

La rottura del rapporto e l'elaborazione del lutto.

A cura di: *Feliciano Crescenzi*

L'archetipo del Cercatore

Il Cercatore è alla ricerca di un futuro migliore. Ci sentiamo scontenti, prigionieri, alienati o vuoti, spesso non sappiamo neppure definire ciò che ci manca, e così inizia la ricerca. Si parte da un anelito a tornare al tempo dell'*innocenza* prima della *Caduta*; questo istinto motiva gran parte della nostra lotta nella vita. Nessun amore, nessun lavoro, nessun posto, che pure motiva la nostra ricerca ci darà il *paradiso*.

Sentendoci parziali, divisi, frammentati, aneliamo a ricomporci e a diventare interi; possiamo soddisfare questo anelito solo nel momento in cui diventiamo reali, e diamo nascita al nostro vero SE'.

Dobbiamo trovare dentro di noi quello che cerchiamo, perché fuori non lo troveremo mai, e per far questo dobbiamo rispondere all'invito ad imbarcarci nell'avventura *eroica*.

Non è mai troppo tardi per rispondere all'invito all'avventura da parte dello *Spirito*.

Molti di noi non si impegnano mai veramente rispetto a sé stessi o al proprio *Viaggio*, ma soltanto quando riusciamo a farlo cessiamo di essere *Viandanti* senza meta e diventiamo autenticamente *Cercatori*.

Tutto ad un tratto ci troviamo a cercare la profondità e l'autenticità spirituale, e sappiamo che non è solo un cambiamento di compagni, di posto, di lavoro, ma un cambiamento in noi stessi. In un modo o nell'altro, tutte le forme di ricerca conducono al desiderio di fondo di incontrare l'autenticità in sé stessi, nel mondo esterno, nel cosmo intero.

Il *Cercatore* interiore è un ricercatore di significato; per quanto possiamo star bene e avere successo il nostro *Cercatore* interiore soffre se non trova nella vita un significato e un valore superiore.

Il *Cercatore* non si arresta di fronte a nulla pur di trovare il senso della vita umana; è talmente forte il suo bisogno che sarà disposto, se necessario, a sacrificare i rapporti e le realizzazioni più preziose alla ricerca.

Il *Cercatore* è assolutamente pronto a morire, letteralmente o metafisicamente, per sperimentare la suprema ricerca della verità cosmica. Ma non è tanto della morte fisica che qui si tratta, quanto della prontezza a morire al nostro vecchio SE' per far nascere il nuovo.

L'andare alla ricerca implica forzare le frontiere di ciò che possiamo conoscere, sperimentare, fare ed essere.

La forma ombra dell'archetipo si manifesta spesso nella superbia e la presunzione.

Tradizionalmente è la trasformazione del bruco in farfalla il simbolo che si usa per rappresentare una trasformazione così assoluta per cui sembra quasi che una specie si trasformi in un'altra.

Perché abbia luogo una vera trasformazione, dobbiamo morire alla nostra precedente identità.

Il racconto dell'Esodo può essere interpretato come un mito sulla accettazione dell'invito: il territorio psicologico dell'Egitto è la nostra schiavitù alla vita che conosciamo; il Faraone è la parte di noi che tende passivamente a rimanervi, e Mosè è il nostro nascente SE' eroico.

Quando nonostante, le suppliche di *Mosè*, il *Faraone* rifiuta al popolo ebraico il permesso di migrare, lo *Spirito* intercede e manda i flagelli.

E tuttavia, anche dopo lasciato l'Egitto, non si trova immediatamente la terra promessa; in realtà si vaga senza meta nel deserto per anni, molte volte rimpiangendo l'Egitto.

La rottura del rapporto

Nella vita di ogni persona uno degli aspetti che dà più emozione è la relazione affettiva con l'altro. Quando ci sentiamo coinvolti in un rapporto, di amore o di profonda amicizia, tutto il mondo si colora di energia, di vitalità, di voglia di fare, di parlare, di essere.

Nasce così quella magica parola che è *Noi*, e la vita si coniuga nella prima persona plurale. L'*Io* diventa una pluralità, la linea di confine tra il *SE'* e l'altro viene tranquillamente varcata e la condivisione diventa la regola.

Il tempo cambia ogni cosa: così come cambia il nostro volto cambia le nostre relazioni.

Tutti noi speriamo di continuare a restare in contatto con le persone che ci sono più care, tutti noi sappiamo che può arrivare il momento della rottura, è una possibilità che fa parte del gioco della vita, è una possibilità sempre presente quando siamo coinvolti in un legame affettivo. E se accade cosa fare?

