



AFFRONTARE ED ELABORARE I LUTTI DELLA VITA

L'esperienza del lutto è un'esperienza comune nelle vite di ognuno di noi ed è connessa ad un **vissuto di perdita**. È importante evidenziare però che questa perdita non si indentifica necessariamente con la morte di una persona cara o di un congiunto.

Si può attraversare una fase ed un momento di lutto anche in altre circostanze. Si parla di lutto anche nel caso in cui a morire sia un nostro progetto, un nostro desiderio, una nostra aspettativa. Ad esempio l'esperienza del lutto si può associare anche alla fine di un intenso rapporto d'amore, ad un licenziamento, ad un furto, ad una violenza, alla menopausa. Si può vivere un lutto anche con se stessi dopo la scoperta di una malattia o della comunicazione di sterilità.

Una particolare esperienza di lutto si vive anche nell'assistere un congiunto affetto da demenza.

In linee generali un lutto si evolve e si risolve nell'arco di circa **sei mesi**, se invece la durata e l'intensità del lutto sono eccezionali, si parla di "lutto patologico".

Solitamente un lutto è tanto più difficile e complesso da superare quanto più **improvvisa** è stata la perdita. Inoltre anche attribuirsi la colpa in qualche modo per l'accaduto amplifica ed allunga i tempi di elaborazione.

L'elaborazione del lutto attraversa specifiche **tappe** che sono pressoché simili nelle diverse culture. Queste tappe o fasi, non hanno una tempistica o una durata standard uguale per tutti né devono essere presenti necessariamente nello stesso ordine, ma costituiscono passi fondamentali verso la graduale reintegrazione nelle normali esperienze di vita.

- Shock
- Disorganizzazione
- Aggressività
- Invidia
- Vergogna
- Negazione
- Ricerca
- Razionalizzazione
- Colpa
- Depressione
- Identificazione
- Reintegrazione

SHOCK. Può durare da poche ore a qualche giorno, le persone sembrano incapaci di comunicare e parlare di quanto accaduto perché risulta difficile rendersi conto degli eventi successi.

DISORGANIZZAZIONE. Questa fase può durare da qualche ora fino ad una settimana. La sensazione è quella di ripetere a vuoto azioni già fatte, senza una pianificazione o una reale organizzazione. Prevale lo stato emotivo dell'ansia.

AGGRESSIVITÀ. In questa fase prevale l'emozione della rabbia rivolta verso se stessi o verso gli altri ed è spesso correlata ad uno stato di frustrazione interiore. L'aggressività sul lungo periodo fa sentire molto infelici e poco in equilibrio.

INVIDIA. Sensazione rivolta verso coloro che non stanno provando quello che stiamo provando noi e che magari al contrario stanno vivendo una situazione di serenità e benessere.

VERGOGNA. In questa fase i pensieri e le emozioni principali sono rivolti ad un senso di imbarazzo per la propria condizione e per la tristezza che si pensa di indurre negli altri.

NEGAZIONE. A questo punto la tendenza è quella di negare l'accaduto, negare gli eventi, negare il proprio dolore, facendo finta di continuare la vita come se nulla fosse successo.

RICERCA. Si attraversa un periodo dove si va alla ricerca, con diversi mezzi, di un contatto con l'elemento perduto. Ad esempio attraverso fotografie, con visite ripetute al cimitero oppure attraverso medium, guaritori o riti ritenuti magici.

RAZIONALIZZAZIONE. Tentativo di trovare una spiegazione logica e razionale di quanto accaduto.



COLPA. Si tratta di un vero e proprio meccanismo di difesa se pur paradossale. Il pensare ad una colpa propria, dei medici o del defunto può essere un tormento, ma per pochi istanti ci dona l'illusione del controllo immaginando un mondo dove se non fossero stati commessi alcuni atti la tragedia non sarebbe accaduta. Questa fase se dura nel tempo produce danni importanti sul piano cognitivo.

DEPRESSIONE. È una normale tappa nell'elaborazione di un lutto e può essere la fase più intensa e duratura dell'intero processo.

IDENTIFICAZIONE. È una fase in cui ci si identifica con la propria condizione e con le proprie emozioni. Spesso si aderisce ad associazioni specifiche per incontrare persone appartenenti alla nostra stessa categoria. Si ricerca un senso di appartenenza e nei casi migliori si inizia ad accettare la propria condizione.

REINTEGRAZIONE. Gradualmente compaiono momenti di benessere e spensieratezza che diventano progressivamente più duraturi nel tempo. Compaiono ricordi di momenti belli del passato e ci si coinvolge in nuove attività.

Il **sostegno psicologico** risulta fondamentale nell'attraversare queste fasi e questo percorso nella maniera più serena possibile per poter raggiungere e ritrovare il proprio equilibrio nonostante le perdite subite

***Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**
Tel. 334.7604688 - margherita.benni@hotmail.it*