventarsi.

In alcuni paesini vicino a Muc, si potevano trovare rituali che prevenivano il ritorno del defunto in casa sottoforma di fantasma. Il rituale consisteva nel prenderlo e girarlo in direzione verso la quale si girava il sole ed infine lo giravano tre volte attorno al caminetto. Nel paesino di Ogorje lo facevano una volta all'uscita di casa, una volta in chiesa e una volta davanti alla tomba. A Neoric e Sutina erano cauti in altro modo, li portavano il defunto con i piedi davanti, così si assicuravano che non tornasse come un fantasma (Alaupovic Gjeldum, 2004, 438). A Neoric, si metteva anche una bottiglia di vino nella tomba, se a morire era un maschio. Anche questo indica la volontà che il morto si trovi bene dall'altra parte della vita, mostrando quindi la loro credenza nella vita post-mortale (Ibidem, 438).

Un costume molto noto, preservato ancora oggi in alcuni paesini, era l'enumerazione. Esistevano diverse forme di enumerazioni, specialmente perché erano spesso spontanee. Una persona si metteva a recitare le cose che erano importanti nella relazione tra lei e il defunto, o diceva alcune cose sulla vita del defunto, oppure esprimeva la tristezza per la sua morte (Ibidem, 441). Ora vedremo tre enumerazioni, riportate da D. Alaupovic. La prima è di una donna che sta recitando per il suo vicino, la seconda è di una nuora che sta recitando per sua suocera e la terza è di una madre che sta recitando per suo figlio:

O, mio Ante, mio bene,
 quanto tempo abbiamo passato insieme,
 e mai abbiamo litigato

era un onore vederti, sia in casa, sia nel cortile,
Addio, Ante, tutta la bontà,
beata la madre tua,
che non ha visto la sfortuna tua (Alaupovic Gjeldum, 2004, 441).

Suocera, madre mia, non di sangue mia, ma come se lo fossi,
mi hai insegnato tutto e mi hai educato per tutto... (Alaupovic Gjeldum, 2004,
441).

Figlio mio, sole mio, addio figlio, abete mio,
dov'è andata la tua gioventù.
Saluta i genitori miei e altri amici.
Chi mi guarderà,
chi mi consolerà, chi mi qualcosa regalerà (Alaupovic Gjeldum, 2004, 442).

Alcune donne recitavano il testo che parlava dei morti al posto della famiglia; essendo povere lo facevano spesso per i soldi. Quando moriva il marito, le mogli dovevano recitare fino ad un anno dopo, ogni settimana. Questo non gli era sempre possibile, in alcuni casi affittavano le donne che recitavano al posto loro (Ibidem, 442). Segue il testo che recitava una donna "affittata":

Sia lodato Gesù, uomo estraneo
Ero mandata dalla moglie tua
Per piangerti come lo fa lei
Lei non poteva venire
È rimasta accanto al caminetto
Bevendo un barile di vinetto (Alaupovic Gjeldum, 2004, 442).

La recitazione era considerata come un tipo di legame con il defunto e se uno non avesse mantenuto questo legame, si sarebbe pensa-

to potesse causare dei danni psichici. È noto il caso di una donna che si è ammalata dopo che suo figlio morì. Il popolo credeva che questo fosse stato causato proprio dal fatto che non recitava al funerale, anche se la donna non poteva recitare perché aveva preso delle medicine per tranquillizzarsi (Ibidem, 443).

È possibile osservare, tramite tutti questi esempi, come il popolo credeva nella vita post-mortale e nel bisogno di preservare i legami con loro tramite diversi rituali che duravano nel tempo. Anche oggi si incoraggia ad avere dei legami con i defunti, ma in maniera molto meno definita. Prima si sapeva esattamente quali colori dei vestiti si potevano portare se moriva un membro della famiglia, per quanto tempo, per quanto lungo bisognava frequentare la tomba e recitare e così via. Oggi i costumi cambiano, ed è tutto più personalizzato.

2.4. *Il lutto dopo la guerra serbo-croata*

Negli anni Novanta (1991-1995) nel territorio della Repubblica della Croazia si è svolta la guerra d'indipendenza della Croazia dalla *Repubblica Socialista Federale di Jugoslavia* (SFRJ). L'aggressione nel territorio della Croazia ha portato molti cambiamenti nella popolazione croata, una grande perdita di vite umane, e una devastazione della terra (Zivic, 2001, 452). Circa 47,5% del territorio croato era colpito dalla guerra. Approssimativamente un milione e mezzo su quattro milioni di abitanti viveva in queste località (Zivic, 2001, 454). La guerra si chiama anche guerra serbo-croata, le forze di *Jugoslovenska narodna armija*, che difendevano l'idea e il territorio della Jugoslavia unita, erano maggiormente nelle mani dei Serbi. Anche molti Serbi che vivevano in Croazia hanno perso la vita. Alcuni di loro si sono messi dalla parte serba (a difendere l'idea della grande Serbia) ed alcuni sono stati uccisi come vittime collaterali. Non solo Serbi e Croati morivano in guerra, anche molti volontari, giornalisti o soldati venuti dall'estero. La Croazia si ricorda ancora oggi di Jean-Michel Nicollier, volontario francese venuto a difendere la Croazia dai nemici. Fu ucciso e il suo corpo non fu mai ritrovato, divenne un simbolo di generosità e di coraggio. Sono stati girati dei film sulla sua vita e sul suo ruolo in Vukovar.

La guerra ha cambiato la percezione della vita e della morte del popolo croato. Le vittime di guerra hanno ottenuto un posto speciale nella memoria popolare. Il popolo si ricorda specialmente dell'occupazione e della caduta della città di Vukovar, il simbolo della sofferenza in guerra. Ogni anno il 18 novembre in tutte le parti del Paese si organizzano eventi in cui ci si ricorda di quello che è successo, insieme a molti rituali religiosi e preghiere con le candele per i defunti e per le persone disperse.



Immagine 7 e 8: Città di Vukovar durante l'occupazione (Ron Haviv / VII) Autopsy center in Vukovar. Croatia 1991, disponibile in <http://photoarts.com/haviv/bosnia/autopsy.html> ; Immagine 8: Croatsians walk through destroyed streets as they are expelled from Vukovar, Croatia by Serbian soldiers, Nov. 19, 1991. Vukovar was under siege for three months by Serbian forces and was completely destroyed. Disponibile in <http://photoarts.com/haviv/bosnia/leaving.html> [18 luglio 2019]) (Ron Haviv / VII)



Immagine 9: Jean-Michel Nicollier, volontario francese (soldato) ucciso in Vukovar, il suo corpo, insieme a tanti altri, non è mai stato ritrovato



Immagini 10, 11 e 12: Le croci distrutte in guerra vengono appese nelle chiese di Vukovar per simbolizzare il ricordo di tutti morti e feriti (Ante Vuckovic):



Immagini 13, 14 e 15: Il Memoriale di Ovcara (precedentemente era una fattoria) a 5 km dalla città di Vukovar), un centro costruito a ricordo dell'uccisione di circa duecento persone, avvenuta alla periferia della città, e il cimitero dove gli uccisi sono stati sepolti (Ivana Peso Grabic)



Immagine 16, 17 e 18:
Ospedale di Vukovar. Nomi
dei feriti che sono stati uccisi
dopo la caduta della città
(Ivana Peso Grabic)

Nella città di Samobor, al nord della Croazia, alla fine del maggio del 1992, ci furono 27 soldati morti. Queste notizie si pubblicavano nei giornali e si appendevano sugli alberi in modo che tutti potessero vedere (Rocenovic, 1992, 20). La loro morte era un lutto per tutta la comunità, perché sentivano la gratitudine per il loro sacrificio e la tristezza per la loro perdita. Anche nel necrologio si specifica che il morto era un soldato (Ibidem, 20). La ricercatrice mette una parte del testo scritto dalla moglie di uno dei soldati:

Terrificante martedì!

Terribile mercoledì!

Raccapricciante giovedì!

Tu nella tua casa di nascita.

Bianco!

Tranquillo!

Freddo!

Non è vero! Non è vero! Non è vero!

Ancora sei mesi e 12 giorni fa
Facevi i sorrisi per me e per i piccoli...
“Ci vediamo domani...” è rimasto per sempre nel telefono.
Ma non è successo MAI,
MAI Più...
Come sarebbe bello morire questa primavera
Perché la mia supplica non viene risposta da nessuno
E sto pregando ai rami di non fiorire così
riccamente
E sto pregando i lillà di non profumare così
E sto pregando gli uccelli di non cantare così forte
Quando il mio amore dorme
Quando dorme per sempre...
Come sarebbe bello morire in questa primavera
E tra i pezzetti delle stelle nell’Universo
Cercarti...
So che ti riconoscerei di nuovo
Si sta bene, sei qui!...
(...)
Come sarebbe bello morire in questa primavera
Però, questo non è concesso a me...
Due paia dei Tuoi occhi
Aspettano me ogni giorno
Due paia dei Tuoi occhi cari
Stanno sorridendo e chiedono che anche io sorrida
Due paia dei tuoi occhi azzurri
Non vogliono guardare le mie lacrime
E per questo li ingoierò e piangerò di nascosto
In questa primavera
E in tutte le primavere
Estate

Autunni
e inverni
che ancora mi stanno separando da Te
tua Lina
e tue due Stelline (Rocenovic, 1992, 21)

A parte gli ornamenti sulle tombe, c'erano anche dei memoriali naturali; la ricercatrice menziona un soldato a cui è stato fatto un memoriale attraverso una roccia dove c'è scritto il suo nome, cognome e la data della morte. La roccia è stata messa nel bosco chiamato Triangolo che si trova vicino a Samobor (Rocenovic, 1992, 22).

Hrvatska pozadinska fronta, l'organizzazione umanitaria croata che aiutava i soldati feriti, ha fatto una bacheca con delle foto dei soldati che sono stati uccisi. C'è scritto il loro nome, cognome, la data della nascita e la data della morte. Questa bacheca commemorativa si trova in una piazza molto importante per la storia della città. Il popolo parla dei morti e si aggiungono le nuove fotografie quando ancora qualche soldato muore e si raccontano le storie legate alla loro vita e alla loro attività in guerra. Questo ci fa vedere quanto forti sono i legami continui con i soldati defunti (Ibidem, 22).

3. Legami continui stimolati dalla vita religiosa in Croazia

La vita religiosa in Croazia si fonda maggiormente sui riti e sulle credenze della religione cattolica. I cattolici rappresentano la grande maggioranza del popolo croato, infatti quasi tutto il popolo aderisce almeno parzialmente ai rituali che la Chiesa propone. L'unica differenza è che esistono le persone che lo fanno per le cause spirituali e le persone che lo fanno per cause tradizionali e popolari. Ma quasi tutto il popolo partecipa almeno in alcune occasioni alla vita religiosa (almeno ai sacramenti principali).

D. Klass parla della consolazione della religione nel lutto e dice che questa consolazione può avvenire in diversi modi:

[Primo, NdA] Incontro [...] con la realtà trascendente, cioè, la sensazione che ci sia qualcosa al di sopra della nostra esistenza mondana, qualcosa che noi po-

tremo, almeno per qualche tempo, sperimentare come una realtà interna. Secondo, c'è la visione del mondo [...]. La visione del mondo dà senso agli eventi e alle relazioni nella nostra vita. Terzo, la comunità nella quale la realtà trascendente, la nostra visione del mondo e la nostra esperienza individuale sono convalidate (2015, 2).

Ora prenderemo in considerazione come il popolo in Croazia cerca di vivere questi 3 modi di consolazione tramite religione. Ci focalizzeremo sui sacramenti (per quanto riguarda l'incontro con la realtà trascendente); sulla credenza nella vita eterna (per quanto riguarda la nuova visione del mondo); e sulla vita in comunità (per quanto riguarda la convalidazione delle esperienze). Cominceremo la descrizione dalla *visione del mondo* perché pensiamo sia utile capire prima in che cosa consiste la visione del mondo dei cattolici per poter capire meglio gli altri elementi.

3.1. Nuova visione del mondo

Quasi ogni religione contiene la speranza che la nostra vita non finisca con la morte. In questo modo le religioni aiutano le persone a vivere meglio e a dare senso alle sofferenze, inclusa quella della perdita delle persone significative. La perdita fa capire la dipendenza dagli altri non solo nel senso fisico, ma anche emotivo. La credenza della riunione nell'eternità alleggerisce il dolore e dà speranza in un futuro migliore. Quello che è molto importante per i cattolici è l'immagine di Dio. Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* comincia con l'immagine di Dio che ha creato l'uomo per pura bontà. Non ha avuto nessun interesse tranne la volontà che l'uomo partecipi alla sua vita beata (Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC) 1). L'immagine di Dio trasmessa è quella del buon padre che chiama tutte le persone ad associarsi a lui. Come dice D. Klass, in genere l'immagine di Dio può variare da "un genitore idealizzato allo spirito amorfo dell'universo (Klass, 2015, 11)". Immagine di Dio cristiana è un'immagine di un Dio vicino e di un Dio personale. Come tale, lui permette un rapporto molto intimo con gli umani.

La visione del mondo di una persona costituisce il senso della sua vita, il significato che dà agli eventi e alle esperienze di vita, incluse

le esperienze della morte di una persona vicina. La religione cattolica esprime la credenza nella vita eterna (CCC 1016). Però, secondo il suo insegnamento, non tutte le anime potranno partecipare alla vita beata. Per i cattolici, solo quelli che “muoiono nella grazia di Cristo (CCC 1052)” faranno parte della comunità nei cieli. Quindi, la religione cattolica, come anche molte altre religioni, prevede la possibilità della condanna eterna (Cf Benedetto XII, Cost. Benedictus Deus: Denz.-Schönm., 1002, citato da CCC 1022).

Comunque, quasi nessuno si pone la domanda se il loro defunto sia finito o meno all’inferno. Alcune persone non pregano per i loro morti, però, lo fanno per indifferenza, mancanza di fede o negligenza, non per la convinzione che il defunto sia condannato. Per i cristiani sempre rimane la possibilità, anche l’obbligo di mantenere i legami con i defunti, specialmente perché c’è la speranza del ricongiungimento nel paradiso, e perché le preghiere dovrebbero aiutare il defunto a salvarsi. Dal punto di vista cognitivo, cioè guardando alla visione del mondo, questo è il principale contributo del cristianesimo alla formazione dei legami continui.

Il cristianesimo cerca di incoraggiare la presenza dei legami continui oltre il solo livello simbolico. Il livello simbolico si sostanzia di espressioni come “vive per sempre nei nostri cuori” o “continua a vivere nei suoi figli”, o “continua a vivere tramite le sue opere” ecc. Quando queste espressioni non sono accompagnate dalla credenza nella vita reale post-mortale, rimangono isolate e prive di concretezza, chiuse nella persona che le produce. Abbiamo visto che il cristianesimo, insieme alle altre religioni, cerca di rompere questo atteggiamento di autoreferenzialità.

3.2. *I riti legati alla morte*

L’incontro con la realtà trascendente, per D. Klass, è “la sensazione che ci sia qualcosa al di sopra della nostra esistenza mondana, qualcosa che noi potremo, almeno per qualche tempo, sperimentare come una realtà interna (2015, 2)”. Nel mondo cattolico, Dio si può incontrare in diversi modi: in ogni persona umana, nella preghiera comunitaria, nella Sacra Scrittura e nell’insegnamento della Chiesa.

Per i cattolici, tutti questi modi d'incontro si aggregano nella liturgia della Chiesa. Tra le liturgie legate ai defunti, troviamo il rito delle esequie e il sacramento dell'unzione degli infermi. Esistono anche i riti paraliturgici legati ai morti, cioè rituali che il popolo pratica, ma che non sono prescritti dalla Chiesa ufficiale. Essi rispecchiano le esigenze personali e popolari per quanto riguarda il voler instaurare una connessione con il defunto e con Dio attraverso diversi gesti personalizzati.

3.2.1. Liturgia legata ai defunti

Per i cattolici, il rito delle esequie e il sacramento dell'unzione degli infermi rappresentano i modi più diretti per incontrare e contemplare il tema della morte. La costituzione sulla sacra liturgia del Concilio Vaticano II - *Sacrosanctum concilium* - dice che la liturgia "ha infatti la caratteristica di essere nello stesso tempo umana e divina, visibile ma dotata di realtà invisibili, fervente nell'azione e dedita alla contemplazione [Cf. Eb 13,14] (citato in *Sacrosanctum Concilium* (SC) 2)".

Per D. Klass la liturgia è l'unità con la realtà trascendente (2015, 2). La liturgia legata ai morti rappresenta per i credenti l'unità orizzontale e verticale, cioè l'unità con le persone e con Dio. Il Concilio Vaticano II vede la liturgia come il culmine e la fonte della vita della Chiesa: "Nondimeno la liturgia è il culmine verso cui tende l'azione della Chiesa e, al tempo stesso, la fonte da cui promana tutta la sua energia (SC 10)".

Guardando dall'esterno, un atto liturgico potrebbe sembrare privo di senso e di utilità; o potrebbe sembrare utile nella sua ricchezza rituale, e quindi vista come un aiuto psicologico per le persone, ma priva di un legame reale con la realtà trascendente. Per i credenti, la liturgia non viene vissuta solo in tal modo; essi pensano che in essa realmente si connettano con Dio. Per Romano Guardini la liturgia è simile al *gioco* e all'*arte*. Ciò che li accomuna è il fatto che non hanno uno *scopo*. Quando giochiamo o facciamo qualche opera d'arte, non ci interessa di raggiungere uno scopo, poiché il vero godimento sta proprio nel fare tale attività. Tuttavia, questo fatto di non avere uno scopo preciso, non significa che tali attività non abbiano un senso per chi li pratica (Guardini, 1980, 69-83).

Per Guardini, ogni gioco è legato alle regole e ai significati condivisi da tutti. Lo stesso vale per la liturgia. Il senso non si conosce se non sono note le regole e i significati (Guardini, 1980, 69-83). I rituali legati ai defunti si ripetono in modo regolare, con dei significati specifici. I rituali ci seguono anche nella vita quotidiana. Ogni persona possiede i propri rituali, ognuno cerca di rendere il mondo prevedibile e di controllare l'ambiente che lo circonda. In particolare, questo si osserva nei momenti di grande stress per la persona. Proprio in questi momenti la persona, spesso, ricorre a comportamenti ripetitivi (per motivi psicologici). Si tratta di comportamenti semplici, come mordersi le unghie, o di comportamenti più complessi. Perdere una persona cara può rappresentare un grave trauma, e i diversi rituali aiutano ad alleggerire il dolore. Quando gli autori del libro *Legami continui* hanno sintetizzato alcune delle ricerche che facevano vedere l'esistenza dei legami continui, sono giunti a questa conclusione: “molte ricerche in questo libro mostrano come gli individui e le comunità, quando non trovano i rituali per mantenere il contatto con i defunti, sviluppano tali rituali loro stessi” (Silverman & Klass, 1996, 20).

Nel popolo croato, la maggioranza delle persone usa i rituali religiosi nel confrontarsi con la morte. Anche le persone che normalmente non frequentano volentieri la Chiesa vanno ai funerali o al cimitero nel *Giorno dei Morti*. Alcuni si convertono quando si confrontano con la morte propria o con la morte altrui. Alcuni seguono i rituali religiosi solo per motivi folkloristici, senza aderire al significato religioso sottostante. D. Klass parla dei funerali e dice che “sono [diventati, NdA] una cosa per i vivi, non per facilitare il passaggio del defunto al suo nuovo stato (2015, 14)”. I. Zizic, un teologo croato che esaminava la connessione tra il lutto e i rituali funebri, dopo aver affermato la profonda connessione che esiste tra la vita umana e i rituali religiosi nel passato, dice che ora “succede una cosa completamente diversa: accanto ai rituali e ai costumi religiosi (in alcuni casi, attraverso essi), sempre di più sono visibili altri simboli e modi di comunicare esperienze di lutto e ricordo dei defunti (Zizic, 2011, 187)”. In questo modo cambia, sia il senso religioso, sia il significato psicologico dei rituali. Essi diventano sempre di più l'occasione per vivere meglio il processo di lutto.

3.2.1.1. Sacramento dell'unzione degli infermi

Nel testo più importante per i cattolici - nella Sacra Scrittura - troviamo le seguenti righe: "Chi è malato, chiami a sé i presbiteri della Chiesa e preghino su di lui, dopo averlo unto con olio, nel nome del Signore. E la preghiera fatta con fede salverà il malato: il Signore lo rialzerà... (Gc 5,14-15)". Il sacramento dell'unzione degli infermi rappresenta una risposta cristiana all'esperienza di malattia, quindi è una risposta all'esperienza di limite dell'uomo: "La malattia e la sofferenza sono sempre state tra i problemi più gravi che mettono alla prova la vita umana. Nella malattia l'uomo fa l'esperienza della propria impotenza, dei propri limiti e della propria finitezza. Ogni malattia può farci intravedere la morte (CCC 1500)". Noi siamo esseri limitati, il nostro corpo è un corpo sottoposto a malattie fisiche e la nostra mente è sottoposta ai limiti psicologici. Le malattie fisiche spesso causano dei gravi danni psicologici e tali danni, spesso, causano diverse conseguenze psicosomatiche. Così come affermato nel testo sopra, ogni esperienza di limite è sempre un'esperienza di morte. Avere un limite fisico o psicologico significa rinunciare a qualcosa, significa avere meno vita in quella dimensione, e questo ci fa capire che non siamo onnipotenti e che anche la nostra vita avrà un fine fisico su questa terra.

Per chi aderisce alla religione cattolica, ha la fede che questi siano i benefici di questo sacramento: "L'unione del malato alla passione di Cristo, per il suo bene e per quello di tutta la Chiesa; il conforto, la pace e il coraggio per sopportare cristianamente le sofferenze della malattia o della vecchiaia; il perdono dei peccati, se il malato non ha potuto ottenerlo con il sacramento della Penitenza; il recupero della salute, se ciò giova alla salvezza spirituale; la preparazione al passaggio alla vita eterna (CCC 1532)." In Croazia questo sacramento veniva molto rispettato nel passato, in quanto rappresentava una grande vergogna lasciare che una persona morisse senza la visita del sacerdote. In tutte le parti del Paese descritti precedentemente, si chiamava il parroco per amministrare il sacramento. Ad esempio, in Grizane, si diceva che bisognasse chiamare le divinità quando uno moriva (Balas, 2002, 400). Come suddetto, esisteva una proce-

dura dettagliata che doveva essere rispettata quando il parroco passava in villaggio ed entrava per amministrare il sacramento. Anche in Saptinovci si chiamava il sacerdote, però, se il malato fosse stato ancora cosciente, si sarebbe chiesto il suo permesso (Jurkovic, 2002, 171). Non tutti volevano ricevere il sacerdote, però, la maggioranza lo faceva volentieri. Solo dalla metà del 900 un numero più grande di persone rifiutava di farsi vedere vicino ai sacerdoti, perché nel tempo di comunismo la religione non era benvista. Anche nella Croazia dell'Est troviamo tante memorie scritte sull'amministrazione di questo sacramento. In Durdevac, così come descritto prima, si vede che "già nel 1680 tutti i bambini erano battezzati prima della morte, e tutti i malati si erano confessati (...) Nel 1702 è scritto che il parroco non riusciva a rispondere a tutte le chiamate per la grandezza della parrocchia e la numerosità dei parrocchiani (Miholek, 2002, 148)", questo a testimonianza che il bisogno era grande.

Oggi le persone non muoiono più a casa. Spesso muoiono in ospedale, negli ospizi o nelle case per i pensionati. Tutte queste istituzioni hanno un cappellano a disposizione che celebra la santa messa, parla con i malati e amministra il sacramento dell'unzione. La maggioranza delle persone accetta questo con grande gioia, sia per motivi religiosi sia per quelli psicologici. Poi, molte case per gli anziani sono gestite dalle suore e quindi si fa molta attenzione alla vita spirituale degli ospiti. Uno dei problemi pratici che si può incontrare è che alcune persone pensano che questo sacramento si amministri solo a quelli che moriranno presto, e quindi, per paura, decidono di rifiutarlo.

3.2.1.2. Rito delle esequie

Simile al sacramento dell'unzione, i riti funebri pongono la questione della speranza e della morte in primo piano: "Nelle esequie, la Chiesa prega che i suoi figli, incorporati per il Battesimo a Cristo morto e risorto, passino con lui dalla morte alla vita e, debitamente purificati nell'anima, vengano accolti con i Santi e gli eletti nel cielo (Rito delle Esequie, 2011, 17)". Il rito delle esequie, oltre alla funzione religiosa, ha anche una funzione emotiva, che è quella di alleggerire il dolore della perdita. Inoltre, sono stati creati testi speciali per la celebrazione della Messa esequiale (Rito delle esequie, 2011, 67).

Prima del funerale in molti paesi il popolo si raduna nella casa del defunto e lo si accompagna insieme al sacerdote. Dopo il funerale, spesso si mangia e si socializza in nome del defunto. Le tradizioni sono varie, ma nelle grandi città, questi costumi si stanno perdendo, sia per una mancanza di spazio, sia per una distanza sociale ed emotiva tra le persone. La celebrazione delle esequie si può adattare al luogo della celebrazione, che poi dipende dai costumi e dai desideri della famiglia (la casa, la chiesa, il cimitero) (CCC 1686). Così come descritto nel Rito delle esequie e nel Catechismo della Chiesa, ogni funerale ha le seguenti quattro parti: l'accoglienza della comunità, la liturgia della Parola, il sacrificio eucaristico, e l'addio ("a-Dio") al defunto e la sua "raccomandazione a Dio" da parte della Chiesa (CCC 1686-1689). I. Zizic parla della divisione dell'evento della morte, che aiuta le persone a vivere meglio il lutto. Il funerale ha proprio lo scopo di 'dividere' gradualmente l'evento della morte in diverse parti riducendo la drammaticità della partenza improvvisa (Zizic, 2011, 195).

I testi liturgici che la Chiesa mette a disposizione sono i testi che parlano della speranza nella salvezza e del ricongiungimento con i cari defunti. Specialmente le orazioni hanno questo focus sul pregare per la salvezza dell'anima. Le orazioni differiscono tra loro, poiché dipende se si prega per un sacerdote, un diacono, un religioso/a o per un defunto dopo lunga infermità, per un defunto a causa di morte improvvisa, per dei coniugi, per un padre o una madre ecc. (Rito delle Esequie, 2011, 200-208). Specialmente la preghiera per i coniugi già contiene in sé la speranza che Dio li ricongiungerà: "Nella tua misericordia, Signore, perdona i tuoi figli N. e N., perché, come in questa vita li ha uniti fedelmente l'amore coniugale, la pienezza della tua carità li congiunga nella vita eterna. Per Cristo nostro Signore (Rito delle Esequie, 2011, 207)". Poi ci sono le preghiere per i genitori e per il padre o la madre individualmente, che esplicitamente accentuano la speranza di rivederli: "O Dio, che ci hai comandato di onorare il padre e la madre, apri le braccia della tua misericordia ai miei (nostri) genitori, perdona i loro peccati e fa' che un giorno possa (possiamo) rivederli nella gioia della luce eterna (Rito delle Esequie, 2011, 208)".

Nelle preghiere dei fedeli, anche loro divise in base a chi è il defunto, si può vedere che si cerca di rafforzare i legami del defunto con Dio (si prega per la salvezza), ma anche di confortare le persone in lutto. L'esempio della preghiera per il bambino morto ci fa vedere quanta importanza venga data ai vivi e alla loro consolazione:

Padre della vita, ascolta la nostra preghiera.

Padre dei piccoli, prima ancora che fosse generato(a) nel grembo materno tu hai amato questo bambino (questa bambina), che la morte ci ha tolto. Ora accogli-lo(a) tra le tue braccia e donagli(le) la grazia di giocare lieto(a) alla tua presenza, nei giardini del cielo.

Padre di ogni consolazione, guarda alla mamma N., al papà N., ai fratelli, ai parenti e agli amici del piccolo (della piccola) N. che sono distrutti dal dolore; sii tu il loro conforto, allevia la loro pena e asciugala ogni lacrima dai loro occhi (Rito delle Esequie, 2011, n. 213).

I testi biblici messi a disposizione cercano di trasmettere la speranza cristiana, che Dio ha vinto la morte e questo rafforza i legami con i defunti (Rito delle Esequie, 2011, 334).

3.2.2. I riti paraliturgici legati alla morte

Ci sono alcuni riti popolari che non possono essere connessi con la liturgia ufficiale, ma che hanno a che fare con le credenze religiose personali - spesso legate alle paure che le persone hanno dentro di loro e che cercano di calmare attraverso diversi rituali che in alcuni casi entrano anche nell'area della superstizione.

Alcuni di questi rituali erano praticati a Grizane, nel comune di Vinodol. Qui si poteva trovare la superstizione che l'anima della persona morta non poteva uscire bene dalla casa, se tutte le finestre non fossero state aperte nel momento in cui il suo corpo lasciava quel luogo. Alcuni buttavano grano dietro le cassepanche, o simile come negli altri posti, buttavano acqua fuori della casa. O mettevano acqua in alcuni posti per assicurarsi che lo spirito del morto non camminasse in casa (Balas, 2002, 401). C'erano anche molte credenze sul fatto che le cose che toccavano il morto potevano essere usate per motivi occulti ecc. Le superstizioni erano molto presenti tra il popolo. Oggi è di-

minuito il numero di queste credenze, però, in alcuni paesini ancora oggi le possiamo trovare.

Poi, spesso si usano diversi simboli cristiani che accompagnano le prassi o le preghiere per il defunto. Uno dei simboli più usati è la candela. K. Lukac e I. Zupan Artukovic ci parlano della ricca simbologia e usanza della candela nella Croazia dell'Est – brodsko Posavlje nella seconda parte del XIX secolo:

La simbolica della luce tradizionalmente si lega con lo spirito. [...] Illumina per il defunto il cammino all'altro mondo. [...] La candela di Natale ha un posto speciale nell'eredità tradizionale [...]. Si accendeva sempre una candela per i defunti. [...] Secondo la credenza popolare anche i defunti della famiglia erano presenti alla cena di Natale e alla accensione della candela. Per questo, la tavola doveva essere ricca, così che anche i defunti potevano essere contenti. La cena finiva con lo spegnimento delle luci. [...] Si credeva che ogni candela spenta rappresentasse uno dei membri di casa e che si poteva leggere il destino guardando la candela. Se la candela si bruciava più velocemente ed era versata verso qualcuno dei membri della casa, questo significava che quella persona sarebbe morta presto (2015, 62).

Il popolo diceva che la candela rappresenta anche il sacrificio di Cristo, perché bruciandosi dà luce a tutti coloro che si trovano vicino. Ma non solo le candele rappresentavano la luce, c'era anche il fuoco inteso come una certa incarnazione di essa. Il fuoco era e ancora è importante in molti momenti durante l'anno liturgico, e lo si osserva anche nei rituali legati ai defunti: „Durante la festa di Tutti i Santi, si accendevano i fuochi [...] in memoria dei defunti che venivano per riscaldarsi. [...] Battendo il fuoco, si creavano le scintille, le quali si dicevano essere le anime che andavano nel paradiso (Lukac & Zupan Artukovic, 2015, 59)“.

Un altro rito legato alla festa di Tutti i Santi era il costume di suonare i campanelli durante la cosiddetta *Notte morta*. Questo costume è ancora vivo nei villaggi di Rascane, in Dalmazia. Si tratta della notte tra Tutti i Santi e il Giorno dei Defunti, durante la quale ogni persona del villaggio può venire e suonare i campanelli per i defunti. L'importante è che il suono non si fermi, e che vengano suonati sempre due campanelli in coppia. Con la venuta delle campane elettriche si è

perso il costume, anche se, in uno dei villaggi, il parroco ha deciso di sostituire i campanelli elettrici con quelli che si suonano a mano (Istvancic, 2011). Poi, anche i fiori si usano spesso nel contesto delle due feste legate ai defunti – la festa di Tutti i Santi e il Giorno dei Morti. Si abbelliscono le tombe – i luoghi del riposo delle ossa dei defunti. Si crede fermamente nella risurrezione del corpo.

Ogni persona sceglie quali simboli, oggetti transizionali e rituali usare e attivare per instaurare e mantenere il legame con il defunto. Questi simboli vengono presi, sia dalla prassi della comunità che la circonda, sia dalla vita del defunto. Così è possibile osservare espressioni di legami continui caratterizzati da diversi oggetti o rituali che non si possono capire fuori dalla relazione che uno aveva con la persona morta. D. Klass ci porta l'esempio di genitori in lutto e dei loro rituali al cimitero. Ogni genitore portava al cimitero qualcosa per presentare suo figlio/figlia defunto/a. Così si instaurava un legame con il figlio/a, Dio e anche con il resto del gruppo (Klass, 2015, 16). Quando i genitori si relazionavano con Dio, già il loro legame con il figlio/a otteneva un'altra dimensione, quella dell'eternità e della speranza che un giorno si sarebbero riuniti anche fisicamente. Quando si univano al loro gruppo, beneficiavano di un conforto sociale che rendeva possibile una condivisione e riduzione del dolore, per tutto il gruppo che era in lutto. Così facendo si aprono nuove possibilità di essere utili e attivi nella società. Proprio per questo, concluderemo il capitolo con il ruolo della comunità nella vita dei cristiani.

3.3. *Credo nella comunione dei santi*

D. Klass identifica il terzo modo di consolazione in religione con la vita comunitaria che essa offre (2015, 2). Nella Chiesa Cattolica, è la comunità stessa a trasmettere il messaggio di fede fino ad oggi. Secondo la fede cristiana, la Sacra Scrittura è stata scritta dalla comunità cristiana dei primi tempi, e la sua interpretazione rimane nelle mani della Chiesa. Quindi, anche il messaggio della risurrezione dei morti, che è molto importante nel processo di lutto, si sta trasmettendo dentro la comunità.

La comunità parrocchiale e i diversi gruppi che esistono in Chiesa possono offrire il conforto emozionale per le persone in lutto. Tuttavia, la comunità cristiana comprende anche quelli che sono già passati all'altro mondo. In questo senso si parla di *comunione dei santi*. Il Catechismo rivela due significati della *comunione dei santi*: “Comunione alle cose sante [“sancta”] e ‘comunione tra le persone sante [“sancti”]’ (CCC 948)”. È importante il vantaggio psicologico che i credenti possono trarre dall'appartenenza ad una comunità che gli può offrire sia il supporto emozionale, sia la convinzione che hanno un'unione spirituale con i defunti. Parlando dell'unione spirituale, la Chiesa parla della reciproca influenza tra i tre rami della Chiesa: i pellegrini sulla terra, i defunti nel purgatorio e i defunti già beati nel cielo. (Paolo VI, 1968, 445). Già nel Catechismo Tridentino si parlava dei due rami della Chiesa: “Due sono le parti principali della Chiesa: la trionfante e la militante. La prima è l'assemblea illustre e felice degli spiriti beati [...]. La seconda è l'insieme di tutti i fedeli che ancora vivono sulla terra (Catechismo Tridentino, 107)”. Il documento accentua l'unità dei due rami della Chiesa, considerandoli interconnessi e influenzabili l'uno con l'altro. Questo è uno dei principali modi in cui molte religioni offrono conforto ai credenti.

I fedeli danno rispetto e pregano anche davanti ai diversi oggetti toccati dai santi durante la loro vita terrestre, venerano le loro reliquie e fanno esposizioni dei loro corpi. D. Klass esaminava i rituali legati agli antenati in Asia e Africa. Si potevano trovare alcune prassi legate alla venerazione degli antenati della propria famiglia. I santi nella Chiesa, invece, sono visti come gli antenati di una comunità che è più grande rispetto alla comunità familiare o quella di una tribù (2005, cap. I). Tutti si possono rivolgere a qualsiasi santo per avere la loro protezione. I cristiani credono anche nell'esistenza del terzo ramo della Chiesa - delle anime del purgatorio, ovvero quelle anime che si devono ancora purificare per diventare beate. Credono che loro possano aiutare il popolo sulla terra, però, a loro volta sono bisognose di aiuto. Si devono purificare per diventare beate, e quindi la Chiesa militante le può aiutare tramite le preghiere, i pellegrinaggi, le messe per i defunti e tramite ogni sofferenza subita in nome di Cristo.

D. Klass parla del rifiuto contemporaneo della religione, che viene spesso sostituita da una spiritualità priva di rituali e di credenze religiose standardizzate; tuttavia, afferma che la spiritualità ha spesso bisogno di un'interpretazione che la religione ufficiale le può offrire (2006, 1-2).

RILIEVI CONCLUSIVI

Ci sono molti rituali popolari e religiosi che aiutano le persone ad alleggerire il dolore dopo la perdita della persona significativa. I Croati hanno molte credenze e riti che implicano la presenza di legami continui con i loro defunti. Sono spinti a mantenere questi legami sia dalla loro religione, sia dal loro bisogno emozionale. Si è visto come i legami continui sono un bisogno naturale che si crea in molte persone. Molto prima dell'inizio ufficiale dell'approccio dei *legami continui*, la prassi di non trancare il legame dopo la morte veniva praticata spontaneamente dalle persone. Questo capitolo di carattere storico-religioso conferma che il tema dei legami continui in lutto è molto importante in Croazia e che bisogna esaminare ancora meglio questo fenomeno.

Per approfondire meglio il tema, ora descriveremo i diversi tipi di lutto e presenteremo svariati modelli della sua elaborazione, mettendo anche in luce l'importanza delle relazioni interpersonali e delle loro rappresentazioni interne, specialmente il loro ruolo nel processo del lutto. Per ampliare la nostra ricerca in Croazia, sulla relazione tra i legami continui e altri costrutti psicologici, infine spiegheremo concetti relativi ai *legami continui internalizzati ed esternalizzati, soddisfazione della vita, prosperità, solitudine e perfezionismo*.

CAPITOLO SECONDO

I LEGAMI CONTINUI NEL LUTTO E I COSTRUTTI DELLA RICERCA: UNA PROSPETTIVA TEORICA

INTRODUZIONE

Presenteremo ora le principali caratteristiche del processo di lutto, focalizzandoci specificamente sull'approccio dei legami continui. Il bisogno di avere i legami continui nel lutto nasce dalla perdita di una persona significativa, dalla quale il vivo non riesce a separarsi emozionalmente. Presenteremo l'importanza della rappresentazione interna del legame, che rimane dopo la separazione fisica. Dopo la descrizione dei punti chiave dell'approccio e dei principali modi di legami continui, faremo una panoramica delle principali problematiche attuali oggi, vent'anni dopo l'inizio ufficiale dell'approccio. A seguire, presenteremo gli strumenti psicometrici finora usati per misurare i legami continui, e daremo le premesse teoriche della ricerca empirica che svolgeremo.

1. Il lutto e i modelli di elaborazione

Daremo una definizione del lutto e faremo riferimento ai principali modelli di elaborazione del lutto da questi proposti.

1.1. *Il lutto – definizione e diversi tipi di lutto*

Il lutto è una condizione di perdita. Ci sono diverse esperienze di perdite personali, qui parliamo delle perdite legate alle persone significative. Il lutto può essere visto come un fenomeno sociale, religioso, razionale, culturale, emotivo etc. R. Weiss dice che il lutto segnala un „stres prolungato come risposta alla perdita della figura significativa emozionalmente (Weiss, 2010, 47)“. Le figure che sono significative per noi in modo emozionale possono essere familiari, amici, o in alcuni casi, anche persone con le quali non abbiamo tanti contatti, però,

ci presentano una „base sicura“, come la chiamerebbe teoria dell’attaccamento. Queste fonti di rassicurazione ci danno la sicurezza emotiva, anche se, in alcuni casi, i contatti fisici sono pochi.

Il lutto è un’esperienza pesante e tragica. La tristezza e la disperazione che lo seguono spesso erano e sono oggetto d’interesse di diversi artisti e scienziati. Il lutto è una delle esperienze in cui viene in focus il problema del senso e significato della vita e della morte. Il lutto è una delle situazioni che Karl Jaspers chiamerebbe “situazione-limite”. Uno incontra il limite dell’altro, ma anche il suo limite personale. La morte ci dice che bisogna dare un nuovo senso alla vita (Fuchs, Breyer & Mundt, 2013). P. Shaver e C. M. Tancredy parlano del cambiamento rapido della concettualizzazione della morte e del lutto nella letteratura scientifica e sociale. La loro conclusione è che nessuna delle concettualizzazioni riesce a “vincere” sopra le altre. Tutte offrono i consigli per la “guarigione”, ma questi consigli sono molto diversi e tanti non danno i benefici per chi soffre (2010, 63).

Questo ci fa capire la complessità del fenomeno del lutto. Il lutto non è solo la confrontazione con la perdita, è anche la confrontazione della nostra futura morte, e anche della nostra impotenza di fronte agli eventi che cambiano il nostro mondo emozionale ed esistenziale. Durante la storia, moltissime ricerche ed osservazioni effettuate hanno fatto parlare e dividere il fenomeno del lutto in moltissime forme e tipi. I criteri di divisione o inclusione sono diversi. Faremo un breve elenco dei tipi del lutto più importanti.

John Bowlby parlava di *lutto assente* e di *lutto cronico* (Bowlby, 1980, pp. 138-139). Parkes traduce successivamente questi due tipi in tre: *lutto inibito*, *lutto ritardato*, e *lutto cronico* (Parkes, 1965). Doka parla di *lutto non liberato* (Doka, 1989), e Deutsch di *lutto ritardato (delayed)* (Deutsch, 1937). Lindemann parla di *lutto ritardato (delayed)* o *posticipato (postponed)* (1944, 192). Lindemann (1944, 199-200) e Pine (1974) parlano di *lutto anticipatorio*. Il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali [DSM 5]* (APA, 2013/2014) parla di *disturbo da lutto persistente complicato*, riferendosi al lutto dopo la perdita di una persona significativa (Criterio A della diagnosi, 914). Lo differenzia dal *lutto normale*. Il *lutto normale* si potrebbe vedere

come *tipico*, a differenza dei *lutti atipici* di cui parla Gort (1984, 923). Worden parla di *lutto esagerato* e di *lutto mascherato* (Worden, 2009, 154).