In molte persone il dolore genera rabbia e accusano l'altro di tutto, rinnegano anche le cose belle che ci sono state, infangano la memoria di una relazione che, seppure finita, ha comunque avuto anche aspetti positivi. Alcuni hanno invece il vizio opposto, di assumersi tutta la responsabilità della rottura (*...è tutta colpa mia*).

Altre volte il dolore spinge verso la depressione, nel chiudersi in noi, nell'isolarsi dal mondo, ritenendo che mai più potremo vivere una relazione del genere e trovare una persona come quella.

Altre volte ancora fingiamo di non soffrire, e diciamo che in fin dei conti non ce ne importava poi tanto di quella persona (*un po' come la volpe della fiaba che non arriva a prendere l'uva e dice che tanto era acerba*).

Sono tutti modi molto frequenti di reagire, e molto umani e comprensibili, ma non sono modi sani. Per affrontare in modo sano la rottura di una relazione, e la conseguente separazione, il primo passo da fare è di non diventare "*ruminanti*", di non infilarsi nel vicolo cieco "*di chi è la colpa?*" La relazione avviene sempre tra persone che sono co-partecipi e co-responsabili degli eventi.

Inoltre dobbiamo riconoscere che una parte di noi soffre, e rispettare e accudire questo dolore; proviamo ad accudire il bambino interiore che è in noi e che in una qualche forma si sente abbandonato, ha paura di rimanere solo e sente che non è giusto quello che sta accadendo, non sa più con chi giocare e chi tenere per mano.

Proviamo anche ad accudire l'adulto che è in noi, quello che aveva investito nel rapporto con l'altro, con fiducia e progettualità, quello che riusciva sempre a trovare i momenti per incontrarsi, per stare insieme, quello che aveva ben chiari i confini della relazione.

La perdita e la separazione

"Non si può crescere senza soffrire...la persona cresce nella misura in cui accetta creativamente il principio della separazione e della perdita come condizione necessaria per vivere"
. (Pangrazzi A. -1991-pp. 5)

La biografia di ogni persona è costellata da una miriade di perdite che rammentano continuamente la precarietà e la provvisorietà di ogni legame e di ogni realtà. Molte di queste perdite passano inosservate nel tessuto dell'esistenza quotidiana, altre lasciano grandi solchi, le cui tracce permangono attraverso tutta la vita. La crescita di una persona è legata alla sua capacità di gestire in modo costruttivo le perdite della vita. Le *piccole perdite* preparano ad affrontare i grandi distacchi" ... fino all'ultimo estremo distacco: *la morte*.

“Tant’è amara che poco è più morte...” (Dante).

La separazione occupa un grande posto nella filosofia, nelle religioni, nella medicina, nella psicoanalisi, nell’arte. La separazione però non occupa nella mente cosciente dell’individuo il posto che corrisponde alla sua immensa presenza. La negazione di essa è una costante, seppure relativa, in tutta l’esistenza umana che, pur dialogando continuamente con la morte, prosegue come questa fosse una sorta di incidente evitabile invece che una evenienza assoluta. ...La morte individuale non è quindi percepibile in vita perché la modalità percettiva è propria della vita stessa.

La separazione non sembra un evento che veramente ci riguardi, la perdita è ignorata, è da venire, o cosa di altri, e la reazione della mente alla conoscenza della separazione è la paura.

“Paura è una reazione della persona alla presenza di un pericolo che appare difficilmente superabile, le cui forze cioè sono superiori alle nostre e quindi capaci di sommergerle....Essa è un’emozione / , qualcosa di più di una percezione. Implica cioè una reazione globale dell’individuo. Lo mette tutto in stato di allarme” (Majore I. -1998-pp. 82).

L'elaborazione del lutto

“Il dolore del lutto fa parte della vita esattamente quanto la gioia dell’amore; esso è forse il prezzo che paghiamo per l’amore, il costo del coinvolgimento; in pratica, chi sceglie di amare sceglie anche di soffrire” (M.Parkes).

Cos’è il lutto?

Con la parola lutto, dal latino *luctus* pianto, s'intende sia la reazione emozionale che si sperimenta quando perdiamo una persona significativa della nostra esistenza, sia il tempo che segue la separazione.

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; 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 stessa 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 da cui ci si è separati.

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 perdita le cose che appartenevano alla vita vissuta insieme, altre le conservano immutate per anni.

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.

