RITORNO ALLA VITA



Strumento per l'elaborazione del lutto nel gruppo di auto – mutuo – aiuto

(a cura di P. Pierpaolo Valli m.i.)

INTRODUZIONE AL GRUPPO DI AUTO – MUTUO – AIUTO

A Luciano papà

Puoi avere abbastanza felicità da renderti dolce abbastanza difficoltà da renderti umano abbastanza speranza da renderti felice

Questo sussidio nasce essenzialmente dall'esperienza. Non è un libro vero e proprio. Non è un manuale di istruzioni per vivere e superare il lutto. Non è tanto meno un prontuario di risposte ai dubbi che nascono nel cuore a seguito della perdita di una persona cara .

Questo sussidio è un semplice strumento che nasce dall'esperienza di chi, come me, conduce da qualche anno i gruppi di auto mutuo aiuto per le persone che vivono un lutto.

Il libretto vuole essere una mappa orientativa e soprattutto un modo per far "lavorare" chi intraprende l'esperienza del gruppo. Siccome, quasi sempre, il lutto porta ad una passività, ad un rinchiudersi in se stessi, a rinunciare quasi a vivere e quindi, in un certo senso, a" morire" con chi se ne è andato, è fondamentale innescare un processo reattivo capace di far "lavorare" la persona nel riconquistare uno stile di vita almeno simile a quello precedente la perdita subita.

Solo chi evita l'amore può evitare il dolore del lutto. L'importante è credere, anche dopo il dolore, e restare vulnerabili all'amore.

John Brantiner

Già un grande psicologo parlava del "lavoro del lutto". Ecco lo scopo di questa pubblicazione: aiutare le persone a non farsi travolgere dal dolore del lutto per tentare di "RITORNARE ALLA VITA...!.".

E per farlo vengono suggerite in questo sussidio domande a cui rispondere, meglio se nella forma della scrittura. La scrittura è già di per sé un ottimo strumento di introspezione e - a volte - di guarigione interiore.

Troverete anche frasi, appunti, approcci teorici, storie di vita... tutto nella speranza che ciò possa costituire una aiuto e possa aprire uno squarcio di luce laddove tutto sembra buio.

L'esperienza di questi anni mi ha suggerito di continuare su questa strada, e soprattutto la testimonianza di molte persone che hanno trovato molto utile il riferimento a questo materiale.

Buon cammino!
P. Pierpaolo Valli
(Camilliano)

UNA MAPPA ORIENTATIVA PER IL VIAGGIO DEL GRUPPO

- Crediamo che la perdita di persone care faccia parte della vita e che sia necessario elaborare il proprio cordoglio per guarire e rinascere
- 2. Crediamo che il lutto non sia un'infermità, ma un processo normale nella vita di ogni persona, che orienta all'acquisizione di una maturità più profonda
- Crediamo che il superamento del lutto esiga energia e coraggio
- 4. Crediamo importante trovare spazi dove si possa esprimere il dolore senza sentirsi giudicati
- 5. Crediamo necessario poter contare sull'ascolto e sul sostegno degli altri
- 6. Crediamo che i sentimenti siano naturali e che si possano vivere positivamente, se hanno la possibilità di esprimersi
- 7. Crediamo importante che ogni persona cammini con il suo ritmo nel gruppo, vivendo le varie tappe del cordoglio

- Crediamo di possedere tutte le risorse necessarie per elaborare positivamente il lutto, in modo di crescere come persone più libere e mature
- 9. Crediamo, inoltre, che abbiamo bisogno delle risorse spirituali per superare i nostri lutti
- 10. Crediamo che una volta elaborato il lutto, potremo acquisire una maturità interiore più profonda

I morti sono degli invisibili, non degli assenti. Sant'Agostino

ALCUNE NORME PER LAVORARE BENE INSIEME

Per raggiungere gli obiettivi del gruppo è bene che vengano osservate alcune norme condivise:

- La **puntualità** (è consigliabile, nel limite del possibile, segnalare le eventuali assenze per rispetto del gruppo)
- Anche in caso di **abbandono** del gruppo per proprie motivazioni personali è bene avvisare il gruppo e salutarsi in modo adeguato. Anche questo è imparare ad elaborare i nostri distacchi e quindi vivere il lutto causato dalla separazione
- La **riservatezza**: il gruppo condivide vissuti molto personali quindi è cosa buona che si mantenga una certa riservatezza al di fuori degli incontri del percorso vissuto insieme
- La **costanza** anche nei momenti difficili: uno degli impedimenti nel "ricominciare a vivere" e quindi nell'affrontare il lutto è la tentazione di abbandonare il cammino nella speranza di soffrire meno. È consigliabile di resistere a questa tentazione di fuggire. Spesso tale ostacolo superato permette nuovi orizzonti e prospettive

GLI OBIETTIVI DEL GRUPPO

- La **libertà**: non c'è nel gruppo nessun obbligo ad esprimersi anche se è consigliato il maggior coinvolgimento di tutti per la crescita del gruppo stesso.
- **Assenza di giudizi**: nessuna delle cose che viene condivise può essere soggetta a giudizio ("questo non di dice"; "questa cosa non devi dirla..."). Nessuno deve essere sottoposto a queste sentenze legate ai propri vissuti, valori, credenze e convinzioni personali. Solo il confronto, la condivisione, il rispetto dell'altro aiutano la crescita di ognuno
- **Condivisione delle esperienze**: la priorità del percorso riguardi i vissuti e non le ricette o raccomandazioni che ciascuno potrebbe offrire.
- Infine occorre abituarsi ad **ascoltare** oltre che a parlare. Per questo una delle regole d'oro del gruppo è quella di non interrompere mai chi parla a meno che l'altro ne dà il permesso o il facilitatore riterrà opportuno il farlo.

Il dolore è il prezzo che paghiamo per amare, il costo del coinvolgimento C.M. Parkes

Il **sostegno emotivo**: il gruppo è anzitutto il luogo dove dar voce al proprio dolore, alle paure e speranze. Spesso questi

- vissuti vengono rimossi o negati soprattutto ai propri famigliari per paura di caricare sugli altri le proprie difficoltà. Nel gruppo tali contenuti sono il "libro di testo" sul quale incominciare l'elaborazione del lutto
- Il supporto sociale: la presenza degli altri, di "altri" che condividono un dolore simile, produce legami di solidarietà, schiude spazi di speranza, migliora le abilità comunicative interpersonali, favorisce un clima di sostegno che aiuta a riemergere nella vita e nella progettualità
- L'informazione e l'educazione reciproca: ognuno di noi è maestro e discepolo. Maestro di quanto ha maturato e interiorizzato alla luce della propria esperienza, discepolo in quanto impara ascoltando e osservando gli altri
- Potenziare le capacità personali per affrontare e risolvere i problemi della vita: Lo scopo del gruppo non è di creare una dipendenza. Il gruppo infatti inizia un percorso e lo porta anche a termine.

- L'obiettivo è far sì che il rapporto con gli altri:
 - promuova la fiducia personale
 - aiuti a riprendere il controllo sulla propria vita
 - renda più consapevoli dei propri bisogni e stati d'animo
 - stimoli ad assumere quelle iniziative e quei rischi che fanno emergere e proprie potenzialità nascoste
 - ispiri a riemergersi con realismo e coraggio nel mare della vita

Imparare a vivere
è imparare a distaccarsi:
 questa è la tragedia e
l'ironia della nostra lotta
 per trattenere la vita.
 Non solo è impossibile,
 ma lo sforzo ci provoca
 lo stesso dolore
 che cerchiamo di evitare
 S. Rimpoche'

L'IMPORTANZA DEL GRUPPO1

"Ci sono tipi di lutto in cui il gruppo non è in grado di apportare aiuto ed è pertanto necessario l'intervento di psichiatri, psicologi o altri professionisti.

Per i lutti "normali", invece, molte ricerche confermano l'efficacia di questi gruppi e i notevoli benefici ricavati dai partecipanti in termini di rinnovata speranza, ripristino delle relazioni e sostegno personale. Aprirsi agli altri è la via maestra per guarire il cordoglio, le ferite.

Un autore, Irvin Yalom, ha messo in luce i seguenti vantaggi terapeutici derivanti dal gruppo:

- <u>l'auto comprensione</u>: a livello di pensieri, sentimenti e comportamenti
- la catarsi: la liberazione di ciò che si ha dentro
- <u>l'apprendimento</u>: gli stimoli costruttivi ricavati dall'osservazione e dall'ascolto degli altri
- <u>l'universalità</u>: una prospettiva più vasta che ingloba altri dolori e fa scoprire diverse modalità per affrontare la sofferenza
- Il <u>realismo</u>: la sfida ad assumere con responsabilità la propria vita

¹ Da PANGRAZZI A., Aiutami a dire addio, Erickson, Trento 2002, pp. 95ss.

- Il senso di <u>appartenenza</u>: il sentirsi accettati dal gruppo favorisce il senso di solidarietà e lo sviluppo di abilità relazionali
- <u>L'altruismo</u>: l'esperienza positiva attiva la disponibilità a darsi e a manifestare una crescente attenzione ai bisogni e ai sentimenti degli altri

Il coinvolgimento nei gruppi di mutuo aiuto ha degli effetti positivi sui partecipanti, tra cui:

- Il sentirsi meno soli nell'affrontare i sentimenti e le difficoltà provocati da una perdita
- l'apprendere atteggiamenti costruttivi nell'elaborazione del cordoglio attraverso il confronto e la condivisione con gli altri
- l'imparare ad esprimere e a gestire i sentimenti "negativi"
- Il guadagnare crescente fiducia nelle proprie capacità e il poter esercitare un impatto positivo sulle altre persone
- Il saper **discernere** quando sia giunto il momento di lasciare il gruppo per continuare la propria vita

L'esperienza di gruppo può comportare anche degli aspetti problematici, quali:

- la formazione di sottogruppi, all'interno del gruppo più vasto, con il rischio di perseguire particolarismi
- l'eccessivo controllo o monopolizzazione del gruppo da parte del conduttore o di uno dei suoi membri
- la sopravvalutazione delle procedure organizzative
- la superficialità e la divagazione negli scambi
- il rischio di moralizzare, psicoanalizzare o spiritualizzare gli incontri
- Il rischio di fossilizzazione e della sterilità, che mortificano le potenzialità dei componenti
- la cronica dipendenza dei partecipanti dal gruppo
- la resistenza all'incorporazione di nuovi membri
- la presenza di persone emozionalmente bloccate

C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per tacere e un tempo per parlare

Qoelet 3,1-8

PRIMO INCONTRO Iniziare un nuovo cammino....

Nella vita ci sono tre importanti momenti: la nascita, la vita e la morte. Non ci rendiamo conto del primo, soffriamo la morte e ci scordiamo di vivere

ESERCIZI PERSONALI

Gli esercizi che trovi alla fine di ogni incontro sono consigliati al fine di lavorare personalmente tra un incontro e l'altro. Non sono obbligatori per i partecipanti al gruppo ma fortemente consigliati.

Dopo l'esperienza vissuta con alcuni gruppi mi sembra di poter dire che il fare questo lavoro aiuta la crescita anche del gruppo. L'elaborazione del lutto è un vero e proprio "lavoro" e la compilazione di queste schede può davvero aiutare nell'esercizio su se stessi e nel gestire il proprio dolore in modo nuovo e maturo.

Buon Lavoro!

STORIA...

"Prendi il tempo che vuoi, io sarò qui ad ascoltarti..."

C'era una volta un uomo in Islanda, Ivar, che era diventato un poeta e un cantante famoso alla del re di Norvegia. Il re lo stimava molto e lo colmava di attenzioni. Pure il fratello di Ivar, Thorfin, viveva alla corte del re, ma era scontento e invidioso dei privilegi concessi al fratello, anche perché sentiva che le sue capacità non erano valorizzate.

Un giorno Thorfin decise di tornarsene in Islanda. Prima che partisse, Ivar gli consegnò un messaggio per Audney, una giovane ragazza a cui raccomandava di non sposarsi con nessun altro, perché in primavera sarebbe tornato in Islanda per sposarla. Thorfin partì. Giunto in Islanda conobbe Audney intrecciò con lei una relazione amorosa e ben presto la sposò.

All'inizio della primavera, Ivar salpò alla volta della sua terra natale. Quando scoprì che il fratello aveva sposato Audney si sentì profondamente ferito e amareggiato e se ne tornò, sconsolato, alla corte del re. Tutti notarono il suo cambiamento: Ivar non cantava più.

Un giorno il rè lo convocò per sapere cosa fosse successo, ma Ivar non si confidò. Il re, senza indugi, continuò a insistere: «Dimmi, c'è qualcuno alla corte che ti ha offeso?». «No», rispose Ivar. «Pensi che non ti sia dato l'onore che ti spetta?», domandò allora il re. Ma Ivar rispose negativamente.

Il re pensò per un momento, poi aggiunse; «C'è qualcosa di questo regno che desidereresti avere?».

Ancora una volta Ivar rispose di no.

Infine il re, immaginando si trattasse di qualcosa di più intimo, mormorò: «C'è forse qualcuno che ami, magari una donna della tua terra?».

