

CENTRO CAMILLIANO DI FORMAZIONE

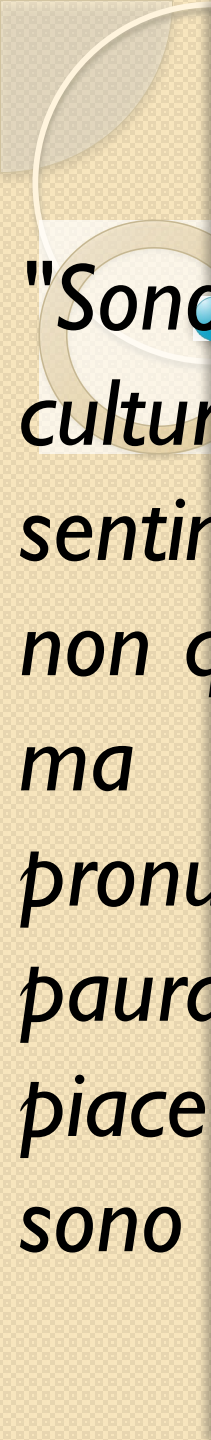
PERCHE' LASCIARTI ANDARE?

Camminare insieme in tempo di lutto

Compresa la terza fase

Prendere coscienza dei sentimenti che animano
questa fase

Individuare il proprio modo di sentire i
sentimenti



"Sono andato convincendomi che non le idee né la cultura costituiscono l'intimo della persona, ma i suoi sentimenti. Una persona rivela veramente se stessa non quando informa su fatti o comunica ciò che sa, ma quando rivela i suoi sentimenti, quando pronuncia le parole: gioisco, piango, temo, spero, ho paura, non ho paura, amo odio, desidero, mi piacerebbe, voglio vendicarmi, ringrazio, ho sofferto, sono pentito, perdono, non perdono..." (Colombero)

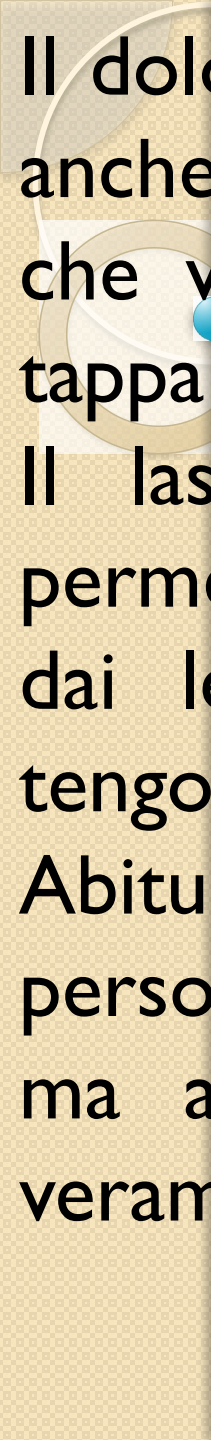


La terza tappa: **manifestazione delle emozioni e dei sentimenti.**

Se il superamento dello shock e della negazione aiuta a conformarsi alla realtà della perdita, il vivere i sentimenti e le emozioni suscitate dalla morte di una persona cara consente di *conoscere* il dolore della perdita.



Non si può risolvere il lutto senza attraversare il dolore. Se si vuole ricostruirsi dopo una perdita, se si vuole un giorno lasciare dietro di sé la pena, se si vuole ritrovare soddisfazione nella vita occorre affrontare la sofferenza. Se il dolore non è stato sperimentato, ritornerà più tardi o sotto forma di sintomo o di comportamenti aberranti. L'intensità della sofferenza può variare da persona a persona e in corrispondenza alle varie circostanze della morte, ma non è possibile separarsi da una persona amata senza una forma di dolore.



Il dolore si presenta sotto forma di dolore fisico ma anche di emozioni e di sentimenti. E su questi ultimi che vogliamo soffermarci illustrando questa terza tappa del processo del lutto.

Il lasciare adito ai sentimenti e alle emozioni permette alla persona afflitta di liberarsi e purificarsi dai legami biologici e psicologici che ancora la tengono avvinghiata alla persona scomparsa.

Abitualmente questa fase comincia quando la persona si rende conto non solo intellettualmente ma anche emotivamente che il proprio caro è veramente morto.