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 l'intensità e la qualità della relazione durante la vita trascorsa insieme, e il supporto del contesto familiare e ambientale e il *tipo di modello collusivo* alla base della relazione. Naturalmente costituiscono aspetti rilevanti e significativi: le caratteristiche psicologiche personali, l'età, le modalità di risoluzione dei lutti precedenti insieme alle circostanze della perdita, le modalità della separazione, la pressione delle necessità quotidiane e del contesto socio-culturale.

Quale il senso del lutto dal punto di vista psicologico e spirituale?

Lungo il corso della vita è decisivo poter rintracciare e attribuire un senso all'esperienza del lutto. Comprendere che la perdita che ci fa soffrire, che ci rende più poveri e più soli, che ci addolora, che mette a soqquadro il nostro modo di vivere e di sentire, ci sollecita e ci obbliga, per non sprecare la vita, a profondi cambiamenti.

Una separazione dolorosamente vissuta e profondamente elaborata può creare le condizioni di una maturazione interiore: il raggiungimento, certamente sofferto, di una identità più matura, una maggiore consapevolezza dei valori e delle scelte che guidano l'esistenza, il riconoscimento dell'importanza della componente relazionale e affettiva nell'incontro con gli altri e anche un interrogarsi sul tema della trascendenza.

L'esperienza della separazione da una persona significativa lascia come presenza dentro di noi, oltre il sentimento dell'assenza, un'eredità spirituale e simbolica, un bagaglio di memorie, di affetti, di esperienze ed emozioni condivise e l'acquisizione, spesso in maniera del tutto inconsapevole, di un patrimonio affettivo, relazionale che testimonia la continuità della vita.

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 la persona perduta, accettazione della perdita subita, e, solo alla fine, riorganizzazione di sé senza più la presenza della persona da cui ci si è separati..

Il modello a *cinque fasi della Kübler-Ross (1970)* rappresenta uno strumento che permette di capire le dinamiche psicologiche più frequenti della persona che ha dovuto affrontare un lutto. Da sottolineare che si tratta di un modello a fasi, e *non a stadi*, per cui le fasi possono anche alternarsi, presentarsi più volte nel corso del tempo, con diversa intensità, e senza un preciso ordine, dato che le emozioni non seguono regole particolari, ma anzi come si manifestano, così svaniscono, magari miste e sovrapposte; anche se la maggior parte delle persone sembra vivere le fasi secondo l'ordine in cui vengono descritte di seguito.

Modello a cinque fasi della Kubler-Ross

Ci sono eventi che modificano in maniera irreversibile il flusso dell'esistenza di un individuo.

Tali eventi segnano il confine tra una parte della vita posta prima di essi ed una parte che si pone dopo. Essi possono modificare in modo definitivo il senso attribuito dal singolo soggetto alla propria quotidianità ed al mondo che lo circonda. Questi eventi li possiamo definire critici. La dimensione di tale criticità può essere resa dalle domande che ci si pongono nei giorni successivi all'evento che possono essere del tipo:

- *sto correndo un pericolo mortale?*
- *se mai ne verrò fuori, in quali condizioni mi ritroverò?*
- *quale sarà il prezzo da pagare, in termini di sofferenza e di disagi?*

Si tratta, come si può ben immaginare, di questioni tutt'altro che irrilevanti, sulle quali non di rado il pensiero spesso si cristallizza e che frequentemente arrivano a stravolgere lo svolgimento quotidiano della vita.

La psicologa svizzera *Elisabeth Kubler-Ross* ha individuato cinque fasi che la persona in genere vive di fronte all'accadere di un evento fortemente critico come può essere una perdita o separazione grave e sono:

1. la negazione
2. la collera
3. il patteggiamento
4. la depressione
5. l'accettazione

Il modello a cinque fasi della Kübler-Ross rappresenta uno strumento che permette di capire le dinamiche psicologiche più frequenti della persona che ha subito una perdita grave.

La negazione

La fase di *negazione* ("non è possibile!") corrisponde al momento dell'accadimento dell'evento critico ed immediatamente successivo.

La realtà cui far fronte può in quel momento apparire troppo pesante e cruda: fortunatamente possono entrare in azione i cosiddetti "*meccanismi di difesa*", inconsci, che assolvono alla fondamentale funzione di mediare l'impatto, di filtrare il dato di realtà in modo da renderlo sostenibile, così che la struttura che sostiene l'attività psichica non corra il rischio di essere sopraffatta dall'angoscia.

