

# Come superare un lutto

di

Zaira Di Mauro, Psicologa, Milano

Tel. 3403992662

Mail: [posta@zairadimauro.com](mailto:posta@zairadimauro.com)

Articolo tratto da: [www.psicoterapeuta-milano.net](http://www.psicoterapeuta-milano.net)



Immediatamente, dopo la perdita di una persona cara, ci si trova in uno stato di shock nel quale è difficile accettare la realtà e prendere contatto con la mancanza improvvisa. La persona rimasta può sentirsi rabbiosa, disperata, triste, può reagire col pianto, con il ritiro, con alterazioni dell'umore e del comportamento. Tutto ciò va accettato come inevitabile passaggio doloroso tra la vita con la persona amata, e la vita senza.

Karl Abraham definisce questo momento come "emorragia interna", metafora amara e chiara.

Possono emergere sentimenti di negazione della realtà, o autopunizione, sensi di colpa, impotenza, rabbia verso persone esterne che avrebbero provocato la morte, verso Dio, verso la persona perduta. Ci si può chiudere in una tristezza carica di pessimismo e alienazione, dove l'aiuto degli altri è vissuto come un'invasione e dove primeggia la sensazione che "nessuno mi può capire". Oppure si arriva a negare la realtà, continuando a vivere la vita quotidiana come se la persona non fosse mai morta.

Un lutto normale implica una elaborazione graduale del dolore, fino all'accettazione della mancanza, che rientra nel senso della vita e nella natura stessa dei sentimenti, che inevitabilmente procurano gioie come dolori.

Dice John Brantner:

*"Solo coloro che si tengono lontani dall'amore possono evitare la tristezza del lutto. L'importante è crescere, tramite il lutto, e rimanere vulnerabile all'amore."*

Il lutto è un momento difficile che va vissuto: inutile fuggire al dolore o anestetizzarlo con tranquillanti o comportamenti euforici reattivi. Soltanto attraversandolo intensamente, potrà veramente essere superato ed integrato nella propria esistenza.

Secondo William Worder, psicoterapeuta americano, l'elaborazione del lutto dovrebbe superare quattro fasi:



**Accettare la realtà della perdita:** innanzitutto è necessario rendersi conto di ciò che è avvenuto. La persona non c'è più. E' molto importante prendere contatto con la realtà, con il corpo inanimato, con i riti di addio, per esempio il funerale. Sono momenti importanti che accompagnano il distacco e lo rendono reale: attraverso queste azioni di transizione, la persona può sentire il distacco in modo più graduale e così diventarne consapevole.

**Sperimentare la sofferenza o il dolore:** sintomi emotivi e vegetativi: evitare il dolore è inutile e controproducente. Bisogna viverlo, piangere la persona perduta, condividere la sofferenza con le persone care. E' una fase delicata, in cui si può cercare di fuggire al malessere attraverso varie forme, per esempio risposandosi o cercando nuove conoscenze.

**Adattarsi all'ambiente senza la persona scomparsa:** dopo aver elaborato profondamente il dolore, l'individuo può cercare un nuovo adattamento alla vita, senza la compagnia della persona scomparsa. Egli troverà altre formule esistenziali, nuove abitudini, nuovi piccoli piaceri; svilupperà una nuova motivazione che gli permetterà di dare alla propria vita un senso diverso, altrettanto importante. La persona scomparsa vivrà nella memoria con delicata malinconia, ma senza impedire alla propria vita il suo naturale svolgersi. Anche questa è una fase delicata, perché il costituirsi di abitudini attuali può scivolare nel patologico: ad esempio, una figlia femmina potrebbe rischiare di prendere il posto della madre, nella gestione della casa. L'equilibrio deve rinnovarsi nella corretta funzionalità dei ruoli e dei desideri.

**Usare l'energia emotiva per reinvestirla in nuovi rapporti o attività:** quando si sarà trovato un nuovo spazio nel mondo, l'energia emotiva potrà fluire su altre possibili relazioni d'amore e di amicizia, o su attività di lavoro e di svago. E' la fase più difficile per chi resta vedovo o per chi perde un figlio, ma è anche quella che permette di continuare a vivere consapevolmente e con vera motivazione. Per una nuova alba, ancora.