Ivar rimase silenzioso e il re comprese di aver messo il dito nella ferita. «Non preoccuparti», lo rassicurò, «tu sai che io sono il più potente re di questa regione e che nessuno cercherà di ostacolare un mio desiderio.

Partirai con la prossima nave che salpa per l'Islanda e porterai con tè una lettera da consegnare ai genitori di quella donna, in cui chiederò loro di darti in sposa la figlia». Ma Ivar scosse la testa dicendo: «È impossibile, signore, perché lei è già sposata».

Ci fu un attimo di silenzio, poi il re continuò: «Allora, Ivar, bisogna pensare a qualcos'altro. La prossima volta che visiterò i villaggi, le città e i castelli della regione verrai con me. Lungo il tragitto incontrerai molte donne affascinanti e, forse, una di loro potrà soddisfare i desideri del tuo cuore».

«No, mio signore», soggiunse Ivar, «perché ogni qualvolta vedo una bella ragazza penso a Audney e la mia tristezza diventa più grande».

Il re riprese: «Allora, Ivar, ti darò molte terre e molto bestiame e, se investirai le tue energie negli affari e nel lavoro, ti dimenticherai presto del tuo amore». «No, mio Signore», rispose Ivar, «non ho nessun desiderio di lavorare». «Allora», propose il sovrano, «ti darò una notevole somma di denaro, in modo che tu possa viaggiare e visitare ogni parte del mondo.

Ciò che vedrai e le esperienze che farai ti aiuteranno a scordarti della tua donna in Islanda». Ivar rifiutò ancora: «Non ho nessun desiderio dì viaggiare».

Il re rimase dispiaciuto di non poter far nulla per risolvere la tristezza di Ivar.

Pensò a lungo e, infine, decise di offrire un ultimo suggerimento: «Ivar, c'è ancora una piccola cosa che posso fare per te, se ti può essere d'aiuto. La sera, dopo cena, voglio che tu ti trattenga con me per parlarmi del tuo amore verso quella donna. Prendi il tempo che vuoi, io sarò qui ad ascoltarti».

Ivar accolse con gratitudine il suggerimento. Ogni sera, dopo cena, iniziò a raccontare la storia del suo amore e lo fece per giorni e settimane. Pian piano si accorse di aver raccontato la storia del suo amore e, contemporaneamente, sentì rinascere dentro di sé la gioia e la voglia di cantare. E ritornò a essere il poeta e il cantante che tutti conoscevano.

L'anno seguente incontrò una giovane donna norvegese della quale si innamorò e con la quale si sposò.

RIFLESSIONE

Cos'è il lutto?

Con la parola lutto (dal latino luctus, pianto, lugere, piangere ed essere in lutto) s'intende sia la reazione emozionale che si sperimenta quando perdiamo una persona significativa della nostra esistenza, sia il tempo che segue alla sua morte.

Chiunque sia mancato, un figlio, un coniuge, un genitore, un fratello, un nonno, un amico, sentiamo di aver perso una parte di noi stessi e, com'è naturale, sperimentiamo un periodo di sofferenza e difficoltà.

Non si può amare qualcuno e perderlo, senza sentirsi soli e deprivati del suo affetto, della sua esistenza, senza diventare vulnerabili e provare dolore.

Il lutto è come una ferita, il cui processo di cicatrizzazione e di guarigione richiede tempo e fatica, un vero e proprio lavoro per poter tornare a vivere una vita sicuramente molto diversa da quella di prima e che, piano piano con il tempo, scopriremo comunque densa di valore se riusciamo a integrare la perdita nella trama della nostra vita.

Chiunque ha attraversato un'esperienza così dolorosa come quella del lutto ed è riuscito ad andare avanti, sa che ci si può dare forza, scoprendo che la vulnerabilità, la disperazione, la paura convivono in ciascuno di noi a fianco del coraggio e della determinazione a vivere.

Come viene vissuto il lutto?

Il lutto viene vissuto ed elaborato in tempi e modi molto personali e differenti: non esiste una maniera giusta in assoluto. Ciascuno di noi ha personalità, modi di affrontare la vita e storie passate diverse, per cui il dolore e i comportamenti saranno differenti da quelli di qualsiasi altra persona, anche degli altri membri della famiglia.

Alcuni superano il lutto in breve tempo, altri lo portano nel loro cammino a ogni passo; alcuni ne risentono profondamente, altri diventano più maturi, più validi di prima: certamente tutti ne soffrono e portano il ricordo della persona scomparsa.

Anche le manifestazioni del lutto sono molto diverse: alcune persone si comportano in maniera distaccata e controllata, altre piangono e si disperano rumorosamente; alcune vogliono stare da sole, altre preferiscono una compagnia costante; alcune eliminano subito dopo la morte le cose che appartenevano al defunto, altre le conservano immutate per anni; alcune vanno ogni giorno al cimitero, altre lo rifuggono totalmente.

Rispetto agli uomini, le donne tendono ad avere reazioni emotive più intense e riescono a parlarne con più facilità: forse proprio per questo riescono a trovare più appoggio negli altri.

Spesso capita che gli uomini "facciano i forti" per aiutare se stessi e gli altri familiari. Nascondono le emozioni più intime, e per non mostrare la loro vulnerabilità, trovano mille cose per tenersi occupati ed evitare di parlare della perdita che hanno subito. Se un uomo affronta in questo modo l'esperienza del lutto, bisogna rispettarlo, ma sarebbe meglio se riuscisse a chiedere aiuto, a condividere il proprio dolore e ad aprirsi agli altri.

Quali aspetti influenzano l'esperienza del lutto?

Il vissuto della perdita e il processo elaborativo del lutto sono influenzati da molteplici aspetti che inevitabilmente rendono diverso il percorso di ciascuna persona.

Le valenze fondamentali sono sicuramente il grado di parentela, l'intensità e la qualità della relazione durante la vita trascorsa insieme e il supporto del contesto familiare e ambientale. Naturalmente le caratteristiche psicologiche personali, l'età, le modalità di risoluzione dei lutti precedenti insieme alle circostanze della malattia (lunga o breve durata, presenza di sintomi dolorosi, stato di coscienza...), le modalità del decesso (morte improvvisa o attesa, luogo, stato della salma), la pressione delle necessità quotidiane e del contesto socio-culturale costituiscono aspetti rilevanti e significativi.

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL SECONDO INCONTRO

Il proprio caro....

1. Presenta il tuo caro a chi non lo conosceva: che cosa diresti di lui?

2. Individua tre caratteristiche che hai particolarmente apprezzato in lui –lei

3. Identifica due limiti che ricordi di lui – lei che, talvolta, hanno prodotto qualche discussione o conflitto

4. C'è un oggetto particolare, tra i tanti che hai conservato, che ti parla di lui-lei? Perché è particolarmente significativo per te?

SECONDO INCONTRO "La storia che mi fa soffrire..."

Quando sei nato tutti sorridevano, tu solo piangevi. Vivi in maniera che, quando morirai, tutti piangono e tu solo sorrida. (Proverbio Arabo)

IL MIO NAVIGLIO

Il mio naviglio andava per acque tranquille. Scivolava su giornate felici e senza storia. All'improvviso, una burrasca imprevista lo sorprese, deviò la sua rotta, minacciando di mandarlo a picco. Le vele schioccano furiosamente. Le sartie vibrano, lo scafo si è inclinato. Ho perso il controllo del mio naviglio. Non comando più io a bordo. Il mio naviglio più non mi obbedisce. Ubriaco sopra le onde scatenate, rulla, vacilla, va alla deriva, senza più rotta. Disperato, mi avvinghio al timone. Poi, ecco, cessa l'angoscia e il vento si lascia dominare. Quel vento che voleva gettarmi fra le onde gonfia ora le mie vele e mi spinge verso il porto. (J. M.)

STORIA

CIASCUNO PORTA IL SUO UNIVERSO NEL CUORE

C'era un volta un uomo seduto ai bordi di un'oasi, all'entrata di una città del Medio Oriente. Un giovane gli si avvicinò e gli domandò: "non sono mai venuto da queste parti. Come sono gli abitanti di questa città?".

Il vecchio gli risposte con una domanda: "com'erano gli abitanti della città da cui vieni?". Il giovane risposte: "egoisti e cattivi. Per questo sono stato contento di andarmene". "Così sono gli abitanti di questa città", rispose il vecchio.

Poco dopo, un altro giovane si avvicinò all'uomo e gli pose la stessa domanda: "sono appena arrivato in questo paese. Come sono gli abitanti di questa città?". L'uomo risposte di nuovo con la medesima domanda: "come erano gli uomini della città da cui vieni?".

"Erano buoni, generosi, ospitali, onesti. Avevo tanti amici e ho fatto molta fatica a lasciarli", disse il giovane.

"Anche gli abitanti di questa città sono così", rispose il vecchio. Un mercante, che aveva portato i suoi cammelli all'abbeveraggio, aveva seguito le conversazioni. Quando il secondo giovane si allontanò, si rivolse al vecchio in tono di rimprovero: "come puoi dare due risposte completamente differenti alla stessa domanda posta da due persone?".

"Figlio mio", rispose il vecchio, "ciascuno porta il suo universo nel cuore. Chi non ha trovato niente di buono in passato, non troverà niente di buono neanche qui. Al contrario, colui che aveva degli amici nell'altra città troverà anche qui degli amici leali e fedeli. Perché, vedi, le persone sono ciò che noi troviamo in loro".

RIFLESSIONE

Come si evolve il processo di elaborazione del lutto?

Ogni lutto è diverso per qualità, intensità e durata delle reazioni emozionali, ma a tutte le persone richiede tempo e un vero e proprio lavoro per elaborarlo.

Ciò che accomuna tutti i lutti è la presenza di un percorso con delle fasi che, pur con una certa irregolarità, in genere si susseguono: shock iniziale, disperazione, struggimento per la perdita, espressione di sentimenti e di reazioni emotive violente, nascita di una relazione interiore con il defunto, accettazione della perdita subita, e, solo alla fine, riorganizzazione di sé senza più la presenza fisica della persona cara.

La risposta iniziale alla morte è uno stato di shock che paralizza e coinvolge completamente la persona.

Si è talmente scossi e disorientati che per difendersi e sopravvivere alla perdita, si cerca di negare l'accaduto, di attutire le emozioni troppo forti per evitare la sofferenza e tenere lontano una realtà sentita insopportabile, priva di senso e portatrice in genere di significati essenzialmente negativi. Spesso può accadere che si è consapevoli razionalmente di ciò che è accaduto, ma non si riesca ad accettarlo emotivamente. Questo è un modo molto naturale per difendersi. Poi tutti gli interessi si concentrano sulla perdita e sul dolore. Il sonno, l'appetito, l'attività, la sessualità, la vita interiore e quella relazionale sono sconvolti: si può vivere un periodo più o meno lungo di abbattimento, costernazione, inibizione, astenia o iperattività paradossale e difensiva.

Successivamente, quando si diventa più consapevoli della realtà della perdita, s'incomincia a esplorare il significato della privazione di quella figura per la propria esistenza. Si ripercorre la natura della relazione, guardando alla totalità della persona scomparsa, agli aspetti positivi e negativi, riconoscendo ciò che si è vissuto, condiviso e perduto e, per certe situazioni, anche tutto ciò di cui ci si è liberati, perché non sempre i rapporti sono stati semplici e soddisfacenti.

n questa fase si è inondati da reazioni emotive più forti e più profonde di quelle che si sperimentavano abitualmente prima del lutto: tristezza, solitudine, nostalgia, paura, disperazione, angoscia, rabbia, rancore, rimpianti e sensi di colpa con i rispettivi correlati di aggressività e depressione, che sono i compagni più frequenti e fedeli di questo periodo. C'è il rischio di rimanere imprigionati nel passato e di allontanarsi dal presente.

Frutto di questo periodo travagliato, in cui si apprende ad accettare la realtà della perdita, è lo sviluppo di una nuova relazione con la persona scomparsa. Si trova conforto nel conservare dentro di sé l'immagine della persona amata, i suoi valori, le esperienze condivise, sperimentando la capacità di mantenerne vivo il ricordo e la memoria e di continuare ad amarla, anche se non è più presente fisicamente.

Il dolore per la perdita subita continua sempre ad accompagnare le persone ma con il tempo cambia il rapporto con il proprio dolore, aumenta la consapevolezza e la capacità di affrontare le esperienze dolorose.

Successivamente, quando inizia un allentamento del dolore, diventa possibile riscoprire le proprie risorse e funzioni vitali che permettono di procedere nel percorso di ricostruzione della propria vita e di aprirsi agli impegni, ai progetti e ai rapporti, che aiutano a riaccostarsi alla vita e alla realtà.

Nelle situazioni normali, al di fuori quindi di lutti complicati e patologici, si deve pensare al lutto come a un processo che inizia, si sviluppa e si conclude: il dolore si attenua poco a poco e la vita riprende, colmando i vuoti con nuovi compiti e nuove presenze. Mentre prima sembrava che il domani non sarebbe mai venuto, quando poi finalmente viene, sembra impossibile aver sofferto e resistito così tanto.