Nelle diverse fonti scientifiche e non scientifiche di oggi si parla di *lutto cumulativo*, di *lutto secondario*, di *lutto non permesso*, di *lutto assente*, di *lutto acuto* o *cronico*, di *lutto traumatico* o *non-traumatico*, di *lutto breve*, *medio* e *lungo*, di *lutto debole*, *medio* o *forte* ecc. L'approccio dei legami continui parla di un tipo di lutto lungo o cronico, ma non necessariamente patologico. E quindi, la lunghezza o la cronicità del lutto non viene visto qui come una cosa che deve creare delle preoccupazioni. Questo approccio parla di una nuova prospettiva nella quale si deve guardare la perdita della persona significativa.

1.2. *Modelli di elaborazione del lutto*

A parte i diversi tipi di lutto, esistono anche i diversi modelli di elaborazione del lutto. Presenteremo cronologicamente quelli più importanti. E. Lindemann parla dell'emancipazione dal defunto come lo scopo del processo di lutto. Il *lavoro sul lutto* di cui parla Lindemann consiste in tre passi: *emancipazione dal legame con il defunto*, *riadattamento all'ambiente che non contiene più il defunto* e *formazione di nuove relazioni* (1944, 190).

Anche Freud parla del bisogno di emanciparsi dal defunto, parla del *disinvestimento dall'oggetto perduto (persona)* e del *re-investimento dell'energia libidica su altri oggetti* (1917). J. Bowlby apparteneva a questo gruppo dei pensieri all'inizio, quando parlava delle quattro fasi del lutto: *stordimento*, *ricerca attiva* e *struggimento*, *disorganizzazione* e *disperazione*, e la fase di *riorganizzazione* (Bowlby, 1992, Bretherton, 1992, 700-771). Dopo presentava queste fasi come interscambiabili. Però, il vero cambiamento è successo dopo la collaborazione con Parkes, quando ha smesso di parlare della rottura dei legami, e ha cominciato a parlare della *presenza benevole* del defunto nella vita dei vivi (De Luca, 2014, 97).

J. Worden elenca quattro compiti da attraversare. Il primo compito è di *accettare la realtà*, il secondo *sperimentare bene il dolore della perdita* (dopo cambiato in *elaborare il dolore in lutto*). Il terzo compi-

to è quello di *adattarsi all'ambiente nel quale il defunto non c'è più*. Il quarto compito è in continuazione con il terzo, uno dovrà “*trasferire*” *il defunto lì dove si trova adesso e investire le proprie energie in una vita nuova* (dopo cambiato in *trovare una relazione durevole con il defunto mentre si comincia a vivere una vita nuova*) (Worden, 1987, 87; Worden, 2009). Simile al Bowlby, anche Worden parla prima della rottura del legame, e poi comincia a parlare del legame che continua mentre si cerca di instaurare una vita nuova.

T. Rando parla di tre fasi dell'elaborazione: evitamento, confrontazione e accomodazione. I processi che compongono la terza fase includono *riadattamento* (*con lo scopo di adattarsi al nuovo mondo senza dimenticare il vecchio*) e il *reinvestimento* (Rando, 1993, 45). Quindi, non si richiede una rottura con le esperienze passate, quando il defunto era ancora vivo. Simile a J. Worden, Rando parla di un equilibrio che si deve trovare tra il reinvestimento nella vita nuova e il ricordo del legame con il defunto.

Un ulteriore modello che espone quest'idea è il modello *del doppio processo nell'elaborazione del lutto* (Stroebe & Schut, 1999). Questo modello era prima presentato già nel 1995, e nel lavoro del 1999 gli autori pubblicano e chiariscono i principali punti del modello. Suggestiscono diversi problemi in modelli del lutto precedenti: la definizione del lutto non è chiara, mancanza degli studi cross-culturali, assenza della presentazione dinamica del lutto ecc. (Stroebe & Schut, 1999). In questo modello, gli autori propongono un'immagine del lutto nel quale la persona oscilla tra *l'orientarsi alla perdita e l'orientarsi alla ricostruzione*.

Tabella 1: Comparazione dei Modelli (Stroebe et al., 2001, p. 278)

| Modello a fasi (Bowlby, 1980) | Modello a compiti (Worden, 1991) | Modello del processo duale (Stroebe & Schut, 1999) |
|----------------------------------|---|---|
| Stordimento | Accettare la realtà della perdita | Accettare la realtà della perdita [...] e accettare la realtà del mondo cambiato |
| Ricerca e struggimento | Sperimentare il dolore della perdita | Sperimentare il dolore della perdita [...] e riposare dal dolore |
| Disperazione | Adattarsi alla vita senza defunto | Adattarsi alla vita senza defunto [...] e controllare l'ambiente soggettivo che è cambiato |
| Recupero | Emotivamente trasferire il defunto, e andare avanti con la propria vita | Emotivamente trasferire il defunto, e andare avanti con la propria vita [...] e sviluppare i nuovi ruoli, identità e relazioni. |

Esiste un altro modello che parla di una certa dualità nel lutto, è il *modello del doppio binario* di Rubin e Malkinson (2001). Il primo binario si riferisce alle conseguenze biopsicosociali del lutto, e il secondo binario sul legame con la persona deceduta. Simile, come nel processo duale, entrambi i binari possono essere vissuti in modo funzionale o in modo disfunzionale (Rubin & Malkinson, 2001).

Tabella 2: Modello a doppio binario: panoramica (Rubin, Malkinson & Witztum, 2018, 23)

| Binario 1 Funzionamento biopsicosociale | Binario 2 Legame con la persona deceduta e la storia della morte |
|---|--|
| 1. Influsso della ansietà | 1. Desideri di riconnessione e il brama- re per il defunto |
| 2. Influsso della depressione e della cogni- zione | 2. Immaginazione, memoria ed esperienza fisica connessa con il defunto |
| 3. Esperienze somatiche | 3. Grado del coinvolgimento emo- zionale e della vicinanza emotiva |
| 4. Risposte traumatiche (ad esempio, DPTS) | 4. Positiva percezione e affetti positi- vi connessi con il defunto |
| 5. Relazioni familiari | 5. Preoccupazioni circa la perdita e/o circa il defunto |
| 6. Relazioni interperso- nali generali | 6. Percezione negativa e affetti nega- tivi connessi con il defunto |
| 7. Autostima e sistema dell'Io | 7. Conflitto connesso con il defunto, la relazione e/o l'evento della per- dita |
| 8. Struttura generale del senso | 8. La traiettoria della perdita: il gra- do di queste esperienze: shock, indagine, disorganizzazione e riorganizzazione |
| 9. Lavoro o i ruoli simili | 9. Esperienza del sistema dell'Io le- gata al defunto |
| 10. Investimento nei compiti della vita | 10. Consolidamento delle memorie e trasformazione della relazione con il defunto |

Nello stesso tempo, si è sviluppato anche il modello dei quattro elementi di Bonanno. Lui ha individuato quattro componenti che bisogna esaminare in ogni esperienza di lutto. Il primo è il contesto della perdita – non è uguale se la morte era prevista o no; il secondo è il significato soggettivo che uno attribuisce alla perdita; il terzo è il cambiamento della rappresentazione del defunto in tempo – ovvero, i cambiamenti nel legame continuo; il quarto è il ruolo dei processi di regolazione emotiva e di *coping* che possono facilitare o ostacolare lo stress nell'esperienza della perdita (Bonanno & Kaltman, 1999). Gradualmente si era preparata la pista per l'approccio dei legami continui, e per tutti i modelli del lutto che prendono in considerazione la possibilità o l'utilità di un legame prolungato con il defunto.

2. Rappresentazioni interne e processo del lutto

2.1. *Importanza dei legami interpersonali in psicologia*

I legami continui sono un attaccamento prolungato dopo la morte. La teoria dell'attaccamento, ideata da John Bowlby, e dopo sviluppa da Mary Ainsworth, Mary Main e tanti altri ricercatori, presenta un fondamento per il nostro approccio. In primo luogo, ciò che accomuna le due teorie, è certamente l'importanza attribuita alle relazioni durature con le persone significative. Da queste persone noi otteniamo amore e protezione (legami di attaccamento, secondo J. Bowlby), e questo, a livello psicologico, può protrarsi anche in assenza fisica della persona. Esistono diversi tipi di attaccamento, la divisione principale è la divisione in attaccamento sicuro e attaccamento non sicuro, ma ogni tipo di attaccamento serve per la sopravvivenza emozionale della persona (Bowlby, 1989; Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J., 2008; Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J., 1985; Ainsworth, M. S. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall S., 1978; Cassidy & Shaver, 2008).

Le persone umane non riescono a riconoscere la natura oggettiva delle cose e delle esperienze che hanno, ma ognuno ha il suo modo specifico di vedere e interpretare le cose. Di questo tema si sono occupati i filosofi già dai primi tempi. Guardando le relazioni interpersonali, i fondatori della teoria dell'attaccamento, hanno fatto la stessa conclusione. Il modo di vivere le relazioni dipende dal nostro modo

generale di vedere le relazioni – come fonti di sicurezza o meno. Questo dipende dalle esperienze con le persone significative della nostra vita. Le esperienze reali si traducono in rappresentazioni di tali legami (Bowlby, 1969; 1980)

2.2. Legami interpersonali e rappresentazioni interne

John Bowlby parla dei “modelli operativi interni”, quando vuole nominare questo nostro modo di vedere le relazioni che si è creato grazie alle esperienze con le nostre figure di attaccamento (1969; 1980). Lui dice che questi modelli operativi interni, ovvero queste rappresentazioni mentali ci aiutano a prevedere come si potrebbe comportare la nostra figura di attaccamento nel futuro. Se uno ci ha trattato bene sempre, noi creiamo delle aspettative positive per il futuro (Bowlby, 1988, 129).

Anche gli psicanalisti, prima di Bowlby, menzionavano delle immagini delle madri che il bambino sviluppava nella sua mente. Ad esempio, Melanie Klein parlava della madre buona o cattiva (o seno materno buono o cattivo). Quando la madre riusciva a soddisfare i bisogni del bambino, lui la percepiva come buona, e quando lo frustrava, lui la percepiva come negativa. Ma queste conclusioni erano il risultato anche delle proiezioni da parte del bambino. Solo con il tempo, il bambino riusciva a integrare queste due rappresentazioni in una (Klein, 1975).

Tra i teorici dell’attaccamento, di questo tema si è specialmente interessata Mary Main. Lei, insieme a Nancy Kaplan e Jude Cassidy ha pubblicato un articolo nel quale polemizza sul modo in cui si sviluppano i modelli operativi interni nell’infanzia, nella gioventù e nell’età adulta (Main, Kaplan & Cassidy, 1985). Kaplan e Main hanno anche sviluppato uno strumento, accessibile agli psicoterapeuti dell’attaccamento, che misura diverse organizzazioni dell’attaccamento nell’età adulta, sulla base delle rappresentazioni. In questo modo, riesce a individuare se gli adulti hanno attaccamento sicuro o non sicuro. Se si tratta di un attaccamento non sicuro, si può vedere di che tipo è. Le rappresentazioni mentali vengono espresse tramite il linguaggio della persona che viene analizzata (Kaplan & Main, 1984).

2.3. *Il ruolo delle rappresentazioni interne nel lutto*

Dopo la morte, possiamo solo parlare di un legame che si fonda sulle nostre rappresentazioni della relazione passata e attuale con il defunto, ma tutto rimane sempre al livello delle rappresentazioni. Solo esse possono cambiare, e solo su di esse possiamo lavorare. La relazione con il defunto non è più bidirezionale, e se noi lo percepiamo così, anche questo è il prodotto delle nostre rappresentazioni. Il loro ruolo principale è quello di prolungare il legame psicologico con il defunto.

3. L'approccio dei *legami continui* nel lutto – l'inizio

Ogni nuovo approccio ha delle specificità che lo caratterizzano e distinguono dagli altri. Ci focalizzeremo sui punti principali. I legami continui si appoggiano sulle rappresentazioni interne perché esse rimangono l'unica connessione con il defunto. Vediamo la loro funzione dopo il cambiamento fisico della relazione.

3.1. *I punti chiave dell'approccio*

3.1.1. Ridefinire la relazione vs. terminare la relazione

L'approccio dei legami continui si pone la domanda: La relazione deve sparire completamente dopo la morte? Dobbiamo dimenticare il defunto e tagliare tutti i legami? Quest'approccio voleva vedere se le persone tendevano più a preservare i legami o a tagliarli. E se li preservavano, in che modo lo facevano? Dopo la raccolta delle principali ricerche, si è visto che molte persone non riuscivano a tagliare i legami, e che tali legami in molti casi erano fonte di salute emozionale per le persone vive. Su questi fondamenti, si è sviluppato nuovo approccio che cerca di vedere la positività dei legami con i defunti, e il modo in cui questi legami funzionano.

Già al tempo di Freud, si riteneva che fosse positivo per la persona viva dimenticare il defunto, togliere ogni legame con lui, e continuare a vivere la propria vita (De Luca, 2014, 97). Diversi psicologi dopo Freud avevano idee simili. Alcuni le avrebbero cambiate successivamente. Ad esempio, John Bowlby ha cambiato l'idea del bisogno di

togliere il legame con il defunto solo dopo le ricerche di Parkes sui vedovi. A quel punto, Bowlby ha capito che c'era la possibilità dello sviluppo di un legame positivo con il defunto, che lui chiamava la presenza benevola (De Luca, 2014, 97). Lo stesso Freud non riusciva a confermare in pratica quello che insegnava agli altri. Dopo la morte di sua figlia Sophie e suo nipote (figlio di Sophie), Freud “non sembrava capace di trovare nuovi legami o una connessione trascendentale, quale lui ritenesse necessaria, se il legame con loro dovesse perdurare (Silverman, Klass, Nickman, 1996, 6)”.

Silverman e Klass elencano molti ricercatori del lutto che parlavano del bisogno della rottura del legame con il defunto: Abraham 1927, Raphael 1983, Hofer 1984, Pollock 1975, Rando 1986, Sanders 1989, Volkan 1981, Weizman & Kamm 1985. (Silverman et al., 1996, p. 4). D. Klass dice che queste teorie non hanno mostrato una validità empirica o clinica (Klass, 2006, p. 2). “Storicamente, a partire dalla prospettiva freudiana e dalla prospettiva medica, il disimpegno dal defunto era visto come essenziale per l'adattamento nel lutto. In seguito, è avvenuto un grande cambiamento nella letteratura sul lutto. Attualmente si accetta che il soggetto (...) rimanga connesso con il defunto (Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006, 817)”.

I tre ricercatori – Silverman, Klass e Nickman – hanno cominciato a raccogliere le ricerche che mostravano una realtà diversa, quella dove i legami con i defunti erano frequenti, e come tali, non si potevano guardare come una patologia di per sé (Silverman, Klass, Nickman, 1996). D. Klass, offre una definizione più ampia del lutto: “Possiamo definire lutto come un processo tramite il quale il sopravvissuto si sposta dall'equilibrio del suo mondo interno e sociale prima della morte all'equilibrio nuovo dopo la morte (1996, 200)”. Qui vediamo che si prende in considerazione sia la vita cognitivo-emozionale della persona, sia la sua vita sociale. Entrambi i livelli del funzionamento vengono modificati dall'esperienza di morte della persona significativa.

Quello che è importante e diverso in questo approccio, è il fatto che questo nuovo equilibrio che si vuole trovare non è solo una condizio-

ne di riconciliazione con la perdita, ma una condizione di ricerca dei nuovi modi di mantenere i legami con il defunto.

3.1.2. Il lutto come processo individuale vs. processo intersoggettivo

Il modo di definire il lutto dipende molto dal modo di vedere la persona umana, cioè dal modello antropologico che si adotta. Silverman e Klass parlano della concezione filosofica dell'uomo del XX secolo. Quello che per loro è fondamentale è capire quanto ci si pone accento sull'individualità e l'autonomia dell'essere umano, e quanto è importante, invece, la sua dimensione sociale. Gli autori concludono che nella prospettiva antropologica del XX secolo, l'uomo è visto come un essere individuale, un essere che non ha bisogno degli altri per raggiungere la realizzazione. Anche nel mondo della psicologia dello sviluppo, menzionano Erikson, che ha postulato l'autonomia come la metà dello sviluppo (Erikson, 1963, citato da Silverman & Klass, 1996, 14). Da tutto questo concludono che la dipendenza viene vista come negativa, cioè, come una condizione da evitare (Silverman & Klass, 1996, 14).

Gli autori che adottano una concezione individualistica dell'uomo, non prendono in considerazione che la "guarigione" nel lutto, o la salute della persona che ha perso qualcuno, dipende anche dal modo in cui gli altri la trattano, e dal significato che gli altri danno alla perdita personale o alla vita post-mortale (Klass, 2015, 6).

Gli autori che appartengono all'approccio dei legami continui non accettano questa concezione individualistica dell'uomo, ma prendono in considerazione i contributi della teoria dell'attaccamento. Questa teoria parla della dipendenza dalla figura dell'attaccamento anche nella vita adulta. Il bisogno della protezione si sveglia nei momenti difficili, però, non si può liberare da questo bisogno. I modi di vivere l'attaccamento cambiano, ma il bisogno fondamentale della relazione rimane (Bowlby, 1982; Ainsworth et al., 1978). E questo non è un segno della debolezza, ma una realtà umana.

Tutto questo fa pensare se bisogna dare precedenza all'individualità nel lutto, o bisogna guardarlo in un contesto sociale. Prima di tutto,

se accettiamo che siamo dipendenti dagli altri, tagliare il legame potrebbe essere dannoso, invece che il suo prolungamento (Silverman, Klass, Nickman, 1996).

Anche la religione praticata nell'ambiente sociale influisce sul vissuto della perdita. Non è uguale se la società accetta la credenza nella vita post-mortale, o se la nega o ridicolizza. Per lo sviluppo dell'approccio dei legami continui, è molto importante esaminare come i legami continui funzionino nelle diverse culture o nelle diverse religioni. Non per tutti possono valere le stesse regole e non tutte le persone reagiscono nello stesso modo. Le religioni, in genere, sostengono il mantenimento dei legami continui dopo la morte, ma il modo in cui lo si fa e le espressioni emotive più o meno concesse, possono essere diverse. Questo porta anche a diverse tipologie di prevenzione dei disturbi da lutto o a diversi trattamenti, in base alla convinzione o meno, che il legame con il defunto (o la sua assenza) abbia delle conseguenze negative sull'individuo.

Nella loro ricerca, Suhail, Oyebode e Ajmal, hanno approfondito la presenza dei legami continui tra i musulmani pakistani, con lo scopo di analizzare l'influenza della cultura e della religione. I partecipanti raccontavano le loro esperienze circa la morte e il lutto, circa il legame continuo con il defunto, e circa tutto quello che influenza la persona in lutto (Suhail, Oyebode & Ajmal, 2011, 22).

Si è visto che ci sono molte preghiere e rituali religiosi che influenzavano positivamente il processo del lutto. Il loro modo di vivere il lutto dipendeva da come si relazionavano con il defunto mentre era vivo, da come lo hanno perso, dal loro genere e dal modo in cui la società reagiva alla loro perdita. La religione aiutava l'adattamento nel lutto (Ibidem, 22).

Questi tipi di legami continui erano fortemente influenzati dalla famiglia, dalla cultura e dalla religione. La religione è legata ad una certa visione della morte e, come tale, influenza molti rituali e preghiere dopo la morte. I rituali sono connessi con la salvezza del defunto e con la propria salvezza; tuttavia hanno un enorme influsso anche dal punto di vista psicologico sul modo di mantenere il legame con il defunto, cioè tendono a rafforzare tale legame. Per quanto riguarda

la cultura, anche qui possiamo vedere che le diverse culture nutrono aspettative differenti per le persone che hanno subito il lutto.

Gli autori elencano, ad esempio, le aspettative circa l'espressione delle emozioni nel momento della perdita o l'ethos collettivo etc. Difatti, esistono tantissimi altri obblighi, se si vuole rispettare la propria comunità e la cultura da lei trasmessa, e tutto questo bisogna prenderlo in considerazione quando si parla del modo di percepire e di vivere il lutto. Lo studio realizzato aiuta a conoscere meglio la cultura e la religione dei musulmani pakistani e anche a capire meglio questo bisogno di approcciarsi ad ogni lutto in maniera individualizzata (Hussein & Oyeboode, 2009, 890).

Tutto questo fa capire che la dimensione sociale nel lutto non si può ignorare e mettere da parte, come spesso lo si faceva negli approcci individualistici.

3.1.3. *I metodi qualitativi vs. metodi quantitativi*

Un'altra peculiarità del nuovo approccio sta nella preferenza del metodo qualitativo nelle ricerche sul lutto. Silverman e Klass pensano che non fosse una coincidenza che quasi tutte le ricerche descritte dai diversi autori nel loro libro *Continuing Bonds* usavano il metodo qualitativo quando trovarono le esperienze dei legami continui (Silverman & Klass, 1996, 20).

Neimeyer e Hogan hanno fatto una descrizione dettagliata sulle caratteristiche e sulle differenze delle ricerche quantitative e qualitative nel lutto. Loro accentuano che i metodi qualitativi sono “specialmente apprezzati nel processo della generazione della teoria quando la teoria buona ancora non esiste, nella rivelazione come le persone attribuiscono senso agli eventi, e nel movimento verso la comprensione profonda dei fenomeni particolari (^{62010, 105})”.

Il metodo qualitativo permette di entrare nel mondo soggettivo della persona, e questo aiuta a cogliere anche tutto quello che le ricerche quantitative preformate non avevano preso in considerazione. Silverman e Klass apprezzano i contributi di Jerome Bruner per quanto riguarda il metodo scientifico. Bruner criticava il positivismo, che cercava le leggi universali che si potevano applicare a tutto. Gli autori

dell'empirismo si occupavano dell'esperienza, dei fatti reali, del comportamento ecc. L'empirismo voleva misurare quello che è misurabile, quantificabile. Gli autori elencano tre mete della scienza positivista, secondo J. Bruner; riduzionismo, causazione, spiegazione. Dopo spiegano che per lui questo significa che le relazioni umane non sono l'oggetto di studio di queste scienze perché sono pieni di cose soggettive e sono difficili da misurare (Bruner, 1990, in Silverman & Klass, 1996, 21). Possiamo dire che, ad un certo punto, nell'evoluzione della scienza si è cominciato a ridurre l'oggetto di studio a quello che si può misurare meglio e quantificare meglio. Si è anche sviluppata un'avversità verso tutto ciò che si presentava come scienza e che non soddisfa nessun criterio di oggettività. E quindi, come accentuano gli autori, si è cominciato ad andare nella direzione opposto, si voleva escludere tutto che includeva la soggettività. Pian piano si è capito che anche le scienze "oggettive" avevano sempre una dose di soggettività dalla quale non si poteva prescindere (Silverman & Klass, 1996, 21).

La soggettività deve essere compresa nella ricerca. Non si deve negare, perché in questo modo entriamo nella trappola di dire che siamo riusciti a fare una ricerca senza essere soggettivi, che non si può fare. Dopo l'era della scienza "oggettiva" si è cominciato di nuovo ad apprezzare le ricerche che non vogliono trovare delle leggi universali, ma che vogliono soffermarsi a trovare qualcosa di personale e diverso, anche se i risultati non si possono applicare a tutti i membri dello stesso gruppo.

Gli autori le cui ricerche erano comprese nel libro, che ha fondato l'approccio, hanno fatto ricerche in questo modo. Non si interessavano a confermare qualcosa che era già noto, ma volevano esplorare cosa succede nella vita emozionale delle persone in lutto. Quello che hanno trovato sembrava del tutto personale, però, visto che i risultati erano così simili, alla fine si è potuta trovare una conclusione in comune – che esiste un'esperienza reale per molte persone - i legami postmortali che non si rompono.

Neimeyer e Hogan elencano e descrivono cinque metodi principali che si usano nelle ricerche qualitative sul lutto: teoria fondata, analisi del contenuto, focus gruppo, etnografia e studio di caso (Neimeyer

& Hogan, 62010, 106-119). Nel libro *Continuing Bonds* c'è un elenco delle diverse ricerche che volevano esaminare le persone individuali e la loro esperienza di lutto. Specialmente interessanti erano le ricerche che includevano l'esaminazione dei diversi diari, molto datati, nei quali si potevano vedere diverse esperienze personali. Queste emozioni e atteggiamenti duravano anche per decine di anni. I diari erano scritti personalmente dalle persone in lutto, e possiamo ipotizzare che erano anche segreti, nel senso che le persone descrivevano in essi il loro vero stato d'animo senza avere paura del giudizio dell'altro. Quando si fanno, per esempio, interviste o anche questionari scritti, spesso le risposte degli interlocutori sono molto influenzate dalla loro volontà di piacere all'intervistatore o di dargli la risposta "giusta". Proprio per questo, i diari spesso rappresentano una fonte della sincerità che non si trova dappertutto.

Possiamo dire che l'evoluzione nelle ricerche sul lutto consisteva nell'eliminazione del bisogno della rottura del legame dopo la morte, e nella revisione della necessità dei passi da attraversare per guarire. Proprio le ricerche qualitative che rivelano la diversità dei singoli casi potevano far pensare se fosse permessa la generalizzazione per quanto riguarda il modo del vivere il lutto. Ma questo non vuol dire che le ricerche quantitative siano escluse nell'esaminazione del lutto. Anche se all'inizio i fondatori dell'approccio accentuavano la necessità delle ricerche qualitative, oggi, quando si sono colti tanti dati, e quando si sono trovate tante somiglianze nuove tra le persone in lutto, si possono fare anche ricerche quantitative.

Neimeyer e Hogan parlano di una soluzione prudente, che è la combinazione delle ricerche qualitative e quantitative. Dicono che non è consigliabile che gli scienziati costruissero il contenuto delle scale che poi si somministrerà ad un numero grande delle persone (nelle ricerche quantitative), ma è meglio dare alle persone in lutto l'opportunità di mettere tale contenuto dentro (62010, 113)". Una volta che si vede con le persone singole quali sono i modi in cui rimangono connessi con i defunti, si possono ottenere le risposte già pronte per un questionario sui legami continui. Nella prossima sottosezione parleremo dei diversi modi di mantenere i legami con il defunto.

3.2. *I modi di mantenere i legami con il defunto*

Nel capitolo successivo parleremo di tutte le possibili espressioni dei legami continui. Queste espressioni si sono rivelate nelle moltissime ricerche fatte dall'inizio dell'approccio fino ad oggi. In questa fase ci soffermeremo solo sulla descrizione delle espressioni principali che erano individuate e raggruppate da D. Klass e T. Walter. Molte delle espressioni che si sono scoperte dopo, in realtà sono più o meno connesse, con queste quattro. Proprio per questo ci soffermeremo su di loro: *sentire la presenza del defunto*, *parlare con il defunto*, *avere il defunto come guida morale* e *parlare del defunto* (2001, 435-441). Prima che passiamo alla descrizione, dobbiamo dire che questi autori accentuano il fatto che questi modi di preservare i legami con i defunti siano presenti nella popolazione generale così spesso che non si può parlare di patologia o di allucinazione (Klass & Walter 2001, 435). Quello che la maggioranza sperimenta è sempre normale, proprio perché quello che un numero minore delle persone sperimenta sembra eccezionale (in modo negativo o positivo). Cosa succede con queste esperienze in lutto che abbiamo menzionato sopra? Gli autori hanno trovato il dato che tre quarti delle persone che sperimentavano *la presenza del defunto* in lutto non avevano mai detto questo a nessuno (Rees, 1971, in Klass & Walter, 2001, 435). In questo caso sembra eccezionale (anche patologica) un'esperienza che è invece normale.

3.2.1. *Sentire la presenza del defunto*

Circa una metà dei vedovi ha un senso della presenza del loro coniuge defunto (Rees, 1971, citato in Klass & Walter, 2001, 435). Il defunto aveva spesso un ruolo della figura dell'attaccamento, e anche dopo la morte il vivo rimane attaccato. Siccome la presenza fisica è disabilitata, quello che rimane come fonte dell'accudimento è la rappresentazione mentale del defunto. Questa rappresentazione deve essere integrata nella vita della persona viva, altrimenti si rischia di parlare delle allucinazioni o della presenza non integrata - quella che crea disagio per il funzionamento quotidiano.

La rappresentazione mentale della relazione con il defunto deve avere un impatto positivo sul funzionamento personale o lavorativo della persona viva. Questo si può manifestare in molti diversi modi, ad esempio: immaginare che il defunto guida la persona come se fosse presente in modo invisibile o immaginare la sua voce, che ci fa andare avanti (Fiel & Filanosky, 2010).

3.2.2. Parlare con il defunto

Parlare con la figura significativa facilita la confrontazione dei problemi. Nello spazio interpersonale, le difficoltà diventano condivise e diminuite. Quando l'altro muore, il bisogno della condivisione si mantiene, e subisce certi cambiamenti. Il defunto non risponde in modo fisico, quindi non può dare consigli diretti. Quello che rimane, è l'opportunità di sentire e rispondere a sé stessi immaginando che l'altro vi partecipi.

Molte situazioni richiedono quest'attività. Quando vogliamo condividere qualcosa di nuovo, quando vogliamo risolvere i vecchi problemi rimasti nella relazione con il defunto, quando vogliamo ricordarsi delle esperienze passate o quando vogliamo esprimere i bisogni rimasti in sospeso. Persone spesso visitano le tombe e parlano con i defunti, quindi la presenza della sepoltura aiuta la creazione di un sentimento maggiore della presenza dell'altro, e facilita condivisione delle opinioni.

Specialmente le persone rimaste da sole dopo la morte dell'altro continuano a conversare con lui/lei. I vedovi presentano un gruppo vulnerabile per la solitudine, specialmente se non avevano i figli. Questo può aumentare il bisogno di parlare con il defunto. Più di un terzo dei vedovi ha ammesso di parlare regolarmente con il loro sposo/a defunto/a (Shuchter & Zisook, 1993). Certamente, così, le persone aumentano il senso della presenza dell'altro, e diminuiscono il senso della solitudine. Questo fenomeno potrebbe essere problematico solo nei casi nei quali la persona sente il defunto fisicamente o ha delle allucinazioni di altro tipo, ad esempio, vede il defunto stare di fronte. Le allucinazioni di questo tipo erano classificate come legami ester-

nalizzati da Field e Filanosky (2010), e come tali spesso correlati con diversi stati psicologici negativi.

3.2.3. Avere il defunto come guida morale

Persone significative spesso sono un modello da seguire. Dopo la morte, la necessità di avere il modello a cui si confida non sparisce. Attraverso l'interiorizzazione degli atteggiamenti principali del defunto, questo ruolo da guidatore può continuare. Marwit e Klass (1995) elencano tre modi in cui il defunto può essere guida morale: defunto come modello da seguire (che tipo di genitore era lui?), defunto come guida nelle situazioni speciali (cosa farebbe lui in questo momento?), e defunto come chiarificatore dei valori (lui era malato, e quindi io sono più attento ai malati). Marwit e Klass (1995) aggiungono ancora un ruolo, che è legato alla morale nel senso più ampio. Si tratta di apprezzare il defunto come una parte significativa della nostra vita.

Questo modo di instaurare il legame continuo può essere una continuazione delle prime due: sentire la presenza e parlare con il defunto.

3.2.4. Parlare del defunto

La vita del defunto che ha un ruolo importante per la persona viva, può essere conosciuta attraverso le conversazioni con gli altri. Gli altri rendono possibile capire le parti sconosciute e nascoste che aiutano a migliorare la rappresentazione mentale del defunto (Rosenblatt & Elde, 1990, citato in Klass & Walter, 2001, 439).

La persona in lutto ha un altro bisogno, quello di comunicare agli altri le cose importanti della sua vita. Parlare del defunto significa integrare la rappresentazione mentale del defunto nella società. Questo viene facilitato nei gruppi di auto-aiuto, tra altre persone che conoscevano il defunto o nei gruppi religiosi che condividono le stesse convinzioni circa il destino ontologico del defunto. Però, il bisogno della condivisione va oltre, il vivo vuole sentirsi libero di esprimersi nella quotidianità. Nella società odierna, i defunti non sono un tema di comune interesse. Spesso ci si sente scoraggiati a menzionare i morti. Gli altri reagiscono male non per cattiveria, ma c'è un senso di imbarazzo o la paura perché non si sa come rispondere.

I modi in cui si può gradualmente inserire il defunto nella vita sociale sono diversi: si può mettere la sua foto sulla scrivania nell'ufficio, lo si potrebbe inserire nella preghiera prima di mangiare, o si potrebbe fare qualcosa nel suo nome. In tal modo, gli altri non devono fare il primo passo, e non rimangono sorpresi quando il defunto diventa il tema della conversazione. Questo è positivo anche per loro. Magari anche loro vorrebbero dire qualcosa sul defunto, ma hanno paura che lo sia troppo doloroso per la persona in lutto.

4. D. Klass e E. M. Steffen – Approccio dei legami continui 20 anni dopo

L'approccio dei legami continui è relativamente nuovo, però, si è sviluppato velocemente. D. Klass, insieme a E. M. Steffen, ha pubblicato il volume con tutte le dinamiche importanti nel suo sviluppo. Il volume si chiama *Legami continui nel lutto. Nuove direzioni per la ricerca e per la prassi* (Klass & Steffen, 2018). I temi elaborati coprono aree importanti per l'approccio: la panoramica dell'approccio *legami continui*; l'approccio nel contesto clinico; la realtà dei legami con i defunti (il destino ontologico del defunto) e l'approccio nel contesto culturale, con l'accento speciale sulla tematica dei social media, che oggi sempre di più sono importanti nelle relazioni interpersonali.

È importante sapere che Klass e Steffen non hanno dato molto spazio nel libro alle ricerche legate alla positività/negatività dei diversi tipi dei legami continui. La ricerca che si occupa in modo specifico di questo argomento è presentata solo in un articolo di Ho e Chan del 2018. Gli autori hanno preso in considerazione proprio il modello di Field (1999), sviluppato successivamente da Field e Filanosky (2010). Tale modello viene usato nella nostra ricerca; esso divide i legami continui in due gruppi. Prima Field (Field et al, 1999) parlava di una forma maladattiva e di una forma adattiva dei legami continui: la forma maladattiva significava che la persona rimaneva attaccata agli oggetti che possedeva il defunto mentre la forma adattiva includeva l'evocazione delle memorie care. Il modello si è poi evoluto grazie a Field e Filanosky che divisero i legami in forma esternalizzata e internalizzata (Field & Filanosky, 2010).

Ho e Chan volevano esaminare la relazione tra queste diverse categorie e l'adattamento al lutto. I risultati hanno fatto vedere la complessità del fenomeno; essi non mostrano in modo unidirezionale che i legami internalizzati siano connessi con un maggiore adattamento dopo il lutto. In alcuni casi proprio questo tipo di legami è connesso con più sintomi del lutto. Gli autori concludono che bisogna seguire l'opinione di Field e Filanosky (2010) e dire che forse questo indica che ci sia stato un maggiore attaccamento al defunto, e che questo attaccamento crea maggiori problemi nell'adattamento dopo la perdita. Come supporto della tesi, Ho e Chan menzionano anche i risultati di Boelen, Stroebe, Schut e Zijerveld (2006) che mostrano che l'uso di memorie care nel lutto (legame internalizzato) si identificava come maggior predittore dei sintomi del lutto rispetto all'uso delle cose del defunto (legame esternalizzato) (citato da Ho & Chan, 2018, 134-135). Si constata che si tratta di un fenomeno complesso, bisogna prendere in considerazione molti costrutti connessi con il lutto per capire meglio tutti i processi sottostanti.

4.1. *Cosa sappiamo sul destino ontologico del defunto*

Nei tempi precedenti, la religione aveva un grande ruolo nella vita delle diverse società. Persone aderivano più o meno tutti alla stessa convinzione circa il destino del defunto dopo la morte. Questa convinzione includeva la vita eterna, almeno nelle principali religioni del mondo: cristianesimo, ebraismo e islam. Non bisognava mettere in questione le convinzioni generali. Oggigiorno non esistono più queste convinzioni generali, e le persone spesso hanno diversi atteggiamenti verso il destino ontologico del defunto. Anche se credenti e se appartengono a una religione che gli offre una credenza pronta circa la vita dopo la morte, persone spesso accettano questo a modo loro, che spesso varia molto da una persona ad altra. Negli agnostici o atei, troviamo ancora di più opinioni diverse. È importante che la questione della realtà dopo la morte diventi oggetto delle ricerche scientifiche, non solo delle credenze personali.

Nel tempo tra l'inizio dell'approccio e le conclusioni recenti, i ricercatori cercavano di esplorare cosa esattamente succedeva ai mor-

ti e in quali modi si poteva instaurare un legame con loro, cioè, erano interessati se si poteva comunicare con loro anche in modo fisico.

Steffen e Coyle (2010) volevano vedere se le “esperienze della presenza” possono essere concettualizzate dai vivi come fenomeni spirituali. Dicono che le esperienze si possono ritenere spirituali e sono un modo di vivere i legami continui; tuttavia, queste esperienze, seppur connesse con la crescita post-traumatica, ancora devono trovare il loro posto nel mondo delle teorie contemporanee (Steffen & Coyle, 2010, 273).

Beischel, Mosher e Boccuzzi hanno fatto una ricerca sulla comunicazione con i defunti attraverso un medium psichico (MP). Con loro (MP) i vivi avevano delle esperienze di comunicazione dopo-morte (ADC). I ricercatori volevano accentuare l'importanza di questa comunicazione attraverso un medium, ai fini dello stabilirsi e del mantenersi di legami continui con i deceduti. Gli autori stessi riconoscono una difficoltà nell'esplorare tutti gli effetti e le caratteristiche della comunicazione con i defunti in questo modo. In realtà, potremmo dire che non si sa esattamente cosa accada in queste esperienze concretamente, però, quello che esce fuori dalle analisi, è una conseguenza positiva manifestata nel rafforzamento dei legami continui. Tale conseguenza, secondo gli autori, viene positivamente valutata nel modello di D. Klass, e come tale, presenta un passo positivo nel vivere il lutto. Gli autori non parlano solo della comunicazione con i morti attraverso i medium e la sua presenza attiva, ma anche della comunicazione spontanea, cioè quella senza assistenza. Quindi, anche le “conversazioni” con i morti, dicono loro, possono essere viste come un'esperienza spirituale (Beischel, Mosher & Boccuzzi, 2014-2015, 169).

D. Klass e M. Steffen dicono che la tematica della vita dopo la morte è indirettamente legata alla maggioranza degli articoli che compongono il loro libro (2018, 190). Comunque, hanno dedicato una parte specifica a questo tema. Certamente, in molti legami continui esiste la speranza di una relazione reale nel futuro, anche se la persona ha paura di desiderare questo. Le idee principali elaborate in questo volume riescono a chiarire un po' il fenomeno.

4.1.1. Approcci al paranormale

J. Hunter parla di tre modi di trattare quello che potremmo chiamare paranormale. Ha esaminato i diversi approcci verso le esperienze che non si potevano spiegare scientificamente. Prima di tutto, c'è un approccio che cerca di ridurre tutte le esperienze paranormali alle patologie mentali (Hunter, 2018, 192-193). Gli psicologi spesso entrano in questa trappola. Visto che cercano di spiegare tutto in termini psicologici, che restano entro certi limiti, non lasciano spazio all'ignoto. Tutte le persone, specialmente gli scienziati, cercano di capire cosa succede intorno a loro. Così si riesce a controllare meglio il mondo circostante, si riesce ad avere più sicurezza. E quando non si capisce un certo fenomeno, lo si cerca di capire “per forza”, dentro i termini che sono a nostra disposizione.

Visto che non sappiamo con certezza cosa succede alle persone morte, potremo facilmente concludere che ogni tipo di comunicazione con loro sia una patologia. Questo potrebbe riferirsi ai legami che alcune persone dicono di avere – legami che includono la fisicità in qualche modo, ma si potrebbe riferire anche a tutte le persone che mantengono i legami continui “emotivi” con i defunti. Infatti, abbiamo visto che i legami continui spesso erano etichettati come patologici. Comunque, la maggioranza dei legami emotivi non ci dice ancora niente sulla realtà ontologica dei defunti, solo ci parla del bisogno dei vivi. Tuttavia, ci sono tanti legami continui esternalizzati che potrebbero essere patologici. La loro patologia dipende anche dallo stato ontologico del defunto, cioè del fatto se lui ancora esiste in qualche altra forma dell'esistenza. Cioè, dipende dal fatto se esiste la vita dopo la morte o no. Se il defunto è capace di comunicare con il vivo, come pensano alcuni parapsicologi, allora rimane la possibilità che alcune delle allucinazioni siano vere percezioni della realtà, cioè che il vivo in alcuni casi veda il defunto in senso fisico.

Il secondo approccio verso le esperienze paranormali è l'approccio dei fatti sociali. Questo approccio, secondo Hunter, ha la sua fonte nel lavoro di Emile Durkheim (1858-1917), uno dei pionieri della sociologia. Lui parla delle realtà sociali che noi tutti accettiamo come realtà ontologiche. Questo succede perché siamo educati in que-

sto modo; dall'inizio ci sono imposte queste realtà come vere, e noi ci crediamo. Gli esempi sono: la credenza in Dio o le cose più banali, legate alla vita quotidiana (Ibidem, 194). Durkheim non entrava nella discussione sulla realtà ontologica di questo, ma cercava, come vero sociologo, di vedere quale impatto avevano queste credenze sulla vita della società (Ibidem, 194).

Il terzo approccio è l'approccio fenomenologico. Anche questo approccio ignora la questione della realtà del fenomeno, e s'interessa solo nell'esperienza della persona che lo percepisce (Ibidem, 195). Interessarsi solo all'esperienza significa ridursi al vissuto personale e soggettivo. Questo è spesso molto utile, però, non ci risponderà bene alle domande della realtà ontologica. Per questo, Hunter dice che bisogna aprirsi a un nuovo approccio, che lui chiama *allagamento ontologico*. Dice che non è giusto escludere certe esperienze o certi modi di vedere le cose solo perché la scienza non riesce a spiegarle (Ibidem, 196-197). Conclude che questo approccio, che lui propone, aiuterebbe gli psicologi in modo che potrebbero prendere con serietà alcune delle esperienze legate ai morti, accettando che esiste la possibilità della loro "realtà" (Ibidem, 198).