Vengono in superficie emozioni e sentimenti indecifrabili e confusi: paura, impotenza, dolore, sensi di colpa, indignazione e infine liberazione, quando finalmente il soggetto si rende conto che tutto è realmente finito.

Sono numerosi gli individui che non vogliono o non possono dare libero sfogo alla propria emotività e al proprio dolore.

Modalità di gestione dei sentimenti:

- Per alcuni **è molto difficile**, se non impossibile, aprirsi alle proprie emozioni e lasciarsene sopraffare: temono di “regredire” e di comportarsi “come bambini”.
- Può anche darsi che una persona non abbia **mai imparato** né a provare né a esprimere certe emozioni.
- Altri hanno **paura** a manifestare sentimenti di per sé **contraddittori** pur se simultanei, come l'amore e l'indignazione, perché un tale atteggiamento potrebbe essere male interpretato dall'ambiente circostante.

- Numerose persone poi, soprattutto uomini, hanno un repertorio di emozioni abbastanza ridotto, che essi si **proibiscono di esternare**.



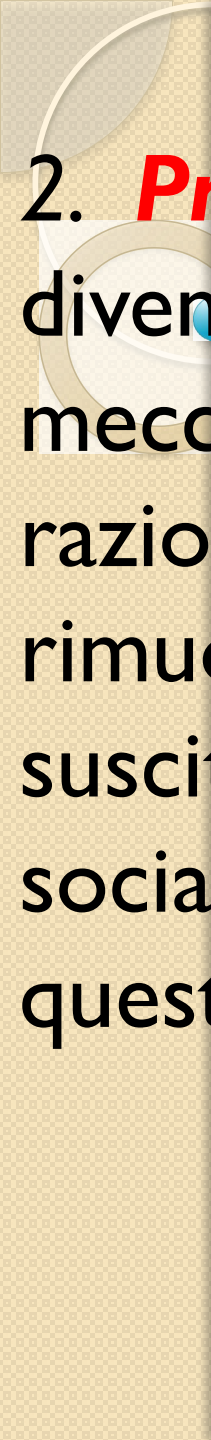
Non mancano, come scrive Gianna Schelotto, “persone si rifiutano di manifestare qualsiasi «moto dell'anima», come se indossassero una **corazza** che li rende impermeabili alla «banalità» dei sentimenti. **In realtà ne hanno al tempo stesso un profondo bisogno e un'invincibile paura.**



Questo tipo di difesa è molto evidente nei bambini piccoli che subiscono temporanei distacchi dalla mamma. La loro angoscia per la separazione si organizza in tempi diversi: dapprima protestano con urla e pianti, poi si rassegnano all'idea di aver perduto l'insostituibile oggetto del loro amore, ed esibiscono una sorta di indifferenza, un distacco emotivo del quale, alla loro età, non li crederemmo capaci". E' evidente che tutti questi raggiri, tutte queste ragnatele di pensieri, di sentimenti, di interrogativi... finiscono col logorare.

PASSI PER GESTIRE I SENTIMENTI

I. **Definire.** I sentimenti sono degli stati d'animo piacevoli o spiacevoli, causati da una valutazione, positiva o negativa, delle persone o delle situazioni compiuta dall'individuo. Da detta valutazione e dal sentimento da essa provocato possono derivare determinati comportamenti (avvicinamento, fuga...).



2. **Prendere coscienza.** Non sempre è facile diventare consapevoli dei sentimenti. Spesso dei meccanismi di difesa (rimozione, negazione, razionalizzazione...) entrano in azione per rimuovere dalla coscienza stati d'animo che suscitano paura, vergogna... Il processo di socializzazione gioca un ruolo importante in questa tappa.

3. **Identificare.** Riuscire a 'dare un nome' ai sentimenti costituisce già un buon passo nella gestione dei medesimi. L'individuo sa con quale stato d'animo ha a che fare (invidia, gelosia, tristezza, rabbia..). I sentimenti sono molteplici e possono essere catalogati in vario modo: sentimenti che ci fanno allontanare (paura, terrore...), che ci spingono ad andare verso (gioia, amore, entusiasmo...), che ci fanno vivere la sensazione di vuoto (tristezza, malinconia...), che ci volgono contro (aggressività, rabbia, risentimento, rancore, odio...).