Essere uomo Significa, precisamente, essere responsabile A. De Saint-Exupery

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL TERZO INCONTRO

I sentimenti che provo....

- 1. Molte persone nel lutto sembrano sperimentare alcuni di questi stati d'animo:
 - Shock
 - o Ansia
 - Paura
 - o Rabbia
 - Smarrimento
 - Tristezza
 - Solitudine
 - Risentimento
 - Vuoto
 - Depressione
 - o Senso di colpa
 - Senso di inutilità
 - o Angoscia
 - o Sollievo
 - o Invidia.

Indica almeno tre di questi sentimenti che hai provato con più intensità e cerca di motivare la scelta...

2. Come e quando si manifestano questi sentimenti?

3. Come questi tre sentimenti influiscono sulla tua vita familiare e lavorativa?

- 4. Individua un sentimento che ti risulta particolarmente doloroso e cerca di analizzare:
 - o la frequenza con cui lo provi
 - o come lo vivi
 - i modi attraverso i quali lo gestisci
 - le conseguenze che esso ha sulla tua vita personale quotidiana
- 5. Come tendi a gestire i sentimenti?

- 6. Ti senti più a tuo agio nell'esprimerli:
 - Verbalmente
 - non verbalmente (gesti., espressioni del volto...)
 - nei comportamenti (attività....)

TERZO INCONTRO "Come mi sento?..."

La morte appartiene alla vita come la nascita, così come il camminare comporta sia il sollevare il piede che il tornare a metterlo a terra R. Tagore

Dal primo battito del bambino all'ultimo respiro di chi muore, la vita è costellata da una miriade di perdite, quelle più lievi alienano e preparano ad affrontare le più dolore.

Ogni distacco diventa privazione di beni, una lacerazione interiore, ma anche lezione di vita, richiamo alla vulnerabilità e provvisorietà di ogni bene.

In un certo senso la storia dell'uomo è il raccolto delle sue sofferenze.

Ogni spina però nasconde un fiore, così come ogni problema può riservare un dono.

(Pangrazzi A.)

STORIA

L'OSTRICA E LA PERLA

Disse un'ostrica a una vicina: "Ho veramente un gran dolore dentro di me. È qualcosa di pesante e di tondo, e sono stremata".

Rispose l'altra con borioso compiacimento: "sia lode ai cieli e al mare, io non ho dolori in me. Sto bene e sono sana sia dentro che fuori".

Passava in quel momento un granchio e udì le due ostriche, e disse a quella che stava bene ed era sana sia dentro che fuori: "Sì, tu stai bene e sei sana: ma il dolore che la tua vicina porta dentro di sé

è una perla di straordinaria bellezza".

E' la grazia più grande, quella dell'ostrica.

Quando le entra dentro un granellino di sabbia, una pietruzza che la ferisce, non si mette a piangere, non strepita no si dispera. Giorno dopo giorno trasforma il suo dolore in una perla: il capolavoro della natura!

> Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre M. Gandhi

RIFLESSIONE

LE FASI DEL PROCESSO DEL LUTTO

L'elaborazione del lutto è un processo complesso, reso vario dalla peculiarità delle esperienze individuali e dalle diverse connotazioni culturali. Ma possiamo lo stesso, nonostante questa complessità, individuare alcune tappe di un cammino il cui scopo è di portare la persona a uscire, certamente cambiata e possibilmente arricchita, dal tunnel della sofferenza causata dalla perdita di una persona significativa.

"Molti di noi sentiranno difficile sentir parlare di fasi di lutto senza inalberarsi, senza sentirsi convinti che qualche Maria Addolorata sta cercando di fornirci la ricetta, da seguire passo passo, del dolore perfetto. Ma se riusciamo a riferirci a delle fasi non come a qualcosa in cui noi o altri dobbiamo passare, ma a qualcosa che possa chiarire che cosa ci stia succedendo o ci succederà, forse riusciremo a capire perché il dolore non è uno stato ma un processo"².

² VIORST J., Distacchi. Gli affetti, le illusioni, i legami e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare per crescere, Frassinelli, Piacenza 1987, 242.

PRIMA FASE³

Una prima fase è quella che possiamo definire di shock, intontimento e senso di incredulità.

"Non può essere successo! No, non è possibile! Forse piangeremo e ci lamenteremo; forse ci siederemo in silenzio; forse ondate di dolore subentreranno a periodi di stupefatta incomprensione. Lo shock potrebbe essere lieve se siamo stati a lungo e duramente in presenza della morte che incombeva su quella persona. Lo shock potrebbe essere inferiore (diciamo la verità) al sollievo. Ma il fatto che qualcuno che amiamo non esiste più nel tempo e nello spazio non ci sembra completamente vero, va oltre la nostra comprensione"⁴.

Una madre che perde la figlia in modo improvviso all'età di ventiquattro anni, descrive bene questo stato iniziale di ottusa incredulità:

"è uno dei misteri della natura che un uomo, del tutto impreparato possa riceve un colpo fulminante come quello e sopravvivere. Esiste una sola spiegazione. L'intelletto rimane stupefatto dallo shock e solo poco alla volta riesce a dar significato alle parole. Il potere di capire pienamente quel che è avvenuto è misericordiosamente mancante. La mente ha solo una oscura sensazione della enorme perdita, questo è tutto.

Occorre che riemerga la facoltà di ricordare, ci vorranno mesi, forse anni, per rimettere assieme i dettagli e così apprendere e valutare l'intera portata della perdita"⁵.

Shock e negazione vanno di pari passo in questa fase e investono sia l'ambito cognitivo che quello emozionale: non si vuole riconoscere la realtà della perdita, come non si vuole sopportare la sofferenza che ne deriva.

Se la fase di shock dura troppo a lungo si rischia di perturbare profondamente la vitalità della persona, la quale può non trovare più gusto nell'esistenza. L'aiuto da offrire consiste soprattutto nel rispettare le reazioni della persona, anche quando sembrano esagerate o estranee alla nostra cultura, fornendo l'assicurazione che si tratta di fenomeni normali e transitori.

Rispetto alla negazione occorre aiutare la persona ad accettare sempre più la realtà. Si tratta di accompagnare la persona a disinvestire le proprie energie dalla persona che è morta per reinvestirle in altre persone o progetti (soprattutto quando la persona mancata viene sostituita con un'altra, come nel caso del figlio maggiore che si crede in dovere di supplire il padre defunto, o il bambino che cerca di imitare i comportamenti del fratello scomparso, o il vedovo che si risposa al più presto per consolarsi). Senza un'accettazione della realtà la ferita non può essere guarita.

³ La descrizione delle "fasi" del lutto sono prese da VIORST J., *Distacchi....*, 242ss., con qualche integrazione mia presa da altri autori.

⁴ Idem.

⁵ Cfr. *Idem*, 242-243.

È importante non seguire, assentendo, il discorso irrealistico della persona, bensì riflettere il sentimento che essa esprime attraverso i suoi tentativi di sfuggire alla realtà della morte dell'essere che l'ha lasciata.

SECONDA FASE

Una seconda grande tappa, molto più lunga della prima (almeno in teoria lo dovrebbe essere) è quella che potremmo chiamare di manifestazione delle emozioni e dei sentimenti. È una fase di intenso dolore psichico, di pianti e lamenti, o di iperattività, o di regressione ("aiutami!"). Ci può essere angoscia di separazione e di disperazione senza risorse né speranze. E spesso c'è molta rabbia.

I sentimenti più comuni sono:

- depressione e sensi di colpa: la persona oltre a soffrire per la perdita si sente in colpa per svariati motivi e in lei è come se ci fosse un giudice accusatore pronto ad invidiare la anche la più piccola mancanza.

Il senso di colpa è spesso presente nel processo del lutto.

"Perché l'ambivalenza presente anche nei rapporti d'amore più profondi ha guastato il nostro amore per la persona morta quando era ancora viva. Li vediamo non perfetti e li amiamo imperfettamente: potremmo anche aver desiderato fugacemente la loro morte. Ma adesso che sono morti ci vergogniamo dei sentimenti negativi e cominciamo a rimproverarci per la nostra cattiveria: «avrei dovuto essere più gentile», «avrei dovuto essere più grato per ciò che avevo»....

.... Ovviamente ci sono volte in cui dovremmo sentirci in colpa per come abbiamo trattato il defunto, provare un giusto senso di colpa per il male commesso, per i bisogni che non abbiamo soddisfatto. Ma anche quando il nostro amore è stato grande, veramente grande, possiamo sempre trovare spazio per delle recriminazioni con noi stessi....

...Quello che potremmo fare per difenderci dal senso di colpa, o per alleviarlo, è di insistere fortemente sul fatto che il defunto era perfetto. L'idealizzazione – "mia moglie era una santa" – ci permette di mantenere i pensieri puri e di allontanare il senso di colpa. È anche un modo di ripagare il defunto, di ricompensarlo, per tutto il male vero o o immaginario che gli abbiamo fatto. Canonizzare – idealizzare – il morto fa spesso parte del processo del lutto"⁶.

- *la collera*: può essere indirizzata all'esterno (medico, ambulanza in ritardo, il prete che è insensibile...) o all'interno (perché a me? Perché te ne sei andata? Perché Dio mi ha fatto questo?).

C'è chi insiste nel dire che l'ira è una parte invariabile del processo di lutto. In verità, una gran parte della rabbia che indirizziamo su quelli che ci circondano è rabbia che proviamo, ma che non vogliamo provare, verso il defunto. A volte, però, la esprimiamo in maniera indiretta: "Dio ti

⁶ Idem, 246.

maledica! Dio ti maledica perchè sei morto" ricorda di aver detto una vedova alla fotografia del marito morto.

Come lei, amiamo i nostri morti, ci mancano, ci struggiamo per loro, ne abbiamo bisogno, ma siamo anche arrabbiati con loro perché ci hanno abbandonati. Siamo arrabbiati e odiamo il morto come il bambino che odia la madre perché se n'è andata. E come il bambino, crediamo che siano stati il nostro odio, la nostra rabbia, la nostra cattiveria a farli andare via. Ci sentiamo colpevoli per i cattivi sentimenti e potremmo anche sentirci in colpa per ciò che abbiamo e non abbiamo fatto.

In questa fase acuta del dolore il lutto di alcuni sarà silenzioso, quello di altri rumoroso – anche se non è nel nostro stile stracciarsi le vesti o strapparsi i capelli. Ma a nostro modo dovremo passare attraverso il terrore e le lacrime, la rabbia e il senso di colpa, l'angoscia e la disperazione. E a nostro modo, riuscendo in qualche modo a confrontarci con le inaccettabili perdite, potremo iniziare a porre fine al lutto.

Durante questa tappa è essenziale praticare un ascolto attivo, ossia la capacità di cogliere e comprendere non solo i contenuti che ci vengono comunicati ma anche le risonanze emotive che tali contenuti hanno sulle persone e di trasmettere tale comprensione all'interlocutore.

TERZA FASE

Dopo lo shock e la fase di acuto dolore psichico, ci avviciniamo a quello che si chiama compimento del lutto e anche se ci saranno altre volte in cui piangeremo, sentiremo la mancanza della persona scomparsa, il compimento raggiunto significherà un grado significativo di guarigione, accettazione e adattamento.

Qui si comincia a recuperare stabilità, energia, speranza, capacità di godere la vita e di farvi degli investimenti. Accettiamo, nonostante i sogni e le fantasie, che il defunto non ritornerà da noi in questa vita.

Ci adattiamo, con enormi difficoltà, alle alternanze circostanze della vita, modificando il nostro comportamento, le aspettative, la definizione di noi stessi. Un lutto con esisto positivo è molto più che uscire al meglio da una brutta situazione. Il lutto può portare a un cambiamento creativo⁷.

Ma gli studiosi ci dicono anche che il lutto non è quasi mai un processo lineare e diritto.

Un autore – Pastan – dice che passare attraverso stadi di dolore è come salire lungo una scala a chiocciola ed è come imparare a salire dopo l'amputazione. E il lutto fa parte di questo processo.

⁷ È l'idea dello psicanalista POLLOCK G.

C.S. Lewis nel suo resoconto del lutto seguito alla morte della sua adorata moglie usa immagini identiche:

Per quanto – forse per sempre? – il grande vuoto mi stupirà come una totale novità e mi farà dire: «non mi ero accorto della perdita fino a questo momento?» la stessa gamba mi viene tagliata volta dopo volta. Si sente il primo impatto del bisturi nella carne ancora e ancora... Si continua a emergere da una fase, ma di nuovo ritorna. In cerchi. Ogni cosa si ripete, sto ruotando su me stesso?⁸.

Anche quando alla fine accettiamo e ci adattiamo e guariamo, potremmo avere delle reazioni negli anniversari – piangere il morto in occasioni ricorrenti, sentendoci struggere e sentendoci tristi, soli e disperati, negli anniversari di nascita, della morte o in alcune speciali occasioni. Ma nonostante le ricadute, le ricorrenze e la sensazione che il dolore si nutra di sé, c'è una fine al lutto, anche a quello che può sembrare inconsolabile.