Questo concorda con quanto detto prima, la patologia di certe esperienze viste come allucinazioni dipende dalla realtà ontologica del fenomeno in questione. I limiti si devono riconoscere, e non bisogna avere una conclusione definitiva su tutto. Comunque, più si indagano tutte queste esperienze, più sarà chiaro come distinguere la salute dalla patologia.

4.1.2. Percezioni soggettive sugli incontri con i morti

Callum E. Cooper (2018) arricchisce l'argomento suddetto con delle prove che mostrano che certe esperienze non sono il frutto dell'immaginazione o della patologia della persona viva. Una delle storie riportate è la storia di Julian Barton, che dopo ha scritto anche la tesi dottorale su questa tematica, motivata dalla propria esperienza.

La madre di Julian era morta da sette mesi. Lui e la moglie avevano dei cugini alla cena. Lui è andato in cucina a prendere qualcosa

quando ha visto qualcuno venire alla sua destra. Pensando che era sua moglie, le ha detto qualcosa, ma la persona si è spostata alla sua sinistra. Poi ha visto che la persona era sua madre. Era vestita in una toga blue. Dopo che gli ha dato un sorriso, si è sciolta. Dice che si è proprio sciolta. Il vestito blue era un vestito mai visto da lui. Quando ha raccontato alla famiglia cosa gli era successo, ha descritto anche il vestito. Sua sorella ha riconosciuto un vestito che la madre aveva provato in un negozio poco prima di morire. Le era piaciuto molto, ma era troppo caro. Quindi, lui non poteva sapere com'era questo vestito. Dopo questo entrambi hanno sviluppato un forte legame continuo con la madre (Burton, 1982, 65, citato in Cooper, 2018, 206).

Questa esperienza d'incontro fisico sarebbe un legame continuo esternalizzato. Quando si tratta dei legami continui esternalizzati, le ricerche mostrano che spesso sono correlati con gli stati mentali non salutari. Field, insieme ai collaboratori, (2013) ha trovato che le allucinazioni dei figli defunti erano predittive dello stress maggiore dalle madri. Mentre i legami più internalizzati, come sentire che il defunto ci pensa, erano connesse con una spiritualità più forte” (Field, Packman, Ronen, Pries, & Kramer, 2013, 889). Insieme ad un altro ricercatore arriva a conclusioni simili per quanto riguarda la crescita post-traumatica. Solo i legami internalizzati erano positivamente associati con la crescita post-traumatica, e nello stesso tempo, erano negativamente associati ai fattori di rischio quali la morte violenta del defunto, o la responsabilità per la sua morte (Field & Filanosky, 2010, 1). Gli stessi autori sono giunti anche a questa conclusione: “i legami continui esternalizzati che includono le illusioni e le allucinazioni con i defunti erano separate dalle espressioni dei legami continui internalizzati che coinvolgono il defunto come una base sicura che promuove autonomia” (Field & Filanosky, 2010, 1). Sochos e Bone (2012) hanno fatto una ricerca sulle attitudini verso legami continui (CB), la vulnerabilità dell'attaccamento, e gli effetti moderanti del genere (maschile e femminile). L'opinione che il mantenimento della connessione emozionale con la memoria del defunto fosse disadattiva è correlato positivamente con l'insicurezza e la vulnerabilità dell'attaccamento in generale ed è correlato negativamente con la percezio-

ne del supporto sociale, mentre l'opinione che il mantenimento della connessione emozionale con la memoria del defunto fosse adattiva è correlato positivamente con la percezione del supporto sociale (Sochos & Bone, 2012, 260). Anche la De Luca e i coautori accentuano che “i dati finora raccolti mostrano che i CB esternalizzati sono positivamente correlati con l'attaccamento ansioso, con una integrazione debole della perdita e con una debole regolazione delle emozioni” (De Luca et al, 2016, 42). Nella ricerca di Scholtes e Browne si conferma lo stesso pattern: “modelli di equazione strutturale mostrano connessione tra i legami internalizzati e gli stati positivi del lutto (Scholtes & Browne, 2015, 75)”.

Gli esempi riportati mostrano che i legami esternalizzati sono associati al malessere psicologico. L'uomo che ha visto la propria madre mentre era morta (espressione del legame esternalizzato), ha avuto delle conseguenze positive sulla salute psicologica: “L'esperienza ha avuto un effetto profondo su di me; mi ha incoraggiata a fare un cambiamento grande nella vita (Burton, 1982, 68, citato in Cooper, 2018, 206).” Questo era un legame esternalizzato che era positivo, o forse è vero che lui abbia veramente visto sua madre - che non si tratta di una allucinazione? Bisognerebbe fare ancora tante ricerche, per capire come eventualmente provare l'autenticità dei contatti post-mortali, ma anche per vedere la negatività/positività dei legami esternalizzati; è quello che la nostra ricerca vuole fare.

C. E. Cooper dice che ci sono anche esperienze nelle quali succede che più persone insieme vedono il defunto (Cooper, 2018, 211). Se vogliamo qualificare queste esperienze come patologiche, allora la cosa diventa molto più complicata. Si dovrebbe esaminare la possibilità di una patologia condivisa, di un'allucinazione comune. Le ricerche in questo campo sono molto difficili, ma comunque sono molte. I risultati delle ricerche sono diversi da loro, spesso dipendenti dalle precognizioni che uno ha. Ad esempio, Cooper è convinto che esiste una possibilità che ci sia una forma della coscienza del defunto che sopravvive la sua morte, e che contatta la persona in lutto. Comunque, dice che per ora questo non si può provare (Ibidem, 211).

4.1.3. Il ruolo del corpo nei legami continui

Possiamo concepire e conoscere diverse cose e fenomeni in tanti modi. Uno di questi è quello che passa attraverso il nostro corpo. A livello corporeo, possiamo percepire qualcosa a un livello molto più profondo. Conoscere una cosa solo a livello cognitivo è molto riduttivo. Spesso nel giudicare se ci piace o meno qualcosa o se bisogna avere paura rispetto ad una situazione, ci affidiamo di più alle nostre emozioni e alle nostre esperienze corporee. Allo stesso modo, possiamo usare il nostro corpo per sperimentare i legami continui con i defunti. A. Scrutton apporta una novità al tema parlando dell'esperienza corporea che si può attuare in diversi rituali. Qui è il corpo che si relaziona, e lo fa a modo suo; non entra dunque la razionalità, ma l'esperienza vissuta (Scrutton, 2018, 214-225).

Molte ricerche hanno mostrato l'impatto delle diverse modalità sensoriali usate rispetto all'instaurazione dei legami continui. Ecco l'esempio di una ricerca fatta cinque anni prima dell'articolo di Scrutton. Si tratta dell'esperienza con la musica.

Si cercava di approfondire l'influenza della musica su otto caregivers di malati (e dopo morti) di cancro. Lo scopo era vedere l'impatto della musica prima della perdita e dopo la perdita: "la musica era spesso usata per migliorare gli stati dell'umore e, in alcuni casi, per confrontare il lutto. Alcuni tipi di musica, comunque, erano evitati per minimizzare la tristezza (O'Callaghan, Maccallum, Mcdermott, Hudson & Zalcborg, 2013, 101)".

Simile ai diversi odori che sentiamo e che ci portano in diverse fasi della vita precedente, anche i diversi suoni evocano certe esperienze con alcune persone. Inoltre, possono farci riflettere e ricordare alcuni eventi importanti che potrebbero influenzare il nostro legame attuale con la persona deceduta: "l'impegno potrebbe allargarsi e coinvolgere anche le memorie musicali, ricostruendo il significato della musica familiare, e scoprendo una musica nuova legata al defunto. Il coinvolgimento musicale della famiglia e del cliente morente prima della perdita, inclusa la musicoterapia, potrebbe aiutare nel lutto (Ibidem, 101)".

Tutte le esperienze legate ai diversi sensi si possono ritualizzare e usare come una forma del mantenimento del legame. Noi abbiamo bisogno dei rituali e delle esperienze corporali. Se esiste il pericolo delle allucinazioni patologiche nel lutto, allora bisogna promuovere le esperienze non patologiche che includerebbero in sé, sia il bisogno di legarsi con il defunto, sia il bisogno di avere esperienze sensoriali in forma ritualizzata.

4.2. *Legami continui e contesto culturale*

Appartenere a una cultura, significa formare la propria personalità in un certo modo, significa avere certi interessi che forse non si possono soddisfare in un'altra cultura, significa anche di avere un senso di essere in comunione con i simili. Tra i membri della stessa cultura è molto più facile creare legami e capire come bisogna comportarsi per complimentare l'altro o per insultarlo. Anche se si cambia il posto fisico, la cultura non si lascia nel nostro posto di nascita.

Simile come siamo in lutto dopo la perdita di una persona cara, così possiamo essere in lutto dopo che ci siamo traslocati e non siamo più circondati dalle persone della nostra cultura. In queste circostanze possiamo cercare di tagliare i legami con la vecchia cultura o possiamo mantenere i legami. Henry, Stiles, e Biran hanno applicato il modello dei legami continui alla perdita della cultura originaria della persona. Spesso ciò accade durante le immigrazioni, durante le quali le persone sono obbligate ad adottare i costumi, il linguaggio, le regole di vita etc. della nuova cultura nella quale si sono inseriti. Gli autori accentuano quanto i legami continui con la cultura "persa" aiutano ad adattarsi meglio alla cultura nuova (2005, 109). Questo vale anche per le relazioni umane. I legami continui con le persone significative defunte possono avere conseguenze positive sulle relazioni con gli altri.

Si potrebbe parlare dell'influenza della cultura in tanti modi, però, quello che specialmente interessa D. Klass e M. Steffen sono le differenze delle culture diverse per quanto riguarda il modo di instaurare e mantenere i legami continui con i defunti, e il riflesso dei legami continui alla letteratura di diverso tipo.

4.2.1. Legami continui e le differenze culturali

Tra le culture simili, ci sono tanti elementi che entrambe condividono, e quindi è molto più difficile trovare delle differenze. I popoli che vivono nello stesso continente sono più simili, e quindi quello che è più interessante per noi è vedere come funzionano le cose nelle culture lontane, e qual è la loro connessione con la cultura europea.

C. Valentine ha fatto una ricerca nella quale voleva confrontare i giapponesi con il popolo britannico. I Giapponesi ci danno l'impressione di un popolo ordinato e strutturato. È interessante scoprire come vivono le esperienze traumatiche come il lutto. Valentine ha fatto delle interviste con i membri della nazione britannica e ha capito che non parlavano sui legami continui gli uni con gli altri. Valentine dice anche che gli intervistati non sapevano se dovessero continuare con la loro vita e tagliare i legami, o li dovevano preservare. Dice che provavano molto imbarazzo e si giustificavano quando dovevano dire che preservano i legami con il defunto (Valentine, 2018, 232).

Come invece funzionano cose in Giappone? Con la globalizzazione sempre di più i “costumi” promossi nell'occidente diventano popolari anche nelle altre parti del mondo. Quello che ancora fa resistenza in molte parti del Giappone è la spiritualità del popolo e la loro devozione alla famiglia. Valentine ha scoperto che per loro l'appartenenza e la devozione alla famiglia va oltre il confine tra vita e morte. Per questo, accompagnati da molti rituali buddistici, i giapponesi vogliono preservare i legami con i defunti familiari perché la loro famiglia vive anche dopo la morte, e perché così avranno la protezione dei morti. I Giapponesi che avevano perso qualcuno per suicidio, spesso erano colpiti da sensi di colpa che li ostacolavano di legarsi con il defunto (Ibidem, 236-237; 243).

Vediamo che già al livello globale, le due culture sono diverse. Al livello personale, i britannici provano imbarazzo se coltivano i legami continui. I giapponesi, essendo circondati dalla società e cultura giapponese, provano imbarazzo se non riescono a mantenere i legami continui (Ibidem, 231-244).

Un'altra cultura fisicamente lontana dalla cultura europea, però vicina alla cultura giapponese, è la cultura cinese. Ai ricercatori inte-

ressava sapere il modo in cui si crea il senso nelle persone in lutto e il modo in cui si creano le relazioni con i deceduti. Per quanto riguarda la creazione del senso nella morte, questa dipendeva da diversi fattori:

Il modo in cui questo popolo trovava il senso nella morte era un riflesso del modo in cui loro capivano la causa della morte, dalle loro osservazioni nel momento della perdita, dal loro modo di capire la vita del deceduto dopo la morte, dalla vita del defunto dopo la morte, e dai funerali e i rituali del lutto che seguivano (Chan, Chow, Ho, Tsui, Tin, Koo & Koo, 2005, 923).

Per quanto riguarda il legame che il vivo instaurava con il defunto, gli autori hanno notato due aspetti: si differenziavano i legami che il vivo percepiva come iniziati dal defunto (quando la persona viva era addormentata e sognava il defunto) e quelli che percepiva come iniziati da lui stesso. Gli autori accentuano la presenza di questi due aspetti anche in altre culture, tuttavia la loro manifestazione tra la popolazione cinese è specifica per la loro cultura. Tale specificità deve essere presa in considerazione quando si cerca di aiutarli nel loro dolore, durante il processo di lutto (Ibidem, 923).

Lalande e Bonano volevano esaminare l'adattamento della persona in lutto e le differenze tra la cultura degli Stati Uniti e quella della Repubblica di Cina. Nella Repubblica di Cina le persone con più forti legami continui quattro mesi dopo la perdita, sentivano maggiore adattamento diciotto mesi dopo la perdita. Invece, negli Stati Uniti, quelli che avevano più forti legami continui dopo quattro mesi, sentivano minore adattamento dopo diciotto mesi. Quindi, la cultura gioca un ruolo importante quando si parla della relazione tra i legami continui e l'adattamento (Lalande & Bonano, 2006, 203). Per i Cinesi, i legami continui sono predittivi di un adattamento migliore nel futuro, mentre per gli Americani no. Quindi, quando si tratta dell'utilità dei legami continui legata all'adattamento, di essa si può parlare solo quando si parla dei Cinesi.

Per quanto riguarda il popolo africano, le ricerche mostrano che per gli africani in America un importante ruolo nella concettualizzazione del lutto è ricoperto dal supporto sociale percepito, dalle strategie religiose e dai legami continui (Boulware & Bui, 2016, 192). I

popoli che provengono dalle parti del mondo nei quali la religione è ancora forte e li motiva a preservare i legami con i defunti, esiste una maggiore inclinazione a instaurare e mantenere tali legami.

4.2.2. Legami continui e la letteratura

Quando volevano dedicare una parte del libro alla cultura, D. Klass e M. Steffen non potevano saltare le fonti letterarie e la loro connessione con i legami continui. Gli scritti che una comunità produce sono del tutto lo specchio delle credenze, delle speranze e dei progetti che un popolo ha.

M. Dennis e A. Kunkel elencano e descrivono anche modi orali di legarsi al defunto e di promuovere la connessione degli ascoltatori con lui; uno dei più noti sono le eulogie – discorsi sul defunto durante funerali o commemorazioni. Per quanto riguarda le fonti scritte, parlano dei libri di auto-aiuto, dei “racconti di lutto”, elegie, e delle auto-rivelazioni sul lutto (Dennis & Kunkel, 2018, 246-259).

Certamente, tutti i modi di esprimere il dolore della perdita o le memorie che ci legano al defunto possono essere una catarsi. Però, hanno una funzione molto più profonda trovata da questi ricercatori. Loro hanno fatto una raccolta dei diversi testi delle persone in lutto, e li hanno analizzati usando il metodo comparativo di Strauss e Corbin (1998). Hanno trovato 25 temi entro quattro tipi della ricostruzione del senso, collocati su due dimensioni: una che va dalla ricerca della comprensione alla ricerca del significato, e altra che va dall'accomodazione all'assimilazione. Questi temi trovati servono a capire che cosa è importante per le persone in lutto. Ad esempio, nel quadrante che include la ricerca del significato e l'assimilazione, si trova il tipo della ricostruzione del significato che è stato nominato *realizzazione dei benefici attraverso rivalutazione positiva*. Essa include, ad esempio, la credenza che il defunto non soffre più o che sia andato a un posto migliore (Dennis & Kunkel, 2018, 251-254). Tutto questo si può trovare nei diversi scritti delle persone in lutto, che esprimono in forma della rassegna o nella forma della speranza tutte le loro opinioni circa la loro perdita. Infatti, l'approccio si è sviluppato grazie alle analisi dei vecchi diari. Vuol dire che lo scrivere presenta una specie di auto-aiuto alla persona in lutto.

4.3. *Social media e legami continui*

La panoramica dello sviluppo dei legami continui in lutto - pensata, raccolta e curata da D. Klass e M. Steffen - finisce con l'elaborazione dei legami continui nei social media, specialmente *Facebook*. Una delle grandi differenze nell'approccio dei legami continui, quando si compara l'inizio ufficiale e la contemporaneità, è sicuramente lo sviluppo dei social media. Questi strumenti, adorati dai giovani, hanno dato la possibilità di comunicare in tanti modi che vanno oltre il contatto fisico, la trasmissione vocale o il messaggio scritto. In *Facebook*, il contatto fisico cambia per un contatto virtuale, però, il contatto virtuale offre tante possibilità di comunicazione, che si possono anche combinare tra loro. La creatività offerta motiva e ispira i giovani a usarlo molto di più degli strumenti tradizionali della comunicazione.

Per quanto riguarda i legami continui con i defunti, prima di tutto dobbiamo notare che spesso i defunti prima della morte usavano i social media. Quindi, già per questo la loro persona rimane nel mondo virtuale. Nei giorni passati, solo le persone di fama avevano il lusso che il loro nome o la loro faccia rimanga registrata per sempre e che rimanga accessibile a tutti gli interessati. Oggigiorno, tutti hanno la possibilità di essere visti e sentiti nei media che sono accessibili a un grande numero di persone. Anche se alcuni rimangono molto modesti nella condivisione del materiale che pubblicano, ogni profilo creato sui social media rimane lì, anche i profili cancellati.

Quando una persona muore, gli altri spesso lasciano pensieri o note sulla sua bacheca del *Facebook*. In questo modo preservano il legame con il defunto, e mantengono vivo il suo profilo. Specialmente durante occasioni speciali, nei quali lo stesso *Facebook* ci ricorda del defunto, come nel giorno del suo compleanno. Anche nel giorno dell'anniversario della morte, gli amici del defunto cominciano a lasciare messaggi e allora anche gli altri li accompagnano. Tutto questo porta alla creazione di un legame continuo virtuale. Alcune volte comunque possiamo sentire che i legami mantenuti sul *Facebook* non sono sinceri, e che alcuni usano il defunto per la propria promozione. Le pubblicazioni pubbliche possono esse-

re usate in questo modo, mentre i modi privati di comunicare non corrono questo rischio.

Alle conclusioni simili sono arrivati D. Balk e M. Varga. I risultati legati all'uso dei social media mostrano che 63 % degli studenti universitari usa i social media in modo vasto, 27 % di loro li usa in modo limitato, e 10 % di loro non li usa per niente. Quelli che li usano in modo vasto li usano per annunciare la morte della persona significativa, per elaborare il lutto o per ottenere supporto (Balk & Varga, 2018, 308). Questo gruppo di studenti è d'accordo sul fatto che "il social media è un posto buono per continuare i legami con i defunti in modi diretti – mettendo le foto, comunicando direttamente con il defunto ecc. (Ibidem, 309)."

Studenti che usano i social media in modo limitato sono d'accordo su questo: "I social media devono usarsi moderatamente quando si discute sul lutto e perdita. Mettere degli annunci (...) generali sul lutto è appropriato. (...) ricordi al defunto nelle date speciali sono appropriati. Gruppi privati che onorano il defunto o messaggi privati sono appropriati (Ibidem, 309)."

Gli studenti che non usano i media sociali nel lutto vanno d'accordo con queste affermazioni: "I social media sono posti pubblici e non sono posti socialmente accettabili per esprimere lutto. Mettere dei posts su social media è un segno di mancanza di rispetto verso il defunto. Esprimere lutto è una cosa personale e bisogna farlo offline (Ibidem, 309)."

Le opinioni sull'idoneità dell'espressione online rimangono diverse, però, il mondo virtuale comincia a prevalere su quello fisico anche nelle esperienze del lutto.

Irwin ha cercato di categorizzare diversi post che ha trovato sul Facebook, ed è riuscita a trovare tre categorie dei legami continui (Klass & Walter, 2001) che si possono applicare ai post sul Facebook: senso della presenza, avere il defunto come guida morale e "parlare" con il defunto (Irwin, 2018, 321-327).

Secondo lei, diversi testi pubblicati online spesso non mostrano solo un legame con il defunto, ma esprimono delle credenze nella

vita post-mortale. Lei ha fatto una raccolta dei testi online e in molti di essi è visibile proprio questo. Alcuni dei testi esprimono queste credenze in modo generale, e altri sono molto specifici e mostrano la credenza che il defunto sia capace di interferire fisicamente questo mondo. M. Irwin porta l'esempio di una giovane donna che era convinta che il suo amico defunto le aveva mandato una farfalla: "P.S. Lo so che eri tu a mandare quella farfalla che mi ha attaccato il vestito. Quello eri totalmente tu!! è funzionato. Mi ha fatto ridere fortemente (Ibidem, 322)."

Davide Sisto nel libro 'La morte si fa social' nomina Facebook "il più grande cimitero del mondo (2018, 69)". Dice che le persone vogliono allontanarsi dai posti fisici dove i morti vengono sepolti (i cimiteri nelle grandi città), e che per questo le case situate lì costano meno di quelle in centro. Però, nello stesso tempo, le persone ovunque hanno accesso a Facebook, il cimitero moderno. Sisto scrive che su Facebook ci sono oltre cinquanta milioni di persone morte (su un totale di due miliardi di utenti attivi) (2018, 70), e scrive anche delle altre forme di mantenimento delle informazioni online. Ad esempio, Pinterest raccoglie tutte le immagini dalle altre reti sociali e preserva il loro *link* sul proprio server (2018, 13). Pinterest così diventa una "specie di biblioteca di immagini preesistenti, in grado di conservare tutto ciò che ognuno di noi pubblica online (2018, 13)". Poi ci sono tutte le altre reti sociali, i più noti sono Twitter, MySpace o Instagram. Sisto (2018) afferma che il mondo non si ferma dopo la morte di qualcuno. Tante cose e ricordi rimangono ancora vivi e rappresentano una memoria viva della persona deceduta. Il mondo virtuale è una realtà che funziona diversamente dalla realtà fisica.

L'autore ha dedotto il suo pensiero sulla morte online in tre principali conclusioni. Il primo pensiero è che online c'è una mancanza di commiato. Cioè, mentre nel mondo fisico abbiamo la possibilità di sentire della morte una volta sola, sulla bacheca della rete sociale la notizia rimane, e viene "arricchita" da altri commenti e post che la rendono ancora più attuale e vera, e in questo modo la morte si materializza. Il secondo pensiero è legato all'ultima attività online del deceduto. Il deceduto scrive qualcosa o mette qualche fotografia, senza

essere consapevole che quella sarà l'ultima cosa che pubblicherà. Questo fa capire quanto la morte sia imprevedibile e quanta differenza ci sia tra la normale quotidianità e l'eccezionalità della morte. Il terzo pensiero riguarda l'integrazione tra la vita fisica e la vita online. La vita online diventa "reale" per tutti quelli che partecipano, guardano o ascoltano quello che è stato pubblicato; e l'imprevedibilità della morte causa nuove questioni su che cosa bisogna fare con il profilo che ora appartiene alla persona morta, se bisogna cancellarlo, modificarlo o farlo continuare (ereditare) da qualcun altro (Sisto, 2018, 74-76).

Hobbs e Burke (2017) hanno fatto una ricerca sui modi di auto-guarigione online. Hanno esaminato circa quindicimila interazioni su Facebook pubblicate dalle persone che hanno perso qualcuno (esaminavano le foto legate al morto, prendendo in considerazione le foto dove le persone erano *tagate* (segnate come presenti nelle foto), i testi pubblicati, e i commenti). Li hanno comparati con delle interazioni su Facebook (circa trentamila interazioni) delle persone che non erano in lutto. Quando una persona moriva, le interazioni dei suoi amici sul Facebook certamente diminuivano, perché non potevano più comunicare come prima con il profilo della persona morta, però, aumentavano le interazioni tra amici del defunto. Cioè, loro diventavano più vicini gli uni agli altri e questo li aiutava a superare meglio la perdita. In questo modo il numero delle interazioni si stabilizzava di nuovo, non diminuiva dopo la perdita delle interazioni con il defunto (2017).

Gli autori misuravano come cambiavano le interazioni degli amici del defunto rispetto a tre gruppi di persone: a) altri *amici stretti* del defunto; b) *conoscenti* del defunto (si prendono in considerazione quei conoscenti che il defunto conosceva tramite i suoi amici stretti, vecchi o nuovi); c) quelli che non hanno conosciuto il defunto (si prendono in considerazione gli amici degli amici del defunto – sia quelli vecchi che quelli nuovi, ma che non hanno conosciuto personalmente il defunto) (Hobbs & Burke, 2017, 1).

I risultati mostrano che le interazioni delle persone in lutto con altri amici stretti del defunto aumentano molto nel periodo adiacente la morte, e lentamente diminuiscono col tempo (si è registrato un au-

mento di 4.5% delle interazioni nove mesi dopo la morte). Le interazioni tra gli amici stretti del defunto e i conoscenti del defunto erano aumentate del 2.6% due anni dopo la morte rispetto al periodo prima della morte, e non tendevano a diminuire così velocemente nel tempo. In altre parole, si sono create nuove relazioni durature tra questi due gruppi, e l'evento della morte era un punto iniziale di queste interazioni. Gli scambi interpersonali tra gli amici stretti del defunto e il terzo gruppo delle persone (quelle che non conoscevano il defunto) non sono aumentate, il che vuol dire che le persone non aumentavano le interazioni con chiunque, ma proprio con quelli che conoscevano il defunto. Dunque, la morte ha dato vita a queste comunicazioni (Hobbs & Burke, 2017, 2).

Per capire meglio quanto grande era il ruolo del supporto sociale che offrivano gli amici e i conoscenti del defunto, gli autori hanno misurato statisticamente quante interazioni erano recuperate dopo la perdita della persona cara. Il 99% delle interazioni perdute venivano recuperate, questo vuol dire che gli amici del defunto cercavano e davano grande supporto sociale online (Hobbs & Burke, 2017, 2). Tramite tali dati, gli autori mostrano che le reti sociali non servono solo per vedere e comunicare con il profilo del defunto, ma anche per socializzare e confortarsi con altre persone in lutto, e rafforzare alcune relazioni che prima dell'evento della morte erano superficiali.

5. I diversi strumenti psicometrici costruiti per misurare i legami continui

Abbiamo visto che all'inizio dell'approccio tutte le ricerche fatte sui legami continui erano di tipo qualitativo. Come abbiamo visto, c'erano analisi dei diari già scritti, analisi delle narrazioni, dei discorsi, degli scritti di vario tipo – quelli pubblicati cartacei o quelli pubblicati online. Certamente, quando si vuole esaminare un fenomeno nuovo, si comincia con un approccio qualitativo per capire bene come ogni individuo funziona. Pian piano, quando si ottengono molte informazioni sul fenomeno, e si vede che alcune di esse si possono forse generalizzare, si cerca di fare delle ricerche in un campione più ampio.

In questo modo si creano strumenti psicometrici di tipo quantitativo, che esaminano la prevalenza dei legami continui in gran numero di persone.

Quando si guardano gli strumenti costruiti per misurare i legami continui nel lutto, possiamo vedere che esistono vari strumenti. Il loro sviluppo è andato in diverse direzioni. Una buona panoramica di questi strumenti si può trovare nell'articolo de De Luca e collaboratori pubblicato nel 2016. Nella tabella riportata dal suddetto articolo possiamo vedere come si sviluppavano le scale nelle diverse fasi (2016, tabella 3).

Possiamo notare che gli strumenti si possono dividere in due gruppi: quelli che vogliono vedere se esistono i legami continui, e quelli che vogliono vedere le caratteristiche di questi legami. C'è uno strumento che è semi strutturato, che è l'intervista sui legami continui, combina quindi le tecniche qualitative e le tecniche quantitative. Tutti gli altri sono strumenti quantitativi.

Nel primo gruppo possiamo mettere la scala di *Continuing Attachment Items*, *CB Coping Scale*, e tutte le versioni uni-fattoriali delle scale *Continuing Bonds (Legami continui)*. La scala *Continuing Bonds Index* è 2-fattoriale, ma rivela la stessa realtà – se il legame continuo esiste oppure no. Un passo avanti fanno le scale *Continuing Bonds* che hanno due fattori, e dove questi fattori si riferiscono alle qualità dei legami continui, alle sue caratteristiche. Con queste scale si possono esaminare i legami continui nel loro modo di esprimersi (*internalizzati e esternalizzati* (Field & Filanosky (2010, sviluppata da Field (2005)); *internalizzati, esternalizzati e trasferiti* (Scholtes & Browne, 2014)).

L'autore della maggioranza delle scale è N. Field. Collaborando con diversi ricercatori, ha fatto un progresso dalle scale che misuravano i legami continui, come tali, alle scale che volevano vedere i diversi legami continui. Tutto questo con uno scopo ulteriore, che è quello di vedere quali espressioni dei legami continui siano più salutari. Proprio per questo, abbiamo deciso di dedicare anche la nostra ricerca alla rivelazione di ulteriori dati in questo campo, e quindi utilizzeremo la *Scala dei legami continui (Continuing Bonds Scale)* (Field & Fi-

Tabella 3: Sinapsi della letteratura scientifica dei legami continui - De Luca et al (2016, 40-41)

| Anno | Autori | Campione | Nome dello strumento | Item | Area della ricerca | Fattori | Scala Likert |
|------|--|---|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---------------|
| 1999 | Field, N.P., Nichols, C., Holen, A. & Horowitz, M.J. | Vedovi/e (N=89) Età: 21-55 anni Tempo dalla morte: 3-6 mesi | <i>Continuing Attachment Items*</i> | 4* *Presi da Horowitz's et al. (1997) intervista con 30 item | <ul style="list-style-type: none"> - Senso della presenza del defunto - Preservare gli oggetti appartenenti al defunto - Uso degli oggetti appartenenti al defunto - Focalizzazione alle memorie | 1 Fattore (Attaccamento prolungato) | 3 punti (0-2) |
| 2003 | Field, N.P., Galoz, E. & Bonanno, G.A. | Vedovi/e (N=39) Età: 21-55 anni Tempo dalla morte: 60 mesi-5 anni | <i>Continuing Bonds Scale (CBS)</i> | 11 | <ul style="list-style-type: none"> - Senso della presenza del defunto - Preservare gli oggetti appartenenti al defunto - Focalizzazione alle memorie - Identificazione con il defunto - Legame al defunto - Il defunto come guida - Rievocazione delle memorie | 1 Fattore (Legame continuo) | 5 punti (1-5) |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------------------------------|-----|---|-----------------------------|--------------------------------|
| 2004 | Field, N.P. & Friedrichs, M. | Vedovi/e (N=30) Età: >55 anni Tempo dalla morte: 4 mesi – 2 anni Genitori | <i>CB Coping</i> | 6 | <ul style="list-style-type: none"> - Conversazione con il defunto - Uso degli oggetti appartenenti al defunto - Positive memorie al defunto - Azioni che avrebbero fatto felice il defunto - Desiderio della riunificazione - Defunto come guida | 1 Fattore (Legami continui) | 5 punti (0-4) |
| 2004 | Field, N.P., Packman, W., Davies, B. & Kramer, R. | Genitori che avevano perso i figli Autori | <i>Continuing Bonds Interview</i> | 164 | <ul style="list-style-type: none"> - Connessione continua con il defunto - Cose personali / beni - Posti connessi con il defunto - Memorie positive - Sogni che includono il defunto - Influenza del defunto alle scelte e preferenze quotidiane - Identificazione con il defunto - Rievocazione e memorie condivise con gli altri | | 6 punti semi-strutturati (0-5) |

| | | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------------|----|---|---|
| | | | | | - Contatto con lo spirito del defunto - Creazione dei siti della memorizzazione - Intrusione e sintomi dell'intrusione - Conversazione con il defunto | |
| 2005 | Field, N.P. | Studenti (N=375) Tempo dalla morte: 5 anni | <i>Continuing Bonds Scale (CBS)*</i> | 47 | cfr. Field, N.P. (2005). [Dati dal test sui legami continui con 47 item]. Dati non pubblicati | 2 Fattori |
| 2006 | Neimeyer, R.A., Baldwin, S.A. & Gillies, J. | Studenti (N=506) Età: 18-53 anni Tempo dalla morte: 2 anni | <i>Continuing Bonds Scale (CBS) *</i> | 11 | cfr. Field et al. 2003 [Adattamento alla popolazione generale] | 1 Fattore (Legami continui) 5 punti (1-5) |
| 2006 | Schut, H.A.W., Stroebe, M.S., Boelen, P.A. & Zijerveld, A.M. | Persone in lutto (N=55) Età media: 30 anni | <i>Continuing Bonds Scale (CBS)</i> | 6 | Legami continui con i morti | 1 Fattore (Legame continuo) |

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|----|---|--|---------------|
| 2010 | Field N.P. & Filanosky C. | <p>Persone in lutto (N=502) Età: >18 anni</p> <p>Tempo trascorso dalla morte: non specificato</p> | <p><i>Continuing Bonds Scale (CBS)</i></p> | 16 | Legami continui con il defunto | 2 Fattori (LC Internalizzati; LC Esternalizzati) | 4 punti (0-3) |
| 2011 | Packman, W., Field N., P., Carmack B. J. & Ronen R. | <p>Persone che hanno perso cane o gatto</p> <p>Età: 25-79 anni</p> <p>Tempo dalla morte: 1 anno</p> | <p><i>Continuing Bonds Interview*</i></p> <p>*cfr. Field, N.P., Packman, W., & Carmack, B. J. (2007). <i>Continuing Bonds Interview. Strumento non pubblicato.</i></p> | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - Senso della presenza dell'animale domestico - Uso degli oggetti appartenenti all'animale - Visitazione dei posti legati all'animale - Memorie care - Sogni - Riunificazione con animale - Mantenimento degli ideali e desideri - Decisioni quotidiana - Memorie che evocano - Siti della memorializzazione (processo della | 1 Fattore (Legami continui) | 4 punti |

| | | | | creazione delle memorie) | | | |
|------|---|--|-------------------------------|--------------------------|---|--|-----------------------|
| | | | | - Sintomi intrusivi | | | |
| | | | | - Lezioni imparate | | | |
| 2012 | Stroebe, M., S., Abakoumkin, G., Stroebe, W. & Schut H. | Vedovi/e (N= 60). Età media: 53 anni Tempo dalla morte: 2 anni | <i>Continuing Bonds Index</i> | 6 | - Senso della presenza del defunto | 2 Fattori (Difficoltà nel lasciare il defunto, assenza del legame) | Vero/falso |
| 2014 | Scholtes, D. & Browne, M. | Genitori in lutto (N=354) Età: 19-72 anni Tempo dalla morte: 3 mesi – 10 anni | <i>Continuing Bonds Scale</i> | 25 | - Legami profondi - Osservazione dei rituali - Spirituale / soprannaturale - Memorie mature / internalizzate - Conversazioni - Immaginazioni - Visitazione dei posti connessi con il defunto - Trasferimento | 3 Fattori: (Espressioni internalizzati; Espressioni esternalizzati; Trasferimento) | 5 punti (1-5) Fattori |

lanosky, 2010), che rivela le diverse espressioni dei legami. Combinandola con altre scale sui costrutti psicologici diversi, cercheremo di raccogliere nuove informazioni sull'adattabilità dei legami internalizzati e legami esternalizzati con il defunto.

6. Altri costrutti della ricerca empirica: soddisfazione della vita, prosperità della vita, solitudine e perfezionismo. Quale fondamento per la scelta

Abbiamo scelto quattro costrutti teorici – *soddisfazione della vita, prosperità della vita, solitudine e perfezionismo*, da studiare in relazione al lutto.

Li abbiamo scelti perché non erano finora stati usati in relazione con i diversi modi dei legami continui nel lutto; in secondo luogo, perché pensiamo che siano adatti per esaminarli proprio tra il popolo croato. Siccome in questo ambiente ancora non sono state fatte ricerche del genere, pensiamo che sia opportuno scegliere quei costrutti e quelle scale che siano già ben chiare, sia per quanto riguarda l'aspetto della positività/negatività, sia per quanto riguarda il modo di usarle. Dall'altra parte, pensiamo che non bisogna ripetere del tutto le ricerche già realizzate in contesti diversi, come quelle riferite all'ansietà, all'umore, allo stress ecc. Per quanto riguarda il costrutto del perfezionismo, neanche costrutti simili erano stati già usati per esaminare la loro relazione con i legami continui. Questo aiuterà a valutare meglio i risultati ottenuti, perché sarà subito chiaro se i legami esternalizzati o i legami internalizzati saranno correlati o meno con gli stati psicologici che portano alla salute psicologica. In tal modo, potremo ottenere risultati del tutto nuovi, che potranno aprire le porte per la realizzazione di future ricerche e futuri interventi.

Un ulteriore motivo per la scelta di questi costrutti è il contesto della ricerca, che è segnato dall'esperienza recente di guerra. Come tale, la Croazia non offriva un ambiente sereno e caratterizzato da stimoli maggiormente positivi, ma piuttosto un ambiente che ha favorito lo sviluppo di diversi disturbi psicologici, specialmente del disturbo post-traumatico da stress.

Durante la guerra in Croazia, il fenomeno della morte si è cominciato a vedere come una realtà più vicina e terrificante. Oltre la morte presente ovunque, le persone che hanno vissuto la guerra in modo diretto o indiretto hanno avuto delle conseguenze molto gravi, specialmente i soldati e persone che sperimentavano la guerra in prima persona.

Circa cinquecentomila persone facevano parte dell'esercito croato (Republika Hrvatska. Ministarstvo branitelja, 2014, 3). Circa duecentomila soldati hanno avuto un'esperienza immediata della guerra, cioè l'hanno sperimentata in prima persona (alcune persone erano mobilitate altrove, o hanno ottenuto lo status del soldato per altri lavori che facevano insieme all'esercito). Circa un milione era rifugiato. Tutti i rifugiati erano colpiti da questi traumi, insieme ai loro amici, parenti, e quelli che li hanno accolti nelle loro case. Non si sa esattamente quante persone soffrano di PTSD in Croazia, probabilmente circa cinquantamila (Jukic, 2005, 100). Molte persone non soddisfanno i criteri del disturbo, però, comunque soffrono delle conseguenze dello stress. Si tratta di un numero elevato, ed è importante prendere in considerazione il loro vissuto nelle ricerche sul lutto in Croazia. Spesso il disturbo si è sviluppato grazie alle esperienze della morte violenta dei loro cari.

I sintomi di questo disturbo, secondo il DSM 5 (2013-2014), includono l'esposizione a un evento traumatico, diversi sintomi intrusivi, l'evitamento di stimoli associati agli eventi traumatici, alterazioni negative del pensiero o dell'umore che iniziano o peggiorano a seguito dell'evento traumatico (pensieri negativi su se stessi, gli altri o il mondo; diminuzione delle attività quotidiane, calo dell'interesse; sensazione di distacco dagli altri, incapacità di provare delle emozioni positive; cognizioni storte sull'evento traumatico; incapacità di ricordare i dettagli legati al trauma), marcate alterazioni nell'arousal e nella reattività associati all'evento traumatico (problemi con ira, insonnia, concentrazione...) ecc.. Le persone che soffrono di PTSD spesso non vengono capite e accolte bene nel loro contesto sociale, specialmente perché il PTSD causato dalla guerra può generare comportamenti aggressivi utili in guerra e non in circostanze di pace tanto da provocare

paura nelle persone con cui si relazionano. Questo porta a ulteriore isolamento sociale e aggravamento dei sintomi del disturbo.

Non vogliamo occuparci solo di questo disturbo nella ricerca, specialmente perchè non tutte le persone ne soffrono, però, daremo uno spazio ai costrutti che sono connessi con questa patologia.

Come costrutti positivi, abbiamo scelto la soddisfazione della vita e la prosperità, come negativi la solitudine e il perfezionismo.

Avere il PTSD significa avere un abbassamento della qualità della vita, un impoverimento delle relazioni sociali e la compromissione delle abilità lavorative. Tutto questo porta alla mancanza della *soddisfazione della vita* e della *prosperità*, e alla sensazione della *solitudine*.

Questo disturbo può anche essere legato al *perfezionismo*. La prima ricerca sulla relazione tra PTSD e perfezionismo in un campione clinico era motivata anche dal fatto che era stata trovata una connessione tra i disturbi d'ansia, i disturbi dell'alimentazione, depressione e perfezionismo, e la relazione tra PTSD e perfezionismo non si esplorava tanto. Gli autori della ricerca hanno trovato una correlazione significativa tra il perfezionismo e i DSPT (Egan, Hattaway & Kane, 2014). Alcune persone usano il perfezionismo come meccanismo di difesa. Dopo la sperimentazione ripetuto del trauma, dove non hanno avuto nessun controllo, vogliono avere almeno una parte della vita sotto controllo. Se si tratta di un trauma in cui si è sperimentato il giudizio negativo dell'altro, il perfezionismo può diventare un modo di evitare ulteriori fallimenti, e quindi ulteriori critiche. Può servire come meccanismo che aiuta a non rinunciare al proprio lavoro o alla propria vita (Walker, 2019). Molte persone afflitte da PTSD sono riuscite o hanno provato a suicidarsi, sicuramente alcuni hanno sviluppato proprio i meccanismi difensivi legati al perfezionismo per sopravvivere.