4. **Accettare.** Per rendersi conto che i sentimenti fanno parte della nostra persona può essere di utilità il riconoscere che essi non sono nè *buoni*, né *cattivi*, cioè moralmente sono neutri. La moralità entra in gioco quando si tratta di *agirli*: che ne faccio del sentimento di invidia, di affetto...?

5. ***Integrare.*** L'accettazione dei sentimenti si completa con l'integrazione dei medesimi, che consiste nel far interagire i propri stati d'animo con altre componenti della persona (ragione, valori, fede...).

6. ***Esprimere.*** Manifestare i sentimenti, in particolare a chi li ha causati, può avere un effetto liberatorio per l'individuo e contribuire alla crescita della relazione. Di cruciale importanza è la modalità con cui si manifestano i sentimenti. Un modo efficace, e certamente non violento, consiste nel dire alla persona i sentimenti che il suo comportamento ha suscitato in noi (per es.: il modo con cui mi stai parlando mi...).

7. **Utilizzare.** Possiamo essere vittime dei nostri sentimenti o utilizzarli per la propria crescita. Essi infatti, ci dicono come ci situiamo nei confronti delle persone e delle situazioni., dandoci così l'opportunità di operare dei cambiamenti. Per es.: se non sono bene accolto come operatore pastorale nell'ospedale è facile che avverta sentimenti vari, come rabbia, risentimento. Divento vittima di tali sentimenti se me ne vado dicendo che il mio ruolo non vale niente agli occhi della gente; utilizzo creativamente il sentimento se m'impegno per cambiare la situazione, affermandomi.

8. ***Aumentare i sentimenti positivi.*** I sentimenti non sono né buoni né cattivi, ma possono essere positivi (ci dicono che il nostro rapporto con quella persona o situazione è ok) o negativi (ci fanno sapere che qualcosa non funziona nei nostri rapporti con determinate persone e situazioni). Molte sono le iniziative che possono concorrere ad accrescere i sentimenti positivi: contatto con la natura, la ricerca del bello, la meditazione, la lettura, l'ascolto della musica, la meditazione, la preghiera, l'amicizia...

9. ***Diventare sensibili ai sentimenti altrui.***

Il contatto con i propri sentimenti rende l'individuo capace di cogliere i sentimenti degli altri e di vibrare ad essi, favorendo l'atteggiamento empatico.

I SENTIMENTI NEL LUTTO

- **COLLERA**

In una situazione di estremo dolore è normale percepire al proprio interno anche moti di irritazione. La persona scomparsa lascia un grande vuoto nel cuore di chi resta, e questi è in una situazione tale da non aver neppure la soddisfazione di esternarle i propri pensieri. In genere, infatti, l'irritazione e i rimproveri sono rivolti all'ambiente esterno (medico, prete, ambulanza...)

I SENTIMENTI NEL LUTTO

- **COLLERA**

Spesso la collera è espressa nel “PERCHE’?”. Questi “perché” sono grida di rivolta: non si cerca tanto una spiegazione quanto un’occasione per esternare la propria collera e spesso per trovare un capro espiatorio. A volte la collera arriva ad assumere i toni della vendetta (“perché non succede a quelli che fanno il male...?”)

I SENTIMENTI NEL LUTTO

- **SENSO DI COLPA**

Ci sono due tipi di colpevolezza:

- La prima è ingiustificata, cioè senza rapporto con ciò che è accaduto: Essa è il frutto di attese irrealistiche e nasce dalla convinzione che è necessario essere sempre attenti e pazienti con gli altri. Abitualmente tale senso di colpa si esprime con frasi come le seguenti: “Se l’avessi portato prima dal medico...”; “Se gli avessi dato ascolto quando si lamentava...”; “Perché gli ho risposto male in quell’occasione?...”.

Anche il sollievo che una persona può avvertire in occasione della morte di una persona cara, dopo il calvario di una lunga malattia, o in seguito a situazioni particolari come la tossicodipendenza o l’AIDS, può essere causa di sentimenti di colpa.

La seconda è giustificata, come nel caso in cui si sono compiute azioni negative nei confronti del defunto.