Un processo che gli esperti chiamano *interiorizzazione*: consiste nell'interiorizzare la persona defunta, facendola diventare parte del nostro mondo interno. E in questo modo può avvenire la fine del processo del lutto.

Occorre qui ricordare cosa avviene da bambini quanto potevamo lasciare che nostra madre se ne andasse, o potevamo lasciarla, creando una madre permanente dentro di noi. Allo stesso modo interiorizziamo – mettiamo dentro di noi – le persone che abbiamo amato e perso con la morte. "L'oggetto amato non se n'è andato perché adesso lo porto in me" dice lo psicanalista K. Abraham. Facendo diventare la persona scomparsa parte del nostro mondo interno, in un certo modo non la perderemo mai.

Una forma di interiorizzazione è l'identificazione. Attraverso le identificazioni possiamo prendere in noi aspetti di quelli che abbiamo amato e che ora sono morti, aspetti che sono spesso astratti ma che in certe occasioni sono sorprendentemente reali.

Il processo del lutto può anche andare male. È il caso del lutto cronico o prolungato. Qui non si è superata la seconda fase, si resta impantanati in uno stato di dolore intenso e continuo, aggrappandosi senza ricevere sollievo al dispiacere, alla rabbia, al senso di colpa, all'odio per se stessi, incapaci di proseguire con la propria vita.

È difficile dare a qualcuno un termine per il lutto: per alcuni due anni e più sono un periodo normale. Ma a un certo punto dovremo sentirci desiderosi di lasciare il rapporto spezzato. Il lutto è patologico quando non possiamo e non vogliamo lasciarlo.

Con questo addolorarsi è come se la persona morta continuasse a vivere.

⁸ Cfr. LEWIS C.S., *Diario di un dolore*, Adelphi, Milano 1990.

Quando re Filippo di Shakespeare sgrida Costanza: "sei innamorata del tuo dolore come lo eri di tuo figlio", la donna gli offre questa spiegazione: «il dolore riempie la stanza del mio figlio assente. Si sdraia sul suo letto, cammina su e giù con me; prende le sue care sembianze, ripete le sue parole, mi fa ricordare tutte le sue forme. Riempie i vestiti vuoti con la sua figura. E quindi ho ragione d'essere innamorata del dolore».

Un'altra versione del dolore cronico è quella che viene chiamata mummificazione del defunto che consiste nel conservare ogni oggetto posseduto dal morte esattamente dove e come lui o lei lo avevano messo.

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL QUARTO INCONTRO Diario....

Può essere utile nell'elaborazione del lutto fare una specie di diario. Allora proviamo a scrivere in questa settimana un pensiero ogni giorno su come mi sento e su quali passi sto facendo nel mio cammino..

QUARTO INCONTRO "Mi sento peggio di prima, come mai?..."

La consapevolezza della morte ci incoraggia a vivere P. Coelho

STORIA

LE LARVE E LE LIBELLELULE

In uno stagno sott'acqua delle larve, di tanto in tanto vedono una di loro salire in superficie e poi sparire per sempre, si chiedono l'un l'altra "dove andranno, cosa faranno, perché non ritornano a spiegarci?" Al che si promettono che la prima che salirà dovrà tornare per dire a tutte loro cosa c'è sopra l'acqua e perché le altre non sono più tornate.

Il giorno in cui una di loro risale, ricordandosi la promessa, si ripropone di ridiscendere, ma appena salita si trasforma da larva in libellula, cerca di scendere nell'acqua ma non ci riesce, è troppo pesante, non ce la fa ed una forza la spinge verso l'alto; capisce perché le altre non sono più tornate e prima titubante, poi più leggere si mette a volare.

RIFLESSIONE

CONOSCERE E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

(Traccia sintetica dal libro:

"Il Battito della vita" di A. Bissi, Ed. Paoline pp. 223-233. 240-272)

Introduzione

Il mondo affettivo è un aspetto molto importante della nostra interiorità e riguarda tutta quella serie di emozioni spesso sconosciute anche a noi stessi. Ad ognuno di noi, infatti, è nota la fatica che sperimentiamo nel dare un nome a ciò che proviamo o ad ascoltare il proprio vissuto.

Parlando di emozioni, possiamo dire prima di tutto che è più facile sperimentarle che descriverle. Provando a definirle possiamo usare un'immagine: le emozioni sono come un arcobaleno, o meglio come una tavolozza in mano ad un pittore: danno colore alla nostra vita e alle nostre esperienze in base a ciò che viviamo a livello emotivo - affettivo.

Le emozioni non dipendono dalla nostra volontà, le emozioni accadono. Senza che possiamo rendercene conto. In generale possiamo dire che le emozioni ci precedono e che solo quando si manifestano diventano consapevoli.

Però le emozioni possono essere gestite, quindi vissute in modo più o meno maturo. Questo introduce due domande:

- Cosa c'è dentro di me? Quale è il bagaglio di emozioni che porto con me?
- Come gestire le emozioni in modo da renderle meno "pesanti"?

Cosa sono le emozioni

Le emozioni sono una tendenza sentita verso/via da qualunque cosa valutata come buona/non buona.

Cosa avviene quando proviamo una emozione? Seguiamo il I tempo dello schema riportato (vedi specchietto a pagina 45).

a. Componente cognitiva

Prima di tutto abbiamo una percezione, cioè una raccolta di dati attraverso gli organi di senso: la vista di una ragazza, udire un rumore, ecc.

b. Componente mnemonica

La percezione attiva una serie di "memorie": una memoria di modalità specifica (immagini possibili a cui associamo l'oggetto, nell'esempio la memoria "pesca" l'immagine di un fantasma); memoria motoria (azioni che vengono associate all'oggetto percepito, nell'esempio la fuga); memoria affettiva.

Per quanto riguarda la <u>memoria affettiva</u> occorre soffermarsi più a lungo. E' come una grande banca dati in cui vengono memorizzati non fatti ma emozioni vissute. Il ricordo degli episodi che hanno suscitato le emozioni è scomparso, ma i sentimenti associati ad essi si sono indelebilmente impressi in noi, spesso senza che ne siamo consapevoli. Ogni volta che viviamo un'esperienza che evoca (per somiglianza vera o

percepita soggettivamente) un evento passato si ripresenta l'emozione, con tutto il suo peso.

Un esempio.

Un frate che vive un costante conflitto di autorità e sperimenta aggressività e paura nei confronti dei superiori, probabilmente, vive le relazioni con essi con una somiglianza reale o simbolica con quelle vissute in una famiglia in cui i genitori incutevano timore e provocavano aggressività. Trovarsi di fronte ad una figura di autorità fa riaffiorare, inconsapevolmente, le emozioni vissute con le figure di autorità dei passato: ingiustizia, incomprensione, rigidezza, desiderio di ribellione.

L'importanza della memoria affettiva ci fa comprendere come la nostra percezione della realtà sia spesso colorata da emozioni legate al nostro passato, per cui già a livello di percezione, noi interpretiamo la realtà. D'altro canto questo tipo di esperienza si colloca spesso a livello dell'inconscio. Questo fa si che la persona non si renda conto di quale sia l'origine di quella particolare emozione, inconsapevole del fatto che l'emozione presente che siamo pronti a dimenticare un attimo dopo è In realtà appesantita da un passato che resta indelebilmente presente.

Questo ci fa capire quanto sia importante conoscere la propria storia: "la presa di coscienza dell'eccessiva coloritura del presente. causata dall'esperienza passata, può aiutarci ad attutire l'intensità di un'emozione e a vivere in modo più fiducioso e sereno il quotidiano.

c. Componente immaginativa

La percezione della realtà è condizionata anche dalle nostre anticipazioni del futuro. Immaginare cosa accadrà colora positivamente o negativamente l'esperienza che stiamo vivendo. La componente immaginativa è un passo normale nel processo decisionale, il problema si presenta quando questo è esasperato perché porta nel presente un'ansia talmente diffusa da verificare ciò che si teme.

NB:

Memoria e immaginazione sono due variabili importanti; come abbiamo visto infatti, passato e immaginazione del futuro sono capaci di condizionare il presente. Questo ci aiuta a comprendere a fondo il significato di un'esperienza molto importante e comune: l'esagerazione. Quante volte viviamo delle emozioni e reazioni esagerate rispetto a ciò che le ha provocate? Come mai un piccolo ritardo, una coda ad uno sportello, un piatto non lavato, causano tanta aggressività in noi?

Spesso tra il dato oggettivo (ciò che di fatto è avvenuto) e la risonanza interiore (come lo abbiamo vissuto) c'è un enorme divario perché ognuno di noi, nel vivere un'emozione, si porta dietro un bagaglio data dal proprio passato, dalle esperienze precedenti.

d. Componente valutativo - affettiva ed emotivo conativa

A questo punto avviene la valutazione. A questo livello si tratta di una valutazione immediata, di tipo affettivo, condizionata dalla memoria e dal l'immaginazione, fatta sul criterio del mi piace/non mi piace. Così nascono le emozioni, In cui dobbiamo distinguere due aspetti:

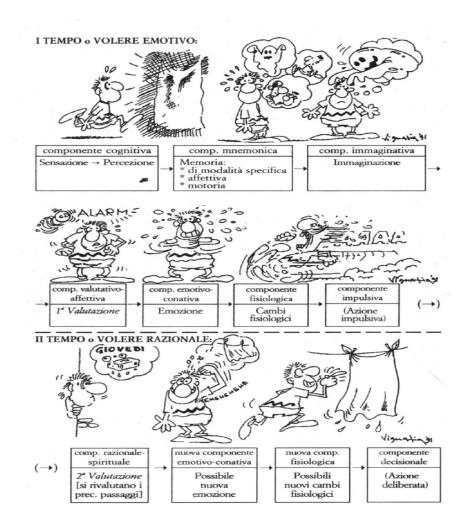
- Aspetto statico: è la valutazione, il giudizio sull'oggetto percepito: mi piace/non mi piace.
- Aspetto dinamico: spinta via da/verso l'oggetto percepito.

e. Componente fisiologica

L'emozione è accompagnata anche da un cambio fisiologico, una partecipazione del corpo a ciò che si sta provando.

f. Componente impulsiva

E' l'azione impulsiva a cui porta l'emozione, a meno che non entri in gioco una nuova valutazione di tipo razionale.



Quali sono le emozioni

Abbiamo visto già cosa sono le emozioni. Da un altro punto di vista, quello evolutivo, dobbiamo aggiungere altre osservazioni. Le emozioni sono in crescita; il bambino ha poche emozioni collegate all'aspetto fisiologico, vive attento al piacere o al disagio, vuole evitare la sofferenza o prolungare una situazione di piacere. Queste emozioni, con le loro domande, rimangono presenti anche nell'adulto e si ripresentano continuamente assumendo caratteristiche e connotati diversi quali la paura, l'aggressività, la depressione, la gioia, ecc. Vediamo una possibile classificazione delle emozioni.

a. Emozioni "Via da..."

Sono tutti i sentimenti che ci portano ad evitare un'esperienza sgradevole, indesiderabile, temibile o considerata come pericolosa per il soggetto. Il pericolo può essere per l'incolumità fisica o per la stima personale o per il significato della sua vita. Le caratteristiche di questo sentimento:

- provoca una reazione di fuga, il desiderio di scansare l'esperienza, di farne a meno.
- è collegato alla percezione della propria vulnerabilità. Infatti ci si sottrae all'esperienza per il desiderio di non percepire la propria fragilità

Sono: Paura, ansia, angoscia, panico, vergogna, colpa.

b. Emozioni "Contro..."

Sono tutti gli stati d'animo collegati con l'aggressività. Perché nascano e si esprimano occorrono due requisiti:

- Un oggetto esterno (solitamente una persona) percepito come contrario, ostile, ostacolo al benessere proprio o altrui.
- una tensione nei confronti dell'altro. Nell'infanzia questa tensione è manifesta; nell'età adulta questo non necessariamente succede, anche se il mio stato d'animo è chiaramente contro.

La necessità di un oggetto esterno implica la necessità di un tu: l'aggressività richiede sempre una relazione, o almeno un abbozzo di essa, perché possa nascere. Si tratta quindi di un'emozione più evoluta che affonda le radici nella fase dello sviluppo in cui il bambino inizia ad aprirsi alla relazione educativa con un tu.

Sono: rabbia, disprezzo, indifferenza, ostilità, invidia, gelosia.

NB: L'aggressività non è negativa in se. Questo dipende da tre fattori:

- quale è il suo *oggetto*. Cosa provoca l'aggressività? Un conto è l'aggressività verso un rivale nella ricerca di stima e gratificazione dei bisogno di affetto, altro è quella percepita quando è disatteso un valore importante

- le *motivazioni* sottese. Spesso mascheriamo con una parvenza di nobiltà le motivazioni più meschine e nascondiamo la nostra vulnerabilità con ragioni più accettabili per la stima personale. Per esempio una lotta per valori nobili come la verità e la giustizia può nascondere una aggressività repressa contro l'autorità.
- in quale modo si esprime. Anche le motivazioni migliori sono incapaci di giustificare o legittimare un'aggressività che lede alcuni valori fondamentali, quali la vita e la dignità della persona umana.

c. Emozioni "Senza..."