Un elemento caratterizzante lo sviluppo del disturbo post traumatico da stress è la *sindrome del sopravvissuto*, spesso presente nelle zone di guerra. Come dice il suo nome, si tratta di una sindrome che colpisce le persone che sono sopravvissute a qualche evento traumatico. Queste successivamente cominciano a sentirsi in colpa perché

sono vive, a differenza degli altri che sono morti in quella situazione. In lingua inglese la sindrome si può trovare anche sotto il nome *survivor guilt* (colpa percepita dal sopravvissuto). Le conseguenze di questa colpa possono essere così gravi da includere anche il suicidio. Le persone si ritirano dagli altri e la soddisfazione della vita diminuisce (Daniels, 2016). Durante la guerra in Croazia molte persone hanno perso qualcuno. Quelle che soffrono di questa sindrome possono essere nel lutto anche nei casi in cui non hanno conosciuto il morto. Sentendosi responsabili per il suo destino, si sentono molto vicini sia alla vittima (si interessano della sua vita), sia alla sua famiglia. Percepiscono fortemente il loro dolore, e si sentono responsabili per esso. Il senso della responsabilità aumenta se la persona ha realmente potuto fare qualcosa per salvare l'altro. Il numero delle persone afflitte da questa sindrome non è noto, però, il numero è sicuramente più grande di quello che ci potrebbe dare la statistica clinica, perché non tutti chiedono aiuto.

Non sarà possibile approfondire in questa ricerca le conoscenze sulla connessione tra la sindrome del sopravvissuto, PTSD e questi quattro costrutti, però è importante far capire che i costrutti che esaminiamo si possono applicare anche alle persone in lutto che soffrono di questo disturbo molto comune nella Repubblica della Croazia.

La soddisfazione della vita e la prosperità non erano presenti nelle ricerche sui legami continui finora. Erano presenti costrutti simili, ma non uguali. Per questo pensiamo che siano molto utili, specialmente perché si tratta di due costrutti che sintetizzano tante cose positive. Quindi, mettendo in correlazione questi due costrutti con i legami continui con i defunti, si può facilmente vedere quale modo di relazionarsi sia più salutare e quale no. Tale evidenza è resa possibile proprio dal fatto che i suddetti costrutti non lasciano spazio ai dubbi, sono molto chiari nella loro positività.

La solitudine e il perfezionismo possono essere visti anche in modo positivo, cioè esistono certi tipi di solitudine e di perfezionismo che possono essere visti come positivi; tuttavia, qui verranno presi in considerazione solo in senso negativo. Questo perché noi non siamo al momento interessati ad ampliare le nostre conoscenze su questi due

costrutti, ma essi saranno uno strumento d'aiuto per esaminare meglio il costruito dei legami continui.

Nel momento non ci servono degli agganci specifici che ipotizzino un qualche legame tra solitudine e perfezionismo con la forma esternalizzata dei legami continui, come pure tra le variabili positive e i legami continui internalizzati. Questo perché il presupposto teorico che i legami internalizzati siano più salutari che i legami esternalizzati è in fase dell'esplorazione. Questa ricerca prende i costrutti ausiliari per verificare l'ipotesi sulla positività/negatività delle diverse forme dei legami continui. Quindi, è importante sapere all'inizio solo se i costrutti che verranno abbinati a legami internalizzati ed esternalizzati sono positivi o negativi. Così si potrà valutare la positività dei due tipi dei legami continui. Possiamo dire che questa ricerca ha anche uno scopo esplorativo, oltre che confermativo.

Alcune ricerche studiavano le due forme dei legami continui in relazione ai pattern di attaccamento, specialmente Field e Filanosky (2010) che hanno iniziato questa divisione dei legami dopo la morte in due tipi. Però, ci sono delle ricerche che non sono interessate a valutare lo stile dell'attaccamento, ma solo di valutare la positività dei suddetti tipi dei legami. Ad esempio, l'unica studia su questa tematica inserita da D. Klass e M. Steffen nel loro libro sulle nuove direzioni nella ricerca (2018) - la studia di Ho e Chan (2018) - è stata pensata e realizzata senza esplorazione dei pattern di attaccamento dalle persone in lutto. Erano interessati a vedere direttamente la correlazione tra i legami internalizzati ed esternalizzati e l'adattamento nel lutto. Certamente, l'attaccamento si presuppone nei legami continui (senza esso, i legami non si potrebbero prolungare nel tempo). I legami internalizzati significano che la persona usa il defunto come base sicura, e i legami esternalizzati che la persona ha allucinazioni che contengono il defunto (Field & Filanosky, 2010). Però, esistono delle ricerche che non esplorano l'attaccamento direttamente, e la nostra ricerca segue questi esempi.

6.1. *I legami continui nel lutto – legami internalizzati e legami esternalizzati*

I *legami continui nel lutto* hanno due dimensioni principali, descritte da Field e Filanosky (2010). Si tratta di *legami continui internalizzati* e *legami continui esternalizzati*. Tali dimensioni sono emerse a seguito delle ricerche incentrate sulle diverse modalità che la persona adotta rispetto alla creazione e al mantenimento del legame con il defunto. La loro differenza principale consiste nel fatto che i legami esternalizzati non includono la coscienza sull'irreversibilità e si focalizzano sui pensieri e sui comportamenti che cercano la vicinanza fisica del defunto. Persone con *legami internalizzati*, invece, cercano la vicinanza emotiva, psicologica (Field & Filanosky, 2010, 7).

N. Field usa alcuni riferimenti fisici per esprimere la presenza dei legami esternalizzati. Ad esempio, sentire la voce del defunto, confondere gli altri con il defunto, o sentire il tocco fisico del defunto, sono espressioni che lasciano intendere il riferimento esternalizzato. I legami internalizzati sono legati, invece, ad uno stato d'animo interiore, riferibile ad atteggiamenti emozionali verso il defunto. Ad esempio, si immagina che il defunto ci guidi o guardi, lo si vede come un modello, o si ha desiderio di compiere quello che lui vorrebbe (Field, 2005). Tuttavia, ulteriori esplorazioni di entrambi i costrutti sono necessarie. Le ricerche finora mostrano una maggiore correlazione dei legami esternalizzati con i costrutti psicologici negativi (vedi capitolo 3), però, bisogna indagare ulteriormente la natura di tali legami, dato il numero ancora esiguo di ricerche.

6.2. *Il costrutto di soddisfazione della vita*

Il benessere soggettivo ha le sue due principali dimensioni, descritte ampiamente da Pavot, Diener, Colvin e Sandvik (1991). Si tratta della dimensione affettiva e della dimensione cognitiva. La soddisfazione della vita rappresenta la dimensione cognitiva del benessere soggettivo.

La soddisfazione della vita è un costrutto che prende in considerazione la vita nella sua globalità (Pavot & Diener, 1993). Il costrutto come tale prende in considerazione molte dimensioni della persona

umana, tutte inerenti alla soddisfazione; possiamo dire che hanno a che fare con la felicità personale e relazionale. Tale costrutto prende in considerazione le condizioni generali di vita, le cose importanti che abbiamo ottenuto, le volontà di (non) cambiare la propria vita etc. (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

6.3. *Il costrutto di prosperità*

La prosperità è un costrutto molto connesso con la soddisfazione della vita. Abbiamo scelto di aggiungerlo per avere due costrutti simili che correlano molto tra loro, così la positività dei legami continui sarà sostenuta da due costrutti.

Il costrutto di flourishing è visto come successo auto-percepito in diverse aree della vita: la vita relazionale, l'autostima, la presenza di uno scopo, l'ottimismo, il senso della vita, le competenze, il successo nelle attività che ci piacciono, il rispetto dalle altre persone etc. (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009).

Annamaria di Fabio, Letizia Palazzeschi e Ornella Bucci, che hanno elaborato un primo contributo alla validazione della versione italiana della scala Flourishing Scale, sottolineano due approcci in relazione al benessere in psicologia positiva di Seligman e di Csikszentmihalyi: "...il benessere edonico (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999) come benessere soggettivo e benessere eudaimonico (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman et al., 2010) come benessere psicologico. Il benessere edonico si riferisce al raggiungimento del piacere e all'evitamento del dolore (Kahneman et al., 1999) (...). Il benessere eudemonico è relativo all'auto-realizzazione (Ryan & Deci, 2001), sottolineando il significato di vita, l'autenticità, la purposefulness (Di Fabio, 2014c; Waterman et al., 2010)" (Di Fabio, Palazzeschi & Bucci, 2016).

6.4. *Il costrutto della solitudine*

Abbiamo scelto questo costrutto come uno dei costrutti negativi per paragonarli con i legami continui che uno vive con il defunto. La solitudine è stata scelta proprio perché si tratta di uno stato psicologico molto legato alla relazione. Anche se non è sempre così, la soli-

tudine implica spesso un'assenza della soddisfazione nella relazione, implica un fallimento nel rapporto con gli altri.

Proprio quando ci muore una persona vicina, il primo pensiero è quello della solitudine, di un vuoto che sarà difficilmente riempito. Spesso le persone non soffrono tanto per il morto, quanto più per loro stesse, perché si sentono male, sole, operando così una proiezione. Per questo abbiamo scelto la solitudine, perché è un costrutto che si lega subito alle esperienze di perdita (come abbiamo visto in tante ricerche descritte).

Quando parliamo della solitudine, è possibile riferirsi a costrutti diversi. Nonostante ciò, la solitudine come concetto psicologico differisce dai costrutti come la depressione, l'isolamento, la solitudine esistenziale o lo stare da solo (Lacković-Grgin, 2002, 77). Quando si parla della solitudine, il primo impatto è sempre quello che si tratti di una condizione relazionale negativa.

Jenny de Jong Gierveld (1998) descrive i diversi modi di vedere la solitudine, approfondendo la visione di Perlman e Peplau. Per loro, la solitudine è un'esperienza negativa che si presenta quando la rete sociale della persona diventa deficitaria, sia in modo quantitativo che qualitativo (Perlman & Peplau, 22-23, citato da Gierveld, 1998, 73). Gierveld espone anche la sua personale visione della solitudine:

La solitudine è sperimentata dall'individuo come una situazione nella quale c'è una sgradevole o inammissibile assenza (della qualità) di certe relazioni. Questo include situazioni nelle quali il numero delle relazioni esistenti sia più piccolo, rispetto al numero delle relazioni desiderato o ammissibile, e anche le situazioni nelle quali non è stata costruita l'intimità voluta dalla persona stessa. Per questo, la solitudine è vista come un certo modo nel quale la persona percepisce, sperimenta, e valorizza il suo isolamento e la mancanza di comunicazione con gli altri (Gierveld, 1998, 73-74).

Vediamo che anche per Gierveld la solitudine viene vista come una condizione emozionalmente sofferente.

Secondo Katica Lackovic-Grgin, esistono molte definizioni della solitudine, ma la maggioranza "accentua che la solitudine sia una condizione emozionale e motivazionale non gradita, e che deriva dall'im-

possibilità della soddisfazione dei bisogni dell'intimità, dell'amore e dell'appartenenza (2002, 77)".

La solitudine è molto presente nelle esperienze di lutto; per questo ci sarà utile vedere sotto quale condizione questo tipo di esperienza è più forte, nei casi in cui si conserva o meno la relazione con il defunto. E ancora, occorre vedere se la si sperimenta di più nei casi in cui si vivono i legami estrinseci o i legami intrinseci con la persona deceduta.

6.5. Il costrutto di perfezionismo

Guardando i costrutti positivi che abbiamo scelto, ovvero la prosperità e la soddisfazione della vita, possiamo dire che il perfezionista cerca di raggiungere una certa soddisfazione tramite i successi che vuole attualizzare. Per questo pensiamo che sia utile esaminare anche questo costrutto insieme agli altri già menzionati.

Il perfezionismo è molto legato ai rituali, alle persone che amano la struttura, delle regole a cui bisogna obbedire. Come tale, spesso è molto presente nel modo di vivere il lutto. Pensiamo che le persone più inclini al perfezionismo siano anche molto più pronte a vivere il legame con i defunti ad un livello molto ritualizzato e pieno di regole. Cioè, ipotizziamo che i perfezionisti siano più inclini a vivere i legami continui esternalizzati, proprio perché sono molto legati ai comportamenti a cui si sono abituati. In questo caso, ai comportamenti che usavano quando il defunto era ancora vivo. Quando siamo in compagnia di una persona, siamo più focalizzati ai comportamenti e cose esterne, proprio perché la persona è di fronte, non bisogna immaginare niente. Quindi, quando la persona muore, un perfezionista potrebbe cadere in trappola di concentrarsi inconsapevolmente ai comportamenti che cercano la vicinanza fisica dell'altro. I comportamenti ripetitivi danno una certa struttura nella vita delle persone. Molti comportamenti che appartengono alla modalità esternalizzata di legarsi al defunto potrebbero facilmente essere connessi con un elevato perfezionismo della persona che li mette in atto: preparare il pranzo per due, chiamare l'altro per nome ecc. Il perfezionista non

vuole accettare i cambiamenti nella vita perché pensa che così perderebbe il controllo. Proprio per questo il perfezionismo è spesso legato al disturbo ossessivo-compulsivo.

Ma vediamo ora cosa dicono gli psicologi e come si è sviluppato questo costrutto. All'inizio delle ricerche psicologiche, il perfezionismo era visto solo come un fenomeno negativo. "Lo si vedeva come un costrutto unidimensionale focalizzato sulle cognizioni personali, così com'è stata sviluppata la scala della perfezione di Burns. (...) Essa misura il perfezionismo direzionato su sé stesso (Ivanov & Penezic, 2002, 13)". Questa visione negativa del perfezionismo è ancora oggi fortemente presente nella mente della gente comune. Il perfezionismo va visto come un eccesso di qualcosa, e come tale, automaticamente va valutato negativamente. Va inoltre inteso, come suggerito da Burns, come focalizzazione su sé stesso, anch'essa valutata negativamente.

"Anche se la focalizzazione su sé stessi rimane la componente essenziale di questo costrutto, una quindicina di anni fa si è sviluppata l'idea che il perfezionismo abbia anche i suoi aspetti interpersonali, e che anche essi siano importanti per lo sviluppo delle difficoltà in adattamento (Ivanov & Penezic, 2002, 13-14)". Col tempo si sono sviluppati degli approcci multidimensionali, ma anche alcuni che criticavano la multidimensionalità del costrutto. Come riportano Ivanov e Penezic, nel 1993, Hewitt e Flett descrivono tre diverse dimensioni del perfezionismo: perfezionismo auto-diretto, perfezionismo etero-diretto, e perfezionismo socialmente desiderabile. Dieci anni dopo, nel 2003, gli stessi autori, assieme a Besser A., Sherry S.B., e McGee B., convinti dell'importanza della multidimensionalità del perfezionismo, scrivono un articolo nel quale rispondono alle critiche di alcuni psicologi che offrivano la loro visione unidimensionale del perfezionismo (Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee, 2003).

Tuttavia, a noi interessano prettamente le dimensioni negative del costrutto, e quindi, leghiamo la nostra ricerca al costrutto unidimensionale rappresentato nella Burns Perfectionism Scale (1980).

RILIEVI CONCLUSIVI

Il contenuto appena descritto aiuta a caratterizzare maggiormente il fenomeno del lutto in una sua forma particolare, vale a dire i legami continui. Il fenomeno dei legami continui è molto datato, però, il suo sviluppo come approccio ufficiale ha una storia breve e intensa. Più si allargavano le ricerche, più c'era bisogno di approfondire la conoscenza sulle diverse caratteristiche che accompagnano questo fenomeno. Dopo la prospettiva teorica di tali legami, bisogna esaminarli anche dalla prospettiva della ricerca empirica, per ottenere uno sguardo più preciso sulla loro realtà nel modo scientifico odierno. Abbiamo visto i diversi test per la misurazione dei legami e delle loro diverse manifestazioni. Abbiamo descritto alcuni costrutti psicologici utili per ottenere più informazioni sul mondo in cui si vive il lutto. Le useremo nella nostra ricerca. Ora vedremo tutte le ricerche principali sul fenomeno, con il loro contributo allo sviluppo della conoscenza odierna sull'approccio dei legami continui.

CAPITOLO TERZO

I LEGAMI CONTINUI NEL LUTTO DALLA PROSPETTIVA DELLA RICERCA EMPIRICA

INTRODUZIONE

La prima parte dello *status quaestionis* coprirà sinteticamente il quadro delle ricerche iniziali che hanno stimolato lo sviluppo dell'approccio dei *legami continui*, presentate nel libro *Continuing Bonds* (Silverman, Klass & Nickman, 1996). In seguito, saranno esposte alcune ricerche condotte dopo la pubblicazione di questo libro, rappresentando un passo avanti rispetto alle ricerche precedenti. Tali ricerche possono essere raggruppate in tre principali filoni che riguardano: l'utilità dei legami continui, le diverse espressioni dei legami e la differenza dei legami esternalizzati ed internalizzati. Lo sviluppo di tali filoni porta gradualmente a gettare le basi della nostra ricerca, che può essere intesa come una continuazione degli ultimi risultati delle ricerche che descriveremo. I risultati implicano che i legami internalizzati sono più correlati con la salute mentale.

1. Le prime ricerche qualitative

Tra i diversi autori che preparavano gradualmente la pista per il libro *Continuing Bonds* saranno presentati i più significativi e rappresentativi.

Le ricerche erano effettuate nell'ambito familiare. Il primo gruppo si focalizzava sui legami dei coniugi Helena Lopata ha raccolto varie ricerche relative alle vedove americane (Lopata, 1996, 160-161). L'autrice presentava i loro legami con i mariti defunti e la nuova relazione nella quale le mogli idealizzavano il defunto con tanta intensità che questo aveva delle conseguenze negative sui loro futuri matrimoni (Moss & Moss, 1996, 163). Un altro ricercatore, P. C. Rosenblatt, riportava i legami continui che i mariti e le mogli vedovi riportavano

nei loro diari. Si tratta dei diari americani e canadesi del XIX secolo (Rosenblatt, 1983), che mostravano un vero dolore delle persone vive e il loro desiderio di essere riuniti, almeno emozionalmente, con il loro sposo/a (Rosenblatt, 1996, 46).

Il secondo gruppo di ricerche si focalizzava sui legami che i bambini coltivano con i loro genitori morti. Due ricerche sono state effettuate, una negli Stati Uniti e l'altra parallela in Israele. I bambini volevano attivare delle emozioni, dei pensieri e dei comportamenti che li portavano più vicino ai loro genitori, e a questo scopo mettevano in pratica diversi comportamenti: "localizzare" il defunto (vuol dire fare una rappresentazione mentale sul dove si trova il defunto ora che è morto), avere esperienza del genitore defunto, "raggiungere il defunto" per iniziare la connessione (vuol dire fare delle azioni che, nella mente dei bambini, attiverrebbe i genitori defunti a rispondergli), ricordarsi e tenere qualcosa che apparteneva al defunto (Silverman & Nickman, 1996, 73-77). Da queste ricerche emerge che i bambini avevano un forte bisogno di preservare i legami con i propri genitori anche dopo la loro morte. E i ricercatori hanno scoperto che questo era per soddisfare il loro bisogno di ripetere le esperienze che avevano con i genitori vivi, cioè di sentirsi amati e felici. I bambini possono chiedere questo anche ad altre persone, ma sembra che per loro fosse fondamentale preservare il legame con il genitore defunto. Tale legame continuo crea così una base per altri legami.

C'è ancora una ricerca significativa tra le giovani donne che avevano perso il padre nel passato (Tyson-Rawson, 1993). Si è visto che la maggioranza delle donne era ancora attaccata al padre, solo che sperimentavano anche emozioni negative o si spaventavano durante il ricordo delle scene della sua morte (Tyson-Rawson, 1996, 138).

Un altro gruppo di ricerche si focalizzava sui genitori che avevano perso i loro figli.

Rosenblatt ha fatto una ricerca insieme a Linda Hammer Burns, con le donne che avevano subito un aborto o il loro bambino era nato morto. Portano l'esempio di una donna che oggi, 42 anni dopo la morte del suo bambino, dice che il dolore è ancora più grande di prima (Rosenblatt & Burns, 1986, 243-244, citato da Rosenblatt, 1996,

47). Rosenblatt scrive della ricerca fatta con Karis. Si tratta di una madre che ha perso la figlia 11 anni fa. Ora scrive dell'esperienza di lutto come un dolore fisico ed il figlio, fratello della bambina morta, afferma che il dolore è oggi ancora più intenso (Rosenblatt & Karis, 1993, 1993-1994; citato da Rosenblatt, 1996, 49).

Dalle ricerche elencate finora abbiamo visto come le persone non riescono a rinunciare ai legami con i defunti, e spesso con il tempo il dolore aumenta.

Ora vedremo che cosa possono fare i vivi per diminuire il dolore e nello stesso tempo preservare i legami con i loro defunti. Nel gruppo dei genitori che avevano perso i loro figli (il gruppo era condotto da D. Klass), i genitori avevano diversi rituali e attività per integrare il bambino nella loro vita attuale. Klass riporta l'esempio di un padre che ci è riuscito. Queste sono le sue parole che confermano che è riuscito a focalizzarsi sulle cose positive per quanto riguarda la vita di suo figlio:

Era un piacere enorme quel momento quando ho capito per la prima volta.

Penso più alla sua vita adesso che alla sua morte!

Questo è proprio quello che lui vorrebbe! (Klass, 1996, 212).

Klass parlava anche dei rituali che aiutavano i genitori ad integrare i loro figli nel loro mondo relazionale. Porta l'esempio di un padre che faceva delle cose per gli altri membri del gruppo e questo lo faceva in memoria di suo figlio defunto. Lui parla dei diversi rituali nei quali si può fare questa integrazione del figlio/a defunto/a nella vita relazionale del genitore: si può fondare un gruppo o si può tenere la foto del bambino morto sulla scrivania e condividere due o tre parole su di lui/lei con gli ospiti (Klass, 1996).

Da questi racconti vediamo quanto sia importante per le persone continuare a relazionarsi con i defunti anche molti anni dopo che li hanno persi. Questa scoperta è stata rivoluzionaria nell'area delle ricerche sul lutto.

2. Le ricerche sui legami continui successive alla pubblicazione del libro *Continuing Bonds*

Segue una breve presentazione delle principali ricerche inerenti ai legami continui. Risulta importante vedere in quale direzione si è sviluppato l'approccio dopo la pubblicazione del libro, che ha dato ufficialmente avvio ad un nuovo sguardo sul lutto e sull'adattamento nel lutto.

Analizzando le ricerche, si possono individuare tre filoni di ricerca.

Il primo filone è legato alle ricerche sull'utilità dei legami continui. Prima dell'approccio dei legami continui, si parlava del bisogno di interrompere i legami con il defunto subito dopo la sua morte. Con l'introduzione di tale approccio, invece, si è corso il rischio di entrare nell'estremo opposto, ovvero di sostenere che ogni legame continuo fosse il benvenuto per l'adattamento della persona. Pertanto, un filone di ricerca cerca di rispondere a questa domanda: i legami continui con i defunti sono positivi o negativi nella vita delle persone?

Il secondo filone di ricerca è quello focalizzato sulle modalità di espressione. Parlare dei legami continui significa parlare dei diversi modi di esprimere tali legami, mettendo a fuoco proprio la problematica delle diverse modalità di espressione dei legami stessi. Volendo approfondire in che modo i ricercatori hanno rintracciato tali modalità di espressione dei legami, possiamo fare riferimento alla diversità delle esperienze dei diretti interessati. In particolare, i ricercatori hanno notato che le persone stesse riportavano diverse esperienze nella loro "comunicazione" con i morti. Ad esempio, alcuni preferivano parlare con i defunti, altri preferivano parlare dei defunti, altri ancora godevano della loro presenza spirituale. Col tempo, i ricercatori hanno raccolto diverse modalità di espressione dei legami riportati dalle persone in lutto, aprendo così una nuova area di ricerca su tale argomento.

Il terzo filone di ricerca compie un passo avanti e distingue le diverse espressioni dei legami continui in due principali categorie – espressioni esternalizzate ed espressioni internalizzate dei legami continui. Tale filone è quello che più approfondisce la specificità dei

legami. Prende in considerazione i primi due filoni delle ricerche e dà il suo contributo specifico per quanto riguarda i tipi di legami continui che si possono considerare più adattivi e salutari degli altri.

Ora descriveremo tutti e tre i filoni, insieme alla presentazione delle ricerche principali, descrivendo in modo sistematico a che cosa mirano le ricerche e in quali ambiti sono state realizzate.

2.1. *Legami continui – la loro utilità*

La discussione sulla positività e sull'utilità dei legami continui è diventata attuale dopo l'inizio ufficiale di questo nuovo approccio. Sembra che per alcune persone il legame provochi una soddisfazione emotiva, e per altre un disagio.

Una ricerca sulla correlazione tra i legami continui e l'umore è stata condotta da Nigel Field e Michael Friedrichs (2004), i cui risultati non confermano l'utilità totale dei legami continui. In uno dei gruppi dei partecipanti, i legami continui erano correlati sia con l'umore positivo, sia con l'umore negativo. Si tratta di un gruppo di mogli che avevano perso i loro mariti da molto tempo. Quindi, la ricerca conferma che i legami continui non sono correlati solo con i costrutti positivi – umore positivo, ma anche con i costrutti negativi (Field & Friedrichs, 2004, 597). Una conclusione simile si trae dalla ricerca sui legami continui nelle famiglie che avevano perso il padre, condotta con lo scopo di indagare la connessione dei legami continui con il loro modo di dare senso all'esperienza familiare. La ricerca, effettuata nel sud dell'Inghilterra, si è conclusa mettendo in luce come il senso della presenza avesse una conseguenza benefica per la moglie, ma non altrettanto per figli. Tali evidenze empiriche sostengono uno scenario in cui i legami continui non hanno lo stesso effetto su persone diverse (Steffen & Coyle, 2017).

In un'altra ricerca, è stato dimostrato come i legami continui possono essere salutari quando si riesce a dare un senso al lutto (Neimeyer, Baldwin & Gillies, 2006, 715). La ricerca sui legami continui e sulla costruzione del senso ha mostrato che i legami continui predicono lo stress traumatico, solo quando la persona non è capace di dare un senso alla perdita in maniera personale, pratica, esistenziale

e spirituale. Quindi, qui si noti di nuovo che i legami continui possono predire le conseguenze positive sulla salute psichica della persona, ma non in ogni caso. Questa ricerca esaminava l'utilità dei legami continui, e come tale, ha confermato la loro utilità, se vissuti con una certa capacità di dare senso alla perdita.

Nigel P. Field sostiene che nella letteratura pubblicata si poneva troppo l'accento sulla positività dei legami continui, così facendo si creava l'impressione che qualsiasi tipo di legame continuo portasse al benessere. Attraverso lo studio della letteratura sulla teoria dell'attaccamento, l'autore mostra che esistono lutti prolungati che non possono essere visti come adattivi nella vita della persona (2006, 739–756). Un'altra ricerca, ponendo il focus sul tema dell'attaccamento, analizzava i legami continui e la perdita traumatica. Grazie ai risultati, si è visto che nel tipo di attaccamento evitante, caratterizzato da poca ansietà, i legami continui non erano legati alla salute. Quindi, per queste persone, coltivare i legami continui non contribuisce ad accrescere il proprio benessere psicologico (Currier, Irish & Neimeyer, 2015, 201).

In definitiva, non si può confermare l'utilità assoluta dei legami continui. Di fatto, la loro utilità dipende da altre condizioni. Nelle ricerche appena descritte, queste condizioni possono essere attribuibili al tipo di relazione con il defunto (coniuge o figlio/a) o al tipo di attaccamento. Mentre i legami continui possono essere dannosi per l'umore di una persona, forse lo sono meno nel suo tentativo di dare senso alla perdita. In ogni caso, l'utilità intesa in modo assoluto non è stata confermata. I legami continui possono avere anche un ruolo negativo per la salute psichica.

2.2. Legami continui – quali possibili espressioni

Parallelamente allo sviluppo delle ricerche che esaminavano l'utilità dei legami continui, si è cominciato sempre di più ad analizzare le diverse modalità di tali legami. Alcune ricerche erano di tipo esplorativo - lasciavano alle persone la possibilità di descrivere le espressioni dei legami prolungati che sperimentavano. I ricercatori poi elencavano le modalità d'espressione più frequenti, fornendo ai

partecipanti opzioni di risposta a scelta multipla. In tal modo, i partecipanti potevano scegliere le modalità di legami continui presenti nella loro vita.

Inoltre, è importante dire che i legami continui si possono distinguere anche in base alle percezioni sui partecipanti attivi nel legame. Cioè, in alcuni casi, la persona sente che è lei quella che inizia i legami, ma in altri casi dice che sperimenta che è proprio il defunto a voler comunicare con lei. Si tratta di una percezione soggettiva nella quale la persona è convinta che il defunto stia comunicando con lei attraverso diversi segnali presenti nella vita quotidiana.

Nella ricerca tra madri che hanno perso i figli vengono descritti diversi comportamenti intesi come indici di prosecuzione del legame: la visita al cimitero, l'uso degli oggetti transazionali, o una rappresentazione simbolica del figlio/a nella vita quotidiana (Harpera, O'Connorb, Dicksonc & O'Carrollb, 2011, 203).

Epstein e i suoi collaboratori hanno svolto una ricerca nella quale sono emersi tre tipi di legami: percepire la presenza del defunto, comunicare con il defunto, ed infine sognare e bramare il defunto (Epstein, Kalus & Berger, 2006, 253).

Nelle famiglie con bambini morti a causa del cancro sono stati trovati diversi tipi dei legami continui rispetto all'intenzionalità del legame. Nel caso in cui la persona preserva le promemorie del figlio/a defunto/a con intenzione di creare o mantenere il legame, parliamo dei legami intenzionali o volontari. Il 97% dei familiari avevano legami di questo tipo. Invece, se la persona riconosce di avere un legame con il defunto, ma non lo mantiene attivamente, allora si può parlare di un legame non volontario, cioè spontaneo. Il 14% dei familiari avevano legami spontanei non intenzionali (si prenda in considerazione che la stessa persona può avere contemporaneamente alcuni legami continui intenzionali e alcuni spontanei). Inoltre, per le madri dei bambini morti, gli autori della ricerca hanno sintetizzato le seguenti modalità di mantenimento del legame: comunicare con il figlio/a, pensare al figlio/a, fare le cose che piacevano al defunto più che al fratello/sorella del defunto (Foster, Gilmer & Davies, 2011, 420;426).

Anche nelle ricerche sugli animali domestici si possono trovare diverse modalità di legami continui. Le modalità più frequenti osservate erano: avere delle memorie care, avere dei rituali e sogni connessi con l'animale morto (Packman, Carmack & Ronen, 2011-2012, 335). Siccome l'attaccamento si può creare anche tra gli umani e gli animali, pensiamo che anche i legami dopo la morte siano in certi aspetti paragonabili a quelli tra due persone.

Un'altra possibile espressione dei legami continui è l'espressione scritta. Goodhead ha realizzato un'analisi testuale dei memoriali scritti negli ospizi dalle persone che avevano perso qualcuno. La possibilità di scrivere aveva un impatto benefico sulle persone vive, poiché era in grado di alimentare il processo della memorizzazione (consolidazione delle memorie) (Goodhead, 2010).

Quando si parla dell'espressione scritta dei legami continui non si può non menzionare i social media. Sulle diverse applicazioni usate dalle persone, Facebook è una delle più importanti. Bell, Bailey e Kennedy hanno esplorato la creazione dei legami continui con i defunti (suicidati) attraverso Facebook. La loro indagine era focalizzata su come le persone vive mantengono i legami e l'identità online delle persone morte. Gli autori hanno osservato come l'identità online del defunto evolve anche dopo la morte, enfatizzando l'impatto positivo che queste esperienze di memorializzazione (creazione delle memorie) dei defunti hanno sui vivi (Bell, Bailey & Kennedy, 2015).

D. Sisto (2018) parla dei diversi modi dell'instaurazione dei legami continui online. Gli utenti di Facebook spesso creano delle pagine dedicate al defunto, nelle quali condividono con gli altri le memorie o qualche pensiero o desiderio legato al defunto. L'autore afferma che in questo modo tutti quelli che partecipano mediante la condivisione, i commenti o la pubblicazione dei diversi contenuti legati alla vita del deceduto si danno un sostegno sociale e alleggeriscono il loro processo di lutto. Lui scrive ai critici di Facebook (che parlano dell'isolamento sociale delle persone che spendono tempo online) che questa rete sociale offre la possibilità di tenere vivo il defunto, preservando costantemente la sua memoria, tenendolo quindi in vita attraverso la comunicazione che si offre e stimola nei suoi amici online. Inoltre,

afferma che Facebook dà la possibilità alle persone in lutto di sentirsi protette nella loro espressione dell'amore verso il defunto e del loro dolore per la perdita. Sisto (2018) presenta una piattaforma digitale LifeVU dedicata specificamente alla condivisione dei contenuti connessi con la vita del defunto. Dice che i siti online aiutano le persone ad essere aggiornate sulla vita e sulla morte degli altri. È anche un modo di relazionarsi, ci sono persone che si conoscono solo online. I legami possono essere forti come nella vita fisica, e si possono prolungare anche dopo la morte. Sisto presenta il caso di una ragazza morta di cancro. Lei, mentre era in lotta per la sua vita, pubblicava tutte le sue esperienze, sensazioni, e lotte che sperimentava. In questo modo le persone si affezionavano a lei e, dopo la sua morte, rimanevano legati al suo profilo che è diventato un monumento della sua vita. In questo caso, tutti coloro che empatizzavano con la ragazza, anche senza conoscerla fisicamente, si sono inclusi nel processo della costruzione delle memorie online (2018, 86-92). L'autore parla anche dell'eredità degli account e profili che il defunto aveva creato online. Ad esempio, Google ha diverse opzioni per gli ereditari su che cosa si può fare con un account che non verrà usato dalla persona morta. Essere in contatto e decidere su che cosa cancellare o eventualmente pubblicare significa relazionarsi ancora una volta con la persona cara e magari facilitare l'approccio degli altri ai suoi contenuti personali online.

Nella sua interessante ricerca telefonica, Craig M. Klugman ha approfondito le percezioni soggettive di coloro che affermavano di essere contattati dai morti. Tali contatti includevano: sogni, suoni, sensazione della presenza e conversazioni (2006, 249).

Una ricerca con i musulmani Pakistani nel Regno Unito ha rintracciato i seguenti modi di mantenere i legami con i morti: "Sognare, parlare con gli altri di defunti, seguire l'esempio della persona morta, preservare le memorie, gli oggetti e i ricordi, e fare le cose che si ritengono d'aiuto per la persona morta (Hussein & Oyeboode, 2009, 890)".

La conclusione generale di tutte queste ricerche è che le modalità di legami continui sono molte e varie. Tali considerazioni sono importanti ai fini di valutare l'utilità dei legami continui. Ora che sono note le diverse modalità di legami si possono fare delle ricerche più

differenziate sulla loro utilità. Bisogna vedere quali modalità di legami continui sono più utili per le persone vive. Tale filone quindi è un ponte tra il primo e il terzo filone di ricerche. Dopo che si è visto che i legami continui non sono sempre utili, abbiamo approfondito le diverse modalità di espressione di tali legami e nel terzo filone vedremo quali le modalità che risultano più utili per salvaguardare la salute mentale delle persone in lutto.

2.3. Legami continui esternalizzati e internalizzati

Le diverse espressioni dei legami continui si possono classificare in innumerevoli combinazioni. Le ricerche principali che si occupano di questo, sintetizzano la divisione in due grandi tipi di legami – quelli esternalizzati e quelli internalizzati.

Nigel P. Field e Charles Filanosky hanno condotto una ricerca nella quale hanno diviso i legami continui in due gruppi: uno di partecipanti con legami esternalizzati, l'altro internalizzati. Nel primo gruppo hanno incluso i legami che contenevano le illusioni e le allucinazioni in relazione al defunto. Ad esempio, sentire la voce del defunto o sentire di essere toccato dal defunto. Nel secondo gruppo, invece, hanno considerato tutti quei pensieri e convinzioni da cui si evince che il defunto viene come sua figura dell'attaccamento (2010, 1). Tuttavia, il punto cruciale non è tanto distinguere quali sono i legami esternalizzati e quali internalizzati, quanto più indagare quali di questi sia correlato con il benessere psicologico delle persone. Field e Filanosky volevano osservare proprio le correlazioni di questi tipi di legame con i fattori di rischio del lutto complicato e l'adattamento legato al lutto. I legami esternalizzati correlavano positivamente con la responsabilità per la morte del defunto (cioè con la possibilità che si aveva di prevenire la morte di quella persona), mentre quelli internalizzati correlavano negativamente con la responsabilità per la morte e positivamente con la crescita post-traumatica (Field & Filanosky, 2010, 1).

La stessa scala è stata poi validata in Italia (De Luca et al., 2016). La ricerca conferma i due fattori dentro la Scala, confermando l'esi-

stenza di due diversi modi di stabilire il legame continuo con la persona deceduta – quello internalizzato e quello esternalizzato. Anche se lo scopo diretto della ricerca non era quello di verificare l'esistenza di una correlazione significativa del benessere psicologico con questi due fattori, la ricerca aiuta a vedere chiaramente che esiste una differenza tra questi due modi di legarsi ai defunti (Ibidem, 2016, 37-52).

Ad Hong Kong, invece, sono stati ottenuti risultati che mostrano la positività/negatività dei legami continui. La ricerca ha fatto vedere che le persone con un attaccamento ansioso tendono maggiormente ad instaurare legami continui esternalizzati e anche a mostrare sintomi del dolore (Ho, Chan, Ma & Field, 2013, 248). Quindi, i legami esternalizzati sono anche qui legati all'ansietà nelle relazioni.

La ricerca condotta tra le madri che avevano perso il proprio figlio/a ha mostrato risultati simili a quelli raggiunti da Field e Filanosky. I legami che includevano illusioni e allucinazioni, quindi i legami esternalizzati, erano predittivi di uno stress maggiore (Field, Packman, Ronen, Pries, & Kramer, 2013, 889).

Anche la ricerca con genitori in lutto, realizzata da Dianna Scholtes e Matthew Browne, ha avuto risultati simili. Il loro campione era composto da 354 genitori in lutto, raccolti dai gruppi di supporto online. I risultati mostrano che avere legami continui internalizzati vuol dire vivere meglio il lutto, mentre avere legami continui esternalizzati produce l'effetto opposto (Scholtes & Browne, 2015, 75). Un'altra ricerca con i genitori in lutto è stata eseguita da R. Ronen e i suoi collaboratori. Gli autori hanno optato per una combinazione del metodo qualitativo e quantitativo. Hanno diviso i genitori in due gruppi: quelli che vivevano un lutto complicato e quelli con un lutto non complicato. Dallo studio dei disegni realizzati è emerso che i genitori nel gruppo del lutto complicato non aveva internalizzato il legame con il figlio/a defunto/a. In particolare, non avevano internalizzato le loro qualità positive e non avevano la visione del figlio/a come un modello da seguire nella propria vita, a differenza dei genitori dell'altro gruppo (Ronen, Packman, Field, Davies, Kramer & Long, 2009-2010, 22).

Tutte queste ricerche che appartengono al terzo filone ci fanno notare quanto i legami continui e le loro diverse espressioni costituiscano una realtà complessa. Nel primo filone della ricerca sopra già si rispondeva alla domanda sull'utilità dei legami continui, poiché dalle evidenze emerse la loro utilità non era completamente confermata, ma essi erano utili solo in alcuni casi. Quindi, c'era bisogno di esplorare le diverse espressioni dei legami continui. Poi, era anche necessario vedere l'utilità delle diverse espressioni dei legami continui. Di ciò si occupa il terzo filone della ricerca. Le ricerche ci conducono alla situazione attuale, cioè ci motivano ad esplorare la correlazione tra i legami continui esternalizzati/internalizzati e i diversi costrutti patologici o salutari. Questo è in funzione del fine ultimo delle ricerche teoriche – la loro applicazione pratica.

3. Lutto e legami continui nel contesto segnato dalla guerra

Le ricerche sul lutto legato agli ambienti profondamente segnati dalla guerra non sono frequenti. Praticamente, nel secolo scorso non esistevano ricerche sul lutto legate alle culture specifiche (Strange, 2011; Jalland, 2014). Non esistono ricerche in Croazia, e neanche nel resto dei paesi colpiti dalla guerra nel passato, che si sono interessate direttamente della differenza tra i legami continui esternalizzati e internalizzati. Le ricerche scientifiche si sono focalizzate o sul tema della guerra in generale (il lutto rappresenta una delle esperienze dentro), o sul tema del lutto (accentuando la sua frequenza e pesantezza negli ambienti di guerra, ma non esplorando l'effetto che la guerra ha su di esso).

Non essendoci molte ricerche che esaminavano queste due realtà insieme, potrebbe sembrare che parlare del lutto in contesti di pace e in contesti bellici e post – bellici sia simile, forse si tratta solo dell'intensità diversa. Però, dalle poche ricerche sul tema vediamo che esistono delle differenze importanti.

In Croazia possiamo trovare una ricerca indirettamente legata al nostro tema (non si menzionano i legami continui, ma lutto prolun-

gato). Non è stata eseguita da uno psicologo, ma da una ricercatrice appartenente al personale sanitario (Bek, 1997). La sua ricerca esamina la differenza del lutto dopo la perdita di un amico (compagno soldato) in guerra e dopo la perdita di un amico nell'incidente stradale (nel contesto di pace). I risultati mostrano che nella perdita in guerra erano presenti tutti e quattro i tipi del lutto oggetto di studio (lutto assente, lutto posticipato, lutto acuto, e lutto prolungato), ma il più presente era il lutto assente (assenza prolungata del lutto cosciente). In pace, invece, nei 26 soggetti su 30 si è riscontrato il lutto acuto, e nei 4 soggetti su 30 il lutto prolungato. La ricercatrice concorda con l'opinione di N. Mandic (1992) che le circostanze in guerra bloccano la comparsa e graduale scomparsa del lutto. Il blocco nella comparsa del lutto succede specialmente se il corpo del defunto non è stato recuperato perché rimasto nella zona di guerra. Così non si può accettare la perdita, e il lutto non può cominciare. La stessa cosa succede se non si può partecipare al funerale o se si deve continuare a lottare subito (Bek, 1997, 10-11). Bek menziona anche il problema della colpa (potremo dire della sindrome del sopravvissuto) comparsa dopo l'uccisione del nemico (anche se si difendeva la propria vita). La colpa ostacola il normale processo di lutto.