Il senso di colpa è accentuato per il fatto che la morte toglie la possibilità di chiedere alla persona e di riconciliarsi direttamente con la persona.

I SENTIMENTI NEL LUTTO

• TRISTEZZA - DEPRESSIONE

La depressione, la tristezza e la disperazione sono le emozioni che maggiormente si attendono quando una persona cara muore, anche se ciò non corrisponde alla realtà, perché c'è tutto un ventaglio di reazioni emotive che caratterizzano il lutto.

La persona si sente come abbandonata dal defunto, anche se ciò non è vero eccetto nei casi di suicidio e di eutanasia. Tale sentimento di abbandono può ravvivare passate esperienze di separazione. Nasce così la tristezza, l'abbattimento, un senso di vuoto. Scompare il gusto per le cose belle della vita, si diventa pessimisti, lamentosi, facili alle lacrime. Questa situazione emotiva non controllabile può ingenerare sentimenti di vergogna e auto-rimproveri.

I SENTIMENTI NEL LUTTO

Sotto il paragrafo della depressione vanno ricordate anche le idee suicidarie che possono sorgere nella mente di chi vive il lutto, nei momenti in cui il vivere perde ogni senso. E' bene dimenticare che esse fanno parte del processo del lutto e non sono l'espressione della volontà attiva di morire, bensì del desiderio di non soffrire.

Se l'emergere di pensieri suicidari può essere considerato normale, altrettanto non si può dire dei piani o dei tentativi di togliersi la vita. In questi casi è necessario un pronto intervento.

COME AIUTARE?

- Oltre il **prestare attenzione** (*fisicamente, osservando, ascoltando*), atteggiamento già preso in considerazione nel terzo modulo, è necessario mettere in pratica la **comprensione empatica**.
- Per *empatia* intendiamo la capacità di comprendere ciò che l'altro vive e di comunicargli tale comprensione. Ciò comporta l'essere capaci di immergersi nel mondo soggettivo dell'interlocutore, di mettersi al suo posto, dal suo punto di vista, di vedere il mondo *come se* fossimo nei suoi panni, sia a livello cognitivo che emotivo.

COME AIUTARE?

- *L'empatia è un atteggiamento che nasce da una sensibilità particolare per l'altro; essa non è semplicemente una dote naturale, ma va acquisita ed educata.*
- *Per attuare un appropriato atteggiamento empatico è necessario, in primo luogo, **mettersi dal punto di vista dell'altro, ponendo tra parentesi** - anche se solo temporaneamente - **le proprie reazioni emotive, opinioni, credenze, gusti.***

COME AIUTARE?

• In secondo luogo occorre evitare di cadere nell'atteggiamento di «simpatia» che consiste nel fare propri i sentimenti dell'interlocutore. La tendenza ad «identificarsi» alla persona incontrata, può essere abbastanza spontanea, perché maggiormente rispondente al movimento naturale dello spirito. Ora, chi desidera essere empatico, mira a comprendere il vissuto dell'altro «**come se**» fosse proprio, mantenendo una certa distanza affettiva che consente maggiore oggettività.

COME AIUTARE?

- L'essere empatici rende, in terzo luogo, l'aiutante **vulnerabile**; cioè suscettibile di «essere ferito» dal vissuto doloroso o contraddittorio dell'interlocutore.
- In questa apertura all'esperienza dell'altro vi è il rischio di un eccessivo coinvolgimento emotivo, che potrebbe portare ad un logorio psicologico. Vale la pena di correre tale rischio? Sì, nella misura in cui si pongano in atto mezzi idonei per proteggersi. Sarebbe un pericolo maggiore il «chiudere la porta» all'esperienza comunicataci, attraverso atteggiamenti di distanza e freddezza.

COME AIUTARE?

- Non basta, però, che l'aiutante comprenda sempre più a fondo lo stato d'animo dell'aiutato, è necessario che gli **comunichi gradualmente** quanto comprende, servendosi del linguaggio verbale e di quello non□verbale, adattandolo alla persona in quel dato momento.'
- La comunicazione dell'empatia comprende:
 - la *rielaborazione* dei contenuti;
 - il rispecchiamento dei sentimenti;
 - l' espressione del *nesso causale* esistente tra sentimenti e contenuti.