Sia la paura che l'aggressività percepiscono la realtà come pericolosa. Ciò che le differenzia è il tipo di spinta: nel primo caso la passività o la fuga, nel secondo l'andare contro. Le emozioni senza sono invece quelle caratterizzate dal *vuoto*, dalla *perdita* e dalla *mancanza*.

Le emozioni collegate con il senso di vuoto dicono la difficoltà a dare un senso alla propria vita, la mancanza di desiderio. Nella persona immatura questo senso di vuoto deriva dalla situazione interna e fa riferimento a sentimenti come l'apatia e la noia che esprimono sempre un'assenza: di gioia, di interesse, di amore, di senso, di piacere. Il mondo interno di queste persone si sveglia solo con emozioni intense e questo spiega la ricerca, soprattutto nei giovani, di sensazioni intense e dirompenti. Si tratta di un'emozione che dice non solo una inesistenza attuale ma che non c'è mai stato qualcuno.

Le emozioni caratterizzate dalla perdita nascono da una esperienza contraddittoria: la percezione positiva della realtà esterna che accompagna la situazione negativa del soggetto. Questo avviene quando un oggetto esterno è considerato desiderabile, è ambito, e allo stesso tempo se ne avverte la mancanza. L'emozione che caratterizza è l'abbattimento, la depressione, tipico dell'esperienza dei lutto. Sono emozioni che nascono dalla perdita dell'altro sentita come distruzione di una presenza.

Le emozioni collegate alla mancanza (tristezza, malinconia, nostalgia) sono sentimenti in cui la persona, seppur gravata al peso dell'assenza. nutre la *speranza del ritorno*, c'è la fiducia in un presenza che può essere recuperata. Per esempio nella tristezza c'è la percezione di una certa continuità del rapporto, vissuto come qualcosa di momentaneamente sospeso.

Mentre la persona che vive emozioni prevalentemente depressive sarà sempre negativo sulla realtà e sulle persone, la persona triste soffre per qualcosa di momentaneo ma rimane aperta al futuro che può portare novità e cambiamenti.

d. Emozioni "Verso..."

Non ci sono solo le emozioni che nascono da un'esperienza spiacevole. La realtà di ogni giorno ci attira, presenta situazioni piacevoli e gradevoli, al punto da desiderare che siano eterne. Di fronte a questi aspetti nasce quella valutazione immediata che abbiamo indicato con il *mi piace*.

Sono emozioni che riflettono la realtà misterica dell'uomo, con tutta la sua complessità e non si riferiscono solo alla corporeità ma anche alla dimensione spirituale e psicologica. In generale queste emozioni indicano uno *star bene con*, dove l'oggetto è un'altra persona, se stessi, una realtà, Dio.

Rientrano nella categoria emozioni "verso" lo:

- Star bene con se stessi
 - Sono emozioni (euforia, allegria) gradevoli che nascono dal sentirsi bene nei propri panni, con se stessi, dell'avere conferme in merito alla stima personale
- Star bene con gli altri
 - Emozioni che nascono da una relazione positiva con gli altri (gioia, tenerezza, solidarietà, simpatia, gratitudine, attrazione, passione).

Anche lo Stupore, la meraviglia, l'incanto rientrano sotto questo gruppo di emozioni. Nascono dalla capacità di cogliere la bellezza del cosmo, nelle persone, in Dio, e di restarne affascinati, senza volerla né afferrare, né trattenerla per sé. Esprimono l'apprezzamento. cioè un amore che "contempla, trattenendo il respiro, e tace.

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL QUINTO INCONTRO

La gestione della rabbia

1. In che modo la perdita vissuta ha generato in te sentimenti di rabbia, risentimento o indignazione?

2. Quali pensieri o considerazioni hanno accompagnato questi sentimenti?

4. Quali modalità di canalizzare questo sentimento hai trovato utili per te?

5. Che cosa vorresti modificare o migliorare nel gestire questo sentimento?

3. Quali sono le situazioni in cui trovi difficoltà nell'esprimere la collera o la rabbia?

QUINTO INCONTRO "Sono arrabbiato con me stesso, con il mondo, con Dio..."

56

Le pene della vita aiutano a sopportare l'idea della morte; l'idea della morte aiuta a sopportare le pene della vita P. G. Peler de la Lozere

VORREI SAPERE...

Talvolta, Dio mi irrito contro di te.

Perché questa sofferenza?

Perché a me?

Perché in questa stagione della mia vita?

Ti trovo così silenzioso...

In certi momenti ritrovo un po' di calma.

Allora vorrei sapere:

che cosa vuoi significarmi con questa prova?

Quale verità vuoi che impari?

So che ha qualcosa da rivelarmi.

Il tuo silenzio mi rende impaziente.

La tua risposta si fa attendere.

STORIA

IL MARMO E IL LEONE

57

Una volta un bambino è entrato nel laboratorio di un grande scultore e ha visto quest'uomo impegnato su un grosso blocco di marmo, con martello e scalpello, ma non ha trovato interessante lo spettacolo e se n'è andato.

Dopo alcune settimane, però, egli è tornato nel laboratorio e al posto del blocco di marmo ha visto una bellissima statua di leone.

Tutto meravigliato ha cercato lo scultore e quando lo ha trovato gli ha chiesto:

"signore, come faceva a sapere che in quel blocco di marmo c'era un leone?".

RIFLESSIONE

Come gestire le proprie emozioni?

Abbiamo visto quali sono le nostre emozioni. Questo però non basta a vivere un buon rapporto con il proprio mondo emotivo, occorre porsi un altra domanda: come gestire le proprie emozioni?

a. L'espressione senza controllo

E' una teoria che vede il mondo emotivo come un insieme di emozioni in continuo fermento o ebollizione. Esprimerle è bene altrimenti si finisce per scoppiare o per incanalarle in vie insane. Dietro questa teoria c'è un'antropologia che ha come modello di maturità quello della persona spontanea, espressiva dei sentimenti, sui quali non si interroga e si ritiene in diritto di manifestarli senza farsi problemi né a proposito del proprio benessere né riguardo quello degli altri.

Secondo questa teoria:

I. non esistono emozioni negative; gli stati d'animo dentro di noi accadono indipendentemente dalla nostra responsabilità. Come le reazioni del fisico, le emozioni dipendono da leggi psicologiche di cui non siamo responsabili. Per questo non possiamo dividerle in positive e negative.

2. le emozioni presenti in noi si accumulano e tendono a scoppiare. Questo è visto come positivo, naturale. La nostra interiorità non sarebbe in grado di contenere più di una certa quantità di emozioni e quando eccedono è bene che il soggetto si sfoghi.

b. controllo contenitivo

Secondo questa teoria, che considera l'emotività come inferiore rispetto alla razionalità:

- I. esistono emozioni positive ed emozioni negative. Quelle negative, in particolare, sono quelle collegate direttamente con l'aggressività e con la sessualità.
- 2. le emozioni, in quanto parte di una dimensione *inferiore* della persona, vanno limitate, contenute. ingabbiate, per consentire alla razionalità di prevalere.

L'antropologia sottesa ha un modello di maturità equiparato al *controllo*. E' equilibrato chi fa prevalere la ragione, il pensiero e la riflessione sulla spontaneità, l'emotività e l'espressività.

c. Per una valutazione

A quale delle due teorie fare riferimento per imparare a gestire l'interiorità? Vediamo positività e limiti delle due teorie.

Prima di tutto dobbiamo riconoscere, con la prima teoria, che le emozioni non sono volute ma accadono, nascono da una tendenza via da/verso un oggetto e la loro valutazione avviene solo in un secondo momento. Quindi, a livello di esperienza sentita, non esistono emozioni buone o cattive.

Però ci sono due aspetti negativi in questa teoria:

- la <u>deresponsabilizzazione</u>. Infatti il fatto che le emozioni accadano non significa che siano necessariamente buone. Questa teoria non tiene conto della responsabilità della persona almeno da due punti di vista: quello della causa e quello della gestione dell'emozione. Dal punto di vista della causa ci dobbiamo porre questa domanda: come mai è nata questa emozione? Quali elementi l'hanno favorita? Infatti se è vero che le emozioni accadono, è anche vero che noi possiamo creare le condizioni e le premesse per favorirle o evitarle. Infatti, anche se non possiamo scegliere quali emozioni avere possiamo però decidere se accondiscendere o meno ad esse.
- <u>l'accentuazione dei problemi</u>. Dal punto di vista della gestione, questa teoria non distingue tra emozione sentita ed emozione espressa, senza valutare l'opportunità o meno di esprimere il proprio vissuti e i modi per esternarlo. Le emozioni, se espresse liberamente, assumono due caratteristiche particolari e finiscono per ritorcersi sulla persona: tendono a diventare incontenibili. L'espressione dell'aggressività favorisce uno stile combattivo, dare corda alla paura ci rende timorosi... Non si può esprimere le emozioni senza tener conto delle persone con cui viviamo. Queste vogliono a loro volta manifestare il loro vissuto e non necessariamente sono disponibili ad accogliere i nostri stati d'animo. Inoltre se è vero che a livello di percezione le nostre emozioni sono neutrali, non si può dire altrettanto della loro espressione.

Nella seconda teoria il limite maggiore è l'illusione, cioè il pensare che le emozioni, se non riconosciute, scompaiano, se chiuse in gabbia rimangano accantonate e innocue in un angolo della nostra coscienza. Al contrario le emozioni hanno un peso che deve essere riconosciuto, altrimenti viene espresso attraverso modi più nascosti ma più pericolosi (meccanismi di difesa).

L'aspetto positivo di questa teoria è nel riconoscere il valore del controllo del proprio mondo emotivo e la necessità di contenere la propria emotività.

Le risposte mature

a. Espressione con controllo

Di fronte ad una situazione, mi chiedo:

- cosa provo? Questo rende consapevoli gli elementi emotivi (e quindi è anche motivo di disagio), che funzionano secondo questa logica: più li reprimo, più sono forti; più riconosco meno forza hanno.
- Cosa ne faccio di questa emozione? La esprimo o no?
 Questo porta a confrontarmi con i valori e a scegliere in base ad essi, facendomi sperimentare una maggiore libertà.

b. La capacità di rimandare la gratificazione

Questo è uno degli elementi che caratterizzano la persona matura che, a differenza del bambino che vuole essere immediatamente soddisfatto, ha la *capacità di attendere* e di *sopportare la tensione* che questo comporta.

c. La capacità di integrazione

Integrare significa aggiungere una parte mancante. Una emozione, vissuta solo a livello emotivo è incompleta; affinché sia completa, l'elemento emotivo deve essere *integrato* con quello razionale. Non esistono emozioni buone o cattive; si tratta piuttosto di chiederci perché proviamo certe emozioni e quale è il modo più adeguato di esprimerle.

Questa integrazione, però non è esercizio della razionalità ma frutto della tensione verso un valore che realizza il bene della persona, non solo di quello verso cui è diretta l'emozione ma anche di colui che la prova. Integrare le emozioni non aiuta solo gli altri ma anche noi.

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL SESTO INCONTRO La gestione del senso di colpa

1. Puoi indicare qualche modo in cui questo sentimento è venuto a galla?

2. Quali situazioni generano in te un senso di colpa?

3. In riferimento alla perdita che hai subito, c'è stato qualcosa che ha prodotto in te un senso di colpa? Come e perché?

4. Quali consideri modalità diverse di gestire questo sentimento?

OPZIONI POSITIVE

OPZIONI NEGATIVE

5. Individua una situazione recente in cui hai saputo elaborare positivamente questo sentimento

Se è pace che vuoi, cerca di cambiare te stesso, non gli altri. È più facile proteggersi i piedi con delle pantofole che ricoprire di tappeti tutta la terra. SESTO INCONTRO
"Se avessi fatto...!"

La semplicità è una complessità risolta

STORIA

La principessa depressa

C'era una volta un re che aveva una figlia di grande bellezza, straordinaria intelligenza e sensibilità. La principessa soffriva però di una misteriosa malattia. Pur avendo tutto, non era felice.

Spesso la tristezza faceva capolino nel suo cuore: "Hai tutto ciò che una figlia del re può desiderare!", continuava a ricordarle il padre. Ma ciò non faceva che acuire la tristezza nel cuore della principessa. Perché pur avendo tutto non era felice?

Aveva bellezza, intelligenza, ricchezza, schiere di spasimanti pronti a qualsiasi cosa per ottenere il suo amore, eppure ciò non bastava a renderla felice.

Molti medici avevano tentato di curarla. "E' il mal di vivere" sentenziarono. "Ho il mal di vivere", pensava la principessa, "ma cosa vuol dire e come posso guarire?".

Queste domande senza risposta non facevano che accrescere in lei la tristezza.

Un giorno arrivò a corte un vecchio, del quale si diceva che conoscesse il segreto della vita. Tutti si affrettarono a chiedergli di aiutare la principessa per guarirla dalla misteriosa malattia.

Il vecchio diede alla fanciulla un cestino di vimini, con un coperchio chiuso, e disse: "prendilo e abbine cura. Ti guarirà".