Z. Medved (1999) ha esaminato 30 famiglie dei soldati morti in guerra. Li ha divisi in due gruppi. Il gruppo A erano le famiglie dei soldati che erano sposati, e nel gruppo B le famiglie dei soldati morti non sposati. Un'importante scoperta legata alla nostra ricerca era il fatto che in entrambi i gruppi si è trovato un meccanismo di difesa che potrebbe essere legato al perfezionismo, che è la fuga nel lavoro. Le persone fanno questo per spostare l'attenzione. Qui si vede la possibile connessione tra lutto e perfezionismo, specialmente perché si è trovato in entrambi i gruppi dei partecipanti, quindi è molto comune.

R. Bek parla del lutto che avviene dopo la perdita dell'ufficiale dell'esercito. Questo lutto si può paragonare alla perdita di una persona di attaccamento, perché i soldati rimangono senza la guida, e questo può provocare ulteriore disorientamento con lo stress legato sia alla perdita dell'altra persona, sia alla perdita della sicurezza, anche fisica, in guerra. La ricercatrice menziona anche i casi dei testimoni

della violenza fisica, e del PTSD che si può sviluppare. Lo stress ostacola il processo di lutto in tutti questi casi. Qualcosa di simile succede nel caso in cui il soldato vede la morte del compagno come una ferita narcisistica, e va a ferire il nemico invece di sentire la tristezza per la perdita (1997, 11).

Nel mondo forse attirano di più l'attenzione le due guerre mondiali. I Paesi che sono stati direttamente colpiti da queste guerre, non guardano la morte con gli stessi occhi. Hans Jonas (1993) ha scritto un trattato denominato "Il concetto di Dio dopo Auschwitz. Una voce ebraica". Qui si cerca di pensare a Dio dopo l'orrore che hanno subito le vittime della Seconda guerra mondiale. Tutta la percezione cambia e si cerca di trovare ancora il senso della morte e della vita in cui può succedere Auschwitz. Per gli Ebrei, accentua Jonas, Dio è il padrone della storia, quindi o si deve rinunciare a Dio o lo si deve pensare in un modo completamente nuovo.

Una cosa simile è successa in Gran Bretagna dopo la Prima guerra mondiale. Patricia Jalland ha scritto una panoramica ricca dei cambiamenti nel processo del lutto e nella sua espressione in Gran Bretagna dall'anno 1860 fino all'anno 1960. Ha spiegato che nell'Ottocento si è cominciato a esprimere più apertamente il lutto. Poi, quando è iniziata la guerra, le espressioni pubbliche legate alla perdita sono diminuite. Il popolo organizzava delle commemorazioni pubbliche per i soldati e altri morti nella guerra, però, il processo del lutto si è ristretto agli spazi privati. Quindi, prima parla del diciannovesimo secolo e l'apertura ai legami continui stimolati dalla credenza in Dio. Poi, dopo che la morte è diventata una realtà privata, ognuno sceglieva per se stesso come organizzare le sue credenze e gli eventuali rituali legati al defunto (2014).

4. Considerazioni critiche e la motivazione alla ricerca

Per quanto riguarda i limiti delle ricerche menzionate, possiamo notare che la maggioranza delle ricerche, con qualche eccezione, è stata svolta nel territorio dei due continenti (America del Nord e Asia).

Così come emerge dalla comparazione fatta tra la popolazione americana e la popolazione cinese (Lalande & Bonano, 2006) esistono differenze culturali e religiose non trascurabili. Tali differenze si devono sempre prendere in considerazione quando si vogliono scoprire le caratteristiche dei legami continui nel lutto, o mettere in pratica diverse tecniche di prevenzione del disagio. Altre ricerche effettuate nel territorio della Repubblica della Cina confermano la specificità della cultura e della religione da prendere in considerazione. Ad esempio, due aspetti dei legami continui (quelli iniziati da noi stessi e quelli iniziati dai defunti) si possono incontrare anche in altre culture, ma la loro manifestazione tra i cinesi è specifica per la loro cultura (Chan, Chow, Ho, Tsui, Tin, Koo, e Koo, 2005).

Certamente, ci sono delle scoperte che sono simili in diverse culture, ad esempio quelle sulla relazione tra l'attaccamento e i legami continui (Ho, Chan, Ma & Field, 2013), condotte tra la popolazione cinese, dove l'attaccamento ansioso crea disagi nella persona viva, che è una relazione probabile anche per le persone in America. Però, ci sono delle differenze culturali che non possiamo trascurare. Un'altra popolazione, spesso oggetto delle ricerche interculturali, è il popolo pakistano. Anche qui possiamo vedere l'importanza e la specificità della loro cultura che non si può trascurare (Suhail, Oyebode & Ajmal, 2011; Hussein & Oyebode, 2009). Anche le ricerche tra il popolo africano accentuano l'importanza dei loro costumi e della religione nell'adattamento nel lutto (Boulware & Bui, 2016).

Tutti questi risultati mostrano un bisogno di condurre ulteriori ricerche nelle diverse nazioni. Anche la ricerca in Italia (De Luca et al., 2016) mostra che ci sono delle peculiarità nell'espressione delle emozioni che si differenziano tra le donne e i maschi italiani. Pertanto, è necessario approfondire tali tematiche, attraverso altre ricerche, per capire meglio tutto quello che influisce sulla costruzione, sul mantenimento e sull'espressione dei legami continui nel lutto in Italia.

I risultati delle ricerche menzionate mostrano che il modo con cui si vive il lutto è connotato dalla cultura, quindi le ricerche effettuate negli Stati Uniti e in Canada, in Cina, o nel Pakistan, non possono

essere sufficienti per generalizzarne le conclusioni. È quindi particolarmente utile condurre ulteriori ricerche coinvolgendo culture diverse da queste.

Quando parliamo delle ricerche legate ai Paesi colpiti dalla guerra, le ricerche dirette sul nostro tema non esistono. Però quelle che almeno indirettamente parlano dei legami con i morti e della solitudine, la qualità della vita e del perfezionismo aiutano a capire che i menzionati costrutti sono interconnessi in qualche modo. Le ricerche rivelano molto sul PTSD di cui si è cominciato a parlare seriamente dopo la guerra del Vietnam (1955-1975). Bisognerebbe ulteriormente esplorare la connessione del PTSD e i legami continui – in quanta misura la persona afflitta da PTSD può trarre un conforto da suo legame con il defunto, e in quanta misura si tratta di un legame afflitto dai pesi emozionali su cui bisognerebbe lavorare. Abbiamo visto che nella guerra il lutto viene posticipato per diversi motivi, e quindi, l'eventuale legame con il defunto ottiene tutta un'altra natura.

Guardando il progresso nelle ricerche sui legami continui e tenendo presente uno degli strumenti più usati - la *Scala dei legami continui* - *Continuing Bonds Scale* (Filanosky & Field, 2010) - è nata la curiosità di applicare lo stesso strumento in territorio croato, per identificare come nella cultura locale si configuri il vissuto delle persone in riferimento al lutto.

Lo strumento è diviso in due scale, una misura i modi esternalizzati di legarsi al defunto e l'altra i modi internalizzati. Oltre agli Stati Uniti d'America, dove lo strumento è stato ideato, anche in Cina (Yu, He, Wang & Prigerson, 2016) e in Italia (De Luca et al, 2016) è stata confermata la doppia struttura della scala, grazie all'analisi fattoriale. Proprio per questo, abbiamo scelto di usare questo strumento già in uso in altre culture.

Oltre l'esigenza di nuove conferme della doppia struttura della scala, è necessario realizzare ulteriori ricerche che confermino l'ipotesi che i modi esternalizzati mostrano un adattamento minore e i modi internalizzati un adattamento maggiore nelle persone in lutto.

La novità della nostra ricerca sta nell'esplorazione dei legami continui in un nuovo ambiente culturale (quello del popolo croato) e nell'inclusione di nuovi costrutti che saranno messi in relazione con i legami continui.

Come suddetto, la scala principale che sarà usata, *Continuing Bonds Scale* (Filanosky & Field, 2010), prende in considerazione due tipi di espressioni dei legami continui: quelli esternalizzati e quelli internalizzati. Per esaminare la "positività" o la "negatività" di tali espressioni, li metteremo in relazione con alcuni stati psicologici che sono formulati come positivi o negativi. Gli stati mentali positivi che saranno esaminati sono *la prosperità della vita e la soddisfazione della vita*. Gli stati mentali negativi che saranno considerati sono *la solitudine e il perfezionismo*. Tali costrutti non erano stati ancora usati in combinazione con la *Scala dei legami continui*. Pertanto, pensiamo di poter ottenere qualche nuova informazione rispetto alle ricerche precedenti.

Le nostre ipotesi sono in linea con i risultati già ottenuti da altre ricerche. Cioè, pensiamo di ottenere risultati che mostrerebbero che i modi esternalizzati di vivere i legami continui siano positivamente correlati con i costrutti negativi e i modi internalizzati di vivere il legame continuo con i morti siano positivamente correlati con i costrutti positivi della vita psichica delle persone. La novità sta nella scelta di tali costrutti.

RILIEVI CONCLUSIVI

Il graduale sviluppo delle conoscenze sul fenomeno del lutto ha messo in luce che molte persone rimangono attaccate ai loro defunti e che questo non è necessariamente un segno di patologia. Ulteriori esplorazioni di questo fenomeno hanno fatto vedere che varie modalità di tali legami sono diverse per quanto riguarda la correlazione con stati psicologici positivi. I risultati delle ricerche del terzo filone confermano che alcune modalità di legami continui sono correlati con il malessere psicologico. Questo graduale sviluppo delle ricerche sul tema ha gettato le basi della nostra ricerca. Dopo la presentazione

dei legami continui dalla prospettiva della ricerca empirica, segue la descrizione della metodologia che verrà usata per effettuare la ricerca che esplora il tema principale nell'ambito dei legami continui nel lutto – la positività delle loro diverse espressioni.

CAPITOLO QUARTO

METODOLOGIA DELLA RICERCA

INTRODUZIONE

La presentazione delle ipotesi e degli strumenti chiarisce lo svolgimento della ricerca. La presentazione ed elaborazione dei diversi costrutti implicati nella ricerca facilita, invece, l'approfondimento della logica, dell'utilità della ricerca e dei suoi risultati. Nel prossimo capitolo vedremo quali risultati sono emersi dall'esplorazione di tali costrutti, analizzati insieme, con lo scopo di approfondire il modo in cui le persone costruiscono i legami con i loro cari deceduti.

1. Il piano di ricerca

Questa ricerca è di tipo correlazionale. Si tratta di una ricerca empirica, avente come scopo l'analisi delle relazioni esistenti tra i diversi modi di vivere i legami continui e i costrutti psicologici positivi e negativi. Ho scelto di inserire la soddisfazione della vita, la prosperità, il perfezionismo e la solitudine come costrutti di riferimento in quanto è chiara la loro positività/negatività e quindi possono facilitarci nell'individuare quale dei due modi di vivere il lutto sia più funzionale, cioè più legato alla salute psichica. Le scale che ho scelto ci danno possibilità di misurare più costrutti e di metterli in correlazione con il costrutto principale, che è il legame che continua, nelle sue due forme – la forma esternalizzata e la forma internalizzata.

Inoltre, sono state condotte le statistiche descrittive con il programma statistico IBM SPSS Statistics 21. Tutto ciò per ben inquadrare qual è la situazione in questo campione rispetto al lutto e, di conseguenza, per aumentare la qualità delle proposte degli interventi nel lutto, che potrebbero essere d'aiuto alle persone in contatto con chi ha perso qualcuno. L'andamento delle medie è utile per vedere quanto importanti sono i legami continui nel popolo croato. Questo tipo di ricerca non è mai stato fatto nel popolo croato, e quindi, ci interessa sapere se i legami continui sono importanti per i croati, e in quale misura. Per questo, l'andamento delle medie era importante solo per

misurare la media dei legami continui in totale, e delle due sottoscale (legami continui esternalizzati e legami continui internalizzati). L'andamento delle medie non è stato preso in considerazione nelle analisi che riguardano le ipotesi, ma era utile ai fini della comprensione del fenomeno nel popolo croato, ovvero se esisteva tra i croati la tendenza a costruire i legami con i defunti o no. Poi sono state fatte le correlazioni tra i diversi costrutti menzionati.

La ricerca correlazionale non riesce ad individuare le relazioni causali, ma solo l'associazione tra le variabili, quindi si può solo affermare o negare una correlazione tra le due variabili.

Siamo in grado di affermare che con l'aumento di una variabile aumenta (o decresce) anche l'altra variabile (Ferrauto, 2003). Grazie a tale evidenza, possiamo anche sapere se in futuro sarà utile approfondire l'argomento con una ricerca per scoprire una relazione causa-effetto tra queste variabili.

Nella fase della pre-somministrazione, abbiamo messo a punto una traduzione in croato per le scale che ancora non sono state validate in Croazia (quindi per le due scale che compongono la *Continuing Bonds Scale* (2010)). Questa traduzione è stata poi tradotta di nuovo in inglese (la lingua originale del test) da un esperto madre lingua, in linea con il processo *forward and back translation* (Hambleton, 2001), lo stesso processo che è stato usato nella validazione del test in lingua italiana (De Luca et al., 2016).

Prima di utilizzare questo strumento per la ricerca, lo si è somministrato ad un gruppo di 30 persone per verificare la comprensione delle parole usate nel testo. Dopo che la comprensione è risultata buona, si è proceduto con la validazione di tutte le scale nel contesto croato. La ricerca è stata condotta tra le persone volontarie che hanno voluto partecipare, contattate nelle varie strutture o tramite i conoscenti. Si sono ottenuti 225 questionari validi. Il questionario è stato somministrato attraverso fogli stampati e attraverso un sito online. In questa maniera siamo riusciti ad estendere la partecipazione anche alle persone che si trovano in parti lontane del Paese. Il test era composto da 5 questionari precedentemente descritti, con tutte le istruzioni d'uso. Il tempo necessario per il riempimento non era limitato.

2. Le ipotesi

Siamo stati interessati ad esaminare i legami continui che una persona crea e mantiene con il defunto. Più specificamente, ci siamo occupati di analizzare le due forme di legami continui – legami esternalizzati e legami internalizzati – e la loro relazione con gli stati psichici positivi e negativi: *soddisfazione della vita* e la *prosperità* per un verso e la *solitudine* e il *perfezionismo* (nella sua dimensione negativa) per un altro. Attraverso questi costrutti abbiamo potuto vedere se i legami continui esternalizzati fossero più correlati con gli stati psicologici negativi, rispetto ai legami continui internalizzati, così come proposto da Field e Filanosky (2010). I costrutti di *soddisfazione della vita* e di *prosperità* erano messi insieme in un'unica variabile, denominata *positività*. Di conseguenza, era possibile sistematizzare due ipotesi concise:

Ipotesi 1:

I *legami continui internalizzati* correlano positivamente con la *positività* (soddisfazione della vita + prosperità) e negativamente con il *perfezionismo* e con la *solitudine*

Ipotesi 2:

I *legami continui esternalizzati* correlano negativamente con la *positività* (soddisfazione della vita + prosperità) e positivamente con il *perfezionismo* e con la *solitudine*

3. Gli strumenti

Cinque questionari verranno usati con lo scopo di verificare le ipotesi e concludere la ricerca:

- Continuing Bonds Scale (CBS) (Field & Filanosky, 2010) – Scala di legami continui
- Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) – Scala di soddisfazione della vita
- Flourishing Scale (FS) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009) – Scala di prosperità

- Burns Perfectionism Scale (Burns, 1980) – Scala del perfezionismo di D. Burns (nella versione abbreviata)
- UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Ferguson, 1978) – Scala della solitudine (nella versione abbreviata)

3.1. *Scala di legami continui - Continuing Bonds Scale (CBS)* (Field, 2005; Field & Filanosky, 2010)

La scala è stata costruita da Nigel Field nell'anno 2005. Poi è stata usata e pubblicata da Field N. P. e Filanosky C. nel 2010. Si tratta di una scala che ha subito dei cambiamenti: all'inizio la scala aveva 47 diversi item che rappresentavano diversi legami continui con i defunti, raccolti dalla letteratura sul lutto; dopo le analisi sugli studenti (fatti da Nigel Field nel 2005), si sono riscontrati due fattori, e molti item sono stati eliminati. Alla fine, sono rimasti 16 item nel questionario (Field & Filanosky, 2010, 11-12).

La scala è stata somministrata nella ricerca di Field e Filanosky nel 2010, e poi anche in Italia da De Luca et al (2016). Anche in Italia sono stati confermati due fattori all'interno della scala (legame esternalizzato e legame internalizzato). I legami esternalizzati sono manifestati negli item che mostrano un'incapacità di capire che il defunto sia davvero morto (contengono allucinazioni e illusioni), mentre i legami internalizzati mostrano un legame con il defunto dove il defunto viene visto come una base sicura (Field & Filanosky, 2010, 10).

Il questionario è composto da due scale. La prima scala rappresenta il legame esternalizzato con il defunto (6 item) e l'altra rappresenta il legame internalizzato con il defunto (10 item). Su ogni item si può rispondere scegliendo un minimo di 0 punti, fino ad un massimo di 3 punti. Quindi, il minimo totale su entrambe le scale è di 0 punti, e il massimo su entrambe le scale è di 48 punti (le due scale insieme misurano i legami continui in generale). Prendendo le due scale individualmente (e questo ci serve nella nostra ricerca), sulla scala del legame esternalizzato, si possono avere al massimo 18 punti, e sulla scala del legame internalizzato, si possono avere al massimo 30 punti. Le risposte misurano la frequenza dell'attivazione dei legami continui durante lo scorso mese: 0 - mai - mai durante lo scorso mese; 1 - rara-

mente – una o due volte durante lo scorso mese; 2 – alcune volte – una volta alla settimana durante lo scorso mese; 3 – spesso – quasi ogni giorno durante lo scorso mese (Field & Filanosky, 2010, 11). Il test si somministra alle persone adulte, cioè alle persone con più di 18 anni.

3.1.1. Validazione della scala: Forward e back translation

Nella validazione croata della scala, gli item sono stati tradotti in lingua croata. Questa traduzione è stata poi tradotta di nuovo in inglese (la lingua originale del test) da un esperto della lingua, in linea con il processo *forward and back translation* (Hambleton, 2001); lo stesso processo che è stato usato nella validazione del test in lingua italiana (De Luca et al., 2016). Per la validazione della scala in Croazia, abbiamo tenuto conto della lingua e del contesto culturale, cioè dell'equivalenza dei concetti usati nelle domande (in lingua inglese e in lingua croata), e del modo in cui le persone li interpretano. La somministrazione di un test in una cultura diversa da quella dove il test è nato, esige un adattamento culturale e linguistico. Questo è quello che accentuano Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz (2000) quando parlano dei test nel contesto sanitario e Hambleton (2001) quando tratta della ricerca in genere.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) propone quattro passi principali per la traduzione e l'adattamento dei test nelle lingue straniere: *forward translation* (traduzione del test nella lingua straniera da una persona esperta della tematica), *expert panel* (raccolta delle opinioni degli esperti sull'adeguatezza della traduzione), *back translation* (traduzione del testo di nuovo nella lingua originale – da parte di una persona che non conosceva il test originale; la persona deve avere la lingua originale come madre lingua), pre – somministrazione e intervista cognitiva (WHO, https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/translation/en/, 5/11/2019).

La traduzione degli item nella lingua croata è stata eseguita da una persona di madrelingua croata; laureata in psicologia, con conoscenza della lingua inglese. Gli item tradotti sono in forme più brevi e chiari, ed è stato rispettato il consiglio dell'OMS di tradurli secondo il significato, e non in senso letterario (tabella 4).

Tabella 4: Scala di legami continui. Forward translation in croato

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Razmišljao/la sam o pozitivnom utjecaju pokojnika/ce na mene danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Zamisli/la sam da sam podijelila s pokojnikom/com nešto značajno što mi se dogodilo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Iako i samo nakratko, zamijenila bih druge ljude s pokojnikom/com. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Iskusio/la sam da pokojnik i dalje živi kroz njegov/njezin utjecaj na ono što sam ja danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Osjetio/la sam pokojnikov fizički dodir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Zamislio/la sam da bi se pokojnik/ca mogao/la odjednom pojaviti kao da je još živ/a. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Zamislio/la sam da me pokojnik vodi ili čuva kao da je nevidljivo prisutan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Vidio/la sam da pokojnik/ca stoji ispred mene. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Zamislio/la sam pokojnikov glas koji me ohrabruje da nastavim dalje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Bio sam svjestan/na da sam pokušao živjeti život na način na koji bi pokojnik htio da ga živim. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Čuo/la sam uistinu glas pokojnika/ce koji mi se obraćao. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Pomislio sam da je pokojnik/ca model koji bih ja htio/htjela biti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Nakratko sam se ponašao/la kao da pokojnik/ca nije mrtav/a (npr. Zvao/la bih naglas njegovo/njezino ime, ili bih pripremio/la stol za dvoje). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Kad sam donosio/la važne odluke, razmišljao/la sam o tome što bi pokojnik napravio i to mi je koristilo u donošenju odluke. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Shvatio sam da pokušavam ispuniti pokojnikove želje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Mislio/la sam o tome kako bi pokojnik uživao u nečem što sam rekao/la ili napravio/la. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Tre persone esperte in psicologia e lingua inglese hanno esaminato la traduzione e proposto le modifiche in 3 item, suggerendo di modificare la traduzione. Nel primo item hanno suggerito di cambiare la parola “mene” (“me“) nelle parole “to tko sam ja” (“chi sono io“), per una comprensione migliore. Negli item cinque e otto hanno suggerito di aggiungere le parole “uistinu sam...” (“veramente ho...”), per enfatizzare il significato del testo originale dove si mette l’accento sulla profondità dell’esperienza descritta negli item menzionati (tabella 5).

Tabella 5: Scala di *legami continui*. *Forward translation* in croato, correzioni dopo il giudizio degli esperti

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Razmišljao/la sam o pozitivnom utjecaju pokojnika/ce na <i>to tko sam ja</i> danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Zamišljao/la sam da sam podijelila s pokojnikom/com nešto značajno što mi se dogodilo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Iako i samo nakratko, zamijenila bih druge ljude s pokojnikom/com. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Iskusio/la sam da pokojnik i dalje živi kroz njegov/njezin utjecaj na ono što sam ja danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. <i>Uistinu sam</i> osjetio/la pokojnikov fizički dodir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Zamislio/la sam da bi se pokojnik/ca mogao/la odjednom pojaviti kao da je još živ/a. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Zamislio/la sam da me pokojnik vodi ili čuva kao da je nevidljivo prisutan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. <i>Uistinu sam</i> vidio/la da pokojnik/ca stoji ispred mene. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Zamislio/la sam pokojnikov glas koji me ohrabruje da nastavim dalje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Bio sam svjestan/na da sam pokušao živjeti život na način na koji bi pokojnik htio da ga živim. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Čuo/la sam uistinu glas pokojnika/ce koji mi se obraćao. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Pomislio sam da je pokojnik/ca model koji bih ja htio/htjela biti. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. Nakratko sam se ponašao/la kao da pokojnik/ca nije mrtav/a (npr. Zvao/la bih naglas njegovo/njezino ime, ili bih pripremio/la stol za dvoje). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Kad sam donosio/la važne odluke, razmišljao/la sam o tome što bi pokojnik napravio i to mi je koristilo u donošenju odluke. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Shvatio sam da pokušavam ispuniti pokojnikove želje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Mislio/la sam o tome kako bi pokojnik uživao u nečem što sam rekao/la ili napravio/la. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Il terzo passo, vale a dire la *back translation* in lingua inglese, è stato fatto da un'esperta di lingua inglese, che ha conoscenza della lingua croata. Senza conoscenza del test originale, lei ha elaborato la traduzione in inglese della versione precedentemente presentata. Si è rilevata la concordanza nel significato del test originale e la *back translation* in inglese, e quindi, si è concluso che la traduzione in croato era comprensibile (tabella 6).

Tabella 6: Scala di legami continui. *Back translation in inglese*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. I've been thinking about the positive impact of the deceased on who I am today. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. I've fantasized about sharing with the deceased something important that had happened to me. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Even for a moment, I've had a visual apparition of the deceased in another person. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. I've experienced the presence of the deceased through his/her impact on who I am today. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. I truly felt as if being touched by the deceased. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. I've experienced that the deceased would have suddenly appeared as if he/she had been alive. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. I've experienced that the deceased guides or protects me as if being invisibly present. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 8. I truly saw the deceased standing in front of me. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. I felt I could hear the voice of the deceased encouraging me to move on. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. I was consciously trying to live the way the deceased would like me to live. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. I truly heard the voice of the deceased addressing me. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. I thought of the deceased as the role model to be followed. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. I behaved, for a short time, as if the deceased hadn't been dead (e.g. I called out his/her name or prepared a table for two.) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. In my decision making, I found it helpful to rely on a hypothetical decision of the deceased I could thought of. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. I was aware that I was trying to fulfil the wishes of the deceased. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. I used to think about how the deceased would have enjoyed either in my word or my deed. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Il quarto passo riguardava la presomministrazione ad un numero ristretto di persone. Si sono scelte 30 persone rappresentative per sesso ed età. Dopo che hanno compilato il questionario, è stato chiesto loro in merito alla comprensione degli item, alla modalità con la quale hanno deciso di scegliere le risposte, ed inoltre si è chiesto di ripetere alcuni item con loro parole. Quando si sono trovate delle alternative linguistiche per alcune parole (espressioni migliori), si è chiesto ai partecipanti quale delle due parole erano più semplici per capire il significato dell'item. Concretamente, nel terzo item le parole "scambiare il defunto" erano cambiate con l'espressione "confondere il defunto". Nello stesso modo, si sono cambiate le istruzioni per la compilazione del test. Dove si è richiesta la focalizzazione al "ultimo mese", alcuni partecipanti hanno capito male, ossia che si trattava delle esperienze nell'ultimo mese durante la vita del defunto. L'espressione "ultimo

“il mese scorso”, per chiarire la focalizzazione nell’ultimo mese nella vita del partecipante. L’ultima versione delle istruzioni e del test si trova nell’appendice I e II.

3.1.2. Validazione della scala: Analisi fattoriale

Per controllare la validità della *scala di legami continui* è stato eseguito un ulteriore passaggio - l’analisi fattoriale. Tale analisi è volta ad esplorare la natura fattoriale della scala, per verificare la possibilità di estrarre due fattori diversi, così come avvenuto nelle ricerche svolte negli Stati Uniti (Field & Filanosky, 2010) e in Italia (De Luca et al., 2016). Attraverso ciò, siamo riusciti a confermare la natura bifattoriale della scala. In seguito, abbiamo proceduto con la misurazione della correlazione tra diversi item ed il fattore corrispondente. In questo modo abbiamo esaminato la validità discriminante e la validità convergente della scala. Dai risultati dell’analisi è emerso che, anche nel campione croato, la scala intera si poteva suddividere in due scale - la *scala dei legami internalizzati* e quella *dei legami esternalizzati*. Di seguito è descritto l’intero processo dell’analisi fattoriale.

Per l’analisi fattoriale abbiamo usato un numero più consistente di soggetti rispetto a quello utilizzato nel processo del *forward* e *back translation*. In totale, per l’analisi fattoriale, sono stati analizzati 225 questionari, compilati da maschi (24,4%) e femmine (75,6%). La maggioranza dei partecipanti aveva tra 18-30 anni (31,6%), il 29,8% aveva tra 31-45 anni; il 20,9% tra 46-60 anni ed infine il 17,8% tra 61 e 100 anni.

La maggioranza dei soggetti ha perso la persona significativa 1-5 anni fa (27,6%). Il 23,6% l’ha persa da più di dieci anni, il 23,1% l’ha persa da 7 fino a 12 mesi fa, 15,1% l’ha persa meno di 6 mesi fa, e il 10,7% l’ha persa da 6 fino a 10 anni fa.

Prima di procedere con l’analisi fattoriale, occorre controllare se esiste una correlazione tra le diverse variabili (rappresentate nei 16 item). In tal modo, è possibile vedere se i fattori si possono estrarre o meno. Per controllare questo, è stato usato il *Test della sfericità di*

Bartlett. Inoltre, insieme a questo test, è stato eseguito anche il *Test di Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) ai fini di analizzare l'adeguatezza campionaria per un'eventuale estrazione dei fattori.

I risultati del *test della sfericità di Bartlett* ($\chi^2=2052,58$, $df = 120$, $p < 0.001$) e del *test Kaiser-Meyer-Olkin* sull'adeguatezza campionaria (0.915) mostrano che si può eseguire l'analisi fattoriale su questi dati (tabella 7).

Tabella 7: Test KMO e di Bartlett

Test KMO e di Bartlett

| | | |
|---|-----------------------|----------|
| Misura di adeguatezza campionaria KMO (Keiser Meyer Olkin). | | ,915 |
| Test di sfericità di Bartlett | Chi-quadrato appross. | 2052,583 |
| | df | 120 |
| | Sig. | ,000 |

Il KMO test ha lo scopo di analizzare quanta varianza tra le variabili può essere spiegata dalla presenza dei diversi fattori. Se il risultato del test è sotto lo 0,5 vuol dire che non ha senso fare l'analisi fattoriale, perché probabilmente non emergeranno i diversi fattori nella scala. Se il risultato è, invece, vicino al 1, vuol dire che c'è molta probabilità che i fattori siano presenti. Il nostro risultato è uguale a 0,915, pertanto indica che è utile proseguire con l'analisi fattoriale (https://www.ibm.com/support/knowledgecenter/SSLVMB_26.0.0/statistics_casestudies_project_ddita/spss/tutorials/fac_telco_kmo_01.html, 1/11/2019).

Il *Test di Bartlett* esamina l'omogeneità delle varianze. Se il test è significativo si può effettuare l'analisi fattoriale. Il risultato del nostro test ($p = 0.000$; $p < 0.05$) è molto significativo, il che vuol dire che si rifiuta l'ipotesi 0 (secondo la quale le varianze sono uguali all'interno degli strati). Di fatto le nostre varianze non sono uguali, e questo è dovuto alla presenza dei diversi fattori (https://www.ibm.com/support/knowledgecenter/SSLVMB_26.0.0/statistics_casestudies_project_ddita/spss/tutorials/fac_telco_kmo_01.html, 1/11/2019).

Negli Stati Uniti e in Italia, come già detto, sono stati trovati due fattori (classificati come *legami internalizzati* e *legami esternalizzati*).

Per trovare i fattori presenti nella scala somministrata in Croazia abbiamo fatto diverse analisi statistiche. Il contributo atteso di queste analisi era quello di trovare due fattori sottostanti alla scala dei *legami continui*. Questi due fattori si distinguono in *legami continui internalizzati* e *legami continui esternalizzati*, proprio come sono stati trovati negli Stati Uniti e in Italia.

In primo luogo, abbiamo fatto l'analisi delle componenti con il programma statistico (IBM® SPSS®). Nell'analisi sono emersi due fattori (componenti) presentati nella *Matrice di componenti estratte* (tabella 8). Le sigle LC rappresentano i *legami continui*, mentre i numeri accanto rappresentano il numero dell'item corrispondente. Trattandosi di uno strumento, il *continuing bonds scale*, già testato in altre ricerche, abbiamo ipotizzato si tratti degli stessi fattori trovati in altri Paesi, cioè dei *legami internalizzati* (numero 1 nella tabella 8) e *legami esternalizzati* (numero 2 nella tabella 8).

Prima di andare ad analizzare i fattori estratti, abbiamo realizzato ulteriori analisi per accertarci che ci siano veramente due fattori. È necessario porre l'attenzione su quali criteri abbiamo usato per scegliere quanti fattori estrarre nel campione in Croazia. Nella decisione sul numero ottimale dei fattori, è stato usato il criterio di Kaiser, quello di accettare solo i fattori che hanno autovalore ≥ 1 (Kaiser, 1960; Yong & Pearce, 2013). Abbiamo calcolato e presentato la tabella della *varianza totale spiegata* (tabella 9). Si vede che il numero massimo dei possibili fattori è 16 (= numero degli item), però, i primi due fattori insieme spiegano il 58,77% della varianza. Solo i primi due fattori hanno autovalore ≥ 1 , quindi soddisfano il criterio di Kaiser. Quindi, accettiamo la soluzione a due fattori. Il primo fattore è stato denominato *legami continui internalizzati* (autovalore = 7,6; varianza spiegata 47,69%), e il secondo fattore è stato denominato *legami continui esternalizzati* (autovalore = 1,77; varianza spiegata 11,08%). Gli autovalori sono presentati nella seconda colonna della tabella, e la percentuale della varianza è spiegata nella terza colonna da sinistra (tabella 9).

Tabella 8: Matrice di componenti. Metodo estrazione: analisi componenti principali. 2 componenti estratti

| Matrice di componenti ^a | | |
|------------------------------------|------------|-------|
| | Componente | |
| | 1 | 2 |
| LC1_1 | ,680 | -,388 |
| LC2_1 | ,734 | -,318 |
| LC3_1 | ,614 | ,411 |
| LC4_1 | ,717 | -,368 |
| LC5_1 | ,649 | ,430 |
| LC6_1 | ,614 | ,381 |
| LC7_1 | ,703 | -,266 |
| LC8_1 | ,633 | ,542 |
| LC9_1 | ,747 | -,127 |
| LC10_1 | ,767 | -,211 |
| LC11_1 | ,677 | ,451 |
| LC12_1 | ,611 | -,138 |
| LC13_1 | ,622 | ,373 |
| LC14_1 | ,759 | -,222 |
| LC15_1 | ,740 | -,028 |
| LC16_1 | ,744 | -,225 |

Tabella 9: Varianza totale spiegata. Metodo di estrazione: Analisi componenti principali.

| Varianza totale spiegata | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------|------------|------------------------------|---------------|------------|--------------------------|
| Com- po- nente | Autovalori iniziali | | | Pesi dei fattori non ruotati | | | Pesi dei fattori ruotati |
| | Totale | % di varianza | % cumulata | Totale | % di varianza | % cumulata | |
| 1 | 7,630 | 47,685 | 47,685 | 7,630 | 47,685 | 47,685 | 6,910 |
| 2 | 1,773 | 11,084 | 58,769 | 1,773 | 11,084 | 58,769 | 5,679 |
| 3 | ,953 | 5,956 | 64,725 | | | | |
| 4 | ,837 | 5,232 | 69,958 | | | | |
| 5 | ,706 | 4,410 | 74,368 | | | | |
| 6 | ,574 | 3,587 | 77,955 | | | | |
| 7 | ,532 | 3,326 | 81,281 | | | | |
| 8 | ,512 | 3,197 | 84,479 | | | | |
| 9 | ,427 | 2,667 | 87,145 | | | | |
| 10 | ,373 | 2,331 | 89,476 | | | | |
| 11 | ,356 | 2,223 | 91,700 | | | | |
| 12 | ,331 | 2,069 | 93,769 | | | | |
| 13 | ,296 | 1,852 | 95,621 | | | | |
| 14 | ,273 | 1,703 | 97,324 | | | | |
| 15 | ,245 | 1,530 | 98,853 | | | | |
| 16 | ,183 | 1,147 | 100,000 | | | | |

L'autovalore in statistica indica quanta varianza tra le variabili osservate può essere spiegata dalla presenza dei fattori stessi. “Ogni variabile spiega sé stessa. Dunque, un fattore che spiega meno di 1, spiega meno di una variabile (numero 1 si riferisce ai numeri nella seconda colonna da sinistra, NdA). Dunque, non useremo mai fattori che spiegano meno di 1 (meno di una variabile, NdA), altrimenti sarebbe più efficiente usare una variabile osservata (Gallucci, 2019 https://elearning.unimib.it/pluginfile.php/243191/mod_resource/content/1/Lezione19.pdf)”. Le variabili osservate sono gli item presenti nel test. Possiamo affermare che il numero massimo dei fattori possibili sarebbe il numero totale degli item. Dato che il nostro intento è quello di ridurre il numero dei fattori e prendere solo quelli che spiegano più di una variabile, cioè hanno autovalore ≥ 1 , useremo in questo caso la soluzione a due fattori: legami internalizzati (componente 1, tabella 9) e legami esternalizzati (componente 2, tabella 9).

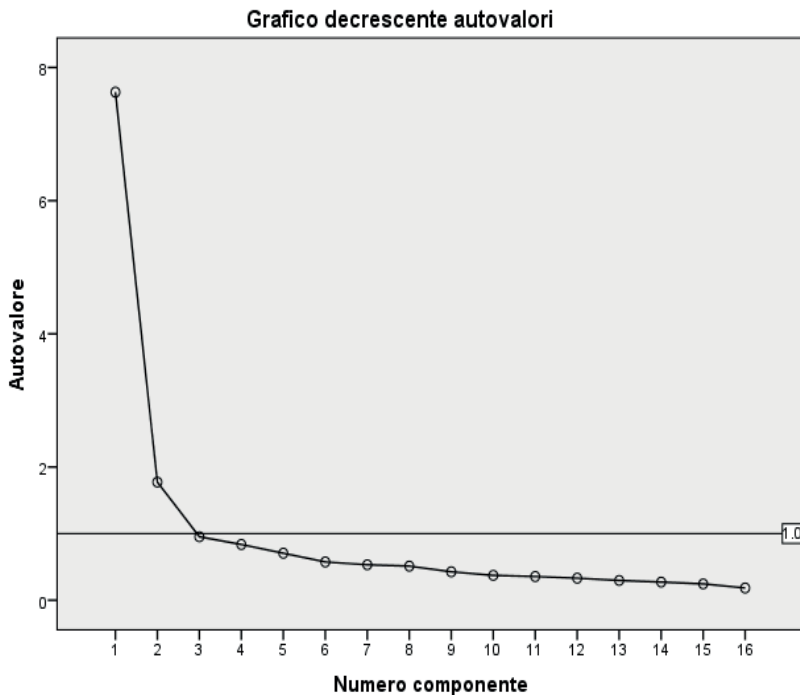


Grafico 1: Grafico decrescente autovalori.

Come conferma ulteriore della soluzione a due fattori (legami internalizzati/esternalizzati) è stato usato lo *scree plot* (*grafico decrescente autovalori*). Nel grafico si può vedere che la soluzione a due fattori è ottimale (solo così tutti i fattori estratti avrebbero autovalore ≥ 1). Lo *scree plot* mostra dove gli autovalori dei fattori cominciano a (de) crescere rapidamente; quest'ultima caratteristica risulta importante per la decisione su quanti fattori scegliere (Cattell, 1966). La soluzione a tre o più fattori non sarebbe l'opzione ottimale in questo caso (grafico 1). Se accettassimo la soluzione a tre o più fattori, la varianza totale non sarebbe spiegata molto di più di quanto non avvenga con la soluzione a due fattori; proprio perché questi ulteriori possibili fattori non contribuirebbero molto alla spiegazione della varianza totale tra le variabili.

Come terza conferma della soluzione a due fattori, presentiamo il *Grafico componenti ruotato* (grafico 2). Questo grafico ci fa vedere meglio le variabili in due gruppi ben definiti. Si è usato il metodo rotazione *oblimin* con normalizzazione di Kaiser. Il metodo è proposto dal programma statistico usato (IBM® SPSS®) quando si presume che le componenti siano correlate tra loro. Le abbreviazioni LC rappresentano i legami continui, e il numero accanto rappresenta vari item che compongono la scala (1-16). Qui vediamo esattamente come gli item sono divisi in due gruppi.

Infine, seguendo il processo dell'analisi fattoriale attualizzato dagli autori del test (Field & Filanosky, 2010), si è fatta l'analisi fattoriale impostando la soluzione forzata (soluzione a due fattori) (tabella 10). Questa soluzione permette di scegliere a priori il numero dei fattori, e poi analizzare il risultato per ogni item, ovvero quanto forte è la sua appartenenza ad un fattore. Tale iter garantisce che i risultati ottenuti finora (presenza dei due fattori) siano davvero accettabili. Infatti, qualora esistesse qualche item con un punteggio molto basso in entrambi i fattori, lo si potrebbe espellere, non considerandolo più nella composizione del fattore stesso. Allo stesso modo, se un item avesse punteggi simili in entrambi i fattori, lo si potrebbe escludere, perché, appartenendo ad entrambi i fattori, non risulterebbe spiegato da nessun fattore in particolare.

