

CORSO

Facilitare un G.A.M.A. per le persone in lutto.

***“Il processo di elaborazione del lutto:
le fasi, la gamma di emozioni, le correnti di lettura.”***

Elaborare... il lutto

Etimologia: dal latino elaborare, ovvero "realizzare con fatica e cura", da labor, "fatica, sforzo, lavoro".

Treccani: svolgere un lavoro mediante un'attenta trasformazione degli elementi di base fino a dar loro una sistemazione e una forma compiuta.

Psicoterapiascientifica: affrontare, sia dal punto di vista emotivo che cognitivo, tutte le emozioni e i pensieri che ci travolgono a seguito di una perdita. **Non si tratta di un processo lineare** e pre-definito, ma di un processo che **varia da persona a persona**, sia in durata che in intensità.

Bibliografia



Colin Murray Parkes - Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti - Feltrinelli economica, 1980

Eliana Adler Segre - Imparare a dirsi addio - Quando una vita volge al termine: guida per familiari, operatori, sanitari, volontari.

Johan Cullberg - Crisis and Development (1975) (revised 1992)

Elisabeth Kübler-Ross - La morte e il morire, Assisi, Cittadella, 1976

John Bowlby - Attaccamento e perdita (3 volumi) – Boringhieri
- Costruzione e rottura dei legami affettivi - Raffaello Cortina, 1982

Lutto ed eventi critici



Ci sono eventi che modificano in maniera irreversibile il flusso dell'esistenza di un individuo (lutto, malattia grave, separazioni e altre perdite percepite significative).

Tali eventi segnano il confine tra una parte della vita posta prima di essi ed una parte che si pone dopo.

Essi possono cambiare in modo definitivo il senso attribuito dalla singola persona alla propria quotidianità ed al mondo che lo circonda.

Il lutto e le sue fasi

Bowlby

- stordimento
- ricerca della persona perduta e struggimento
- disorganizzazione e disperazione
- riorganizzazione

Kubler-Ross

- negazione
- rabbia
- patteggiamento
- depressione
- accettazione

Le fasi della Kubler-Ross

Il modello a cinque fasi della Kübler-Ross rappresenta uno strumento che aiuta a capire le dinamiche psicologiche più frequenti di una persona che deve affrontare un lutto.



Negazione (non è possibile!)

Rabbia (perché proprio a me?)

Patteggiamento (cosa posso fare e a quali condizioni?)

Depressione (questo è tutto quello che posso fare!)

Accettazione (accetto quello che è accaduto)

La negazione

La fase della negazione (“**non è possibile ! non può essere vero !**”)

corrisponde al momento dell'accadimento dell'evento critico, del lutto, ed immediatamente successivo.

La realtà cui far fronte, in quel momento, può apparire troppo pesante e cruda; quindi spesso entrano in azione i "**meccanismi di difesa**", che assolvono alla fondamentale funzione di mediare l'impatto, di filtrare il dato di realtà in modo da renderlo sostenibile.

La negazione

Il rifiuto dopo una infausta notizia scioccante ha la funzione di paracolpi, permette alla persona di ritrovare il coraggio e, con il tempo, di mobilitare altre difese meno radicali.

Ad esempio: lo “*spostamento*” dell’ansia su altri problemi, più o meno importanti, presenti in quel momento della vita; oppure la “*scissione*”, che fa apparire la persona eccezionalmente fredda, lucida, razionale, mentre il contenuto emozionale rimane compresso e rimosso in strati al di fuori della sfera della coscienza.

La fase della collera si esprime tipicamente con **la rabbia**.

Alla base della rabbia troviamo per lo più un mancato sbocco alla questione: ("Perché tutto questo, e perché proprio a me?").

Si tratta di una domanda senza risposta, almeno in questa fase, che la persona rivolge a sé stessa e, a volte, anche a chi gli sta intorno, senza aspettarsi più di tanto di ottenere risposte.

La rabbia, che non è più gestibile, può anche essere proiettata all'esterno magari proprio sulle persone più vicine e care, familiari, amici, e non di rado sul personale sanitario accusato di manchevolezze di vario genere e, in sostanza, di "*non aver fatto abbastanza*".

Qui il problema è che poche persone riescono a mettersi nei panni di chi ha subito un lutto e comprendere che la vera origine della rabbia è la perdita della persona cara.

Il patteggiamento

Se nel primo periodo non si è stati capaci di affrontare la triste realtà e nella seconda fase siamo stati arrabbiati con la gente, con il destino, forse successivamente si può riuscire a fare una specie di “**accordo**” che possa consentire una vita ancora sostenibile.

La fase del patteggiamento (“**cosa si può fare e a quali condizioni ?** “) è quella che si apre, di solito, quando la persona inizia ad elaborare l’accaduto.

La depressione

La fase della depressione (“**questo è tutto quello che posso fare !**”) rappresenta il momento nel quale la persona inizia a prendere consapevolezza della perdita che ha subito e di solito si manifesta quando il livello di sofferenza aumenta.

Non sempre può essere utile incoraggiare a non guardare le cose in modo realistico e a vedere il lato positivo della vita.

Questo è spesso l'espressione dei nostri bisogni, della nostra incapacità a tollerare la tristezza e il pensiero delle perdite.

L'accettazione

Nella fase dell'accettazione (“**accetto quello che è accaduto**“)
la persona ha avuto modo di elaborare quanto è accaduto intorno, arriva ad un'accettazione della propria condizione come dato di realtà ineludibile..

Per alcuni questo è il momento della sistemazione di quanto può essere sistemato, in cui **ci si prende cura dei propri “oggetti”** (sia in senso pratico, che in senso psicologico).

La ricostruzione

La fase della ricostruzione riguarda la persona che sopravvive all'evento critico (“mi sento autorizzato a tornare a vivere”).

Sono stati fatti, e anche più volte, tutti i tentativi per cercare di affrontare e superare l'evento critico: non è più possibile fare altro!

“Voglio utilizzare le mie energie e le mie risorse per ricostruire la mia vita, senza dimenticare quello che mi è successo, anzi proprio per dare un senso a quello che mi è accaduto.”

grazie per l'attenzione



Riferimenti:

*Ass. Gruppo Eventi – Sostegno e Formazione – www.gruppoeventi.it
Coordinamento Regionale GAMA Lazio – www.amalazio.altervista.it
Coordinamento Nazionale GAMA Lutto – www.cngamalutto.altervista.org*