Piena di gioia, la principessa aprì il coperchio, ma quello che vide la sbalordì dolorosamente. Nel cestino giaceva infatti un bambino, devastato dalla malattia, ancor più miserabile e sofferente di lei.

La principessa lasciò crescere la tenerezza e la compassione nel suo cuore. Nonostante la sua tristezza, decise di mettere in pratica il consiglio del vecchio saggio, prese in braccio il bambino e cominciò a curarlo.

Passarono i mesi e la principessa non aveva occhi che per il bambino. Lo nutriva, lo accarezzava, gli sorrideva, lo vegliava di notte, anche quando tutto questo le costava una fatica intensa e dolorosa.

Quasi sette mesi dopo, accadde qualcosa di incredibile. Un mattino il bambino cominciò a sorridere e a camminare. La principessa lo prese in braccio e cominciò a danzare, ridendo e cantando, leggera e bellissima come non era più da gran tempo. Piena di stupore, si rese conto che l'amore con cui aveva curato il bambino, misteriosamente senza accorgersene, aveva guarito anche lei.

RIFLESSIONE

VARIETA' DELLE PERDITE

(Schema tratto dal libro di Pangrazzi A. *Il lutto: un viaggio dentro la vita,* Ed. Camilliane, Torino 1991)

- <u>La nascita</u>: equivale ad una specie di espulsione dal paradiso
- <u>Le perdite della crescita o fasi di sviluppo</u>: l'evoluzione e lo sviluppo della crescita. Ogni tappa è caratterizzata da compiti specifici di sviluppo, e alcuni eventi critici simboleggiano il passaggio da una fase a quella successiva
- <u>La perdita della propria cultura</u>: la ricerca di un lavoro o altri motivi, quali lo studio, possono portare all'allontanamento dal proprio luogo di origine con la sofferenza che ciò comporta inevitabilmente
- <u>La perdita di beni materiali</u>: La perdita di qualche oggetto "amato" provoca turbamento e sofferenza. Pensiamo alla perdita di un album fotografico a cui eravamo molto legati o la perdita della casa ed insieme ad essa dei vicini, della scuola, della chiesa, del dentista, del barbiere...

- <u>La perdita di legami affettivi</u>: la perdita più drammatica a questo livello è quella del divorzio perché ha un riflesso doloroso personale forte e un riflesso sociale e familiare importante.
- <u>La perdita dell'identità personale</u>: sono i casi in cui la persona smarrisce la propria identità e vive momenti di profonda crisi. A volte tale perdita può provocare anche fenomeni di dipendenza da sostanze e quindi una sofferenza profonda.
- La perdita di beni umani e spirituali: pensiamo ad una immagine a cui tutti, credo, siamo legati: il ritrovamento del cadavere di Moro in quella Renault 4 a Roma. Simboleggia non solo la morte di una persona ma di una speranza collettiva, di una visione delle cose, di una possibilità di futuro. Il terrorismo, la violenza sono spesso forme che ci privano del senso di sicurezza ed esprimono la dissoluzione morale e la disintegrazione sociale.
- La perdita della salute: l'ospedale in questo senso raccoglie il mosaico della sofferenza umana. Ogni reparto ha il suo elenco di perdite umane. C'è chi deve sottoporsi ad interventi minori e chi deve sopportare una diagnosi infausta, chi si deve riconciliare con una malattia cronica o terminale e chi è tormentato da un susseguirsi di sofferenze. La perdita di un arto, di un seno, di un polmone rappresentano anche la perdita di una parte di sé.

- <u>La perdita di ciò che non si è mai avuto o di sogni e</u> <u>desideri</u>: un bambino che non ha mai conosciuto i suoi genitori, o i genitori che non possono avere figli.
- <u>L'ultima perdita: la morte</u>

Noi siamo resi felici o infelici Non dalle circostanze della vita, ma dal nostro atteggiamento verso di essa Inayat Kahan

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL SETTIMO INCONTRO

La cura di sé e l'autostima

1. Sei in grado di identificare tre bisogni importanti che, se soddisfatti, contribuiscono a farti sentire meglio?

2. Che cosa fai per dimostrarti che ti vuoi bene?

3. Puoi identificare cinque aspetti o valori che apprezzi particolarmente di te (a livello fisico, psicologico, cognitivo, sociale o spirituale)?

4. Hai qualche interesse che ti aiuta a passare il tempo e a dare espressione alla tua creatività? Quale?

SETTIMO INCONTRO "Cosa posso fare per stare meglio?..."

Per far sì che la lampada rimanga accesa, non dobbiamo smettere di aggiungere olio Madre Teresa di Calcutta

"Quando nasce un bambino, quando un uomo e una donna si abbracciano, oppure quando un padre o una madre muoiono: il mistero della vita ci viene disvelato.

E' proprio nei momenti in cui siamo più umani, quando siamo maggiormente toccati da ciò che ci tiene insieme, che abbiamo la possibilità di scoprire le realtà più profonde della vita"

(H. Nouwen)

STORIA

Il lutto è come l'amore.....

Il lutto, come l'amore, è un'esperienza che coinvolge la globalità della persona.

La risposta alle separazioni della vita risiede nell'agire di ogni persona che rimane e si manifesta nella tendenza di alcuni ad assumere comportamenti o modi di essere che problematizzano l'elaborazione del lutto e nella scelta di altri di perseguire atteggiamenti costruttivi, che contribuiscono alla guarigione del cuore e della mente.

RIFLESSIONE

Aver cura di se stessi...

Ormai abbiamo capito che il processo del lutto esige un notevole dispendio di energia psichica e fisica. La persona in lutto per un certo periodo può essere vittima di stress piuttosto serio, per cui è importante che essa **prenda cura di sé** per diminuire tale dispendio di energia.

Una **lista di mezzi** che potrebbero essere utilizzati dalle persone potrebbe essere la seguente:

- alimentarsi bene e dormire a sufficienza
- seguire la routine quotidiana, interrompendola con dei momenti di relax
- approfittare dei momenti in cui le emozioni sono a fior di pelle per esprimerle in maniera adeguata soprattutto con l'aiuto di persone disposte ad accoglierle
- secondo le situazioni, darsi dei momenti di solitudine per meglio digerire il proprio lutto (va distinta la solitudine dall'isolamento)
- riannodare vecchie amicizie
- trovare qualcuno che sappia ascoltare adeguatamente
- evitare di prendere delle decisioni importanti (per esempio vendere una casa...)
- evitare le persone che divorano le nostre energie
- evitare gli sport violenti, la velocità eccessiva
- preferire all'alcool o ai tranquillanti momenti di distensione, una mano amica, un messaggio

- stare in contatto con la natura
- diventare consapevoli che l'essere amato non sarà dimenticato anche se poco alla volta si apprende a non pensare a lui continuamente
- prendere coraggio dai progressi fatti
- non inquietarsi per dei ritorni improvvisi di tristezza. Si tratta di un indietreggiare per un nuovo slancio in avanti
- avere pazienza con se stessi, evitando la fuga verso un falso benessere
- ritrovare le proprie risorse spirituali: preghiera, meditazione...

Che ne dite di questi mezzi?
C'è qualcuno che potrebbe suggerire altri mezzi?

Solo coloro che evitano l'amore evitano il dolore del lutto. L'importante è crescere in mezzo alle perdite e continuare a rimanere vulnerabili all'amore

J. Brautner

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DELL'OTTAVO INCONTRO Completare le cose incompiute

1. Se sei rimasto ferito (da qualcosa che lui/lei ha detto o fatto), che cosa ti può aiutare – non a dimenticare – ma a perdonarlo/a?

2. Se sei riuscito a progredire sulla via del perdono; fino a dove?

3. L'elaborazione del lutto richiede di terminare l'incompiuto per non consumare energie. Quali passi potrebbero aiutarti a dire addio al tuo caro, conservandone nel cuore il ricordo?

Nel silenzio è insito un meraviglioso potere di chiarificazione, di purificazione, di concentrazione sulle cose essenziali D. Bonhoeffer

81

OTTAVO INCONTRO Completare le cose sospese

L'amore inizia su questa terra e non avrà mai fine. Si nutre di tanti desideri che la morte renderà eterni. Passeranno i cieli, passerà la terra, ma ogni frammento d'amore rimarrà per sempre

STORIA

Ieri ho sepolto mia madre...

leri è stato il giorno più triste della mia vita: ho seppellito mia madre. Quando ho dato l'ultimo sguardo al suo dolce e adorabile volto e ho contemplato i suoi capelli bianchi, ero consapevole di guardarla per l'ultima volta.

In quel momento tanti pensieri mi sono venuti alla mente.

Quante volte con mia moglie di pomeriggio o di sera, le abbiamo portato i bambini, perché li tenesse con lei in modo da permetterci di andare al cinema o alla festa di qualche amico.

Lei non ha mai detto di no; ma si è permessa di dire che aveva altri impegni o progetti, o almeno io non me ne rendevo conto. Un giorno le avevo promesso di comprarle un biglietto per portarla a teatro, visto che le piaceva tanto. Ma poi mi dimenticai di comprarglielo.

Una volta, mentre eravamo al panificio, mi accorsi che aveva una maglia un po' vecchia e consumata. Mi ripromisi di accompagnarla a un negozio, per comprargliene una nuova.

Sapevo che lei, pur avendone bisogno, non me l'avrebbe chiesta. Però mi sono lasciato prendere da altre cose e così mia madre ha continuato a portare quella maglia sgualcita.

Ricordo anche il suo ultimo compleanno. Le avevamo mandato un mazzo di azalee bianche, bellissime, con un biglietto: "ci dispiace di non essere con te in questa occasione, però questo mazzo di fiori ti porta tutto il nostro amore".

Quella sera c'era un programma interessante alla televisione e poi, più tardi, dovevano uscire con i nostri amici.

L'ultima volta che ho visto mia madre viva è stato alle nozze di un cugino; si notava che stava invecchiando e appariva stanca. Allora pensai di mandarla in vacanza dal fratello, che ha una casa al mare. Così avrebbe potuto prendere un po' di sole e non apparire tanto pallida. Però non lo feci, perché in quel momento avevo cose più importanti da sbrigare.

Ora mi rammarico per tante cose; se potessi riscrivere le pagine del passato le comprerei tutte le maglie del mondo, la porterei al cinema e resterei con lei il giorno del suo compleanno.

Se potessi tornare indietro, la manderei in vacanza dal fratello e le farei visitare i luoghi dove desiderava andare.

Purtroppo, ora è troppo tardi: lei è in cielo e mi duole il cuore al pensiero di tante opportunità perdite. Quanto sarebbe stato diverso se avessi letto, prima, una lettera come questa.

83

RIFLESSIONE

ALCUNI PASSI DA FARE NELLA FASE DI COMPIMENTO DEL LUTTO...

In questa fase decisiva del processo del lutto paiono decisivi alcuni passi da compiere:

- portare a termine ciò che si aveva iniziato con la persona scomparsa
- Alcuni dialoghi incompiuti possono essere conclusi e continuati attraverso uno scritto o una specie di cerimoniale d'addio
- seppellire le ceneri o far erigere un monumento funebre
- mantenere e adempiere le promesse fatte nel momento della separazione
- o ordinare le cose rimaste del defunto
- Conservare a vista una foto del defunto, mettendo le altre in un album
- Iniziare a liberarsi delle cose appartenenti al defunto magari utilizzandone per uno scopo di aiuto ad altri
- o Mettere ordine in tutto ciò che riguarda l'eredità

La persona che vive il lutto può anche essere aiutata a vedere un significato in tutto quello che ha subito. Alcune domande possono guidare questa riflessione:

- quale significato può assumere questa perdita nella mia vita?
- in che misura mi può aiutare a conoscere meglio me stesso?
- Quali nuove risorse mi ha fatto scoprire in me?
- O Quale nuova direzione prenderà la mia esistenza?
- o In quale misura ho utilizzato la mia fede?
- Come programmare una mia crescita dopo un simile evento?

Occorre pazienza perché a queste domande si può arrivare dopo molto tempo a dare delle risposte.

Un altro passo importante riguarda la gestione del senso di colpa. Che cosa dobbiamo farci perdonare quando perdiamo qualcuno:

- o di non essere stati all'altezza della situazione
- di non aver detto abbastanza spesso all'altro: "ti amo"
- di aver considerato l'altro come una cosa acquisita per sempre
- o di non averlo salvato dalla malattia e dalla morte
- o di non aver avuto sufficiente amore e perspicacia

Chiedere perdono all'altro, anche quando non è più presente, aiuta ad attenuare i propri sensi di colpa e a riconoscere quelli che sono stati i limiti del proprio amore. Una volta arrivati alla convinzione di essere stati perdonati, si è più disposti a riconciliarsi con se stessi, ad accettare i propri limiti e fallimenti. Più disposti a perdonare a se stessi e far regnare in se stessi una nuova armonia.