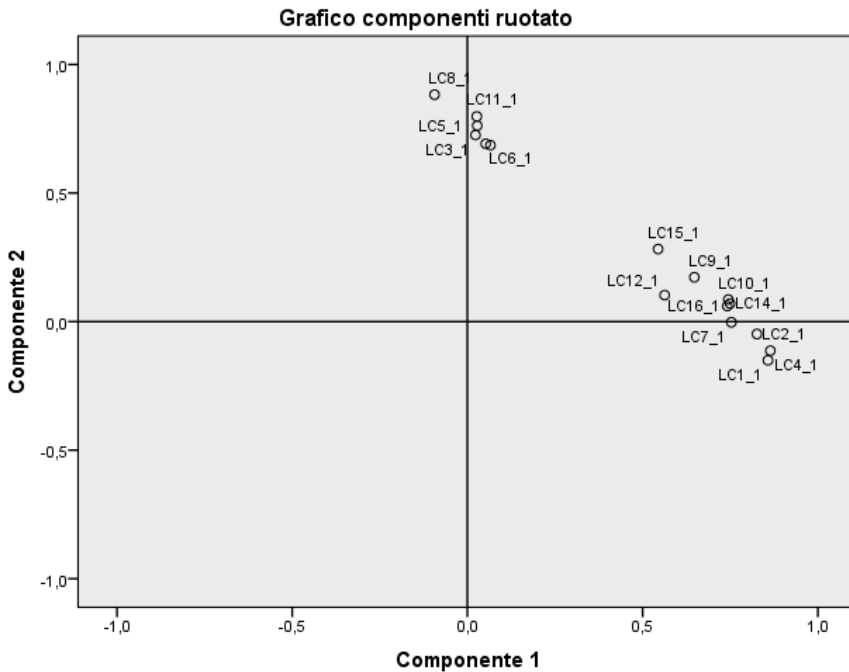


Grafico 2: Grafico componenti ruotato

Le sigle LC rappresentano i legami continui, mentre i numeri progressivi corrispondono agli item dello strumento. Sono stati estratti di nuovo due fattori ben definiti, questa volta a priori. Si noti per ogni item il punteggio ottenuto nel primo e nel secondo fattore. Da quanto emerso, abbiamo deciso di mantenere tutti gli item, perché tutti ottengono un punteggio >0.54 in un fattore, e nello stesso tempo, <0.283 nell'altro. Questo criterio è molto vicino al criterio usato da Field e Filanosky (2010, 12): gli autori hanno preso in considerazione gli item che avevano il punteggio >0.50 in un fattore e simultaneamente <0.25 nell'altro. Tali punteggi chiarificano a quale fattore appartiene l'item. Più alto è il risultato dell'item in un fattore e, contemporaneamente più basso nell'altro fattore, più è chiaro a quale fattore appartiene l'item.

Tabella 10: Matrice dei modelli. Metodo estrazione: analisi componenti principali. Metodo rotazione: Oblimin con normalizzazione di Kaiser.

| | Matrice dei modelli ^a | |
|--------|----------------------------------|-------|
| | Componente | |
| | 1 | 2 |
| LC1_1 | ,858 | -,151 |
| LC2_1 | ,826 | -,048 |
| LC3_1 | ,023 | ,726 |
| LC4_1 | ,865 | -,113 |
| LC5_1 | ,028 | ,762 |
| LC6_1 | ,052 | ,692 |
| LC7_1 | ,753 | -,003 |
| LC8_1 | -,094 | ,883 |
| LC9_1 | ,647 | ,172 |
| LC10_1 | ,744 | ,086 |
| LC11_1 | ,027 | ,798 |
| LC12_1 | ,563 | ,103 |
| LC13_1 | ,066 | ,686 |
| LC14_1 | ,749 | ,070 |
| LC15_1 | ,544 | ,282 |
| LC16_1 | ,742 | ,061 |

Gli item che appartengono al primo fattore formano la scala dei *legami continui internalizzati*. Si tratta dei 10 item formulati in questo modo (LC = legame continuo):

LC_1: Ho riflettuto sull'influenza positiva che il defunto ha su chi sono io oggi;

LC_2: Ho immaginato di condividere con il defunto qualcosa di speciale che mi è successo;

LC_4: Ho sperimentato che il defunto ha continuato a vivere tramite la sua influenza su quello che io sono oggi;

LC_7: Ho immaginato il defunto a guidarmi o prendersi cura di me come se fosse invisibilmente presente;

LC_9: Ho immaginato la voce del defunto come se mi incoraggiasse ad andare avanti;

LC_10: Ero consapevole che ho cercato di vivere la mia vita nel modo in cui lo vorrebbe il defunto;

LC_12: Ho pensato al defunto come il modello che io vorrei essere;

LC_14: Quando dovevo prendere decisioni importanti, ho pensato a quello che avrebbe fatto il defunto, e questo mi aiutava a fare la scelta giusta;

LC_15: Ero consapevole di voler compiere la volontà del defunto;

LC_16: Ho pensato a quanto il defunto sarebbe stato contento per qualcosa che ho detto o fatto.

Gli item che appartengono al secondo fattore formano la scala dei *legami continui esternalizzati*. Si tratta di 6 item formulati in questo modo:

LC_3: Anche se solo momentaneamente, ho confuso altre persone con il defunto;

LC_5: Ho percepito il reale tocco fisico del defunto;

LC_6: Ho immaginato che il defunto potrebbe apparire all'improvviso come se fosse vivo;

LC_8: Realmente ho visto il defunto davanti a me; realmente ho sentito la voce del defunto che mi parlava;

LC_13: Per breve tempo mi sono comportato/a come se il defunto non fosse morto (ad esempio, ho chiamato il suo nome a voce alta, o preparavo la tavola per due).

Nel test dell'attendibilità delle scale, è stato misurato il coefficiente *alpha di Cronbach* per tutte e tre le scale (per la scala originale, e per le due nuove scale). I valori indicano un'attendibilità eccellente della *Scala dei legami continui* ($\alpha = 0,924$), e della *Scala dei legami continui internalizzati* ($\alpha = 0,917$). Per la *Scala dei legami continui esternalizzati*, l'attendibilità è discreta ($\alpha = 0,858$).

Per poter procedere con le analisi previste nella nostra ricerca, occorre raccogliere le informazioni circa la normalità della distribuzione delle tre scale (la scala originale – *scala dei legami continui*, e le due scale che ne sono derivate – *scala dei legami internalizzati* e *scala dei legami esternalizzati*). Queste informazioni guidano la scelta dei test da usare – gli strumenti per i dati parametrici (se la distribuzione risulta normale – ovvero che non si differenzia molto dalla gaussiana teorica) o gli strumenti per i dati non-parametrici (per la distribuzione non normale – ovvero quella che si differenzia molto dalla distribuzione gaussiana teorica).

È stato utilizzato il test di Kolmogorov-Smirnov, che sintetizza i risultati dei test dell'*asimmetria* e della *curtosi* in un'unica informazione. Oltre a questo test, abbiamo analizzato separatamente anche l'*asimmetria* e la *curtosi*. Una distribuzione deve potersi dividere in due parti più o meno uguali per essere considerata simmetrica, altrimenti risulta non normale, cioè asimmetrica. La *curtosi*, invece, si riferisce alla relazione dei pesi posti agli estremi rispetto ai pesi dei valori posti nel centro della distribuzione.

Il test di Kolmogorov-Smirnov, insieme ai valori di *asimmetria* e *curtosi* mostrano che la distribuzione di tutte e tre le scale non risulta normale (tabella 11 e 12) [Scala dei legami continui ($Z = 2,23$, $p < 0.001$; *asimmetria* = 1,073, *curtosi* = 0,779); Scala dei legami internalizzati ($Z = 1,87$, $p < 0.05$; *asimmetria* = 0,644, *curtosi* = -0,434); Scala dei legami esternalizzati ($Z = 4,32$, $p < 0,001$; *asimmetria* = 2,609, *curtosi* = 7,597)].

“Un indice di *asimmetria* positivo indica una distribuzione in cui i valori sono raggruppati nella parte dei valori bassi, con una lunga coda verso i valori maggiori: *asimmetria* a destra (https://www.edatlas.it/scarica/informatica/Info_stru_met_LSA5anno_2017/Capitolo4/ContenutiDigitali/3AsimmetriaCurtosi.pdf, 16/2/2020).”

Tutte le scale risultano asimmetriche a destra (perché l'indice *A* di *asimmetria* è positivo in tutti e tre i casi), e sono leptocurtiche (perché l'indice *K* di *curtosi* risulta positivo). “L'indice *K* di *curtosi* misura il maggiore o minore appuntimento di una distribuzione di dati, rispetto alla distribuzione normale. Di conseguenza esso indica il maggiore

o minore peso dei valori posti agli estremi della distribuzione (code), rispetto a quelli della parte centrale. Una forma di distribuzione più appuntita rispetto a quella della distribuzione normale, è detta leptocurtica, e l'indice K di curtosi risulta positivo (https://www.edatlas.it/scarica/informatica/Info_stru_met_LSA5anno_2017/Capitolo4/ContenutiDigitali/3AsimmetriaCurtosi.pdf, 16/2/2020).”

La distribuzione della *scala dei legami esternalizzati* è risultata meno normale della *scala dei legami internalizzati*, e per normalizzarla è stata eseguita la trasformazione a radice quadrata. Dopo la trasformazione, la distribuzione della scala è risultata più normale (asimmetria = 1,113 e curtosi = 0,423). Questa forma verrà usata per le ulteriori operazioni statistiche.

Nella validazione croata della *scala dei legami continui* si è giunti alla conclusione che la scala ha buone proprietà psicometriche per la somministrazione e l'utilizzo nel contesto educativo e clinico.

In seguito, vengono presentate le scale ausiliarie, la cui validazione non è stata eseguita perché già validate nel contesto croato dagli altri scienziati.

3.2. Scala di soddisfazione della vita - Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)

Questa scala ha solo 5 item, ed è costruita per misurare la soddisfazione generale di vita dell'individuo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Le autrici Komso & Buric hanno fatto la validazione della versione croata del test.

La scala per misurare questo giudizio sulla soddisfazione cognitiva della vita è composta da 7 gradi (1- non sono d'accordo per niente fino a 7 – sono assolutamente d'accordo) (Komso & Buric, 2016, 8). Il punteggio totale minimo su questa scala è 5. E il punteggio massimo è 35.

Certamente, maggiore è il punteggio ottenuto nel test, maggiore è la sua soddisfazione della vita, cioè il giudizio sulla sua soddisfazione della vita. Una persona che ottiene 35 punti sulla scala è la persona più soddisfatta della propria vita, mentre il punteggio totale minimo di 5 indica una totale mancanza di tale soddisfazione.

Tabella 11: Test di Kolmogorov-Smirnov

Test di Kolmogorov-Smirnov per un campione

| | | LC scala INTERA | LC internalizzati | LC esternalizzati |
|----------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| Numerosità | | 225 | 225 | 225 |
| Parametri normali ^{a,b} | Media | 12,47 | 10,68 | 1,79 |
| | Deviazione standard | 9,988 | 7,716 | 3,201 |
| Differenze più estreme | Assoluto | ,149 | ,124 | ,288 |
| | Positivo | ,149 | ,124 | ,286 |
| | Negativo | -,106 | -,083 | -,288 |
| Z di Kolmogorov-Smirnov | | 2,230 | 1,867 | 4,318 |
| Sig. Asint. a 2 code | | ,000 | ,002 | ,000 |

a. La distribuzione del test è Normale.

b. Calcolato dai dati.

Tabella 12: Assimmetria e curtosi

| Assimmetria e curtosi | | | | |
|----------------------------|----------|--------------------|------------------------|------------------------|
| | | LC scala INTERA | LC interna- lizzati | LC esterna- lizzati |
| N | Validi | 225 | 225 | 225 |
| | Mancanti | 0 | 0 | 0 |
| Assimmetria | | 1,073 | ,644 | 2,609 |
| Errore std dell'asimmetria | | ,162 | ,162 | ,162 |
| Curtosi | | ,779 | -,434 | 7,597 |
| Errore std della curtosi | | ,323 | ,323 | ,323 |

3.3. Scala di prosperità - Flourishing Scale (FS) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009)

Questa scala ha anche E. Diener come autore principale, e fa parte delle scale del *benessere soggettivo*. Insieme a queste due scale usate nella nostra ricerca, qui entra anche la *Scala delle esperienze positive e negative* (*Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009). Questa

ultima non è stata inclusa nella nostra ricerca, perché già da queste altre due (soddisfazione della vita e prosperità) si possono ottenere risultati utili ai nostri fini. Per quanto riguarda la validazione della versione croata della *scala della prosperità*, valgono gli stessi valori come per la *scala della soddisfazione di vita*. Il range di valutazione possibile per ogni item va da 1- *non sono d'accordo per niente* fino a 7 - *sono assolutamente d'accordo*. La differenza tra queste due scale, per quanto riguarda le loro caratteristiche psicometriche, sta nel numero degli item, e qui abbiamo 8 item che insieme esaminano come la persona valuta il suo successo nelle diverse aree della vita. Quindi, il punteggio totale minimo sulla scala è 8 e il massimo punteggio è 56 (Komso & Buric, 2016, 8-9). Alla fine, tutte insieme danno un risultato che indica la prosperità di vita percepita (Diener, 2008).

3.4. Scala di perfezionismo - Burns Perfectionism Scale (Burns, 1983)

Questa scala, nella sua versione abbreviata, contiene 10 item, ai quali si risponde su una scala Likert (1-5 nella versione croata). Il range di valutazione possibile per ogni item va da 1 - *non sono d'accordo per niente* fino a 5 - *sono assolutamente d'accordo*. Il punteggio totale minimo è 10, e il punteggio totale massimo è 50 (Ivanov, Penezic & Prorokovic, 2004).

3.5. Scala di solitudine - UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Ferguson, 1978)

La versione abbreviata è stata proposta da Allen e Oshagan (1995), e si tratta di una versione ridotta della *scala revisionata della solitudine* (Russell, Peplau & Cutrona, 1980, 472-480).

La scala abbreviata ha sette item. Per tutte le fasce d'età nella ricerca in Croazia, condotta da Lacković-Grgin e altri (1998), è stata confermata la sua struttura unifattoriale, con il 43% di varianza spiegata. Il range di valutazione possibile per ogni item va da 1- *assolutamente non si riferisce a me* fino a 5 - *assolutamente si riferisce a me*. Il punteggio totale minimo sulla scala è 7 e il massimo punteggio è 35 (tutto citato da Lacković-Grgin, Penezić & Nekić, 2002).

4. Descrizione del campione

4.1. Il campione e i criteri d'inclusione

La presente ricerca empirica è stata realizzata interamente in Croazia. Il criterio di inclusione della persona nel campione era quello di avere almeno 18 anni, di aver subito un lutto, nello specifico la perdita di una persona vicina emotivamente.

Il giudizio sulla vicinanza emotiva con il defunto è stato lasciato alla persona stessa. Non è importante quando è accaduta la perdita, proprio perché l'approccio dei legami che continuano prende in considerazione il bisogno delle persone di preservare i legami con i defunti anche tanti anni dopo la loro morte. Il numero dei soggetti è di 211.

Il campione è stato scelto a caso, nel senso che non c'è stata una preselezione sulla base dell'età o stato socio-economico. Tuttavia, siccome i questionari sono stati somministrati nelle diverse strutture (università, aziende, pensionati per gli anziani...) e nelle diverse città, si suppone che si sia riusciti ad avere una buona diversità dal punto di vista dell'età o dello stato socio-economico dei partecipanti. Sono stati raccolti anche i dati personali, quali il genere e l'età. Tuttavia, ai fini della presente ricerca, il genere non è fondamentale per ottenere le risposte che vogliamo raccogliere, ma è stato utile come dato ausiliare, insieme all'età dei partecipanti.

4.2. Dati anagrafici del campione

L'analisi mostra che la maggioranza dei partecipanti ha perso un proprio caro nell'arco di 1-5 anni fa (28%). Il 23,7% delle persone ha subito il lutto 7-12 mesi prima di partecipare alla ricerca, il 16,1% delle persone lo ha subito 1-6 mesi precedenti, e l'10,9% delle persone 6-10 anni prima. Infine, 21,3% delle persone ha subito il lutto più di 10 anni fa (tabella 13; grafico 3).

Tabella 13: Periodo di tempo che intercorre dalla morte

| Periodo di tempo che intercorre dalla morte | | Frequenza | Percentuale | Percentuale valida | Percentuale cumulata |
|---|-------------|-----------|-------------|--------------------|----------------------|
| Validi | 0-6 mesi | 34 | 16,1 | 16,1 | 16,1 |
| | 7 - 12 mesi | 50 | 23,7 | 23,7 | 39,8 |
| | 1-5 anni | 59 | 28,0 | 28,0 | 67,8 |
| | 6-10 anni | 23 | 10,9 | 10,9 | 78,7 |
| | >10 anni | 45 | 21,3 | 21,3 | 100,0 |
| | Totale | 211 | 100,0 | 100,0 | |

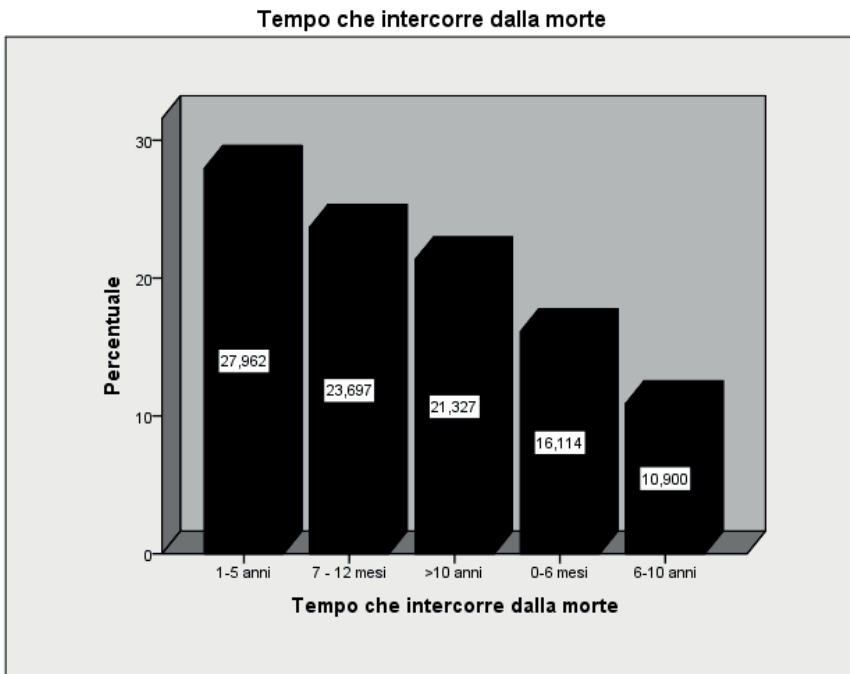


Grafico 3: Tempo che intercorre dalla morte

La maggioranza dei partecipanti aveva tra i 18-30 anni (30,8%), il 28,4% aveva tra i 31-45 anni; il 21,8% tra i 46-60 anni ed infine il 15,2% tra i 61 e 100 anni (tabella 14, grafico 4).

Tabella 14: Età dei partecipanti

| | | Età | | | |
|--------|-------------|-----------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | Frequenza | Percentuale | Percentuale valida | Percentuale cumulata |
| Validi | 18-30 anni | 68 | 32,2 | 32,2 | 32,2 |
| | 31-45 anni | 60 | 28,4 | 28,4 | 60,7 |
| | 46-60 anni | 46 | 21,8 | 21,8 | 82,5 |
| | 61-100 anni | 37 | 17,5 | 17,5 | 100,0 |
| | Totale | 211 | 100,0 | 100,0 | |

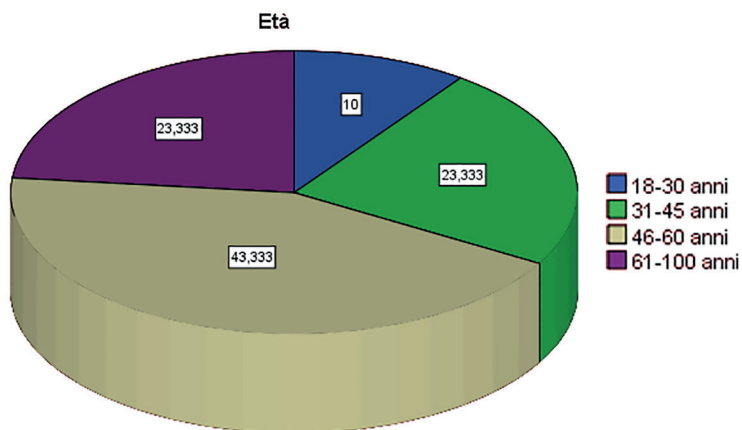


Grafico 4: Età dei partecipanti

La maggioranza dei partecipanti è di genere femminile (76,8%), mentre il 23,2% maschile (tabella 15; grafico 5).

Tabella 15: Genere dei partecipanti

| | | Frequenza | Percentuale | Percentuale valida | Percentuale cumulata |
|--------|---------|-----------|-------------|--------------------|----------------------|
| Validi | Maschio | 49 | 23,2 | 23,2 | 23,2 |
| | Femmina | 162 | 76,8 | 76,8 | 100,0 |
| | Totale | 211 | 100,0 | 100,0 | |

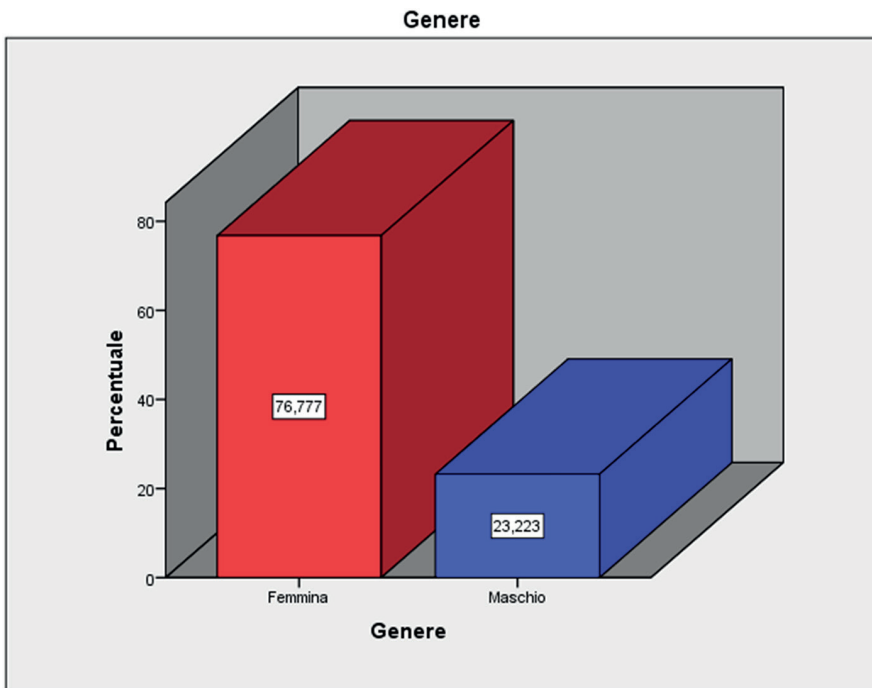


Grafico 5: Genere dei partecipanti

5. Permessi necessari e aspetti etici

Per l'uso degli strumenti in questione è stato chiesto il permesso degli autori. Nel caso della Continuing Bonds Scale (Field & Filanosky, 2010), la scala è pubblicata quindi non serve alcun permesso per utilizzarla. L'unico autore che è ancora vivo - Charles A. Filanosky - è d'accordo con l'utilizzo della scala nel contesto croato.

Per quanto riguarda gli altri strumenti, sono stati tutti tradotti e adattati in lingua croata. Si tratta di strumenti messi a disposizione di tutti coloro che si occupano di ricerca - scienziati, studenti, ed esperti nel campo della psicologia e non solo. I ricercatori che hanno adattato i test (Ivanov & Penezic, 2002; Komso & Buric, 2016; Lackovic-Grgin, Penezic & Nekic, 2002) avevano prima richiesto i permessi necessari agli autori originali, ottenendo così il permesso sia per l'adattamento, sia per la pubblicazione dei test; tale concessione è in concordanza con il permesso degli autori originali di usare i test liberamente ai fini della ricerca. Gli autori originali del test sulla *soddisfazione della vita* e del test sulla *prosperità* hanno anche pubblicato il permesso d'usanza sulla pagina di Ed Diener- (<http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>; <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/FS.html>, 25/9/2018) l'autore principale. Quest'ultimo ha permesso di usare i test, ad un'unica condizione, ovvero quella di riconoscerne gli autori (Diener, 2018). Lo stesso permesso hanno dato gli autori negli articoli originali dei test menzionati (Diener et al, 2009; Diener et al, 1985).

Per la somministrazione nelle diverse strutture, è stata anche chiesta la disponibilità dei rispettivi dirigenti e responsabili.

Infine, è stato spiegato ad ogni soggetto che la partecipazione ai questionari è completamente libera, pertanto era possibile rinunciare alla partecipazione in caso non avessero voluto farne parte. Inoltre, è stato garantito il completo anonimato per tutti i partecipanti.

RILIEVI CONCLUSIVI

La presentazione delle ipotesi e degli strumenti chiarisce lo svolgimento pratico della ricerca. La presentazione ed elaborazione dei diversi costrutti implicati nella ricerca facilita, invece, l'approfondimento della logica, dell'utilità della ricerca e dei suoi risultati. Nel prossimo capitolo vedremo quali risultati sono emersi dall'esplorazione di tali costrutti, analizzati insieme, con lo scopo di approfondire il modo in cui le persone costruiscono i legami con i loro cari deceduti.

CAPITOLO QUINTO

ANALISI E DISCUSSIONE DEI DATI

Introduzione

Le premesse teoriche ed empiriche, e la presentazione della metodologia della ricerca, sono i prerequisiti per l'elaborazione delle analisi statistiche. La verifica delle ipotesi ha come scopo il convalidare la teoria sottostante e offrire il contributo per lo sviluppo dei risvolti applicativi. Prima di presentare quest'ultimi, occorre individuare sia i limiti che le novità che presenta la ricerca, insieme alle diverse direzioni nelle quali potrebbe essere sviluppata.

1. Analisi dei dati

Una volta appurata la validità del test in lingua croata si è proceduto con l'analisi correlazionale in linea con il piano della ricerca; più specificamente la correlazione tra i legami continui (nelle due tipologie) e gli altri quattro costrutti (soddisfazione della vita, prosperità, perfezionismo, solitudine). Sono stati presi in considerazione solo i partecipanti che mostravano di avere almeno un minimo di legami con i defunti. Su un totale di 225 persone analizzate, il 93,8% di loro (N = 211) ha avuto un punteggio > 0 sulla scala dei legami continui.

A livello preliminare (cap. 4) si è visto che non sono soddisfatti i criteri per l'uso della statistica parametrica. Le variabili usate non sono continue, e l'analisi ha mostrato che la distribuzione della *Scala dei legami continui*, insieme alle due scale che la compongono (*Scala dei legami internalizzati* e *Scala dei legami esternalizzati*) non è normale (vedi cap. 4). Dunque, si è misurato il coefficiente della correlazione per la statistica non parametrica (r , o ρ di Spearman).

Le correlazioni si riferiscono alle due ipotesi operative presentate nel capitolo precedente (cap. 4). Prima bisogna vedere se i *legami continui internalizzati* correlano positivamente con la *positività* (soddisfazione della vita + prosperità) e di conseguenza negativamente con il *perfezionismo* (negativo) e con la *solitudine* (Ipotesi 1).

Poi bisogna vedere se i *legami continui esternalizzati* correlano negativamente con la *positività* (soddisfazione della vita + prosperità) e pertanto positivamente con il *perfezionismo* (negativo) e con la *solitudine* (Ipotesi 2) (tabella 16).

La tabella 16 presenta le correlazioni che esistono tra tutti i costrutti misurati. È stato effettuato il calcolo del coefficiente r_s o rho di Spearman, la significatività della correlazione, e il numero dei soggetti.

Dalla tabella si evince che la correlazione tra i *legami continui internalizzati* e la *positività* nella percezione di una persona (la sua *soddisfazione della vita* e la sua *prosperità*) è debolmente negativa ($r_s(211) = -0.034, p > 0.05$), contrariamente all'ipotesi.

Dalla tabella si evince anche che la correlazione tra i *legami continui internalizzati* ed il *perfezionismo* è positiva (debolmente) ($r_s(211) = 0.226, p < 0.01$), contrariamente a quanto ipotizzato.

La correlazione tra i *legami continui internalizzati* e la *solitudine* è positiva ($r_s(211) = 0.143, p < 0.05$), contrariamente all'ipotesi.

La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e la *positività* (*soddisfazione della vita + prosperità*) è risultata negativa ($r_s(211) = -0.149, p < 0.05$), in accordo con l'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e il *perfezionismo* è positiva ($r_s(211) = 0.109, p > 0.05$), in accordo con l'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e *solitudine* è positiva ($r_s(211) = 0.255, p < 0.01$), in accordo con l'ipotesi.

È importante anche vedere la correlazione della scala intera, cioè della *Scala dei legami continui* (*legami internalizzati + legami esternalizzati*) con la *positività*, *perfezionismo* e *solitudine*. Questi risultati danno ulteriore materiale per l'analisi, visto che rivelano la positività/negatività dei *legami continui* in generale, che è fondamentale per fare ulteriori analisi sui diversi tipi dei *legami continui*.

La correlazione tra *legami continui scala intera* e la *positività* è negativa ($r_s(211) = -0.049, p > 0.05$); la correlazione tra *legami continui scala intera* e *perfezionismo* è positiva ($r_s(211) = 0.217, p < 0.01$); la correlazione *legami continui scala intera* e *solitudine* è positiva ($r_s(211) = 0.175, p < 0.05$).

Tabella 16: Test di correlazione di Spearman con le variabili della ricerca:

| | LC scala INTERA | LC internalizzati | LC esternalizzati | positività (soddisfazione + prosperità) | perfezionismo | solitudine | |
|---|---|-------------------|-------------------|---|---------------|------------|---------|
| LC scala INTERA | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | 1,000 | ,985** | ,603* | -,049 | ,217** | ,175* |
| | N | 211 | ,000 | ,000 | ,478 | ,002 | ,011 |
| LC internalizzati | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | ,985** | 1,000 | ,480** | -,034 | ,226** | ,143* |
| | N | 211 | 1,000 | ,000 | ,621 | ,001 | ,037 |
| LC esternalizzati | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | ,603* | ,480** | 1,000 | -,149* | ,109 | ,255** |
| | N | 211 | 1,000 | 1,000 | ,030 | ,115 | ,000 |
| Rho di Spearman | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | -,049 | -,034 | -,149* | 1,000 | -,172* | -,468** |
| | N | ,478 | ,621 | ,030 | 1,000 | ,012 | ,000 |
| positività (soddisfazione + prosperità) | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 |
| | N | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 |
| perfezionismo | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | ,002 | ,001 | ,115 | -,012 | 1,000 | ,203* |
| | N | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 |
| solitudine | Coefficiente di correlazione Sig. (2-code) | ,175* | ,143* | ,255** | -,468** | ,203* | 1,000 |
| | N | ,011 | ,037 | ,000 | ,000 | ,003 | ,000 |
| | | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 | 211 |

** . La correlazione è significativa al livello 0,01 (2-code) (testo rosso)

* . La correlazione è significativa al livello 0,05 (2-code) (testo arancione)

Un ulteriore criterio utile per valutare la positività dei diversi tipi dei legami continui è il tempo trascorso dalla perdita. N. Field afferma che le allucinazioni e le illusioni che fanno parte dei legami esternalizzati non si possono valutare come un segno di patologia se si sono attivati subito dopo la morte (e mantenuti nei primi sei mesi). Il problema è se si mantengono nel tempo (Field, Gao & Paderna, 2005, 295). Talvolta, i legami continui esternalizzati non sono duraturi, ma si trasformano in legami internalizzati oppure scompaiono con il passare del tempo. Per escludere che in alcuni casi si tratti di legami esternalizzati transitori e “positivi”, cioè accettabili nella prima fase del lutto, abbiamo deciso di calcolare le stesse correlazioni di prima escludendo coloro che hanno perso la persona cara nel tempo recente (sei mesi). Il campione ora consisteva di centosettantasette persone (N = 177).

I risultati ottenuti sono simili ai risultati riportati sopra (stesso segno delle correlazioni, con dei valori simili).

La correlazione tra i *legami continui internalizzati* e la *positività* è negativa ($r_s(177) = -0.002$, $p > 0.05$), contrariamente all'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui internalizzati* e il *perfezionismo* è positiva ($r_s(177) = 0.251$, $p < 0.01$), contrariamente all'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui internalizzati* e la *solitudine* è positiva ($r_s(177) = 0.122$, $p > 0.05$), contrariamente all'ipotesi.

La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e la *positività (soddisfazione della vita + prosperità)* è negativa ($r_s(177) = -0.173$, $p < 0.05$), in accordo con l'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e il *perfezionismo* è positiva ($r_s(177) = 0.108$, $p > 0.05$), in accordo con l'ipotesi. La correlazione tra i *legami continui esternalizzati* e *solitudine* è positiva ($r_s(177) = 0.259$, $p < 0.01$), in accordo con l'ipotesi.

Nelle analisi che seguono prenderemo in considerazione entrambe le varianti (sia il totale dei soggetti, sia solo quelli che non hanno subito il lutto recentemente – da 6 mesi).

Tabella 17: Test di correlazione di Spearman con le variabili della ricerca (esclusi soggetti che hanno perso la persona significativa entro ultimi 6 mesi):

| | LC scala INTERA | LC internalizzati | LC esternalizzati | positività (soddisfazione + prosperità) | perfezionismo | solitudine | |
|---|------------------------------|----------------------|----------------------|---|---------------|------------|---------|
| LC scala INTERA | Coefficiente di correlazione | 1,000 | ,985** | ,621* | -.020 | ,241* | ,153* |
| | Sig. (2-codice) | . | ,000 | ,000 | ,787 | ,001 | ,043 |
| LC internalizzati | Coefficiente di correlazione | ,985** | 1,000 | ,501** | -.002 | ,251* | ,122 |
| | Sig. (2-codice) | ,000 | . | ,000 | ,980 | ,001 | ,106 |
| LC esternalizzati | Coefficiente di correlazione | ,621* | ,501** | 1,000 | -.173* | ,108 | ,259** |
| | Sig. (2-codice) | ,000 | ,000 | . | ,021 | ,154 | ,001 |
| Rho di Spearman | Coefficiente di correlazione | -.020 | -.002 | -.173* | 1,000 | -.149* | -.459** |
| | Sig. (2-codice) | ,787 | ,980 | ,177 | . | ,048 | ,000 |
| positività (soddisfazione + prosperità) | Coefficiente di correlazione | ,787 | ,980 | -.173* | 1,000 | ,177 | ,177 |
| | Sig. (2-codice) | ,177 | ,177 | ,177 | . | ,177 | ,177 |
| perfezionismo | Coefficiente di correlazione | ,241* | ,251* | ,108 | -.149* | 1,000 | ,217** |
| | Sig. (2-codice) | ,001 | ,001 | ,154 | ,048 | . | ,004 |
| solitudine | Coefficiente di correlazione | ,153* | ,122 | ,106 | -.459** | ,217** | 1,000 |
| | Sig. (2-codice) | ,043 | ,106 | ,001 | ,000 | ,004 | . |
| | N | 177 | 177 | 177 | 177 | 177 | 177 |

** . La correlazione è significativa al livello 0,01 (2-codice) (testo rosso)

* . La correlazione è significativa al livello 0,05 (2-codice) (testo arancione)

2. Discussione dei dati

Le due ipotesi descritte sopra sono state in parte confermate.

La teoria presentata precedentemente (cap. II) cerca di spiegare la direzione delle mie ipotesi, anche se non ne spiega la fondatezza. Ho voluto tuttavia esplorare il fenomeno dei legami continui in un contesto nuovo e collegarlo ai diversi costrutti positivi e negativi per vedere se i legami esternalizzati siano più correlati con gli stati emotivi patologici.

I risultati non rivelano correlazioni forti. Comunque, l'esistenza delle correlazioni significative rivela una connessione non casuale tra alcune delle variabili prese in considerazione. In entrambi i gruppi (tutto il campione + il campione ridotto per quelli che hanno subito il lutto meno di 6 mesi fa), la correlazione tra i legami internalizzati e il perfezionismo, e tra i legami esternalizzati e la solitudine sono significativi già al livello $p < 0.01$, e la correlazione tra i legami esternalizzati e positività sono significativi al livello $p < 0.05$.

Ora approfondiremo più nel dettaglio l'analisi dei risultati.

2.1. Positività (soddisfazione della vita + prosperità)

La variabile positività ci serve per vedere in che modo i *legami continui* sono connessi con costrutti che indicano un funzionamento positivo. Nella prospettiva teorica della ricerca e nella descrizione delle ricerche precedenti sul tema abbiamo visto che i legami continui non sempre erano connessi con il benessere psicologico. All'inizio dello sviluppo dell'approccio dei legami continui è stato evidenziato il forte bisogno di molte persone di creare e mantenere i legami con i defunti. Di conseguenza, ci si aspettava che la soddisfazione di tali bisogni creasse sempre degli effetti positivi sulla persona; tuttavia con l'evoluzione degli studi è emersa sempre più la natura molteplice di questi legami. In linea con tali approfondimenti, bisogna continuare ad esplorare la natura dei legami, al fine di poter facilitare lo sviluppo del benessere emotivo della persona in lutto. I risultati di questa ricerca mostrano che non si è trovata una correlazione significativa positiva

tra la *positività* e i *legami continui* (scala intera): $r_s(211) = -0.49$, $p > 0.05$; $r_s(177) = -0.020$, $p > 0.05$. Non si è trovata neanche una correlazione significativa tra la positività e i *legami internalizzati*: $r_s(211) = -0.34$, $p > 0.05$; $r_s(177) = -0.002$, $p > 0.05$. Per ottenere la significatività, bisognerebbe ampliare il campione. Però, aumentando il numero dei partecipanti aumenta il numero dei possibili falsi significativi. In ogni caso, bisogna farlo più rappresentativo.

Nelle ricerche precedenti, i *legami continui internalizzati* sono risultati più adattivi rispetto ai *legami continui esternalizzati*. I costrutti legati al benessere emotivo correlavano positivamente con i legami internalizzati, mentre i costrutti negativi correlavano positivamente con i legami esternalizzati.

Dobbiamo ricordarci delle ricerche descritte prima di Ho e Chan (2018) e di Boelen, Stroebe, Schut e Zijerveld (2006) che non hanno rivelato l'assoluta positività dei legami internalizzati, e l'opinione di Field e Filanosky che forse i legami internalizzati indicano che ci sia stato un maggiore attaccamento al defunto, e che questo attaccamento crea maggiori problemi nell'adattamento dopo la perdita (citato da Ho & Chan, 2018, 134-135). Occorre fare ulteriori ricerche. Nella nostra ricerca non possiamo dire che i legami internalizzati sono correlati con la soddisfazione della vita e la prosperità.

Però, dall'altra parte, analizzando la correlazione tra la *positività* e i *legami esternalizzati* ($r_s(211) = -0.149$, $p < 0,05$), possiamo vedere che esiste una correlazione negativa significativa.

Escludendo i casi di lutto recente, la correlazione è di nuovo negativa ($r_s(177) = -0.173$, $p < 0,05$).

I *legami esternalizzati* correlano negativamente con la *positività*. Questo è in linea con le ricerche precedenti e con le nostre aspettative.

Dopo l'analisi della ricerca, possiamo ipotizzare che le persone positive forse non hanno tanto bisogno della costruzione dei legami con i defunti, proprio perché hanno altre fonti di soddisfazione nella vita. La correlazione negativa tra la *positività* e i *legami esternalizzati* indica che con l'aumento della positività diminuiscono i legami esternalizzati che la persona mantiene con il defunto. Infatti, la presenza di

una correlazione negativa indica che con l'aumento di una variabile, diminuisce l'altra. Allo stesso modo, esprimendola al contrario, con l'aumento dei *legami continui esternalizzati* diminuisce la *positività* (la soddisfazione della vita e la prosperità) nella persona.

L'esistenza della correlazione negativa con i *legami esternalizzati* evidenzia che persone positive non rimangono intrappolate nelle relazioni disfunzionali, e non creano da sole espressioni dei legami negativi, quali allucinazioni e illusioni che riguardano il defunto. Possiamo ipotizzare che la persona positiva è maggiormente in grado di accettare la perdita: anche se un suo caro è morto, la soddisfazione e la prosperità della vita non sono diminuite a tal punto da sentire il bisogno di creare per forza i legami continui disfunzionali. La correlazione tra i legami internalizzati e la positività è quasi del tutto assente nel nostro campione ($r_s(211) = -0.034$, $r_s(177) = -0.002$). Possiamo ipotizzare che i legami internalizzati sono più positivi rispetto ai legami esternalizzati solo nel contesto dei legami continui, ma al di fuori di questo contesto valgono altre regole. Una persona soddisfatta della vita forse non avrà nessun bisogno di legarsi al defunto. Se la soddisfazione diminuisce, pian piano accresce il numero dei legami continui, e più bassa è la soddisfazione, più aumentano i legami esternalizzati. Probabilmente i legami internalizzati non correlano con la soddisfazione, ma correlano con l'assenza del dolore. Bisognerebbe fare ulteriori ricerche. Anche se le ipotesi non sono confermate completamente, possiamo dire che il risultato va nella stessa direzione delle ipotesi, per quanto riguarda la positività.

2.2. Negatività (perfezionismo e solitudine)

Ora analizzeremo due costrutti negativi: *perfezionismo* e *solitudine* (entrambi visti nel loro aspetto negativo). Lasciando separate le due variabili, si possono ottenere più informazioni, proprio perché troppo diverse tra loro. Comunque, la cosa in comune è il loro aspetto negativo, cioè la loro correlazione con gli stati mentali non grati, e quindi alla fine entrambe aiutano a capire quale modalità dei legami sia più adattiva. Per questo le analizzeremo in alcuni momenti insieme.

2.2.1. Perfezionismo (negativo)

Il *perfezionismo* non correla significativamente con i *legami esternalizzati* – qui l'ipotesi non è stata confermata. Inoltre, il *perfezionismo* correla positivamente con i *legami internalizzati*, neanche questo era previsto dalle ipotesi iniziali. Il *perfezionismo* negativo è un segno del malessere psicologico. Come tale, ci si aspettava nelle ipotesi la sua correlazione negativa con i *legami internalizzati* e la sua correlazione positiva con i *legami continui esternalizzati*. Persone che tendono al perfezionismo mostrano un bisogno di legami continui (lo conferma la correlazione positiva con la scala intera), però il tipo di legami con cui correlano di più è quello internalizzato, non esternalizzato.