CONCRETAMENTE...

- *- Tenere presente che le reazioni emotive al lutto variano da persona a persona anche se vi sono componenti abbastanza comuni. Anche la differenza sessuale incide sulle modalità di espressione del lutto. Il lutto degli uomini, infatti, ha delle caratteristiche che lo distinguono da quello delle donne. Bisogna tenerne conto perché non è raro che nascano dei conflitti quando i componenti la coppia non si riconoscono più nelle espressioni della loro tristezza.*

CONCRETAMENTE...

- Gli **uomini** risentono di una perdita quanto le **donne**. Non hanno bisogni diversi e vivono uguali emozioni. La differenza è dovuta al fatto che hanno un'altra esperienza delle loro emozioni e che le esprimono diversamente.
- Questo è dovuto in gran parte all'educazione ricevuta e alle attese sociali nei confronti degli maschi e delle femmine. Vi è anche una differenza nel modo di pensare.

CONCRETAMENTE...

- **L'uomo** ha tendenza a riflettere analiticamente, a cercare soluzioni ai problemi. Quando la moglie è triste, il marito ha tendenza a suggerirgli soluzioni concrete al suo stato d'animo, proponendogli delle iniziative capaci di farla uscire dal peso delle sue emozioni.
- **La donna**, al contrario, domanda soprattutto di poter esprimere le proprie emozioni, di dividerle e di essere ascoltata. Vuole sapere se il marito avverte le medesime emozioni. Si attende comprensione e sostegno emotivo.

CONCRETAMENTE...

- Se riceve solo consigli o soluzioni pratiche, ha l'impressione di non essere compresa, rimanendo così sola nella propria tristezza. Ella si domanda se il marito risente qualcosa di quella morte che ha avuto luogo.
- Tenendo conto di questa maniera diversa di vivere il lutto, **è importante aiutare gli uomini a comprendere che l'espressione delle emozioni è una tappa dell'elaborazione del lutto, e di viverla a loro maniera.. E' di utilità anche spiegare loro la natura e la funzione delle emozioni, aiutandoli ad accompagnare la moglie e i figli nel processo del lutto. Da parte loro, è bene che le donne comprendano e accettino il modo diverso di reagire dei loro mariti, perché ciò li aiuterà condividere l'esperienza dolorosa.**

CONCRETAMENTE...

- - Veicolare l'informazione che la **confusione di emozioni** che si può vivere in occasione della perdita di una persona cara è un fatto normale, di cui non bisogna avere paura o vergogna. Anche i sentimenti ambivalenti nei confronti del defunto (amore e odio) o nei confronti della sua morte (solievo e sofferenza), vanno visti come reazioni comprensibile in quella particolare situazione.
- - Non impedire all'altro di **dirsi**, con frasi come queste: "Non devi sentirti così"; Non prendertela troppo...";

CONCRETAMENTE...

- - Far da **cassa di risonanza**, in maniera di poter aiutare la persona a prendere coscienza dei propri sentimenti e a dar loro un nome. Possono aiutare frasi come le seguenti: La morte del tuo bambino, anche se attesa, è stato un terribile colpo che ti ha gettato in una profonda tristezza...”; Ora che il tuo marito non c’è più, la solitudine è un grave peso...”; “Non è facile riprendersi dopo una così grave esperienza...”.

CONCRETAMENTE...

- Invitare la persona a vivere questi momenti di forte emotività **aiutandosi con la consapevolezza che le emozioni sono passeggera**: permettendo loro di esistere svaniranno, e subentrerà la calma. Se verranno repressi, si dovrà scavare più in profondità dentro di sé alla ricerca della corrente emozionale che non riesce a venire in superficie.

CONCRETAMENTE...

- Infatti:

- *una collera persistente può nascondere una tristezza mascherata; viceversa, una tristezza tenace si alimenta forse di una collera trattenuta;
- *un esagerato bisogno di isolamento può essere una reazione al desiderio di una dipendenza nella quale ci si sentirebbe troppo vulnerabili;
- *un senso di colpa ossessivo può trovare spiegazione in una rabbia rivolta verso se stessi.

CONCRETAMENTE...