Uno dei principali meccanismi di difesa consiste nella "*negazione*" della realtà, un altro nello "*spostamento*" dell'ansia su altri problemi, a volte banali, presenti in quel momento nella vita della persona, un altro ancora è la "*scissione*", che fa apparire la persona eccezionalmente fredda, lucida, razionale, mentre il contenuto emozionale rimane compresso e rimosso in strati al di fuori della sfera della coscienza.

Si tratta di sistemi di difesa più o meno efficaci, a volte necessari, ma che hanno sempre e comunque un costo per l'individuo che li mette in atto, se non altro in termini di assorbimento di ingenti quantità di energie psichiche.

L'intera vita, per un po', si focalizza ed è condizionata dall'evento, e tutte le energie vengono concentrate sulla separazione. Una espressione caratteristica di tale appiattimento sul presente è l'impossibilità di sviluppare qualunque tipo di progettualità. La persona non riesce a proiettare se stesso in alcuna dimensione futura, neanche nel breve termine.

La collera

La fase della *collera* ("perché proprio a me?") si esprime tipicamente con la rabbia. Alla base della rabbia troviamo per lo più un mancato sbocco alla questione del: "*Perché tutto questo, e perché proprio a me?*". Si tratta di una domanda senza risposta, almeno in questa fase, che la persona rivolge a sé stesso e, a volte, anche a chi gli sta intorno, senza aspettarsi più di tanto di ottenere riscontri credibili.

La rabbia, che non è più gestibile, può anche essere proiettata all'esterno, magari proprio sulle

persone più vicine e care accusate di manchevolezze di vario genere e, in sostanza, di *"non fare abbastanza"*. È di fondamentale importanza che le persone che affiancano la persona in crisi comprendano il vero significato della manifestazione rabbiosa, che non è quello di un attacco *"personale"*, e che consentano al carico di aggressività di defluire senza rimanere traumatizzati da esso e senza alimentarne ulteriormente il flusso con risposte di tono esso stesso aggressivo.

Il patteggiamento

La fase del *patteggiamento* (*"cosa si può fare e a quali condizioni ?"*) è quella che si apre, di solito, quando la persona inizia ad elaborare l'accaduto. Finalmente per la persona c'è la possibilità di cominciare ad elaborare quanto è successo. Il percorso di ricerca di senso può essere intrapreso con un minore carico di rabbia. Rimangono, assai vivide, la paura, l'incertezza, ma si aprono spazi per potersi fermare un momento a pensare, per una riflessione sulla vita condotta fino a quel momento, sulle scelte del passato, su quel che rimane da fare. Qui si può inserire con particolare efficacia l'azione di Counseling e di Mediazione; rispetto alle prime due fasi si aprono spazi relazionali meno intasati dalle difese psicologiche, dall'angoscia, dalla rabbia e dai ritmi dettati dalle necessità di cura e maggiormente utilizzabili per il dialogo e l'ascolto.

La depressione

La fase della *depressione* (*"questo è tutto quello che posso fare !"*) rappresenta il momento nel quale la persona inizia a prendere consapevolezza delle perdite che sta subendo o che sta per subire o che ha subito. Questa fase viene distinta in due tipi di depressione: una reattiva ed una preparatoria. La depressione reattiva è conseguente alla presa di coscienza di quanti aspetti della propria identità, della propria immagine, del proprio potere decisionale e delle proprie relazioni sociali, sono andati persi. La depressione preparatoria ha un aspetto anticipatorio rispetto alla separazione interna che sta per avvenire. In questa fase la persona non può più negare la sua condizione, e inizia a prendere coscienza che la ribellione non è possibile, per cui la negazione e la rabbia vengono sostituite da un forte senso di sconfitta.

Quanto maggiore è la sensazione dell'imminenza della perdita, tanto più probabile è che la persona viva fasi di depressione.

L'accettazione

La fase dell'*accettazione* (*"accetto quello che ho perso ma posso ancora fare altro !"*); la persona ha avuto modo di elaborare quanto è accaduto intorno a sé, arriva ad un'accettazione della propria condizione ed a una consapevolezza delle conseguenze dell'avvenuta separazione. Durante questa fase possono sempre e comunque essere presenti livelli di rabbia e depressione, che però sono di intensità moderata. In questa fase la persona tende ad essere silenziosa ed a raccogliersi, inoltre sono frequenti momenti di profonda comunicazione con i familiari e con le persone che gli sono accanto.

È il momento della sistemazione di quanto può essere sistemato, in cui ci si prende cura dei propri *"oggetti"* (sia in senso pratico, che in senso psicologico).