Quale conclusione possiamo dedurre? I *legami internalizzati* correlano positivamente con il malessere psicologico? Bisognerebbe fare ulteriori ricerche per misurare le relazioni causali tra queste due variabili. Non basta solo scoprire la correlazione, ma vedere la loro relazione causale. Attraverso tale analisi sarebbe possibile distinguere se sono i perfezionisti che preferiscono creare dei legami internalizzati per soddisfare il loro bisogno di non perdere la relazione significativa o se il mantenimento dei legami internalizzati aumenta il perfezionismo. Si potrebbero fare delle ricerche. Si potrebbe proseguire con l'analisi della regressione o fare un esperimento con due gruppi in lutto. In un gruppo si potrebbero fare degli esercizi che aumenterebbero i legami internalizzati, mentre l'altro gruppo potrebbe servire come gruppo di controllo. Alla fine, si potrebbe misurare un eventuale aumento del perfezionismo nel gruppo sperimentale.

La persona che tende al perfezionismo non accetta con facilità la morte della persona significativa. Tutto ciò cambia la sua vita, la vita perfetta diventa sempre più lontana. Le persone che tendono al perfezionismo vogliono avere il controllo nelle loro mani, e non lasciano ai processi esterni di decidere sul loro destino. Una spontanea creazione dei legami con il defunto è la logica conseguenza dopo tale perdita. Dunque, presumibilmente il risultato mostra che i legami continui sono positivi perché i perfezionisti li usano per curare la mancanza del defunto.

Abbiamo ipotizzato che le persone più inclini al perfezionismo vivano di più il loro legame al defunto per mezzo di rituali, perciò al livello esterno. Ma non abbiamo preso in considerazione che esistono anche i pensieri che potrebbero essere vissuti come rituali forzati, come succede alle persone che soffrono del disturbo ossessivo-compulsivo. Occorre fare ulteriori ricerche per analizzare non solo che tipo di legami i perfezionisti instaurino, ma in che modo li vivano. Si può pensare al defunto in diversi modi. Ad esempio, se la persona pensasse al defunto come ad una base sicura nei momenti di pericolo, potrebbe pensare a ciò in modo ossessivo o non ossessivo. Entrambi i modi potrebbero essere tranquillizzanti per la persona. Se è perfezionista, allora anche il pensiero ossessivo lo tranquillizza, cioè la persona allevia la frustrazione con questi pensieri. Forse i legami internalizzati possono essere usati in diversi modi, e quindi un certo modo di usarli può essere negativo, e un altro positivo. Questa è anche una delle spiegazioni del risultato non aspettato (correlazione positiva tra *legami internalizzati* e *perfezionismo*).

Il perfezionismo nella scala di Burns misura il perfezionismo direzionato su sé stesso (Ivanov & Penezic, 2002, 13). Burns afferma che i perfezionisti considerano uguale il valore che danno a sé stessi e il risultato che riescono a fare: sentono di avere più valore se hanno migliori risultati (Burns, 1980). Dati questi risultati, non possiamo parlare di una connessione diretta tra il legame continuo nel lutto e il perfezionismo, rispetto a quanto è possibile fare per la solitudine.

La solitudine spesso viene vista come una conseguenza naturale del lutto, per il perfezionismo, invece, le cose non sono tanto chiare. Qual è la connessione tra il modo in cui la persona vive il lutto e l'atteggiamento del perfezionista che deve avere dei buoni risultati per sentirsi persona di valore? Quando parliamo dei legami continui e il perfezionismo, possiamo solo parlare prendendo in considerazione delle connessioni indirette. Per questo, se il perfezionista era dipendente dal defunto, forse anche dopo la morte ha bisogno di raccontare la sua vita e i suoi successi (questo sono i legami internalizzati). Queste considerazioni potrebbero dare una spiegazione perché i risultati ottenuti sono praticamente opposti di quanto ci si aspettava.

Le ricerche sulla relazione tra perfezionismo e salute non danno risultati chiari. La ricerca di Wagner e Causey-Upton ha mostrato che il perfezionismo poteva avere delle conseguenze positive sulla salute di alcuni partecipanti, e, nello stesso tempo, negative per altri (Wagner & Causey-Upton, 2017). Questo significa che il perfezionismo può essere connesso con il benessere, anche se può essere in connessione con gli stati mentali negativi. In quest'ultimo caso il perfezionismo risulta essere un costrutto molto complesso, e in alcuni casi porta soddisfazione alla persona, anche se si tratta di una accezione negativa. Ad esempio, possiamo dire che il perfezionista è colui che potrebbe soffrire di solitudine (alcune ricerche confermano che alcune dimensioni di perfezionismo sono connesse con la solitudine, ad esempio, la ricerca di Arslana, Hamartaa, Ürea e Özyeüila (2010) sulla relazione tra perfezionismo e solitudine tra la popolazione universitaria). Anche se non era oggetto dell'indagine, si è trovata una correlazione positiva tra solitudine e perfezionismo anche nella nostra ricerca. ($r_s(211) = 0.203, p < 0.01; r_s = 217, p < 0.01$). Il perfezionista spesso sente la mancanza degli altri e non sa di cosa ha bisogno; vuole raggiungere il risultato, però, non sa perché lo vuole. Andare verso il raggiungimento comunque in un certo modo lo soddisfa. In tutte queste ragioni risiede la complessità del perfezionismo unidimensionale di Burns ed aggiungendo altre dimensioni, il costrutto si complica ulteriormente. La prima ricerca eziologica, con lo scopo di scoprire le cause sul perfezionismo, è stata elaborata da Maloney, Egan, Kane e Rees (2014). Nelle cause del perfezionismo si sono individuate le aspettative dei genitori e il criticismo, e in modo indiretto anche il tipo di legame che avevano con i genitori (quello caratterizzato da interruzioni e rifiuti causava il perfezionismo). Se il perfezionista fa le cose per soddisfare gli altri, e nello stesso tempo non vuole avvicinarsi agli altri perché lo criticano e rifiutano, allora ci si può aspettare che nella spiegazione dei legami continui ci siano tante dimensioni del perfezionismo che aiuterebbero meglio a capire qual è la vera relazione tra questi due costrutti, e qual è la vera connessione tra il processo di lutto e il perfezionismo. Può darsi che i perfezionisti, avendo paura del giudizio e delle critiche delle altre persone, preferiscono

mantenere le relazioni unidirezionali, dove l'altro non ha potere su di loro. I *legami internalizzati* con i defunti rappresentano proprio queste modalità di relazioni. Proprio per la loro unidirezionalità, meglio chiamarli legami che relazioni. La persona può decidere quando attivare o rompere il legame, e può decidere sul contenuto della "comunicazione" con il defunto. In queste relazioni, almeno in parte, viene soddisfatto il bisogno di compagnia, e il defunto non può criticare la vita e le prestazioni della persona in vita; cosa che non avviene invece nei legami esternalizzati, dato che per esempio non si può avere tanto controllo nelle allucinazioni. Questo suggerimento si potrebbero prendere in considerazione nelle ricerche future sulla relazione tra perfezionismo e *legami continui*.

2.2.2. Solitudine

I comportamenti ripetitivi esternalizzati nel lutto, come *preparare il pranzo per due* o *chiamare l'altro per nome* sono in correlazione con il prossimo costruito sul quale ci focalizzeremo, vale a dire la solitudine.

La solitudine correla in modo significativo positivamente con i *legami continui* (scala intera), la correlazione è molto debole. Correla anche significativamente e positivamente con i *legami esternalizzati*. Anche questa correlazione è debole, però più forte di quella con la scala intera. La solitudine correla significativamente con i *legami internalizzati* solo nel gruppo grande (dove non erano esclusi quelli che hanno subito il lutto meno di 6 mesi fa).

Le previsioni sui risultati sono confermate in parte. La solitudine risulta positivamente correlata con i *legami esternalizzati*, ma non ha confermato l'aspettativa rispetto ad essere negativamente correlata con i *legami internalizzati*. La solitudine è un sentimento del vuoto relazionale sia per i motivi dell'assenza fisica degli altri, sia per motivi dell'assenza delle relazioni soddisfacenti. Persone in lutto hanno spesso un senso di abbandono e di sentirsi soli. È giustificato quindi aspettarsi la creazione e mantenimento dei legami continui con il defunto, proprio per prolungare la relazione che in senso fisico non è più possibile. In questo senso è logica l'assenza della correlazione negativa con i legami internalizzati.

Come spiegare la correlazione positiva con i legami esternalizzati? La solitudine è un sentimento della carenza della relazione soddisfacente. L'organismo umano mostra vari meccanismi di difesa per coprire il senso di carenza, già partendo dalla realtà fisica. Nelle condizioni di carenza di stimoli visivi (nelle condizioni di buio), le persone cominciano ad avere allucinazioni, cioè cominciano a vedere certi stimoli, che non sono presenti fisicamente/materialmente, e la stanza rimane nel buio. Nel passato, le allucinazioni si collegavano con le malattie psicologiche. Pearson (2016) afferma che le allucinazioni sono legate sia alla popolazione psicopatologica sia alla popolazione sana. L'autore insieme ai suoi collaboratori hanno esaminato questo fenomeno e sono giunti alla conclusione che le allucinazioni fisiche possono verificarsi facilmente, si può provocare la loro apparizione, proprio perché condividono molti meccanismi con i normali processi percettivi. Ad esempio, induceva le allucinazioni usando la semplice luce tremolante, che crea allucinazioni visive (Pearson, Chiou, Rogers, Wicken, Heitmann & Ermentrout, 2016).

La solitudine è una mancanza di relazioni, e quindi, la persona cerca di riempire il vuoto che sente. Come cominciamo a vedere la luce non esistente nel buio, così la solitudine potrebbe creare delle allucinazioni delle persone che ci mancano. Confondere gli altri con il defunto, che è una tipologia di legame esternalizzato, mostra proprio la volontà della persona di incontrare il caro deceduto. In questo caso possiamo ancora parlare di una percezione sbagliata, piuttosto che di un'allucinazione. Però, vedere il defunto stare fisicamente davanti a noi, che è un'altra modalità del legame esternalizzato, rappresenta ancora più grave fenomeno nel processo della percezione sbagliata, tanto che si può parlare di una vera e propria allucinazione. Quanto è collegata con la mancanza psicologica del defunto, non si può sapere senza l'aiuto di ulteriori ricerche in merito alla connessione tra solitudine e *legami continui*.

In molti casi, i legami esternalizzati sono connessi con una relazione disturbata con il defunto, sono pieni di paura o rabbia. Ma anche questo può essere connesso con la sensazione della mancanza relazionale. Un legame negativo è sempre meglio che l'assenza dei legami.

Quest'ultima si identifica come l'assenza di qualcosa che è fondamentale per la sopravvivenza fisica (all'inizio della vita) e successivamente per la sopravvivenza emozionale. Questo accentua anche la connessione con la teoria dell'attaccamento di cui parlavamo precedentemente. C. Steiner (1999) parlava delle diverse carezze che possiamo dare o ricevere gli uni dagli altri. Secondo l'autore, anche le carezze negative riconoscono la nostra esistenza, di conseguenza meglio che siano presenti piuttosto che la loro completa assenza. Per questo motivo, possiamo capire come le persone in lutto sono motivate a preservare anche i legami che creano loro disturbo, pur essendo caratterizzate da emozioni negative.

È stata eseguita la ricerca sul ruolo della percezione del supporto sociale e l'opinione sulla positività del mantenimento della connessione emozionale al defunto (Sochos & Bone, 2012). La persona che percepisce il supporto sociale nei suoi confronti, sicuramente si sente meno sola. Attraverso l'analisi fattoriale, sono emerse due componenti connesse con i legami continui: l'opinione che il mantenimento della connessione emozionale con la memoria al defunto fosse adattiva (MtA), e l'opinione che fosse disadattiva (MtD). Chi aveva percezione di un supporto sociale, aveva un atteggiamento più positivo verso il mantenimento del legame emozionale con il defunto (Sochos & Bone, 2012, 260). Quindi, chi si sentiva meno solo, era più incline ad avere i legami internalizzati con il defunto; quelli che si sentivano più soli, avevano meno legami internalizzati. Tali evidenze sono in linea con i nostri risultati.

3. Considerazioni applicative

La nostra ricerca mostra che non bisogna trattare le due modalità dei legami continui (internalizzati ed esternalizzati) nello stesso modo. Sono risultati essere differenti tra loro per quanto riguarda la correlazione con i costrutti usati nella ricerca (positività, solitudine o perfezionismo). In aggiunta, gli individui stessi sono diversi gli uni dagli altri per quanto riguarda la soddisfazione della vita, la prosperità, il perfezionismo e la solitudine. Di conseguenza, bisogna creare

degli interventi individualizzati e adattati alla storia e ai bisogni personali. È utile creare dei gruppi di auto e mutuo aiuto per ridurre il senso di solitudine, e per facilitare l'educazione sui diversi modi di legarsi al defunto. Ad esempio, per persone credenti si potrebbero organizzare dei gruppi con contenuto religioso (preghiere, visite al cimitero, meditazioni) oppure, per coloro che sono motivati per lo sport, si potrebbero organizzare eventi sportivi in memoria dei defunti.

Le ricerche iniziali sui legami continui nel lutto hanno mostrato numerosi diari, elogi e diverse memorie scritte che servivano come un modo per mantenere il legame. Oggi siamo testimoni delle espressioni scritte nella rete sociale online. Queste espressioni spontanee rappresentano un mezzo di comunicazione e un rimedio per il dolore emozionale. Lì si può usare per esprimere la tristezza, i desideri, o la rabbia nei confronti del defunto. Servono come strumento per legarsi al defunto nei momenti di difficoltà e insicurezza, come fosse una base sicura. Quindi, occorre creare dei programmi educativi ed espressivi per le persone in lutto nei quali loro potrebbero partecipare attivamente nell'espressione scritta o artistica dei loro sentimenti verso il defunto. I programmi avrebbero una funzione catartica per i partecipanti. Un ulteriore vantaggio di programmi espressivi ed educativi potrebbe essere l'opportunità di creare qualcosa potenzialmente apprezzabile dagli altri. Di conseguenza, coloro che tendono al perfezionismo, potrebbero trovare una possibilità di conciliare il loro bisogno di mantenere i legami con i defunti e allo stesso tempo, di creare qualcosa che aumenterebbe la loro autostima perché apprezzato dai membri del gruppo.

La solitudine è correlata positivamente con i legami continui (scala intera). Alcune persone cercano di alleviare il dolore della perdita attraverso diversi pensieri e rituali legati al defunto. Un esempio di tali rituali è quello osservato nell'ospedale dove si è svolta la ricerca sui genitori che hanno perso i loro bambini, nati morti o deceduti subito dopo la nascita. I risultati hanno rilevato che "i genitori costruivano l'identità sociale loro e dei loro bambini attraverso profonde sensazioni di presenza fisica attraverso il processo di nominazione (attribuzione di un nome, NdA) e con una profonda consapevolezza di quel-

lo che per loro rappresentava un legame continuo (Cadge, Fox & Lin, 2016, 287)”. I genitori ricreavano la loro identità (come genitori) attraverso il rituale di dare e scrivere il nome del loro bambino nato morto. Lo scrivevano su un foglio che serviva solo per quello. Guardando dall'esterno, il rituale potrebbe apparire privo di ogni senso, ma esso serve a queste persone a ricreare la loro identità, a trasformarsi dalle persone che hanno perso il bambino nelle persone che affermano l'esistenza di questo bambino. Questo rituale, insieme agli altri mezzi di espressione scritta dei sentimenti, si potrebbe usare nella prassi clinica con tutti i genitori che hanno avuto un aborto spontaneo o decesso subito dopo la nascita. Scegliendogli il nome, lo si afferma come parte della loro vita personale, ma anche sociale. In questo modo si riduce il sentimento della solitudine grazie alla comunicazione coniugale, e si aiuta i genitori a poter presentare il loro bambino agli altri, perché il nome fa parte della nostra identità sociale.

La correlazione positiva tra la *solitudine* e i *legami esternalizzati* mostra che la privazione di stimoli evoca la loro compensazione patologica (allucinazioni e illusioni). A livello preventivo si potrebbe dapprima individuare le persone con una rete sociale povera o persone che tendono a sentirsi sole e successivamente aiutarle a lavorare sull'arricchimento delle relazioni interpersonali. Nell'esperienza del lutto, si potrebbero rafforzare i legami non patologici con il defunto, ad esempio, promuovendo delle attività che fanno parte dei legami interiorizzati, come il pensare maggiormente al defunto come ad una persona che ci guida e protegge in modo invisibile.

Se i *legami continui esternalizzati* sono un'espressione del lutto non risolto (De Luca et al, 2016), allora bisogna offrire alle persone che ne soffrono un'alternativa alle esperienze (allucinazioni e illusioni) che vivono spontaneamente. Le allucinazioni che si ripetono diventano una specie di rituali che potrebbero modificarsi in rituali corporei uditivi e visivi che non sono un segno di patologia. Questi rituali potrebbero essere rafforzati mediante sentire e vedere il defunto in foto, audio e video file che sono stati creati mentre il defunto era ancora vivo. Nello stesso modo, si potrebbero usare i materiali che evocano

le memorie degli eventi o posti significativi che la persona condivideva con il defunto.

Nel mondo occidentale i legami continui non sono sempre accettati dalla società. Gli individui spesso devono nascondere il fatto che sono rimasti legati al defunto. Nel contesto clinico, oltre che lavorare sullo sviluppo di legami positivi si dovrebbe lavorare con la famiglia della persona, per aumentare la loro motivazione a sostenerla nel creare tali legami positivi. Tutta la società occidentale dovrebbe conoscere meglio questo approccio per capire gli effetti benefici dei legami continui sulla salute delle persone che ne hanno bisogno.

Il consultorio familiare della diocesi Split-Makarska ha cominciato a organizzare gli incontri con i veterani di guerra e le loro famiglie. Si offre loro aiuto psico-spirituale, e si dà loro spazio per esprimere i loro vissuti e bisogni connessi anche alle loro esperienze di lutto. Alcuni di loro soffrono del PTSD. Gli incontri sono un posto privilegiato per conoscere meglio la loro situazione e per aiutarli grazie alle nuove conoscenze legate al funzionamento in lutto nel territorio segnato dalla guerra e quindi segnato anche dall'accentuazione delle esperienze della morte.

RILIEVI CONCLUSIVI

I risultati della ricerca hanno confermato parzialmente le aspettative. Ad ogni modo, hanno aperto nuove possibilità d'interpretazione, e hanno fornito una motivazione per ulteriori ricerche. La parte più importante di ogni ricerca, oltre le nuove conoscenze teoriche, riguarda le implicazioni cliniche e preventive. L'approccio dei legami continui, prima dell'inizio ufficiale, poteva essere proposto da parte degli operatori clinici solo in modo indiretto e parziale, secondo la loro valutazione personale. D. Klass e M. Steffen (2018) accentuano la grande importanza del libro *Continuing Bonds* (Klass, Silverman & Nickman, 1996) per la prassi clinica, affermando che il libro "ha avuto una forte implicazione clinica anche senza essere indirizzata di per sé alla prassi clinica. Il suo messaggio ha incoraggiato i clinici a permettere, accettare, e possibilmente anche incoraggiare i legami continui con i defunti (Klass & Steffen, 2018, 70)."

Questo lavoro si pone in continuità con la promozione dell'utilità dei legami continui per quelle persone che ne sentono il bisogno, ma non sono capaci di svilupparli o mantenerli da sole. Ogni persona ha le sue peculiarità, e prima di intervenire con delle prassi generiche per quanto riguarda il lutto, sarebbe opportuno esplorare il suo funzionamento, insieme alla strada ottimale da percorrere per promuovere il suo benessere psicologico.

Rifacendoci al pensiero di molti ricercatori contemporanei circa il costruito del lutto, possiamo affermare che quest'ultimo sia un'esperienza del tutto personale, che richiede un approccio individuale. Ma l'approccio dei legami continui pone in risalto anche la dimensione sociale del lutto e la prende in considerazione quando formula l'approccio personalizzato nell'aiutare le persone (Silverman, Klass & Nickman, 1996).

Conclusione

Il seguente lavoro vuole offrire una conoscenza sui legami continui nel lutto, sulla relazione di diversi tipi di lutto e le suddette quattro variabili correlate (soddisfazione della vita + prosperità = positività; perfezionismo; solitudine). Abbiamo preso in considerazione gli stati psicologici che sono in relazione anche con lo stato d'animo delle molte persone in Croazia, persone traumatizzate dalle dirette o indirette esperienze di guerra. Molti di loro hanno sviluppato alcuni o tutti i sintomi appartenenti al disturbo da stress post-traumatico. E molti di loro si sono ammalati dopo le esperienze della morte dei loro cari. Le esperienze di lutto che hanno sperimentato dopo la guerra per loro erano ancora più difficili da elaborare, proprio perché i sintomi legati a questo disturbo abbassano la motivazione per la vita.

I suddetti costrutti rappresentano una novità nell'esplorazione del fenomeno dei legami continui, insieme alla specifica scelta del campione da esaminare. Questa è la prima ricerca sul tema in Croazia. Da una parte è stato esaminato il quadro più ampio del modo di vivere il lutto in Croazia, dall'altra è stata analizzata la correlazione tra le diverse tipologie di lutto e i costrutti sopra nominati. L'obiettivo finale, ovvero quello di ottenere alcune informazioni per avere una precoscienza per lo sviluppo di proposte per la prevenzione di lutti patologici, è stato in parte raggiunto. Le informazioni sono state raccolte, tuttavia le ipotesi sono state confermate solo in parte. Di conseguenza, è utile riconsiderare alcune delle convinzioni teoriche sviluppate prima della ricerca empirica. A seguire, alla luce di tali risultati, sono state formulate delle proposte sulle modalità adeguate di prestare aiuto alle persone in lutto.

Gli obiettivi specifici sono stati raggiunti: cominciando dalla raccolta delle informazioni sul modo in cui le persone in Croazia vivono il lutto - se creano i legami continui e quale tipo di legami creano e mantengono; misurando la correlazione e portando avanti l'analisi dei risultati, si è arrivati alla creazione di alcune piste per gli interventi alla luce della conoscenza teorica raggiunta con tale ricerca.

Per quanto riguarda i limiti della ricerca, confrontando i risultati attesi e i risultati osservati si possono notare delle grandi differenze, specialmente per quanto riguarda il costrutto del perfezionismo e la sua correlazione con le diverse tipologie dei legami continui. Lo scopo principale della ricerca era di vedere la positività/negatività dei diversi tipi dei legami continui, tuttavia; dai risultati osservati si può vedere che tale positività non è semplice da misurare. I risultati mostrano la complessità delle relazioni tra costrutti molto diversi tra loro.

I legami continui internalizzati sono visti come positivi, mentre il modo di vivere i legami con i defunti in modo esternalizzato è un segno del lutto non risolto (De Luca et al., 2017, 42). Ci si aspetterebbe quindi una correlazione negativa significativa tra i legami internalizzati con i costrutti negativi proposti. La nostra ricerca non ha evidenziato tale risultato per quanto riguarda il perfezionismo, e neanche per quanto riguarda la solitudine nel gruppo grande. Questo cambia la classificazione dei legami internalizzati? Non sono positivi? O forse sono più positivi rispetto ai legami esternalizzati nel contesto dei legami continui, ma fuori questo contesto valgono altre regole? In altri ambiti sono entrambi patologici, oppure quelli internalizzati lo sono di meno? O forse bisognava impostare la ricerca in altra maniera per ottenere risultati diversi. Forse il perfezionismo, o questo tipo di perfezionismo, non è adatto a essere posto in correlazione con legami continui in questo modo? Un possibile limite è il non aver indagato meglio la loro relazione, e tutte le specificità del perfezionismo negativo. Forse ci sono delle dimensioni del perfezionismo negativo che avrebbero una correlazione negativa con i legami internalizzati, e altri che avrebbero quella positiva. Prendendo solo il perfezionismo unidimensionale, abbiamo perso l'opportunità di avere queste ulteriori informazioni. Comunque, il risultato ci mostra che i legami internalizzati, dall'altra parte, non hanno confermato una positività assoluta.

Ancora non sono state effettuate ricerche dove si prendono in considerazione i costrutti quali soddisfazione della vita, prosperità, solitudine e perfezionismo ponendoli in correlazione con legami continui.

Oltre all'esigenza di nuove conferme della doppia struttura della scala, è necessario realizzare ulteriori ricerche che confermino l'ipo-

tesi che i modi esternalizzati correlino positivamente con i costrutti legati al malessere emotivo, e i modi internalizzati correlino positivamente con i costrutti legati al benessere emotivo. La nostra ricerca lo ha confermato in parte: *legami esternalizzati* correlano negativamente con la *positività*, positivamente con la *solitudine* e non correlano significativamente con il *perfezionismo*; i legami internalizzati non correlano significativamente né con la *positività* né con la *solitudine* nel gruppo ridotto. Per quanto riguarda il *perfezionismo*, i legami internalizzati correlano positivamente con il perfezionismo, che è un risultato non aspettato. Ulteriori ricerche sono necessarie per capire meglio la relazione tra il perfezionismo e i legami continui. Se le nuove ricerche mostrano che questo tipo di perfezionismo non è adatto a qualificarsi come un indicatore della positività/negatività dei legami continui, allora la ricerca deve prendere in considerazione ulteriori ipotesi. La questione principale è rispondere alla domanda: I legami continui internalizzati correlano con il perfezionismo negativo perché anch'essi sono negativi? O perché essi aiutano i perfezionisti a sentirsi meglio, a non considerarsi meno perfetto, facendo crollare la loro percezione del mondo perfezionistico? Con ulteriori ricerche si potrebbe rispondere a questa domanda. La complessità arriva dal fatto che la ricerca correlazionale non scopre le relazioni causa-effetto, e come tale non offre informazioni necessarie per esplorare meglio in che relazione sono i legami continui e il perfezionismo. Bisognerebbe definire meglio i costrutti. Uno dei punti deboli della ricerca è stato l'accostamento intuitivo delle variabili usate, non del tutto fondato su una teoria forte. Quindi, la ricerca si pone nella direzione perlopiù esplorativa.

Come detto sopra, i risultati attesi non sono stati completamente confermati, però, per quanto riguarda i costrutti quali la positività e la solitudine, sono andati nella direzione più o meno attesa.

Anche il costrutto di *solitudine* si presta per ulteriori ricerche. Se le persone che si percepiscono maggiormente sole tendessero a creare più legami esternalizzati con i defunti, sarebbe utile esaminare se si sentono più sole dopo un certo tempo che hanno avuto tali legami con i defunti. Sarebbe opportuno vedere anche l'influenza di tali ca-

ratteristiche sulle loro relazioni con i vivi. Se le conseguenze fossero solo negative, allora si confermerebbe l'influsso negativo dei legami esternalizzati.

In accordo con Field, Gao e Paderna (2005) possiamo concludere che c'è una differenza tra la vera internalizzazione del legame con il defunto e il semplice uso dei legami internalizzati. Gli autori affermano che bisogna esplorare in modo più accurato la differenza. Il loro esempio fa capire come lo stesso comportamento può coprire diversi atteggiamenti interiori: "Conservare gli oggetti legati al defunto può rappresentare la negazione della irreversibilità della perdita, potrebbe servire come un oggetto transizionale sulla strada verso internalizzazione, o potrebbe rappresentare ricordi che fanno parte di un legame continuo duraturo associato alla fase della riorganizzazione (Field, Gao & Paderna, 2005, 296)." Quindi, non basta solo rivelare il tipo di legame instaurato con il defunto, ma bisogna analizzare con quale atteggiamento lo mette in atto. Solo così si può scoprire se la persona abbia davvero interiorizzato tale legame.

La principale novità della presente ricerca risiede nell'essere la prima ricerca sui legami continui nel territorio della Repubblica di Croazia. Come tale, aiuta ad approfondire le conoscenze sul modo di funzionare di un popolo diverso dai popoli finora esplorati, durante un lutto.

Ulteriori analisi possono consentire di individuare l'esistenza o meno di differenze legate al genere, alle diverse culture di provenienza o alle diverse aree geografiche in Croazia, incluse le isole, in cui gli abitanti compongono circa 3% del popolo croato. Le isole sono geograficamente isolate e per questo il loro modo di vivere i legami continui potrebbe essere diverso dal resto del popolo.

I suggerimenti per la prassi preventiva e clinica prendono in considerazione i risultati ottenuti. Si è mostrata una grande differenza tra persone positive, solitarie e perfezioniste. Tali aspetti sono da prendere in considerazione quando si giudica l'appropriatezza degli interventi preventivi e delle tecniche cliniche che implicano i legami continui nel lutto.

Bibliografija

- Abraham, A. (1927). A short study of the development of the libido, viewed in the light mental disorders. In: D. Brian & A. Strachey (Eds): *Selected papers*, pp. 248-279. London: Hogarth Press.
- Ainsworth, M. S. D., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment. Psychological Study of Strange Situation*. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum.
- Alaupović-Gjeldum, D. (2004). O posmrtnim običajima i vjerovanjima. *Zbornik o Zagori*, 7, pp. 433-446.
- Allen, R. L. & Oshagan, H. (1995). The UCLA loneliness scale: Invariance of social structural characteristics. *Personality and Individual Differences*, 19(2), pp. 185-195, doi: 10.1016/0191-8869(95)00025-2.
- Anzulović, J. (1998). Posmrtni običaji u Novigradu. *Zadarska smotra*, 1-3, pp. 221-290.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (5° ed.). Milano: Raffaello Cortina. (Titolo originale pubblicato nel 2013).
- Arslana C., Hamartaa E., Ürea Ö & Özyeüila, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 814–818.
- Balas, Z. (2002). Griski obicaji: rojenje, zenidba i smrt. In: *Vinodolski zbornik: godišnjak za gospodarstvo-turizam, povijesnu i kulturnu baštinu, ekologiju i promicanje ljudskog stvaralaštva*, 8, pp. 391-402. Rijeka: Adamić.
- Balk, D. E. & Varga, M. A. (2018). Continuing Bonds and Social Media in the Lives of Bereaved College Students. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 303-316, New York: Routledge.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25, 3186-3191

- Bek, R. (1997). Zalovanje za suborcem. *Medicinski vjesnik*, 29 (1-2).
- Bell, J., Bailey, L. & Kennedy, D. (2015). 'We do it to keep him alive': bereaved individuals' experiences of online suicide memorials and continuing bonds. *Mortality*, 20 (4), pp. 375–389, doi: 10.1080/13576275.2015.1083693
- Benedetto XII. (29 gennaio 1336). Costituzione Benedictus Deus. In: Denzinger, H. & Schönmetzer, A. (1997). *Enchiridion symbolorum definitionum et declarationum de rebus fidei et morum*, 1000. Freiburg, Basel, Rome & Vienna: Herder.
- Beischel, J., Mosher, C. & Boccuzzi, M. (2014-2015). The possible effects on bereavement of assisted after-death communication during readings with psychic mediums: a continuing bonds perspective. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 70 (2), pp. 169-194.
- Bell, J., Bailey, L. & Kennedy, D. (2015). 'We do it to keep him alive': bereaved individuals' experiences of online suicide memorials and continuing bonds. *Mortality*, 20 (4), pp. 375–389, doi: 10.1080/13576275.2015.1083693
- Benedetto XVI. (2001). *Introduzione allo spirito della liturgia*. Cinisello Balsamo (MI): Paoline.
- Bonanno, G & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychol Bull.*, 125(6), pp. 760-769.
- Boulware, D. L. & Bui, N. H. (2016). Bereaved African American Adults: The Role of Social Support, Religious Coping, and Continuing Bonds Journal. *Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping*. 21(3), pp. 192-202, doi: 10.1080/15325024.2015.1057455
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*: Vol. 1: *Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*: Vol. 3: *Loss - sadness and depression*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bowlby, J. (21992). *Attaccamento e perdita*: Vol. 3: *La perdita della madre*, Roma: Bollati Boringhieri.

- Bowlby J. (1988) *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1989). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, pp. 759-775.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*, Cambridge MA: Harvard University Press.
- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, November, pp. 34-51.
- Bursic-Matijasic, K. & Zeric, H. (2013). Pogrebni obredi i ukopi na istarskim gradinama u broncano doba. *Tabula*, 11, pp. 67-88.
- Burton, J. (1982). Contact with the dead: A common experience? *Faite* 35(4), pp. 65-73.
- Cadge W., Fox N. & Lin Q. (2016). "Watch Over Us Sweet Angels": How Loved Ones Remember Babies in a Hospital Memory Book. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 73 (4), pp. 287-307.
- Cassidy, J. & Shaver, P. (Eds.) (2008). *Handbook of attachment. Theory, Research, and Clinical Applications*, New York, London: The Guilford Press.
- Catechismo della Chiesa Cattolica* (promulgato da Giovanni Paolo II, 1992 ott. 11). Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- Catechismo del Concilio di Trento* (1961). Roma: Edizioni Paoline [titolo originale in latino: *Catechismus Romanus seu Catechismus ex decreto Concilii Tridentini ad parochos Pius V Pont. Max. iussu editus*]
- Chan, C. L. W., Chow, A. Y. M., Ho, S. M. Y., Tsui, Y. K. Y., Tin, A. F., Koo, B. W. K. & Koo, E. W. K. (2005). The Experience of Chinese Bereaved Persons: A Preliminary Study of Meaning Making and Continuing Bonds. *Death Studies*. 29, pp. 923-947doi: 10.1080/07481180500299287
- Concilio Ecumenico Vaticano II (18 novembre 1965). *Costituzione dogmatica sulla Divina Rivelazione - Dei verbum*, 11: Acta Apo-

- stolicae Sedis (AAS) 58 (1966) 817-836. Disponibile in http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651118_dei-verbum_en.html (ultimo accesso 7/5/2018).
- Concilio Ecumenico Vaticano II (21 novembre 1964). Costituzione dogmatica *Lumen gentium*, 11: Acta Apostolicae Sedis (AAS) 57 (1965). Disponibile in http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vatii_const_19641121_lumen-gentium_en.html (ultimo accesso 7/5/2018).
- Concilio Ecumenico Vaticano II (4 dicembre 1963). Costituzione sulla sacra liturgia *Sacrosanctum Concilium*, 6: Acta Apostolicae Sedis (AAS) 56 (1964). Disponibile in: http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vatii_const_19631204_sacrosanctum-concilium_it.html (ultimo accesso 5/7/2018).
- Cooper, C. E. (1918), Considering Anomalous Events. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 201-214. New York: Routledge.
- Currier, J. M., Irish, J. E., Neimeyer, R. & Foster, J. D. (2015). Attachment, Continuing Bonds, and Complicated Grief Following Violent Loss: Testing a Moderated Model. *Death Studies*. 39, pp. 201–210. doi: 10.1080/07481187.2014.975869
- Daniels, B. (2016). *Survivor Guilt: How to Survive It*. CreateSpace Independent Publishing Platform (April 26, 2016).
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*. 8, pp. 73-78.
- De Luca, M. L. (2014). Dal lutto traumatico alla crescita post traumatica nella prospettiva di Viktor Frankl. *Ricerca di senso*. 1, pp. 75-113.
- De Luca, M. L., Grossi, G., Zaccarello, G., Greco, R., Tineri, M., Slavic, E., Altomonte, A. & Palummieri, A. (2016). Adaptation and validation of the “Continuing Bond Scale” in an Italian context. An instrument for studying the persistence of the bond with the de-

- ceased in normal and abnormal grief (Adattamento e validazione del “Continuing Bonds Scale” nel contesto italiano. Uno strumento per studiare la persistenza del legame con il defunto nel lutto normale e patologico). *International Journal of Psychoanalysis and Education*. VIII, 2, pp. 37-52.
- Dennis M. R. & Kunkel A. (2018). Evolving Roles in Research Exploring Communication About Grief: Meaning Making and Continuing Bonds. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 246-259. New York: Routledge.
- Denzinger, H. & Schönmetzer, A. (1997). *Enchiridion symbolorum definitionum et declarationum de rebus fidei et morum*. Freiburg, Basel, Rome & Vienna: Herder.
- Deutsch, H. (1947). Absence of grief. *Psychoanalytical quarterly*. 6, pp. 12-22.
- Di Fabio, A. (2014c). The new purposeful identitarian awareness for the twenty-first century: Valorize themselves in the Life Construction from youth to adulthood and late adulthood. In A. Di Fabio & J.-L. Bernaud (Eds.), *The Construction of the Identity in 21st Century: A Festschrift for Jean Guichard*, pp. 157-168. New York: Nova Science.
- Di Fabio, A. (2016) Flourishing Scale: primo contributo alla validazione della versione italiana. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 9 (1). Disponibile in <http://rivistedigitali.erickson.it/counseling/archivio/vol-9-n-1/article/flourishing-scale-primo-contributo-alla-validazione-della-versione-italiana/> (ultimo accesso 3/6/2019) doi: 10.14605/CS911606
- Diener, E. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Disponibile in <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html> (ultimo accesso 2/5/2018).
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 39, pp. 247-266.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, pp. 71-75.
- Diener, E. - Satisfaction With Life Scale (SWLS) (<http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>; <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/FS.html>) (ultimo accesso 25/9/2018)
- Doka, K. (Ed.) (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington (MA): Lexington Books.
- DRZAVNI ZAVOD ZA STATISTIKU REPUBLIKE HRVATSKE (2013). Statistički ljetopis Republike Hrvatske 2013 (Statistical Yearbook of the Republic of Croatia), 45, Ljiljana Ostroški (Ed.), Zagreb: Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske.
- Dürriegl, M. A. (2008.). Senjska meštija od dobra umrtija kao zrcalo svoga vremena. *Senjski zbornik* 35, pp. 27-46.
- Egan, S. J., Hattaway M. & Kane R. T. (2014). The Relationship between Perfectionism and Rumination in Post Traumatic Stress Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(2), pp. 211-223, doi: <https://doi.org/10.1017/S1352465812001129>
- Epstein, R., Kalus, C. & Berger, M. (2006). The continuing bond of the bereaved towards the deceased and adjustment to loss. *Mortality*. 11, 3, 253-269.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Faber, A. (1995). Zivot velebitskog stocara i njegov odnos prema smrti (Razmatranja uz mirila). *Senjski zbornik*, 22, pp. 157-170.
- Ferrauto, C. (2003). *Appunti ed esercizi di statistica*, Torino: G. Giappichelli.
- Field, N. P. (2005). [Data for 47-item continuing bonds measure]. Unpublished raw data.
- Field, N. P. (2006). Unresolved Grief and Continuing Bonds: An Attachment Perspective. *Death Studies*. 30, pp. 739-756. doi: 10.1080/07481180600850518
- Field, N. P. & Friedrichs, M. (2004). Continuing Bonds in Coping with The Death of a Husband. *Death Studies*. 28, 597-620. doi:10.1080/07481180490476425

- Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. A. (2003). Continuing Bonds and Adjustment at 5 Years After the Death of a Spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, pp. 110-117.
- Field, N. P., Gao, B. & Paderna, L. (2005). Continuing Bonds in Bereavement: An Attachment Theory Based Perspective. *Death Studies*, 29, pp. 277–299. doi: 10.1080/07481180590923689
- Field, N. P., Nichols, C., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1999). The Relation of Continuing Attachment to Adjustment in Conjugal Bereavement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, pp. 212-218.
- Field, N. P., Packman, W., & Carmack, B. J. (2007). Continuing Bonds Interview. Unpublished instrument.
- Field, N. P., Packman, W., Davies, B., & Kramer, R. (2004). Continuing Bonds Interview. (Available from Field or Packman, Pacific Graduate School of Psychology, 1791 Arastradero Road, Palo Alto, CA 94304.).
- Field, N. P., Packman, W., Ronen, R., Pries, A., Davies, B. & Kramer, R. (2013). Type of Continuing Bonds Expression and its Comforting Versus Distressing Nature: Implications for Adjustment Among Bereaved Mothers. *Death Studies*. 37, pp. 889–912. doi: 10.1080/07481187.2012.692458
- Field, N. P. & Filanosky, C. (2010). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*. 34: 1–29. doi: 10.1080/07481180903372269
- Foster, T. L., Gilmer, M. J., Davies, B., Dietrich, M. S., Barrera, M., Fairclough, D. L., Vannatta, K. & Gerhardt, C. A. (2011). Comparison of Continuing Bonds Reported by Parents and Siblings after a Child's Death from Cancer. *Death Studies*. 35, pp. 420–440. doi: 10.1080/07481187.2011.553308
- Freud, S. (1915-1917). Lutto e melanconia (in *Metapsicologia*). Considerazioni attuali sulla guerra e sulla morte, Caducità. *Opere*, 8(1976), pp. 102-108. Torino: Bollati Boringhieri.
- Fuchs, T., Breyer, T. & Mundt C. (Eds.) (2013). *Karl Jaspers' Philosophy and Psychopathology*. Berlin: Springer.