Questa ritrovata pace interiore permette anche di concedere il perdono all'altro. Esso si impone come un passo necessario per attenuare, se non eliminare, la residua irritazione interna. Ciò è indispensabile per poter passare alla fase in cui accettiamo l'eredità dell'altro: come accettare in eredità, infatti, le qualità di una persona verso la quale si prova ancora risentimento? Alcuni credono che il lutto sia terminato quanto la ferita sembra cicatrizzata. Altri lo credono terminato quando ci si rassegna alla perdita e si torna alla vita normale. Il lutto, in

realtà non è concluso se non passa attraverso lo stadio che alcuni chiamano dell'eredità. Questa consista nel recuperare l'energia, l'amore e anche le qualità dell'essere amato.

Sovente, attaccandosi all'altro, ci si attacca alle sue qualità, che si sarebbe voluto possedere. Si arriva anche a identificarsi con

Sovente, attaccandosi all'altro, ci si attacca alle sue qualità, che si sarebbe voluto possedere. Si arriva anche a identificarsi con l'essere amato, che viene idealizzato. Se, attraverso il lutto, si riesce a distaccarsi da lui e a lasciarlo partire definitivamente, si arriva godere di una sua nuova presenza. Accettando di lasciar partire una persona di cui si ammiravano i talenti e le qualità, ci si dispone a far propri questi talenti e queste qualità.

"Lo scopo della risoluzione del lutto è quella di sviluppare una nuova relazione interiore con la persona scomparsa: mantenendo vivo il ricordo attraverso il valore dei sentimenti condivisi e trovano consolazione nel fatto che si conserva dentro di sé la presenza simbolica della persona amata, dei suoi valori e delle sue consuetudini di pensiero, delle abitudini condivise e la capacità di continuare ad amarla, anche se non più presente fisicamente. Quando sopravviene una calda e amorosa interiorizzazione di chi si è perduto, subentra una nuova forma di amore maturo che sopravvive al distacco".

"Forse l'unica scelta che abbiamo è decidere che cosa fare quando qualcuno di caro muore. Morire con lui. Vivere una vita mutilata. Oppure forgiare, sul dolore e sui ricordi, nuovi adattamenti. Col lutto prendiamo coscienza del dolore, lo sentiamo, sopravviviamo a esso. Col lutto abbandoniamo i defunti e li introiettiamo. Col lutto accettiamo i cambiamenti difficili che la perdita deve apportare e così cominciamo a porre fine al lutto"¹⁰.

⁹ Cfr. CROZZOLI A. L. Assenza più acuta presenza, Ed. Paoline, Milano 2003.

¹⁰ VIORST J., Distacchi..., 270.

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL NONO INCONTRO

Provare a cercare un senso

Questo esercizio va fatto dopo aver riletto la storia di pagina 30 "l'ostrica e la perla"

1. Il racconto "l'ostrica e la perla" narra una storia d'amore e di dolore: quali riscontri puoi notare con la tua vita?

2. Sei in grado di applicare la metafora alla tua esperienza di vita e di scoprire cosa rappresenta per te "la conchiglia" e che cosa "la perla"?

3. Se hai avuto modo di utilizzare le schede di lavoro, in che modo ti sono servite a focalizzare il lavoro di elaborazione del lutto?

4. Quale o quali, fra i temi prospettati, è risultato di particolare rilievo per te? Perché?

NONO INCONTRO "Perchè?..."

Sii paziente con tutto ciò che resta irrisolto nel tuo cuore.
Cerca di amare anche le tue domande.
Non cercare le risposte che non possono venir date, perché non sarai in grado di viverle.
Vivi le tue domande perché forse, senza notarlo, stai gradualmente elaborando le risposte" (Rocki)

STORIA

LA VITA

Quando la morte bussò alla mia porta
La pregai in ginocchio di non entrare,
ma lei entrò, senza esitare.
"Altre volte io venni in questa casa", disse
"e sempre mi accogliesti.
Venni vestita di verde,
cosparsi di fiori il tuo glicine,
profumai il tuo giardino, lo bagnai di rugiada,
mi chiamasti natura.

Venni vestita di bianco. feci brillare i tuoi occhi, sorridere tua moglie e i tuoi figli, mi chiamasti letizia. Venni vestita di rosso, tremò il tuo cuore, pregasti, qualcuno andò via, altri ti dissero parole buone, mi chiamasti dolore. Venni vestita di luce, e ti sentisti più vivo, più vero, ti sembrò che ogni cosa era più cara, mi chiamasti amore. Ora, perché mi vedi vestita di nero Credi che io spessi, interrompa la vita. Mi credi nemica di ciò che tu ami. No, non guardare il vestito". Non parlai, le presi la mano La mia sposa e si avviò. Allora gridai: qual è il tuo nome? Rispose la morte, di nero vestita: "Il mio nome è uno solo, SONO LA VITA".

RIFLESSIONE

LA DOMANDA DEL SENSO...

E' importante porsi la domanda sul senso della perdita subita, anche se al momento non è facile o possibile trovare una risposta. La risposta si elabora nell'inconscio e al momento giusto affiorirà.

È bene sottolineare il fatto che molte persone, in seguito ad una crisi, hanno scoperto in se stesse delle risorse sconosciute: una migliore conoscenza di sé, una più grande fiducia in se stesse e negli altri, una compassione nei confronti dei sofferenti, nuovi orientamenti, una nuova missione nella loro vita...

Può essere utile il seguente esercizio.

Ricordate situazioni di crisi vissute, notando se ad ognuna di esse è corrisposta una crescita:

CRISI	CRESCITA

Anche alcune domande, che possiamo porci, ci aiutano a tentare di dare un senso alla perdita che abbiamo vissuto:

1. Quali risorse avete scoperto in voi dopo la morte del vostro caro?

2. Quale significato assume nella vostra vita questa perdita?

3. Ci sono stati dei cambiamenti in voi? Quali valori avete scoperto?

VERSO LA LUCE....

Rimugino meno sulla mia pena.

Sono meno vulnerabile.

Comincio ad ammirare la natura

che mi sta intorno.

I miei pensieri si schiariscono,

il mio giudizio è più sicuro,

i miei sentimenti sono più costanti.

Ho ritrovato la mia capacità di concentrazione.

Provo più soddisfazione nel lavoro.

Riscopro volti che non sapevo più scorgere.

Ho un gusto nuovo per la vita.

Mi scopro capace di piccole gioie.

Emerge dal mio profondo una vita di cui non mi conoscevo capace...

Il cordoglio e la crescita sono legati tra loro: nella misura in cui la persona completa il suo lutto e si distacca dagli attaccamenti precedenti è libera di aprirsi al futuro, canalizzando le proprie energie verso nuovi impegni e direzioni R. Sullender

ESERCIZIO IN PREPARAZIONE DEL DECIMO INCONTRO Le risorse spirituali

1. Quali risorse spirituali (fede, preghiera, fiducia in Dio, coinvolgimento nella vita parrocchiale, rapporto con figure religiose...) ti hanno aiutato nel dolore?

2. Nel caso in cui il tuo rapporto con Dio sia entrato in crisi, che cosa ti turba maggiormente nella tua personale lettura della Sua presenza misteriosa nelle vicende umane?

5. Credi nell'aldilà, sei dubbioso o incredulo?

lontano, compassionevole o crudele, misericordioso o ingiusto, presente o indifferente?

3. Qual è la tua immagine attuale di Dio? lo senti vicino o

6. Quali domande vorresti rivolgere a Dio per trovare la pace?

4. Quali segni utilizzi per sostenere la tua immagine di Dio?

Grazie Signore, per tutto ciò che mi hai dato, per tutto ciò che mi hai tolto, per tutto ciò che mi hai lasciato (W. Oates)

DECIMO INCONTRO Le risorse spirituali

"Ho imparato che nel corso della vita lasciamo, veniamo lasciati lasciamo andare molto di quel che amiamo.
Perdere è il prezzo che paghiamo per vivere.
È anche la fonte di gran parte della nostra crescita e delle nostre acquisizioni"

STORIA

Il signore era morto un anno prima e si stava avvicinando una data importante, la festa di San Valentino.

Per quella data era solito inviare alla moglie un mazzo di rose, con un biglietto: "ti amo più dell'anno scorso e il mio amore per te continuerà a crescere".

Questa sarebbe stata la prima volta in cui la moglie non avrebbe ricevuto quel regalo. Lei stava proprio pensando a lui, quando sentì bussare alla porta. Quando aprì, quale non fu la sua sorpresa nel trovarsi davanti un mazzo di rose con il messaggio. "ti amo".

Ebbe subito una reazione di stizza, pensando che qualcuno le avesse giocato un brutto scherzo.

Chiamò subito il fioraio, per chiederli spiegazioni sul responsabile di quel gesto. Il fioraio si premurò di informarla di essere al corrente che suo marito era morto un anno prima, e le domandò se per caso avesse letto l'interno del biglietto.

Poi la informò che le rose erano state pagate dal marito, che gli aveva affidato l'incarico di mandargliele ogni anno, per il resto della vita.

Nel chiudere la conversazione la moglie si trovò gli occhi pieni di lacrime, poi aprì il biglietto e lesse il messaggio scrittole dal marito: "Ciao, amore, so che è stato un anno difficile per te, spero ti possa riprendere presto. Volevo dirti che ti amerò sempre e che un giorno torneremo a riabbracciarci. Ogni anno ti giungerà un mezzo di rose. Il giorno in cui tu non risponderai alla porta, dopo cinque tentativi, il fioraio porterà le rose in un altro posto, perché vorrà ire che tu sarai insieme a me per sempre. Ti amo. Tuo marito.

RIFLESSIONE

La riflessione che qui viene offerta è necessariamente in riferimento alla fede cristiana. Anche se il gruppo è a-confessionale colui che scrive non può eludere dal manifestare il proprio credo pur nel rispetto di altre opzioni di vita. Consegno tale riflessione alla libertà di ciascuno che potrà farne un uso personale.

La morte secondo la Bibbia 11

L'uomo come creatura

Biblicamente, l'uomo è creatura. Questo significa che egli si situa in una dimensione di dipendenza: egli ha origine in un Altro, non in se stesso, e ha una destinazione, un fine. Ma proprio il limite del suo dipendere, del suo essere creato, ha in sé il dinamismo verso il futuro, la progettualità. Proprio in quella dipendenza creaturale è insito l'appello alla libertà. Egli è chiamato a farsi, a divenire se stesso. Il limite originario è il luogo dello sviluppo e della libertà possibili.

L'agire mire del Dio creatore

¹¹ Spunti di riflessione tratti da MANICARDI L., *Memoria del limite. La condizione umana nella società postmortale*, Vita e Pensiero, Milano 2011.

Il racconto biblico della creazione (Gn 1,1-2,4a) afferma che Dio, per creare il mondo e l'uomo, lavora per sei giorni, ma il settimo giorno "cessa di lavorare". Il creare di Dio è fatto di lavoro e di astensione dal lavoro, di capacità di porre limiti al proprio operare, di mettervi fine. La forza di Dio si manifesta non solo nel lavorare, ma anche, e soprattutto, nel cessare di lavorare. Il Dio biblico è il Dio che ai autolimita. Per l'uomo, in forza della sua somiglianza divina, si tratterà lo stesso di mettere limiti al proprio lavoro per restarne padrone e non divenire servo.

In questa limitazione della forza dispiegata nel lavorare, in questa azione autolimitante che addomestica la propria forza, possiamo cogliere l'essenza della mitezza: essere più forti della propria forza, questa la mitezza.

Finitezza del creato

Nel sabato, il settimo giorno, sta inscritta la finitezza del creato: il mondo ha una fine. Creando il primo giorno Dio ha creato il tempo, ma con il sabato ha creato anche la fine del tempo. Nella tradizione ebraica celebrare il "sabato" significa anche assumere i limiti della propria condizione creaturale e accettare nella pace la prospettiva della propria morte. Significa anche astenersi da attività per ricordare e confessare che è Dio che manda avanti il mondo.

Dio parla la morte, la morte parla nell'uomo

Nel secondo racconto biblico della creazione (Gn 2,4b-24) Dio rivolge la sua prima *mitzwà* (comandamento) all'uomo. E questa parola, che segue la parola che nel primo racconto riguardava la sessualità e la riproduzione (Gn 1,28, parla la morte:

"16 Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ¹⁷ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire»"

La PAROLA, l'ALTRO e la MORTE instituiscono il campo del LIMITE che è anche il campo della vita. L'uomo è uomo e non ambisce al tutto. Fondamento della condizione umana è il limite. La morte parlata da Dio diviene la morte che parla nell'essere umano. Non c'è uomo senza la morte.

All'origine del dramma esistenziale vi è dunque il confronto con la morte. E se il testo biblico mostra la disillusione che succederà alla promessa (l'uomo e la donna vedono la loro nudità), in realtà in esso si pone anche come inizia dell'avventura della cultura umana, della conoscenza, della vita associata, del lavoro, della socialità e dei conflitti e delle guerre che li accompagneranno (Gn 4-11).

Dalla mortalità la sapienza

La Bibbia non si limita a ricordare l'ovvietà della caducità della vita: essa mostra anche che il limite dell'esistenza umana può insegnare la sapienza.

Il Salmo 90 dice che "gli anni della nostra vita sono settanta, ottanta per i più robusti" (v.10) e "insegnaci a contare i nostri giorni e acquisteremo un cuore sapiente" (v.12). Contare i giorni implica la loro limitatezza. Che è la limitatezza stessa dell'uomo.

