

AFFRONTARE LA PERDITA

LE FASI DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Ognuno è un individuo a sé stante, quindi potremmo non sperimentare tutte queste fasi e non necessariamente nello stesso ordine. Questa grafica tuttavia ci aiuta a identificare come ci sentiamo e a capire perché accade.

NEGAZIONE

La prima reazione è spesso: “Questo non può essere accaduto”.

È una reazione normale, un meccanismo di difesa che smorza l'immediato shock della perdita. Ci permette di gestire la prima ondata di dolore che non siamo pronti ad affrontare. Non significa che non abbiamo capito quello che è accaduto, significa che ci sentiamo ancora paralizzati di fronte a una realtà inaccettabile che travalica la nostra capacità di far fronte.

ACCETTAZIONE

In questa fase abbiamo preso atto che nulla cambierà la realtà. Non necessariamente staremo bene e la persona ci mancherà comunque. L'accettazione è il risultato di un processo di elaborazione, che tuttavia non dobbiamo aver fretta di raggiungere. A partire da qui, riusciremo ad adattarci alla nuova realtà delle cose e ricominciare a investire nella nuova vita senza la persona cara.

DEPRESSIONE

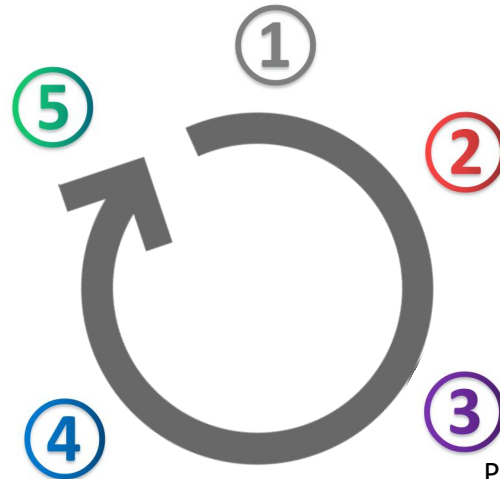
Si sperimenta intensa tristezza, calo di motivazione e di energie, disturbi del sonno, calo dell'appetito, appiattimento emotivo. È necessario pensare che questa depressione non è sintomo di disturbo mentale, ma la fisiologica risposta a un lutto. Ha la funzione di permettere di esplorare in tutta la sua profondità la perdita subita ed è un passaggio importante nel percorso di guarigione. È temporanea, anche se potremmo essere tentati di pensare che sarà così per sempre.

RABBIA

Potremmo avere rabbia verso la persona deceduta, verso i colpevoli, verso il mondo, verso noi stessi. Di qui anche intensi sensi di colpa: ad es. per non averlo impedito, per non essere stati lì negli ultimi momenti. Il tipico senso di colpa del sopravvissuto è: “Perché non io?” In una situazione di emergenza dovuta a un disastro o una pandemia, potremmo essere arrabbiati per non aver potuto fare il funerale o ritrovarci con parenti e amici per l'ultimo saluto. Razionalmente sappiamo che non è veramente colpa nostra o colpa sua se è morto, né del medico che non ha fatto il miracolo. È che stiamo iniziando a riconoscere la realtà e non siamo ancora pronti a farci attraversare dal dolore.

NEGOZIAZIONE

Procedendo verso l'accettazione, per gestire il dolore potremmo aver bisogno di temporanee vie di fuga, per costruirci una idea di speranza e darci il tempo di riadattarci alla realtà della situazione. Potremmo quindi rimuginare su cosa sarebbe accaduto se... o cosa potrebbe accadere in futuro se... Cerchiamo risposte e soluzioni, per spiegare e analizzare l'accaduto. Ci fa sentire di meno il senso di impotenza.



AFFRONTARE LA PERDITA

LE FASI DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Cosa possiamo fare:

NEGAZIONE

Essendo una funzione protettiva della nostra mente, la negazione va accettata come funzionale, se la perdita è recente. Possiamo essere onesti verso i nostri sentimenti, piangere liberamente, anche di fronte ad altri. La distrazione (ad es. impegnarsi in molte attività) può alleviare l'intensità del dolore, ma non aiuta a procedere nell'elaborazione emotiva della perdita. Nella misura in cui riusciamo, confrontiamoci con ciò che ci ricorda la persona (foto, oggetti, luoghi, abiti, lettere, visitare la tomba, ecc.). A piccoli passi accettiamo di essere attraversati dal dolore.

ACCETTAZIONE

L'accettazione non è un punto di arrivo, ma un processo che continua. Concediamoci di vivere e trarre piacere dalla vita senza sensi di colpa. Ci saranno momenti in cui pensando alla grave perdita saremo tristi. Possiamo però sempre più costruirci una vita ricca di gratificazioni. Riusciremo a farlo nella misura in cui ci concediamo di essere felici.

DEPRESSIONE

Diamoci il permesso di soffrire. Non ascoltiamo chi pretende di dirci come ci dovremmo sentire. Confrontiamoci col nostro dolore invece di oscurarlo magari con comportamenti dannosi (alcol, droghe, ecc.). Parliamone con persone comprensive o esprimiamolo in modi creativi (scrivere una lettera alla persona cara, creare un album di foto, ecc.) Possiamo onorare la persona defunta con iniziative che la ricordano.

RABBIA

Anche la rabbia va sperimentata e vissuta fino in fondo. Non sentiamoci in colpa per questo. Concediamoci di essere arrabbiati e di urlare come ci sentiamo, meglio se con una persona capace di ascoltarci senza giudizio. Non nascondiamo questa emozione per timore di essere visti come persone negative o irrazionali. Cerchiamo intorno a noi chi può comprendere questo sentimento.

NEGOZIAZIONE

Anche se ci dà un temporaneo sollievo, potremmo finire per impiegare molto tempo a rimuginare su pensieri di tipo "E se..." Le speranze che ci costruiamo in questa fase potrebbero essere deluse. Per questo è importante riuscire a parlarne a familiari e amici per avere supporto.