Le reazioni normali ad una perdita

"C'è un giorno nella vita di tutti che decide un destino; in quel giorno si apre una porta e si chiudono tutte le altre. Dopo diventiamo diversi e non saremo più quelli di prima"
(Buttafava).

Bowlby e Parkes hanno sintetizzato i dati delle loro rispettive ricerche offrendo un quadro abbastanza simile per quanto concerne le tappe di elaborazione del lutto:

- *stordimento dopo la perdita*
- *struggimento o ricerca dell'oggetto perduto*

- *disorganizzazione e disperazione per la perdita e separazione subita*
- *riorganizzazione e guarigione.*

Ogni itinerario rappresenta dei punti di riferimento per questo doloroso percorso; capita di frequente che ogni persona tenda a soffermarsi su determinate fasi del processo di elaborazione della perdita, in base ai suoi valori, convinzioni e vissuto personale.

Reazioni a livello fisico

La perdita di una persona cara si ripercuote spesso sul corpo producendo alterazioni nel campo dell'apparato digestivo, circolatorio, nervoso e ghiandolare.

Nella fase di *shock* sono frequenti crisi di pianto, affanno nella respirazione, irrigidimento fisico, tremori, talvolta anche svenimenti.

Successivamente il quadro di reazioni fisiche si allarga ulteriormente:

fitte al petto, episodici momenti di panico o soffocamento, mal di testa, insonnia, perdita di appetito, perdita della forza fisica, senso di irrequietezza, mancanza di desiderio sessuale.

La maggior parte di queste reazioni, entro certi limiti di tempo e intensità, rientrano nella normalità; il cordoglio del corpo deve essere ascoltato, accompagnato e curato.

Reazioni a livello emotivo

Molte persone colpite da una perdita riscontrano le loro maggiori difficoltà a questo livello: i sentimenti tendono a condizionare gli umori, gli atteggiamenti e le decisioni.

La dimensione emotiva si presenta sotto forma di un groviglio di reazioni sovrapposte e intrecciate tra loro.

A seconda delle circostanze, alcuni stati d'animo sono più intensi, altri meno evidenti e più latenti.

Lo shock: è la reazione iniziale all'evento traumatico, la persona può anche essere consapevole intellettualmente di ciò che è accaduto ma non può accettarlo emotivamente.

Si può manifestare con le seguenti forme:

- *stordimento*; incapacità di sentire e reagire
- *panico*, reazione con atteggiamenti isterici e incontrollati
- *incredulità*, espressioni quali "non è possibile" "non posso crederci"
- *rifiuto*, lo smarrimento è seguito dalla negazione.

La rabbia: man mano che la fase di diniego diminuisce, la persona affronta la realtà che il proprio caro non c'è più né ritornerà. Emerge così un sentimento di rabbia: "perché mi hai lasciato?" "perché hai fatto ciò?"; rabbia contro tutti, contro se stessi per i sensi di colpa, contro il destino.

La rabbia è un sentimento naturale quando si frappone un ostacolo al raggiungimento dei nostri obiettivi o desideri e che ha bisogno di trovare espressione.

Il senso di colpa: la colpa è un'altra reazione comune dinanzi ad una perdita; nasce dalla consapevolezza che il tempo è scaduto e non c'è più la possibilità di rimediare agli errori fatti e alle opportunità perdute. Spesso, la colpa scaturisce dal falso convincimento che la vita sia sotto il nostro controllo e dalla difficoltà ad accettare i propri limiti.

La paura: la paura e l'ansia sono stati d'animo originati dalla percezione di pericolo o di minaccia. La paura può bloccare e consumare le persone invece di proiettarle verso il futuro; "Come è difficile voltare le pagine della vita, finire un capitolo e aprirne un altro!".

La tristezza: di tutti i sentimenti suscitati da una perdita, la tristezza è il più frequente; si manifesta nel pianto, attraverso espressioni di mestizia, malinconia, nostalgia. Una voce importante nel vocabolario della tristezza è il *senso di solitudine*; nasce dal dispiacere di non poter più condividere con la persona cara l'evolversi della vita, gli avvenimenti, le scelte, le riflessioni, le attese.

La depressione: Freud ha definito la depressione come rabbia interiorizzata o rivolta contro sé. L'individuo non è in grado di esternare la sua collera per timore di essere giudicato, rifiutato o abbandonato, e così scarica le sue tensioni all'interno. All'ombra della depressione si annida la sensazione di *impotenza* e l'incapacità di adattarsi ad una vita cambiata.

Il sollievo: ci sono situazioni di lutto che generano sollievo dopo la perdita.