- Aiutare la persona a lasciare che il fiume delle emozioni e dei sentimenti segua il suo corso: la trasporterà verso acque più calme, quelle della sua tranquillità interiore; avrai spalancato le porte a una affettività per lungo tempo repressa. Questa liberazione è come una *catarsi* (purificazione).



CONCRETAMENTE...

- Sottolineare l'importanza dei *rituali*, che hanno luogo in occasione della morte di un essere caro; essi hanno come scopo di favorire l'evocazione e la rappresentazione delle emozioni, di per sé indicibili, che il soggetto vive in rapporto all'irruzione della morte nel sistema della sua vita. Nell'ambito religioso la liturgia può svolgere un'importante funzione, aiutando ad esteriorizzare il cordoglio e a ritualizzare l'addio ad un membro della comunità offrendo sostegno ai familiari.



Un esempio: dialogo tra una volontaria e una signora che aveva perso il marito da qualche mese.

V. (*Salutandola all'ingresso di casa*) Buona sera, signora Stella, come va?

S. Buona sera, venga pure avanti, si accomodi.

V. (*Dopo essersi seduta*) Mi sembra di trovarla meglio dell'ultima volta.

S. Beh, sto andando un po' meglio negli ultimi giorni, ma...è brutto trovarsi soli all'improvviso.

V. Lo immagino. Quando si è condivisa una vita con una persona, la solitudine deve essere grande.

S. Mi creda, è proprio così! Penso così spesso a lui! Ogni volta che esco in giardino mi sembra di vederlo lì fuori che sta innaffiando l'erba e raccattando le foglie secche. Mio marito era innamorato della natura.



V. I ricordi sono ancora molto vividi... forse anche questo è un modo per sentirlo più vicino....

S. Oh, sì, ma trovo tracce di lui in tante cose. Ieri stavo ascoltando la radio:hanno suonato le quattro stagioni di Vivaldi. Mi sono venute le lacrime agli occhi. Era uno dei suoi pezzi preferiti.

V. Tante cose le richiamano la sua memoria...sente molto la sua mancanza...

S. Purtroppo! Ma sto imparando a rassegnarmi un po' alla volta. Ho passato tante notti sperando che ciò che è successo fosse un brutto sogno e che il giorno dopo, svegliandomi, tutto sarebbe stato come prima. Ma il giorno dopo ti accorgi che il brutto sogno è una realtà. (*Gli occhi le si fanno lucidi*)... Cosa non farei per riaverlo con me! Ma non serve. Come mi diceva un'amica "bisogna imparare a vivere con ciò che non si può cambiare". È quello che sto cercando di fare, ma è difficile....



V. C'è qualcosa che l'aiuta ad adattarsi a questa nuova situazione in cui il marito non c'è più?

S. Beh, c'è mia figlia che vive vicina, anche se ha la sua famiglia... passa spesso a trovarmi e poi alla sera telefona... Avere qualcuno che ti pensa aiuta ad andare avanti. Poi ho fatto amicizia con la signora Cancheri, non so se la conosce, quella che ha perso il marito due anni fa. Siamo uscite insieme in un paio di occasioni. Mi ha fatto bene. Mi ha anche chiesto di andare con lei al gruppo di S. Vincenzo, ma le ho detto che non sono ancora pronta. Mah, chissà... forse un giorno...



V. Sembra che questi contatti l'aiutino a riempire il vuoto lasciato dal marito e ad esplorare nuove possibilità.

S. Sì, ti accorgi in questi momenti quanto siano importanti gli affetti, avere qualcuno che ti vuole bene. Si spreca una vita per correre dietro alle cose materiali. Poi in un attimo, ti rendi conto che non servono più. Se non hai qualcuno che si interessa di te, i milioni non contano.

V. A volte, le sventure cambiano un po' la nostra prospettiva sulle cose.

S. Sì, la morte cambia tutto. Quando ho perso mio marito è stato come se mi fosse stato strappato un pezzo del mio cuore. Ma non posso continuare a guardare indietro, lui non vorrebbe questo.. *(dopo un attimo di silenzio)*... Mi ritrovo così spesso a pregare, ora, e mi dà un senso di pace. Non è che mi senta meno sola, ma ho l'impressione che pian piano ce la farò.

(La conversazione devia su altri temi secondari e si conclude con la promessa della volontaria di mantenersi in contatto).