La sapienza di cui si parla qui è l'accettazione della temporalità, della mortalità e della limitatezza umana che per il salmista, si palesa soprattutto nel peccato. Il salmo indica che la conoscenza della propria temporalità e mortalità diviene per l'uomo la via di accesso alla conoscenza di sé, alla sapienza.

L'accettazione della temporalità, secondo questo salmo, è anche assunzione di altri limiti fondamentali: non solo il passare del tempo, ma anche il limite del peccato (v.8), sia nel senso di riconoscimento dei peccati commessi e dunque di assunzione del proprio passato, sia nel senso di riconoscimento della propria fallibilità, della propria debolezza. E ovviamente implica il riconoscimento della alterità di Dio, espressa nel salmo sia dalla sua collera (vv,7.9.11) sia dalla sua dolcezza e misericordia (vv.14.17). Proprio per questo conduce il salmista a manifestare con la preghiera e nella preghiera l'atteggiamento sapiente: con essa egli riconosce che il tempo, il mondo, la vita non sono immediatamente disponibili e accessibili a lui.

La risurrezione come pratica di umanità di Gesù di Nazareth

Anche il NT riconosce l'azione della morte sulla condizione umana. la lettera agli Ebrei afferma che "per paura della morte gli uomini sono sottomessi a schiavitù tutta la vita" (Eb 2,15). La liberazione portata da Criso non è liberazione dalla morte, ma avviene attraverso la morte, per mezzo della morte: "mediante la morte" (Eb 2,14). La risurrezione non è eliminazione, ma assunzione della morte.

Gesù ha vissuta la sua vita vivificandola con una pratica di amore che si è spinta fino ad amare il nemico. Gesù non ha militato in favore della vita a oltranza, ma ha dato la vita anche all'esistenza con una pratica di umanità segnata dal dono di sé fino alle estreme conseguenze.

Non vita e morte si oppongono, ma amore e morte: e l'amore, che può essere più forte della morte, deve anche vivificare la vita.

La risurrezione è stato il sigillo che Dio ha apposto alla vita di Gesù segnata radicalmente dall'amore. Sicché la risurrezione è anche pratica di umanità, è una vita sotto il segno dell'agape.

Se Gesù è risorto non è perché di natura divina, ma anzitutto perché la sua vita umana, umanissima, limitata, che ha conosciuto sofferenze e infine la morte, è stata una vita di agape, di amore fino a dare la vita.

Il paradosso del cristianesimo

L'offerta di senso che il cristianesimo presenta abita totalmente la logica del paradosso. Anzi, dell'ossimoro. Il Dio cristiano è narrato dall'uomo Gesù: il salvatore è l'impotente condannato a morte; la fede stessa chiede di amare chi non è amabile (il nemico), di credere l'incredibile (la risurrezione di chi è morto), di sperare l'insperabile (il futuro escatologico in cui non vi sarà più morte, né lutto, né affanno). Accogliere la vita mortale è la premessa per vivere la morte vitale dell'amore "senza misura".

"lo sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno"

(Gv 17,27)

L'ANNUNCIO CRISTIANO E IL LUTTO

Il cristianesimo non è solo la celebrazione di riti, ma la proclamazione di un annuncio. La Messa esequiale è un contesto privilegiato per interpretare la realtà della morte alla luce delle verità della fede. L'annuncio diventa opportunità per riflettere sulla teologia della vita e sulla teologia della speranza cristiana.

La <u>teologia della vita</u> ingloba l'evento morte, al quale non si è generalmente portati a pensare, se non quando forzati dalle circostanze. Ma la morte è per tutti un incontro ineluttabile e inevitabile, che accresce la consapevolezza della provvisorietà dell'esistenza. Dinanzi a questa esperienza, spesso tragica e imprevista, la chiesa annuncia il Mistero Pasquale che include l'oscurità del Venerdì Santo e la luce della Risurrezione di Cristo.

La Pasqua sintetizza il travaglio umano e lo pone nella dimensione della salvezza, annunciando che la vita nasce dalla morte, così come ogni primavera nasce dall'inverso e ogni nuovo giorno è anticipato dalla notte.

Gesù stesso ha illustrato le tappe dell'itinerario cristiano basate sull'accettazione e trasformazione della sofferenza:

"Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto" (Gv 12,24)

"Chi avrà perduto la sua vita per causa mia la ritroverà" (Mt 10,38.39) "Voi sarete afflitti, ma la vostra afflizione si cambierà in gioia" (Gv 16,20)

Dinanzi alla morte il cristiano è chiamato a interpretare la vita, accettandone i dolori e le gioie, gli attaccamenti e le separazioni, le tristezze e le speranze. Il rischio è di limitarsi ad esistere, invece che di celebrare la vita. il commento più amaro che ho ascoltato dalle labbra di un quarantacinquenne in lacrime che stava per morire, sono state le parole: "padre, non piango perché muoio, ma perché non ho mai vissuto". La fede invita a far tesoro del tempo, a far del bene per lasciare ricordi positivi nel prossimo, ad amare ciò che si è come dono di Colui che ci ha creati e redenti. Gesù è i portatore della vita: "lo sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza" (Gv 10,10).

La <u>teologia della speranza</u> ci dice che l'esistenza dell'uomo tende al futuro di una vita liberata per sempre dalla caducità del tempo e della morte, che l'uomo esiste nel mondo e al di sopra del mondo, nel tempo e al di sopra del tempo, nella storia e al di sopra della storia. Il Credo si conclude con una affermazione di speranza:

"Credo nella risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà"

108

Il Prefazio della Messa dei Defunti dice:

"Ai tuoi fedeli, o Signore, la vita non è tolta ma trasformata; e mentre si distrugge la dimora di questo esilio terreno viene preparata una abitazione eterna nel cielo".

Il traguardo del cammino umano è l'unione piena con Dio.

In attesa del compimento di questo l'uomo vive sulla terra la sua storia di relazioni e di esperienze segnate, spesso, dal senso di assurdità e di ingiustizia.

"La fede è avere fiducia in Dio nonostante i propri dubbi, avere il coraggio di agire nonostante le proprie paure, sperare nel domani nonostante le sofferenze di oggi"

San Paolo ammoniva:

Non siate tristi come coloro che non hanno speranza" (1Ts 4,13).

Questo futuro cui aspira l'uomo, il domani escatologico verso cui tende la storia umana trova espressione nella liturgia in una varietà di immagini che parlano di risurrezione e di gioia eterna: "Ottenere il regno promesso"

"Condividere la comunione dei santi"

"Godere il premio dell'immortalità futura"

"Essere accolti nella pienezza della vita"

"Partecipare al banchetto del cielo"

"Vivere per sempre nella gloria di Cristo"

"Essere accolti nella dimora di luce e di pace"

"Godere la felicità eterna"

"Godere la Pasqua eterna"

"Godere la gioia della risurrezione"

"Godere la beatitudine del Paradiso"

"Godere la Pace del volto Dio".

La risurrezione di Gesù è l'inizio di una nuova umanità che guarda alle cose e alla vita con la consapevolezza del suo destino ultimo, che è Dio. La fede non pretende di dare una discrezione di questo futuro, ma vive nella speranza di entrare un giorno in questo mistero.

"Quelle cose che occhio non vide, ne orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano" (1Cor 2,9)

Ogni uomo è inviato a guardare al suo pellegrinaggio terreno non come a un destino, ma come a un cammino che guida un destino e a vivere la sua esistenza quotidiana come un mistero da scoprire e non come un problema da risolvere. Più ci si addentra nel mistero della vita, più si scopre il mistero dell'uomo e il mistero di Dio.

PREGHIERA FINALE

Ricevi, o Signore

le nostre paure

e trasformale in fiducia.

Ricevi la nostra sofferenza

e trasformala in crescita.

Ricevi il nostro silenzio

E trasformalo in adorazione.

Ricevi le nostre crisi

e trasformale in maturità

Ricevi le nostre lacrime

e trasformale in preghiera

Ricevi la nostra rabbia

e trasformala in intimità.

AL TERMINE....

Al termine della strada, non c'è la strada,

ma il traguardo.

Al termine della scalata, non c'è la scalata,

ma la **vetta**.

Al termine della notte, non c'è la notte,

ma l'aurora.

Al termine della disperazione, non c'è la disperazione,

ma la **speranza**.

Al termine della morte, non c'è la morte,

ma la vita.

Al termine dell'umanità, non c'è l'uomo,

ma **l'Uomo-Dio.**

(Joseph Folliet)

Ricevi il nostro

scoraggiamento

e trasformalo in fede.

Ricevi la nostra solitudine

e trasformala in

contemplazione.
Ricevi le nostre amarezze

e trasformale in calma

interiore.

Ricevi le nostre attese

e trasformale in speranza.

Ricevi la nostra morte e

trasformala in risurrezione.

LA MORTE NON E' NIENTE....

La morte non è niente. Sono solamente passato dall'altra parte: è come fossi nascosto nella stanza accanto.

lo sono sempre io e tu sei sempre tu.

Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora.

Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è
familiare: parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre
usato. Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria
solenne o triste.

Continua a ridere di quello che ci faceva ridere, di quelle piccolo cose che tanto ci piacevano quando eravamo insieme. Prega, sorridi, pensami! Il mio nome sia sempre la parola famigliare di prima: pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza.

La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto:

è la stessa di prima. C'è una continuità che non si spezza.

Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente,
solo perché sono fuori dalla tua vita?

Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro
l'angolo. Rassicurati, va tutto bene. Ritroverai il mio cuore,ne

Asciuga le lacrime e non piangere, se mi ami. Il tuo sorriso è la mia pace.

ritroverai la tenerezza purificata.

(p. Giacomo Perico)

La morte, essendo un evento universale, è spesso così personale che si può dire che in essa si condensa, spiritualmente, l'intera vita umana A. Ganivet

UNA SANA ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il processo di una sana elaborazione della perdita investe tre dimensioni: la guarigione della mente, del cuore e dei comportamenti.

La quarigione della mente: il primo passo consiste nel sanare la mente. La lacerazione prodotta da una separazione, ancor più se drammatica, sconvolge la persona, ne altera il sonno, ne impedisce la concentrazione, ne blocca la capacità decisionali e, spesso, la voglia di vivere. La mente è abitata da interrogativi sul perché dell'accaduto, dal bisogno del contatto con il defunto, dalla ricerca sul cosa fare con i propri tempi e silenzi.

Criteri per misurare l'elaborazione positiva del cordoglio riguardano capacità di:

- o modificare le proprie abitudini
- o guardare all'accaduto con sguardo più saggio e realistico,
- o rappacificarsi con la precarietà dell'esistenza
- o imparare a prendere piccole decisioni
- o assumere un atteggiamento costruttivo verso il presente.
- La quarigione del cuore: La salute della mente passa dalla mediazione del cuore, dove si annidano i sentimenti e le emozioni suscitate dalla perdita. I sentimenti invocano accoglienza e cittadinanza, per non essere relegati nel dimenticatoio. Sentimenti ricorrenti nel cordoglio sono: lo schock e l'incredulità, il senso di vuoto e la solitudine, l'ansia e la paura, la collera e il risentimento, la tristezza e l'amarezza, il rammarico e il senso di colpa. Talvolta gli stati d'animo sono intensi e duraturi, in altre circostanze più tenui e passeggeri.

Due approcci diametralmente opposti ed egualmente inefficaci nel gestire i sentimenti riguardano:

- o da una parte, la tendenza all'impulsività prendendone il controllo e
- o dall'altra, l'inclinazione a soffocarli, negarli o reprimerli.

I sentimenti ignorati non spariscono ma, come bambini frustrati, ritornano al centro della scena reclamando attenzione attraverso malesseri psicosomatici, emicranie, difficoltà con la digestione e così via. Se, invece, i sentimenti sono accolti e incanalati positivamente, col passare del tempo, tendono ad affievolirsi e a favorire la guarigione del cuore.

- <u>La quarigione dei comportamenti</u>: il risultato di un cambiamento nel modo di pensare si riflette nel modo di sentire e questo, a sua volta, influisce sui comportamenti della persona.

Ogni perdita significativa produce un cambio d'identità tra il Sé del passato e quello attuale, un cambiamento che investe l'orizzonte privato e sociale della persona.

L'itinerario di graduale guarigione prevede che, dopo la fase iniziale di smarrimento e una volta superate le reazioni più intense, il soggetto sia in grado di recuperare l'energia, dando vita a nuovi progetti e onorando le proprie responsabilità personali, familiari, sociali e professionali.

Per alcuni questo adattamento richiede tempi molto lunghi, per altri più brevi, a seconda delle motivazioni presenti in ognuno, delle risorse attivate e delle scelte fatte.

ESERCIZIO FINALE

Verificare il cammino

Al termine del percorso fatto insieme prova a tirare un bilancio dell'esperienza vissuta con i lati positivi e negativi che porti con te.

> Quando un uomo muore non viene strappato un capitolo del libro, ma viene tradotto in una lingua migliore J. Donne

APPUNTI

118

APPUNTI APPUNTI