I sentimenti formano parte integrante del lutto; una volta presenti possono solo essere vissuti. Dinanzi alla varietà e intensità degli stati d'animo prodotti da una perdita, la sfida è di canalizzarli in modo positivo.

"I sentimenti sono come le candele: aiutano a vivere se si consumano."

Reazioni a livello mentale

La dimensione del pensiero interagisce con i sentimenti e influisce sui comportamenti.

La difficoltà a concentrarsi: la persona che ha subito una separazione ha difficoltà ad organizzare i propri pensieri e a concentrarsi sul presente. Può essere trascorso un anno dalla privazione, ma è come se fosse successo ieri.

La perdita della progettualità: la vita è un progetto che si costruisce con qualcuno attraverso schemi di interazione collaudati e obiettivi concordati.

Quando si è abituati a programmare insieme il tempo, gli impegni, le vacanze, quando i ruoli e le aspettative sono ben definiti, l'evento di un mutamento radicale come la separazione dal coniuge altera i modelli di azione e i progetti futuri.

L'assenza di un interlocutore vitale produce frustrazione, insicurezza e disperazione.

La ricerca della persona perduta: per colui che è nella sofferenza l'unico evento che appare importante è il ritorno di colui che s'è perduto. Il mezzo più frequente per mitigare il dolore è di avvertire la vicinanza della persona perduta attraverso un dialogo interno, anche se non è possibile parlarle.

Reazioni a livello spirituale

Ogni essere umano possiede una sua dimensione interiore che gli permette di emergere dalle avversità. Il patrimonio spirituale è caratterizzato dai valori umani, religiosi, laici, che l'individuo ha integrato ed elaborato durante il corso della sua vita.

L'impatto con una perdita grave può mettere in crisi la propria visione spirituale, ma può anche far maturare e approfondire le proprie convinzioni.

La consapevolezza della propria finitezza: dinanzi alla morte ogni uomo si ritrova con i suoi limiti e deve riconciliarsi con la propria fragilità. Per molti può trattarsi del primo avvenimento significativo che non sono riusciti a controllare, mettendo in crisi le loro sicurezze, e preparandoli ad affrontare i mutamenti inevitabili della vita.

Con la *morte* non si può guardare altrove: prima o poi bisogna guardarla in faccia e poi scegliere come vivere.

L'illusione di immortalità: pur sapendo di essere mortali, spesso viviamo tutti con l'illusione di essere eterni.

"Anche l'uomo più vecchio è persuaso di avere ancora almeno un anno di vita" (Cicerone).

Forse non si è mai preparati abbastanza per affrontare la realtà più evidente della vita; la morte arriva sempre troppo presto sulla tabella di marcia dell'uomo.

Il ruolo di Dio: molti sono cresciuti con la convinzione che un sano comportamento di vita e la coerenza con i valori della propria fede siano sufficienti per avere Dio dalla propria parte e godere di una garanzia illimitata contro le avversità. Dio è spesso sul banco degli imputati per quanto è successo; "perché non ha ascoltato le mie preghiere?".

La ricerca di significato: come la depressione è rivolta al passato non integrato, così la disperazione è rivolta al futuro ritenuto insignificante.

La tendenza a concepire la propria vita solo in funzione di un'altra persona crea le premesse per conseguenze disastrose. Se il *significato* della vita dipende esclusivamente da un altro, la sua perdita porta alla disperazione.

La vita è un dono e una responsabilità; non si vive solo per gli altri, ma anche per e con noi stessi.

Reazioni a livello sociale

La separazione da una persona cara si riverbera sul tessuto sociale e le relazioni.

Risentimento verso gli altri: chi è nella sofferenza ha la sensazione che la vita si sia fermata, interrotta, e si sente infastidito dal comportamento di chi continua il solito *tran tran* quotidiano come se nulla fosse successo.

Anche le relazioni, che prima erano della coppia, rischiano di andare perse.

L'elaborazione di una nuova identità: la via del rinnovamento passa attraverso la trasformazione. Il dolore non solo ferisce, ma promuove la crescita attraverso il processo di adattamento ad una situazione diversa portando alla luce potenzialità sconosciute.

Non è raro il caso di persone vissute all'ombra dell'altro, che dopo la separazione mobilitano le loro risorse scoprendo un'immagine inedita di sé.

Le reazioni atipiche ad una perdita

In molte situazioni il dolore non si risolve positivamente: si cronicizza o resta irrisolto. Ciò che distingue il dolore normale, così come delineato sopra, da quello anormale, è l'intensità e la durata delle reazioni lungo il tempo.