- Gallucci, M. (2019). Analisi Fattoriale. Disponibile in https://elearning.unimib.it/pluginfile.php/243191/mod_resource/content/1/Lezione19.pdf (2/11/2019)
- Goodhead, A. (2010). A textual analysis of memorials written by bereaved individuals and families in a hospice context. *Mortality*. 15(4), pp. 323-339.
- Gort, G. (1984). Pathological Grief: Causes, Recognition, and Treatment. *Canadian Family Physician*. 30, pp. 914-924.
- Guardini, R. (1980). *Lo spirito della liturgia: I santi segni*. Roma: Morcelliana.
- Hambleton, R. K. (2001). The next generation of the ITC test translation and adaptation guidelines. *European Journal of Psychological Assessment*, 17, pp. 164-172.
- Harpera, M., O'Connorb, R., Dicksonc, A. & O'Carrollb, R. (2011). Mothers continuing bonds and ambivalence to personal mortality after the death of their child – An interpretative phenomenological analysis. *Psychology, Health & Medicine*. 16, 2, pp. 203–214.
- Henry, H. M., Stiles, W. B. & Biran, M. W. (2005). Loss and mourning in immigration: Using the assimilation model to assess continuing bonds with native culture. *Counseling Psychology Quarterly*. 18(2), pp. 109–119.
- Hewitt, P., Flett, G., Besser, A., Sherry, S. & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*. 41(10), pp. 122-136.
- Ho, S. M. Y., Chan, I. S. F., Ma, E. P. V. & Field, N. P. (2013). Continuing Bonds, Attachment Style, and Adjustment in the Conjugal Bereavement among Hong Kong Chinese. *Death Studies*. 37, pp. 248–268, doi: 10.1080/07481187.2011.634086
- Ho, S. M. Y. & Chan, I. S. F. (2018). Externalized and Internalized Continuing Bonds in Understanding Grief. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 129-139, New York: Routledge.
- Hobbs, W. R. & Burke, M. K. (2017). Connective Recovery in Social Networks After the Death of a Friend. *Nature Human Behaviour*

- 1, 0092. Disponibile in: https://hobbs.human.cornell.edu/PlasticityNHB_withSI.pdf [14 luglio 2019]
- Hofer, M. A. (1984). Relationships as regulators: A psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosomatic Medicine*, 46, pp. 183-197.
- Hunter, J. (2018). Ontological Flooding and Continuing bonds. In: D. Klass & M. Steffen (Eds), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 191-201. New York: Routledge.
- Hussein, H. & Oyeboode, J. R. (2009). Influences of Religion and Culture on Continuing Bonds in a Sample of British Muslims of Pakistani Origin. *Death Studies*. 33, pp. 890-912. doi: 10.1080/07481180903251554
- Irwin, M. (2018). MOURNING 2.0 Continuing Bonds Between the Living and the Dead on Facebook – Continuing Bonds in Cyberspace, in: D. Klass & M. Steffen (Eds), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 317-329. New York: Routledge.
- Istvancic, B. (2011). *Mrtva noc*. Film. Zagreb: Hrvatska radiotelevizija (HRT).
- Ivanov, L. & Penezic, Z. (Eds.) (2004). Burnsova skala perfekcionizma. In: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić & Z. Penezić (Eds.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 2, pp. 13-18. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Ivanov, L., Penezic, Z. & Prorokovic, A. (Adaptirali) (2004). Burnsova skala perfekcionizma. In: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić & Z. Penezić (Eds.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 2, p. 17. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Jalland, P. (2014): Bereavement and Mourning (Great Britain). In: U. Daniel, P. Gatrell, O. Janz, H. Jones, J. Keene, A. Kramer & B. Nasson (Eds.): 1914-1918-online. International Encyclopedia of the First World War, Berlin: Freie Universität Berlin, doi: 10.15463/ie1418.10178.

- Janekovic-Roemer, Z. (1995). "Pro anima mea et predecessorum meorum". *Death in the Family in Fifteenth-Century Dubrovnik. OTIUM*, 3/1-2, pp. 25-34.
- Jonas, H. (1993). *Il concetto di Dio dopo Auschwitz. Una voce ebraica*. Genova: Il melangolo.
- Jukic, V. (2005). Posljedice ratnih stradanja na psihijatrijski morbiditet i hrvatsku psihijatriju u deset poratnih godina. In: *II. Hrvatski kongres vojne medicine. Zbornik sazetaka* (20-22.10 2005), pp. 100 - 101. Zagreb.
- Jurković, J. (2002). Pogrebni običaji u selima Šaptinovci i Vukojevci. *Nasicki zbornik* 7, pp. 169-182.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Kajmakovic, R. (1986). Obicaji prilikom smrti i sahrane kod Srba i Hrvata u istocnoj Hercegovini. *Glasnik Zenaljskog Muzeja – Etnologija*, XXIII.
- Kaplan, G. J., & Main, M. (1984). *Adult Attachment Interview Protocol*, Berkeley: University of California, Unpublished manuscript.
- Klass, D. (1996). The Deceased Child in the Psychic and Social Worlds of Bereaved Parents During the Resolution of Grief. In: D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*, pp. 199-215. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Klass, D. (2006), Editor's Introduction, *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 53, pp. 1-2.
- Klass, D. (2014). *Focusing on the Dead in Continuing Bonds: A cross-cultural study of the family dead, the hostile dead, and the political dead*. Disponibile in: http://www.academia.edu/6524456/Focusing_on_the_Dead_in_Continuing_Bonds_A_cross-cultural_study_in_the_family_dead_the_hostile_dead_and_the_political_dead [15 dicembre 2014].
- Klass, D. (2015). *The Nature of Religious Consolation*. Disponibile in: http://www.academia.edu/2247617/The_Nature_of_Religious_Consolation_for_the_Bereaved (ultimo accesso 10/4/2015).

- D. Klass, P. R. Silverman & Nickman S. L. (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Klass, D. & Steffen, E. M. (Eds.) (2018). *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Klass, D., & Walter, T. (2001). Processes of grieving: how bonds are continued. In M. Stroebe, R. Hansson, W Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, pp. 431-448. Washington DC: American Psychological Association.
- Klein. M. (1975). *The Writings of Melanie Klein III. Envy and Gratitude. And Other Works 1946-1963*. New York: The Free Press.
- Komšo T. & Burić, I. (2016). Dienerove skale subjektivne dobrobiti: Skala zadovoljstva životom, Skala prosperiteta i Skala pozitivnih i negativnih iskustava. In: I. Junakovic, I. Buric, V. Č. Adorić, A. Proroković & A. Slišković, (Eds.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 8, pp. 7-17. Zadar: Sveučilište u Zadru,
- Lacković-Grgin, K., Grgin, T., Sorić, I. & Penezić, Z. (1998). Osobna kontrola razvoja: neki korelati i dobne razlike. *Psihologijske teme*, 6-7, pp. 67-78.
- Lacković-Grgin, K. (Ed.) (2002). Kratka verzija ucla skale usamljenosti. In: *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 1, pp. 77-78. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Lackovic-Grgin, K., Penezic, Z. & Nekic, M. (Adaptacija) (2002). Kratka verzija ucla skale usamljenosti. In: *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 1, pp. 77-78. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Lalande, K. M. & Bonanno, G. A. (2006). Culture And Continuing Bonds: A Prospective Comparison of Bereavement in the United States and the People's Republic of China. *Death Studies*. 30, pp. 303–324. doi: 10.1080/07481180500544708
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 151, pp. 155-160.
- Lonza N. (2004). Državni pogrebi u Dubrovniku (17. i 18. stoljeće). *Anali Dubrovnik* 42, pp. 131-148.

- Lopata, H. (1996). Widowhood and Husband Sanctification. In: D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*, pp. 149-162. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Lukač, K. & Artuković Župan I. (2015). *Put u vječni dom. Predodžbe naših starih o smrti i zagrobnom životu*. Slavonski brod: MBP.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. In: I. Bretherton & E. Walters (Eds.). *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development* 50 (1), pp. 66-104.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (2008). Valutazione della sicurezza nella prima infanzia, nella seconda infanzia, e nell'età adulta. Il passaggio al livello rappresentazionale. In: N. Dazzi (Ed.), *L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione*, pp. 125-170. Milano: Raffaello Cortina.
- Maloney, G. K., Egan, S. J. , Kane, R. T. & Rees, C. R. (2014) An etiological model of perfectionism. *Plos*. 9 (5) doi: 10.1371/journal.pone.0094757
- Mandić, N. (1992). Gubici i zalovanja. *Socijalna Psihijatrija*, 20 (3-4): pp. 241-248.
- Marwit, S.J. & Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 30 (4), 283-298.
- Miholek, V. (2002). Pogrebni običaji u Đurđevcu. *Podravski zbornik*, 28, pp. 145-160.
- Republika Hrvatska. Ministarstvo branitelja (2014). *Nacionalni program psihosocijalne i zdravstvene pomoći sudionicima i stradalnicima Domovinskog rata, Drugog svjetskog rata, te povratnicima iz mirovnih misija*. Disponibile in <https://branitelji.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti//nac%20program%20usvojeno%20na%20vladi%2030%2001%202014.pdf>, (ultimo accesso 19/7/2019)
- Moss, M. S. & Moss, S. Z. (1996). Remarriage of Widowed Persons: A Triadic Relationship. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman

- (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*, pp. 163-178. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A. & Gillies, J. (2006). Continuing Bonds and Reconstructing Meaning: Mitigating Complications in Bereavement. *Death Studies*. 30, pp. 715-738. doi: 10.1080/07481180600848322
- Neimeyer, R. & Hogan, N. (2010) Quantitative or qualitative? Measurement issues in the study of grief. In: M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds). *Handbook of Bereavement Research*, pp. 89-119, Washington: APA.
- O'Callaghan, C., Mcdermott, F., Hudson, P. & Zalcborg, J. P. (2013). Sound Continuing Bonds with The Deceased: The Relevance Of Music, Including Preloss Music Therapy, For Eight Bereaved Caregivers. *Death Studies*. 37, pp. 101-125. doi: 10.1080/07481187.2011.617488
- Packman, W., Carmack, B. J. & Ronen, R. (2011-2012). Therapeutic Implications of Continuing Bonds Expressions Following the Death of a Pet. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 64(4), pp. 335-356.
- Packman, W., Field, N. P., Carmack, B. J. & Ronen, R. (2011). Continuing Bonds and Psychosocial Adjustment in Pet Loss. *Journal of Loss and Trauma*. 16, pp. 341-357 doi: 10.1080/15325024.2011.572046
- Packman, W., Horsley, H., Davies, B. & Kramer, R. (2006). Sibling Bereavement and Continuing Bonds. *Death Studies*. 30, pp. 817-841. doi: 10.1080/07481180600886603
- Paolo VI (1968). *Credo del popolo di Dio*, 30: Acta Apostolicae Sedis (AAS), 60.
- Parkes, C. (1965). Bereavement and mental illness: Part 2: A classification of bereavement reactions. *British Journal of Medical Psychology*, 38, pp. 13-26.
- Pavot, W. G. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*. 5, pp. 164-172.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the

- cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, pp. 149-161.
- Pearson, J., Chiou, R., Rogers, S., Wicken, M., Heitmann, S. & Ermentrout, B. (2016). Sensory dynamics of visual hallucinations in the normal population. *Neuroscience*, 5. Disponibile in <https://elifesciences.org/articles/17072> (ultimo accesso 5/6/2019), doi: 10.7554/eLife.17072
- Perlman, D. & Peplau, LA. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: Gilmour R., Duck S. (Eds.). *Personal relationships 3: personal relationships in disorder*. London: Academic; 1981. pp. 31-43.
- Pine, V. R. (1974). Dying, death, and social behavior. In B. Schoenberg, A. C. Carr, A. H. Kutscher, D. Peretz & I. K. Goldberg (Eds.), *Anticipatory grief*, pp. 31- 47. New York: Columbia University Press.
- Pollock, G. H. (1975). On mourning, immortality, and utopia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 23 (2), pp. 334-362.
- Premuzic, Z. & Rajic Sikanjic, P. (2010) Starohrvatska populacija iz Triblja – zdravlje i bolesti. *Histria archaeologica*, 41, pp. 205-220.
- Rando, T. A. (Ed.) (1986). *Parental loss of a child*. Champaign IL: Research Press.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Rapan Papesa, A., Kenez, A. & Peto, A. (2015). Arheobotanicka analiza uzoraka iz kasnoavarodobnih grobova iz Nuštra (istocna Hrvatska). In: Marko Dizdarević (Eds.) *Prilozi Instituta za arheologiju u Zagrebu* 32, pp. 261-288, Zagreb: Institut za arheologiju.
- Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement*. New York: Basic Books.
- Ratzinger, J. (2001). *Introduzione al cristianesimo*. Brescia: Queriniana, 1979.
- Rees, D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, pp. 37-41.
- Rees, D. (1971). *Death and bereavement: The psychological, religious and cultural interfaces*. London: Whurr.

- Rito delle esequie. Rituale romano riformato a norma dei decreti del Concilio Ecumenico Vaticano II e promulgato da papa Paolo VI* (2001). Conferenza Episcopale Italiana (Ed.), Libreria Editrice Vaticana.
- Rocenovic, L. (1992). Rituali oko smrti poginulih boraca (Primjer Samobora). *Etnoloska tribina* 15, pp. 19-28.
- Ronen, R., Packman, W., Field, N. P., Davies, B., Kramer, R. & Long, J. (2009-2010). The Relationship Between Grief Adjustment and Continuing Bonds for Parents Who Have Lost a Child. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 60 (1), pp. 1-31.
- Rosenblatt, P. C. (1983). *Bitter, bitter tears: Nineteenth century diarists and twentieth century grief theories*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Rosenblatt, P. C. (1996). Grief That Does Not End, in: D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief* (pp. 45-58). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Rosenblatt, P. C. & Burns, L. H. (1986). Long-term effects of perinatal loss. *Journal of Family Issues*, 7, pp. 237-253,
- Rosenblatt, P. & Elde, C. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implications for grief education and grief counseling. *Family Relations*, 39, pp. 206-210.
- Rosenblatt, P. C. & Karis, T. A. (1993). Economics and family bereavement following a fatal farm accident. *Journal of Rural Community Psychology*, 12(2), pp. 37-51.
- Rosenblatt, P. C. & Karis T. A. (1993-1994). Family distancing following a fatal farm accident. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 28, pp. 183-200.
- Rubin, S. S. & Malkinson, R. (2001). Parental response to child loss across the life cycle: clinical and research perspectives. In: Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W. & Schut, H. (Eds.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (pp. 219-240). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rubin, S. S., Malkinson, R. & Witztum, E. (2018). The Two -Track Model of bereavement and Continuing Bonds, in D. Klass & M.

- Steffen (Eds.) *Continuing Bonds in Bereavement. New directions for researchers and Practice*, New York: Routledge.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), pp. 472-480. doi: 10.1037/0022-3514.39.3.472
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), pp. 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In: S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, pp. 13-39.
- Sanders, C. M. (1989). *Grief: The mourning after*. New York: John Wiley & Sons.
- Schaver, P. R. & Tancredy, C. (2001). Emotion, attachment and bereavement: A conceptual commentary. In: M. Stroebe, R. Hanson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*, pp. 63-88, Washington, DC: American Psychological Association.
- Scholtes, D. & Browne, M. (2015). Internalized and Externalized Continuing Bonds in Bereaved Parents: Their Relationship with Grief Intensity and Personal Growth. *Death Studies*. 39, pp. 75-83. doi: 10.1080/07481187.2014.890680
- Scrutton, A. P. (2018). Grief, Ritual and Experiential Knowledge: A Philosophical Perspective. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 214-225, New York: Routledge.
- Shuchter, S. R. & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In: M. S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement*, pp. 23-43, New York: Cambridge University Press.

- Schut, H. A. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing Relationships with the Deceased: Disentangling Bonds and Grief. *Death Studies*, 30, pp. 757-766.
- Silverman, P. R., & Klass, D. (1996). Introduction: What's the Problem? In: D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*, pp. 3-27. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Sisto, D. (2018). *La morte si fa social. Immortalità, memoria e lutto nell'epoca della cultura digitale*, Torino: Bollati Boringhieri editore.
- Sochos, A. & Bone, A. (2012). Attitudes Towards Continuing Bonds, Attachment Vulnerability, and the Moderating Effects of Gender. *Journal of Loss and Trauma*. 17, pp. 260-270. doi: 10.1080/15325024.2011.616834
- Strange, J. (2011). Review of Pat Jalland: Death in War and Peace. Loss and Grief in England, 1914-1970. *The American Historical Review*, 116/5, p. 1574.
- Steffen, E. & Coyle, A. (2010). Can “sense of presence” experiences in bereavement be conceptualised as spiritual phenomena? *Mental Health, Religion & Culture*. 13(3), pp. 273-291. Disponibile in <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13674670903357844> (ultimo accesso 5/6/2019)
- Steffen, E. & Coyle, C. (2017). “I thought they should know...that daddy is not completely gone”: A Case Study of Sense-of-Presence Experiences in Bereavement and Family Meaning-Making. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 74(4), pp. 363-385.
- Steiner, C. & Perry, P. (1999). *L'alfabeto delle emozioni. Come conquistare la competenza emotiva*, Milano: Sperling & Kupfner Editori [Titolo originale: *Achieving emotional literacy*. New York: Avon Books, 1997].
- Strange, J.-M. (2011). Pat Jalland. Death in War and Peace. Loss and Grief in England, 1914-1970. *The American Historical Review*, 116(5).
- Strauss, A. & Corbin, J. (21998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

- Stroebe, M. S., Abakoumkin, G., Stroebe, W., & Schut, H. (2012). Continuing bonds in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. *Personal Relationships*, 19, pp. 255–266.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23 (3), pp. 197-224.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the Dual Process Model. In: R. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*, pp. 55-73. Washington, DC: American Psychological Association.
- Suhail, K., Oyebode, N. & Ajmal, M. S. (2011). Continuing Bonds in Bereaved Pakistani Muslims: Effects of Culture And Religion. *Death Studies*. 35, 22–41. doi: 10.1080/07481181003765592
- Troselj, M. (2013). Jznovelebitska mirila – od istrazivanja profesora Ante Glavicica do danas. *Senjski zbornik*, 40, pp. 611-630.
- Tyson – Rawson, K. (1993). *College women and bereavement: Late adolescence and father death*. Unpublished dissertation study. Kansas State University, Manhattan, KS.
- Tyson – Rawson, K. (1996). Relationship and Heritage: Manifestations of Ongoing Attachment Following Father Death. In: D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*. pp. 125-145. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Valentic, M. (2013). Velebitska mirila i istrazivanju Ante Glavicica i drugih te nekoliko teza o narodu kojem pripadaju velebitska mirila zajedno s njihovim dvovjerjem. *Senjski zbornik*, 40, pp. 583-610.
- Valentine, C. (2018). Identity and Continuing Bonds in Cross-Cultural Perspective: Britain and Japan. In: D. Klass & M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions For Research And Practice*, pp. 231-245, New York: Routledge.
- Volkan, V. D. (1981). *Linking objects and linking phenomena*. New York: International Universities Press.
- Wagner, M. E. & Causey-Upton, R. (2017). Perfectionism in occupational science students: occupational therapy implications. *Irish*

- Journal of Occupational Therapy*. 45(2), pp. 62-77, doi: 10.1108/IJOT-06-2017-0014
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V. & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, pp. 41-61.
- Weiss, R. (2010). Grief, Bonds and Relationships. In: M. Stroebe, R. Hansson, W Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, pp. 47-62. Washington DC: American Psychological Association.
- Weizman, S. G. & Kamm, P. (1985). *About mourning: Support and guidance for the bereaved*. New York: Human Service Press.
- Walker, P. (2019). *Shrinking the Inner Critic in Complex PTSD*. Disponibile in <http://pete-walker.com/pdf/ShrinkingTheCritic.pdf> (ultimo accesso 20/7/2019)
- Worden, J. V. (1987). *Beratung und Therapie in Trauerfällen*, Bern: Verlag Hans Huber.
- Worden, J. W. (1991). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (42009). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Yong, A.G. & Pearce, S. (2013). A beginner's guide to Factor Analysis: focusing on Exploratory Factor Analysis. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 9(2), pp. 79-94.
- Yu W., He, L., Xu, W, Wang, J. & Prigerson H. G. (2016). Continuing Bonds and Bereavement Adjustment Among Bereaved Mainland Chinese. *The Journal of nervous and mental disease*, 204 (10), pp. 758-763.
- Zalar, D. (1997). Govor Katekizma Katoličke crkve o Bogu i čovjeku u kontekstu današnjeg vremena. *Bogoslovska smotra*, 66 (2-3), pp. 351-468.

- Zivic, D. (2001). Izravni demografski gubitci (ratne žrtve) Hrvatske (1990.–1998.) uzrokovani velikosrpskom agresijom i neke njihove posljedice. *Društvena istraživanja*, 10(3), pp. 451–484.
- Zizic, I. (2011). Žalovanje i obredno slavljenje. Liturgija pred iskustvom žalovanja i traganja za utjehom (Lutto e la celebrazione rituale. Liturgia davanti all'esperienza del lutto e della ricerca di consolazione). *Služba Božja* 51 (2), pp. 185-204.

Appendici

Nelle relative appendici si trovano tutte le scale usate nella ricerca, prima la versione originale, e poi la versione tradotta in croato e somministrata ai partecipanti.

Appendice I

Continuing Bonds Scale (Field & Filanosky, 2010)

Instructions: Individuals often report a continuing connection to the deceased following the death of a loved one. The items below describe different ways in which this is expressed. Please rate how often during the past **month** you experienced each of the following ways of having a connection with the deceased loved one who you identified on the previous page. Indicate your answer by inserting the number in the space to the left of each item that best describes your experience.

- 1 Not at all = never during the past month
- 2 Rarely = once or twice during the past month
- 3 Sometimes = on average, once a week during the past month
- 4 Often = almost every day during the past month

-
- 1. I thought about the positive influence of the deceased on who I am today.
 - 2. I imagined sharing with the deceased something special that happened to me.
 - 3. Even if only momentarily, I have mistaken other people for the deceased.
 - 4. I experienced the deceased as continuing to live on through his or her impact on who I am today.
 - 5. I actually felt the deceased's physical touch.

6. I imagined that the deceased might suddenly appear as though still alive.
7. I imagined the deceased as guiding me or watching over me as if invisibly present.
8. I actually saw the deceased stand before me.
9. I imagined the deceased's voice encouraging me to keep going.
10. I was aware of how I try to live my life the way the deceased would have wanted me to live.
11. I actually heard the voice of the deceased speak to me.
12. I thought about the deceased as a role model who I try to be like.
13. I briefly acted as though the deceased were not dead—such as calling out loud his or her name or preparing the table for two.
14. When making important decisions, I thought about what the deceased might have done and used this in helping me make my decision.
15. I was aware of attempting to carry out the deceased's wishes.
16. I thought about how the deceased would have enjoyed something I saw or did.

Appendice II

Skala neprekinutih odnosa u žalovanju

Originalni autor (Field & Filanosky, 2010)

Upute: Usredotočite se na pokojnu osobu s kojom ste bili bliski. Ljudi često govore da su ostali navezani na osobu koja je umrla. Pitanja ispod izražavaju različite načine na koje se ta navezanost očituje. Molimo vas označite koliko ČESTO tijekom posljednjeg MJESECA ste iskusili svaki od ovih načina održavanja veze s pokojnikom. Pokažite svoj odgovor brojačno na desnoj strani nakon pitanja.

- 0 Nikako = nikada tijekom prošlog mjeseca
 1 Rijetko = jedan ili dva puta tijekom prošlog mjeseca
 2 Ponekad = u prosjeku jednom tjedno tijekom prošlog mjeseca
 3 Često = skoro svaki dan tijekom prošlog mjeseca

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Razmišljao/la sam o pozitivnom utjecaju pokojnika/ce na to tko sam ja danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Zamislio/la sam da sam podijelila s pokojnikom/com nešto značajno što mi se dogodilo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Iako i samo nakratko, pobrkala bih druge ljude s pokojnikom/com. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Iskusio/la sam da pokojnik i dalje živi kroz njegov/njezin utjecaj na ono što sam ja danas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Uistinu sam osjetio/la pokojnikov fizički dodir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Zamislio/la sam da bi se pokojnik/ca mogao/la odjednom pojaviti kao da je još živ/a. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Zamislio/la sam da me pokojnik vodi ili čuva kao da je nevidljivo prisutan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Uistinu sam vidio/la da pokojnik/ca stoji ispred mene. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. Zamislio/la sam pokojnikov glas koji me ohrabruje da nastavim dalje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Bio sam svjestan/na da sam pokušao živjeti život na način na koji bi pokojnik htio da ga živim. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Čuo/la sam uistinu glas pokojnika/ce koji mi se obraćao. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Pomislio sam da je pokojnik/ca model koji bih ja htio/htjela biti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Nakratko sam se ponašao/la kao da pokojnik/ca nije mrtav/a (npr. Zvao/la bih naglas njegovo/njezino ime, ili bih pripremio/la stol za dvoje). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Kad sam donosio/la važne odluke, razmišljao/la sam o tome što bi pokojnik napravio i to mi je koristilo u donošenju odluke. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Shvatio sam da pokušavam ispuniti pokojnikove želje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Mislio/la sam o tome kako bi pokojnik uživao u nečem što sam rekao/la ili napravio/la. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Appendice III

Satisfaction with Life Scale (SWL)

(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik (1991))

Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

_____ In most ways my life is close to my ideal.

_____ The conditions of my life are excellent.

_____ I am satisfied with my life.

_____ So far I have gotten the important things I want in life.

_____ If I could live my life over, I would change almost nothing.

Appendice IV

UCLA Loneliness Scale (A Short-Form Measure of Loneliness) (Allen i Oshagan (1995))

Below are seven statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 5 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item: 1 – absolutely does not refer to me 2 – it mostly does not refer to me 3 – neither refers or does not refer to me 4 – mostly refers to me 5 – absolutely refers to me

- I lack companionship
- I haven't been closed to anyone for a long time
- I don't share my opinions and ideas with others
- nobody knows me well
- my social contacts are superficial
- I am unhappy being so withdrawn
- People are around me, but not with me

Appendice V

FLOURISHING SCALE

©Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009

Below are 8 statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

_____ I lead a purposeful and meaningful life

_____ My social relationships are supportive and rewarding

_____ I am engaged and interested in my daily activities

_____ I actively contribute to the happiness and well-being of others

_____ I am competent and capable in the activities that are important to me

_____ I am a good person and live a good life

_____ I am optimistic about my future

_____ People respect me

Scoring:

Add the responses, varying from 1 to 7, for all eight items. The possible range of scores is from 8 (lowest possible) to 56 (highest PWB possible). A high score represents a person with many psychological resources and strengths

Appendice VI

Skala prosperiteta

Hrvatska adaptacija (Komšo & Burić, 2016)

Originalni autori (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009)

Molimo Vas da na skali od 7 stupnjeva procijenite koliko se slažete s navedenim tvrdnjama.

1 - uopće se ne slažem

2 - ne slažem se

3 - djelomično se ne slažem

4 - niti se slažem niti se ne slažem

5 - djelomično se slažem

6 - slažem se

7 - u potpunosti se slažem

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Vodim svrhovit i smislen život. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Moji odnosi s drugima su podržavajući i nagrađujući. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Angažiran/a sam i zainteresiran/a za svoje dnevne aktivnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Aktivno doprinosim sreći i dobrobiti drugih. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Kompetentan/a sam i sposoban/na u aktivnostima koje su mi važne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Dobra sam osoba i živim dobar život. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Optimističan/na sam glede svoje budućnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Ljudi me poštuju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Appendice VII

Burns Perfectionism Scale (Burns, 1983) – Short version

Below are seven statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 5 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item: 1 – I disagree very much 2 – I disagree somewhat 3 – I feel neutral 4 – I agree somewhat 5 – I agree very much

1. If I don't set the highest standards for myself, I am likely to end up a second - rate person
2. People will probably think less of me if I do a mistake
3. If I cannot do something really well, there is little point in doing it at all
4. I should be upset if I do a mistake
5. If I try hard enough, I should be able to excel at anything I attempt
6. It is shameful for me to display weakness or foolish behavior
7. I shouldn't have to repeat the same mistake many times
8. An average performance is bound to be unsatisfying to me
9. Failing at something important means I am less of a person
10. If I scold myself for failing to live up to my expectations, it will help me to do better in the future

Appendice VIII

Skala perfekcionizma

Hrvatska adaptacija (Ivanov, Penezić & Proroković, 2004)

Originalni autor (Burns, 1980)

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Uz svaku tvrdnju na skali zaokružite jedan broj. Brojevi označuju sljedeće:

1. - uopće se ne slažem
2. - djelomično se ne slažem
3. - niti se slažem niti se ne slažem
4. - djelomično se slažem
5. - u potpunosti se slažem

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ne bih smio ponavljati iste greške više puta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Sramotno je za mene ako pokažem slabosti ili "šašavo" ponašanje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Prosječno postignuće me čini nezadovoljnim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ako se dovoljno trudim, mogu se ponositi bilo čime što pokušam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ako si zamjeram počinjene greške, to mi pomaže da bolje radim u budućnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ljudi će vjerojatno misliti lošije o meni ako pogriješim u nečemu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ako si ne postavim najviše standarde, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna osoba. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Neuspjeh u nečemu važnom čini me slabijom osobom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Uzrujavam se ako napravim pogrešku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ako nešto ne mogu učiniti zaista uspješno, nema razloga da to uopće učinim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Appendice IX

20 items UCLA Loneliness Scale - (Russel et al, 1980)

Russell, D , Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

In the research it has been used the abbreviated form (7 items) of the UCLA Loneliness Scale made by Allen & Oshgan (1995):

Scale:

INSTRUCTIONS:

Indicate how often each of the statements below is descriptive of you.

C indicates "I often feel this way"

S indicates "I sometimes feel this way"

R indicates "I rarely feel this way"

N indicates "I never feel this way"

| | |
|--|---------|
| I lack companionship | O S R N |
| I am no longer close to anyone | O S R N |
| My interests and ideas are not shared by those around me | O S R N |
| My social relationships are superficial | O S R N |
| No one really knows me well | O S R N |
| I am unhappy being so withdrawn | O S R N |
| People are around me but not with me | O S R N |

Appendice X

UCLA skala usamljenosti

Hrvatska adaptacija (Lacković-Grgin, Penezić & Nekić, 2002)

Originalni autori (Russell i sur., 1980)

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Uz svaku tvrdnju na skali zaokružite jedan broj. Brojevi označuju sljedeće:

- 1 - uopće se ne odnosi na mene
- 2 - uglavnom se ne odnosi na mene
- 3 - niti se ne odnosi niti se odnosi na mene
- 4 - uglavnom se odnosi na mene
- 5 - u potpunosti se odnosi na mene

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Nedostaje mi društvo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Već dugo nisam ni sa kim blizak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. S drugima ne dijelim svoja mišljenja i ideje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Nitko me dobro ne poznaje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Moji socijalni odnosi su površni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Nesretan sam što sam tako povučen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ljudi su oko mene, ali ne i sa mnom | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Napomena: Ukupni rezultat formira se kao linearna kombinacija rezultata u svakoj pojedinoj čestici

Indice delle immagini

| | |
|--|----|
| <i>Immagine 1:</i> Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac) (Visnja Milanovic Radic) | 20 |
| <i>Immagine 2:</i> Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac) (Visnja Milanovic Radic) | 20 |
| <i>Immagine 3:</i> Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac) (Visnja Milanovic Radic) | 21 |
| <i>Immagine 4:</i> Mirila a Starigrad (località Opuvani dolac) (Visnja Milanovic Radic) | 21 |
| <i>Immagine 5:</i> Mirila a Starigrad (località Dobroselo) (Visnja Milanovic Radic) | 23 |
| <i>Immagine 6:</i> Mirila a Starigrad (località Dobroselo) (Visnja Milanovic Radic) | 23 |
| Immagini 7 e 8: Città di Vukovar durante l'occupazione (Ron Haviv / VII). (Immagine 7: Autopsy center in Vukovar. Croatia 1991, disponibile in http://photoarts.com/haviv/bosnia/autopsy.html [18 luglio 2019] Immagine 8: Croatians walk through destroyed streets as they are expelled from Vukovar, Croatia by Serbian soldiers, Nov. 19, 1991. Vukovar was under siege for three months by Serbian forces and was completely destroyed. Disponibile in http://photoarts.com/haviv/bosnia/leaving.html [18 luglio 2019]) (Ron Haviv / VII) | 34 |
| <i>Immagine 9:</i> Jean-Michel Nicollier, volontario francese (soldato) ucciso in Vukovar, il suo corpo, insieme a tanti altri, non è mai stato trovato | 34 |
| <i>Immagini 10,11,12:</i> Le croci distrutte in guerra vengono appese nelle chiese di Vukovar per simbolizzare il ricordo di tutti morti e feriti (Ante Vuckovic) | 35 |
| <i>Immagini 13, 14,15:</i> Il Memoriale di Ovcara (una fattoria a 5 km dalla città di Vukovar), un centro costruito a ricordo dell'uccisione | |

di circa duecento persone, avvenuta alla periferia della città, e il cimitero dove gli uccisi sono stati sepolti (Ivana Peso Grabic) 36

Immagini 16, 17 e 18: Ospedale di Vukovar. Nomi dei feriti che sono stati uccisi dopo la caduta della città (Ivana Peso Grabic) 37

Indice delle tabelle

| | |
|--|-----|
| <i>Tabella 1</i> : Comparazione dei Modelli (Stroebe et al., 2001, p. 278) | 59 |
| <i>Tabella 2</i> : Modello a doppio binario: panoramica (Rubin, Malkinson & Witztum, 2018, 23) | 60 |
| <i>Tabella 3</i> : Sinapsi della letteratura scientifica dei legami continui (De Luca et al, 2016, 40-41) | 91 |
| <i>Tabella 4</i> : Scala di <i>legami continui</i> . <i>Forward translation</i> in croato | 134 |
| <i>Tabella 5</i> : Scala di <i>legami continui</i> . <i>Forward translation</i> in croato, correzioni dopo il giudizio degli esperti | 135 |
| <i>Tabella 6</i> : Scala di <i>legami continui</i> . <i>Back translation</i> in inglese . . | 136 |
| <i>Tabella 7</i> : Test KMO e di Bartlett | 139 |
| <i>Tabella 8</i> : Matrice di componenti. Metodo estrazione: analisi componenti principali. 2 componenti estratti | 141 |
| <i>Tabella 9</i> : Varianza totale spiegata. Metodo di estrazione: Analisi componenti principali. | 142 |
| <i>Tabella 10</i> : Matrice dei modelli. Metodo estrazione: analisi componenti principali. Metodo rotazione: Oblimin con normalizzazione di Kaiser | 146 |
| <i>Tabella 11</i> : Test di Kolmogorov-Smirnov | 150 |
| <i>Tabella 12</i> : Assimetria e curtosi | 150 |

| | |
|--|-----|
| <i>Tabella 13:</i> Periodo di tempo che intercorre dalla morte | 153 |
| <i>Tabella 14:</i> Età dei partecipanti | 154 |
| <i>Tabella 15:</i> Genere dei partecipanti. | 155 |
| <i>Tabella 16:</i> Test di correlazione di Spearman | 163 |
| <i>Tabella 17:</i> Test di correlazione di Spearman con le variabili della ricerca (esclusi soggetti che hanno perso la persona significativa entro ultimi 6 mesi) | 165 |

Indice dei grafici

| | |
|---|-----|
| <i>Grafico 1:</i> Grafico decrescente autovalori | 143 |
| <i>Grafico 2:</i> Grafico componenti ruotato | 145 |
| <i>Grafico 3:</i> Tempo che intercorre dalla morte. | 153 |
| <i>Grafico 4:</i> Età dei partecipanti | 154 |
| <i>Grafico 5:</i> Genere dei patecipanti | 155 |

Contenuto

| | |
|---------------------|---|
| Abbreviazioni. | 5 |
| Introduzione | 7 |

CAPITOLO PRIMO

IL LUTTO IN CROAZIA: STORIA, USANZE, FATTORI DEMOGRAFICI - INCIDENZA DEL CREDO RELIGIOSO 15

| | |
|--|----|
| Introduzione. | 15 |
| 1. Lutto nella storia croata – fino alla fine del XIX secolo – i riti che implicano legami continui con i morti – i riti che implicano legami continui con i morti | 16 |
| 1.1. Il lutto in Croazia centrale e orientale | 16 |
| 1.2. Il lutto nella Croazia montana e nel Litorale Croato Settentrionale (Istria-Liburnia Litorale-Quarnero). | 18 |
| 1.3. Il lutto nella Croazia meridionale (Dalmazia) | 24 |
| 2. Lutto nella Croazia del XX secolo – i riti che implicano legami continui con i morti. | 27 |
| 2.1. Croazia del Nord e Croazia dell’Est | 27 |
| 2.2. Croazia dell’Ovest | 28 |
| 2.3. Croazia del Sud | 29 |
| 2.4. Il lutto dopo la guerra serbo-croata | 33 |
| 3. Legami continui stimolati dalla vita religiosa in Croazia | 39 |
| 3.1. Nuova visione del mondo | 40 |
| 3.2. I riti legati alla morte | 41 |
| 3.2.1. Liturgia legata ai defunti | 42 |
| 3.2.1.1. Sacramento dell’unzione degli infermi | 44 |
| 3.2.1.2. Rito delle esequie | 45 |
| 3.2.2. I riti paraliturgici legati alla morte. | 47 |
| 3.3. Credo nella comunione dei santi | 49 |
| Rilievi conclusivi | 51 |

CAPITOLO SECONDO

| | |
|---|----|
| I LEGAMI CONTINUI NEL LUTTO E I COSTRUTTI DELLA RICERCA: UNA PROSPETTIVA TEORICA..... | 55 |
| Introduzione..... | 55 |
| 1. Il lutto e i modelli di elaborazione | 55 |
| 1.1. Il lutto – definizione e diversi tipi di lutto..... | 55 |
| 1.2. Modelli di elaborazione del lutto | 57 |
| 2. Rappresentazioni interne e processo del lutto..... | 61 |
| 2.1. Importanza dei legami interpersonali in psicologia | 61 |
| 2.2. Legami interpersonali e rappresentazioni interne | 62 |
| 2.3. Il ruolo delle rappresentazioni interne nel lutto..... | 63 |
| 3. L'approccio dei <i>legami continui</i> nel lutto – l'inizio | 63 |
| 3.1. I punti chiave dell'approccio | 63 |
| 3.1.1. Ridefinire la relazione vs. terminare la relazione..... | 63 |
| 3.1.2. Il lutto come processo individuale vs. processo intersoggettivo..... | 65 |
| 3.1.3. I metodi qualitativi vs. metodi quantitativi | 67 |
| 3.2. I modi di mantenere i legami con il defunto..... | 70 |
| 3.2.1. Sentire la presenza del defunto | 70 |
| 3.2.2. Parlare con il defunto | 71 |
| 3.2.3. Avere il defunto come guida morale..... | 72 |
| 3.2.4. Parlare del defunto..... | 72 |
| 4. D. Klass e E. M. Steffen – Approccio dei legami continui 20 anni dopo..... | 73 |
| 4.1. Cosa sappiamo sul destino ontologico del defunto..... | 74 |
| 4.1.1. Approcci al paranormale | 76 |
| 4.1.2. Percezioni soggettive sugli incontri con i morti | 77 |
| 4.1.3. Il ruolo del corpo nei legami continui | 80 |
| 4.2. Legami continui e contesto culturale..... | 81 |
| 4.2.1. Legami continui e le differenze culturali | 82 |
| 4.2.2. Legami continui e la letteratura | 84 |
| 4.3. Social media e legami continui..... | 85 |
| 5. I diversi strumenti psicometrici costruiti per misurare i legami continui | 89 |

| | |
|--|-----|
| 6. Altri costrutti della ricerca empirica: soddisfazione della vita, prosperità della vita, solitudine e perfezionismo. Quale fondamento per la scelta | 96 |
| 6.1. I legami continui nel lutto – legami internalizzati e legami esternalizzati | 101 |
| 6.2. Il costrutto di soddisfazione della vita | 101 |
| 6.3. Il costrutto di prosperità | 102 |
| 6.4. Il costrutto della solitudine | 102 |
| 6.5. Il costrutto di perfezionismo. | 104 |
| Rilievi conclusivi | 106 |

CAPITOLO TERZO

| | |
|--|-----|
| I LEGAMI CONTINUI NEL LUTTO DALLA PROSPETTIVA DELLA RICERCA EMPIRICA | 109 |
| Introduzione | 109 |
| 1. Le prime ricerche qualitative | 109 |
| 2. Le ricerche sui legami continui successive alla pubblicazione del libro <i>Continuing Bonds</i> | 112 |
| 2.1. Legami continui – la loro utilità | 113 |
| 2.2. Legami continui – quali possibili espressioni | 114 |
| 2.3. Legami continui esternalizzati e internalizzati | 118 |
| 3. Lutto e legami continui nel contesto segnato dalla guerra . . . | 120 |
| 4. Considerazioni critiche e la motivazione alla ricerca. | 122 |
| Rilievi conclusivi | 125 |

CAPITOLO QUARTO

| | |
|--|-----|
| METODOLOGIA DELLA RICERCA | 129 |
| Introduzione | 129 |
| 1. Il piano di ricerca | 129 |
| 2. Le ipotesi. | 131 |
| 3. Gli strumenti | 131 |
| 3.1. Scala di legami continui - <i>Continuing Bonds Scale (CBS)</i> (Field, 2005; Field & Filanosky, 2010) | 132 |

| | |
|--|-----|
| 3.1.1. Validazione della scala: Forward e back translation . . . | 133 |
| 3.1.2. Validazione della scala: Analisi fattoriale | 138 |
| 3.2. Scala di soddisfazione della vita - Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) | 149 |
| 3.3. Scala di prosperità - Flourishing Scale (FS) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009). | 150 |
| 3.4. Scala di perfezionismo - Burns Perfectionism Scale (Burns, 1983). | 151 |
| 3.5. Scala di solitudine - UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Ferguson, 1978) | 151 |
| 4. Descrizione del campione | 152 |
| 4.1. Il campione e i criteri d'inclusione | 152 |
| 4.2. Dati anagrafici del campione | 152 |
| 5. Permessi necessari e aspetti etici. | 156 |
| Rilievi conclusivi | 157 |

CAPITOLO QUINTO

| | |
|---|-----|
| ANALISI E DISCUSSIONE DEI DATI | 161 |
| 1. Analisi dei dati | 161 |
| 2. Discussione dei dati | 166 |
| 2.1. Positività (soddisfazione della vita + prosperità) | 166 |
| 2.2. Negatività (perfezionismo e solitudine) | 168 |
| 2.2.1. Perfezionismo (negativo) | 169 |
| 2.2.2. Solitudine | 172 |
| 3. Considerazioni applicative | 174 |
| Rilievi conclusivi | 177 |
| CONCLUSIONE | 179 |
| BIBLIOGRAFIA | 183 |
| APPENDICI | 203 |
| Appendice I | 203 |
| Appendice II | 205 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Appendice III | 207 |
| Appendice IV | 208 |
| Appendice V | 209 |
| Appendice VI | 210 |
| Appendice VII | 211 |
| Appendice VIII | 212 |
| Appendice IX | 213 |
| Appendice X | 214 |
| Indice delle immagini | 215 |
| Indice delle tabelle | 216 |
| Indice dei grafici | 217 |

