

Il lutto

COME AFFRONTARE LE PERDITE CHE LA VITA RISERVA A TUTTI NOI

LA MORTE DI UNA PERSONA CARA È IL DOLORE PIÙ GRANDE. MA ANCHE LA FINE DI UN AMORE O UN LICENZIAMENTO POSSONO GETTARE IN UNO SCONFORTO CHE HA BISOGNO DI ESSERE "ELABORATO"

di Mariateresa Truncellito

84

La morte continua ad apparirci un evento inaccettabile. La parola stessa ci fa paura: preferiamo "è mancato, ci ha lasciato...". Un tempo veniva in soccorso la religione o la considerazione della sofferenza come parte del destino umano. Ora, perso questo punto di appoggio, non lo abbiamo sostituito con qualcosa di altrettanto forte: nessuno ci insegna cosa fare quando siamo colpiti dal dolore, bisogna cavarsela da soli. Perché il suo superamento, con il cammino interiore che si definisce "elaborazione del lutto", è indispensabile: per continuare a vivere la nostra vita. Anche se non ne parliamo, il lutto è un'esperienza con la quale tutti dobbiamo fare i conti. E non solo quando ad andarsene è una persona cara. Sono lutti da elaborare

anche la fine di un amore, la perdita di un impiego...

Lo shock dell'abbandono

«Morti di persone care, licenziamenti, separazioni scuotono la persona dalle fondamenta e ne cancellano gran parte dell'identità», sottolinea Luca Saita, psicologo e psicoterapeuta e autore di *Esci dal tunnel* (Franco Angeli), una guida per affrontare i traumi. «È come entrare in un tunnel che provoca angoscia: sembra di non avere le risorse per uscirne. Perché, in questi momenti di dolore, quello che ci viene a mancare è la speranza e la fede in noi stessi, necessarie a ripartire». E, poi, qualsiasi abbandono è scioccante poiché coglie di sorpresa, è imprevedibile: «Anche se un genitore è anziano e malato da anni,



5 passi per svoltare

Spiega lo psicologo Luca Saita: «L'elaborazione del lutto non è automatica, ma presuppone la necessità di fare alcuni passi che permettano anche di costruire e rendere solide nuove parti di sé, pilastri di una identità rinnovata più resistente ed elastica di prima». Ecco i consigli dell'esperto.

1

DARSI TEMPO

Non c'è l'obbligo di "sentirsi bene" prima possibile. La nuova realtà va accettata gradualmente, altrimenti il rischio è che subentrino meccanismi di negazione. Per fare pace con quanto è accaduto è importante parlarne (o scriverne: in una lettera, un diario, un blog) così da entrare in contatto con i propri sentimenti.

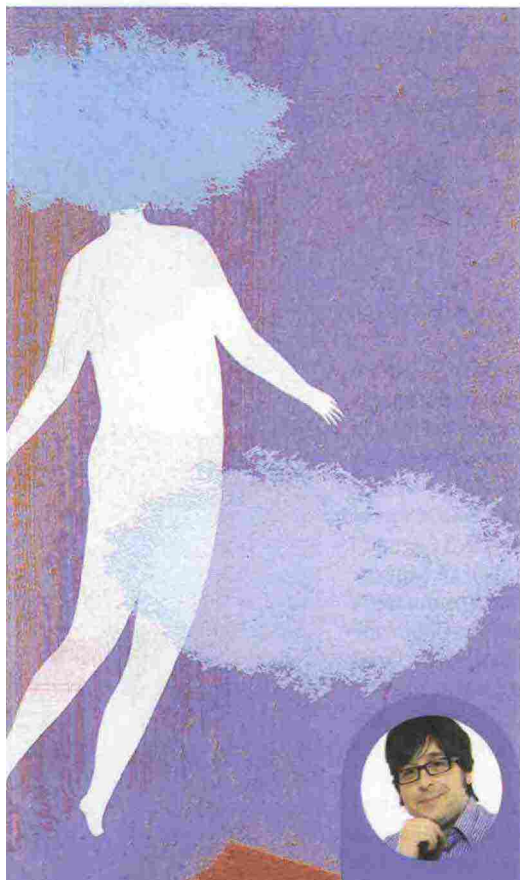
2

TOGLIERSI IL SENSO DI COLPA

Non pensare di essere colpevole di quanto è successo. Ripensare alle circostanze in cui è avvenuta la perdita permette di capire che quello che è successo era inevitabile, a prescindere dal nostro comportamento: anche correggendo eventuali errori, non potremo mai cambiare il passato.

ILLUSTRAZIONI ANNA GODESSI

Starbene.it



Perdere qualcuno è come entrare in un tunnel senza fine: sembra di non avere le risorse per uscirne

anche se un rapporto d'amore mostra la corda da mesi, in noi esseri umani c'è il barlume di speranza che tutto rimanga come prima. Si deve anche considerare che si tratta in molti casi di situazioni che contengono una radice di bene, il ricordo positivo di qualcuno che ci ha fatto gioire, che ci ha amato, con il grande attaccamento che questo comporta. Quindi, quando arriva la fine, non si è mai preparati e il dolore della perdita, che avevamo rimosso con l'illusione dell'eternità dello status quo, è ancora più acuto. Deve passare qualche giorno per trasformarsi in qualcosa di meno intenso, ma più profondo con cui si può convivere. Una strategia che la mente mette in atto per proteggersi dalla pazzia.