La natura ha provveduto la persona di meccanismi di difesa che le permettono di gestire l'angoscia, di affrontare situazioni difficili, controllare le reazioni emotive. Un uso appropriato di questi meccanismi è utile ed efficace; se eccessivo, il processo di crescita viene ostacolato.

Il diniego: è la tendenza a negare la realtà, a rifiutare di affrontare esperienze dolorose, spiacevoli o traumatizzanti.

La rimozione: consiste nel reprimere, pur essendone consapevoli, stati d'animo e fatti che comportano ansietà; il meccanismo impedisce che i sentimenti emergano a livello di coscienza.

La razionalizzazione: è di frequente usato per controllare la dimensione emotiva; chi ne fa uso privilegia la dimensione razionale e non permette ai sentimenti di emergere.

La regressione: è un ritorno a uno stadio di comportamento che precede la perdita, per cui l'individuo restringe il campo dei suoi interessi e ritorna ad atteggiamenti infantili (egocentrismo, dipendenza, pensiero magico o illogico, ecc.).

L'isolamento: la persona tende a ritirarsi e rifiuta di stabilire rapporti con gli altri; può anche essere all'interno della stessa persona quando c'è una separazione tra il suo piano emotivo e quello intellettuale.

La somatizzazione: è un meccanismo per cui la tensione non viene liberata, ma assorbita dall'organismo; in un certo senso il corpo, attraverso malattie, paga il prezzo per l'incapacità dell'individuo di canalizzare le sue emozioni ed energie verso l'esterno.

I meccanismi di difesa hanno una funzione salutare nello sviluppo delle persone; lo scopo dovrebbe essere più che quello di smantellarli, quello di comprenderne la funzione.

La riorganizzazione del SE'

Riuscire a convivere con il dolore e a superare la sofferenza di una perdita, sia essa da separazione che da morte, del coniuge, richiede tempo, energia e il desiderio di stare meglio.

È un percorso che ogni persona compie a proprio modo e coi propri tempi: non si può rinviare né accelerare e non può avere luogo senza un forte impegno e coinvolgimento personale.

In genere dopo il primo anno dalla perdita, l'intensità della sofferenza diventa un po' meno forte, ci si accorge che è mutato il rapporto con il proprio dolore e che la persona da cui ci si è separati rimane come presenza interiore.

A questo punto è possibile cominciare a pensare a intraprendere cose nuove e allacciare nuovi legami.

Con la perdita/separazione del coniuge si creano infatti molti vuoti nella vita della persona, che col tempo si può cercare di colmare. Ciò non significa dimenticare.

Essere di nuovo capaci di godere della vita non significa non sentire più la mancanza della persona amata e il tempo necessario per sentirsi meglio non è una misura per valutare l'amore per la persona persa.

Con il tempo, il sostegno amorevole di amici e parenti e un comportamento positivo verso la vita è possibile accettare la perdita/separazione, adattarsi alla nuova realtà e guarire dalla propria ferita. Gradualmente la vita, pur diversa da prima, torna a essere sopportabile e poi anche godibile.

L'archetipo dell'Amante

“Senza amore lo Spirito non si impegna nella Vita.”

L'attaccamento e il legame appartengono al regno dell'*Eros*. Conosciamo l'*Eros* quando viviamo un legame appassionato con una persona, con una causa, un'attività, un ideale, un modo di vivere; un legame così forte che il pensiero di perdere l'oggetto del nostro amore ci provoca intollerabile sofferenza.

Senza *Eros* possiamo essere nati ma non essere mai stati realmente vivi; è come se il nostro *Spirito* non toccasse mai veramente la terra.

Pensiamo ad una certa attività e il nostro corpo si accende, si riempie di energia, è pronto a partire; pensiamo ad un'altra e il nostro corpo diventa pesante, inerte, di piombo. Se la nostra mente e il nostro corpo sono in contrasto possiamo cercare di voler forzare il corpo a fare ciò che vuole la mente ma, in questo modo, viviamo la vita come una *lotta*.

Se mente e corpo sono in armonia, possiamo naturalmente usare ciò che ci suggerisce il corpo per prendere decisioni e la vita *si vive da sé*.

L'*Eros* è la passione che si ha quando *Corpo* e *Spirito* sono in armonia.

Per contenere una passione intensa occorre avere un senso d'identità forte; spesso due amanti si fuggono a vicenda perché uno o entrambi mancano della struttura dell'Io necessaria a contenere l'intensità del legame senza perdere la propria identità.

L'unione di amore è inizialmente con sé stessi, ed è questa unione con noi stessi che ci permette di sviluppare la capacità non solo di amare le persone care, ma di amare l'umanità e il cosmo.

Immancabilmente l'amore ci chiama anche a prendere un *impegno* e a credere nella nostra decisione. Quanto più amore doniamo, tanto più amore ci ritorna.

Quando impariamo ad amare veramente noi stessi, siamo liberi di amare gli altri senza più dipendenza o attaccamento perché l'amore non è assolutamente più scarso; abbiamo sempre noi stessi, per cui siamo sempre amati.

Quando l'*Eros* è bandito, diventa clandestino, è visto solo nelle sue forme *ombra*; la grande condanna di quelli che detestano la propria sessualità è di essere posseduti dalla *libidine* ma di non essere mai appagati, perché trovano nel sesso lo sfogo fisico ma non il *nutrimento emotivo*.

I doni dell'*Eros* non sono soltanto l'amore erotico e la passione ma sono anche fonte di *potere personale*, che non è il potere sull'altro, ma è il *potere* di qualcuno che si impegna nella vita, qualcuno che non teme di essere fedele alla propria natura profonda.

E' così che scopriamo chi siamo, tramite ciò che amiamo, tanto da dedicargli tutto il nostro *impegno*.

Nella misura in cui coltiviamo un'affettuosa accettazione nei nostri riguardi, noi possiamo anche trasformare noi stessi; accettarsi significa semplicemente abituarsi a perdonarsi, significa anche perdonare gli altri, dal momento che spesso ciò che più in essi criticiamo è la proiezione dell'*ombra* che ci portiamo dentro.

Come nella favola della "*Bella e la Bestia*" la capacità di amare la *Bestia* (o l'*ombra*) in noi stessi e negli altri spesso trasforma la stessa *Bestia* in un *Principe* o una *Principessa*.

Coltivare l'*Eros*, restare con la profondità delle nostre emozioni, con la sofferenza che è parte integrante del vivere, e mantenere un atteggiamento di *amore* e di *impegno* nella vita ci permette anche di viverne e accettare le *contraddizioni* e le *separazioni*.

Considerazioni finali

Qualche volta accade che tutto ciò su cui contavamo e che ci eravamo impegnati a costruire finisce nel nulla.

Nella vita umana *Thanatos* è una forza potente quanto *Eros* e che come *Eros* non può essere negata.

Tutto ciò che neghiamo a livello cosciente tende a possederci..

Thanatos rappresenta la morte: di tutte quelle esperienze che nel corso della nostra vita finiscono, e infine della nostra stessa esistenza.

Non affrontare i modi in cui abbiamo a che fare con la separazione e la morte equivale ad attaccarsi all'innocenza e negare il mistero e lo spirito.

E' incredibile come spesso si possa passare tutta la vita prigionieri del proprio destino o del proprio copione di vita (E.Berne) in modo del tutto inconsapevole. E' difficile che si possa raggiungere una qualche forma di consapevolezza e ancora più raro che si possa produrre un qualche cambiamento.

Forse le perdite costituiscono rare opportunità di riflessione; in questo senso rappresentano una tragedia e un valore insieme.

Pensarle solo come una tragedia vorrebbe dire sprecare anche queste ultime possibilità e autocondannarsi alla prigionia di sé stessi, per poi comunque dover affrontare nella maniera più improduttiva e impreparata quella che è l'ultima perdita: la perdita della propria vita.

Le perdite producono una rottura del legame e possono essere spesso vissute al tempo stesso come *una mancanza* e *una liberazione*.

Il processo dell'elaborazione del lutto aiuta ad integrare questi due aspetti in apparenza in opposizione favorendo *l'integrazione* dell'esperienza della perdita come parte integrante della nostra storia di vita; quello che nella *Gestalt* corrisponde alla fase di *post-contatto* che ci predispone a nuovi vissuti e a vivere le future esperienze con nuovo *impegno* e *passione*.

Bibliografia.

- Kubler-Ross E. (1982): *La morte e il morire*; Cittadella, Assisi
- Pangrazzi A. (1991): *Il Lutto: un viaggio dentro la vita*; Ed. Camilliane, Torino
- C.S.Pearson (1992): *Risvegliare l'eroe dentro di noi*; Astrolabio, Roma
- E.Berne (1971): *Analisi Transazionale e Psicoterapia*; Astrolabio, Roma
- F.Perls (1997): *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt*; Astrolabio, Roma