
I legami che restano in eterno

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Arriva un momento nella vita in cui l'uomo si confronta con la morte – al di là della religione e delle credenze -, con il significato che essa assume o con la perdita delle persone care.

Il rapporto tra l'uomo e la morte è sempre stato complesso, dal punto di vista psicologico **il lutto è un'esperienza dolorosa, di vuoto, di assenza di senso**, di disorientamento, solitudine, in cui il desiderio di fare e di vivere si affievolisce, si tende alla chiusura nei rapporti e nelle esperienze. Il fronteggiamento della perdita ha modalità soggettive che sono strettamente correlate alla concezione della morte che la persona ha sviluppato, alla sua struttura di personalità e alle influenze ambientali. **Il processo di elaborazione del lutto** solitamente può passare attraverso varie fasi: dalla negazione che l'evento sia realmente accaduto ad una forte reazione di rabbia, al vuoto della perdita, fino ad arrivare all'accettazione. L'ultima fase è fondamentale, ci sono delle cose che fanno parte della vita che non si possono cambiare e la nostra forza psichica sta anche nell'accettarle e integrarle nel nostro vissuto. **A volte serve un aiuto per poter elaborare questo dolore**, soprattutto quando l'evento è particolarmente grave o non c'è un sufficiente sostegno sociale. Le perdite più dolorose sono chiaramente quelle delle persone che abbiamo maggiormente amato e da cui abbiamo ricevuto amore, quei legami importanti che hanno segnato la nostra vita. Arrivati al tempo dell'accettazione, un passo che possiamo fare è **cambiare lo sguardo con cui guardiamo le cose**. Una persona che non c'è più, può lasciare un "vuoto", ma può essere anche una persona che lascia un "pieno", una ricchezza per ciò che ci ha dato, perché c'è stata. Questo cambio di prospettiva alimenta la gratitudine, una forza del carattere che dà pienezza e forza e che ci connette con le persone significative della nostra storia. **Il tempo del lutto è un tempo di trasformazione da una assenza esterna ad una presenza interna**, è un tempo in cui il dono della persona ha un profumo di eternità. Abbiamo la capacità, per esempio, di assumere dentro di noi gli insegnamenti che i nostri genitori ci hanno dato, arricchendoli con il nostro pensiero critico e con altre cose che impariamo. La nostra mente ha la capacità di interiorizzare e fare propri elementi esterni, il nostro apprendimento ci permette di assorbire qualcosa da tutti coloro che ci passano accanto. **L'amore ricevuto resta dentro di noi**, e anche quando abbiamo amato e non siamo stati ricambiati, se il nostro valore più grande è l'amore, **l'atto di aver amato ci rende liberi da risentimenti**. Pensiamo alle cose più belle che ci ha detto quella persona scomparsa, a cosa abbiamo imparato da lei o da lui, al suo modo unico di fare ed essere. Questi aspetti resteranno vivi e presenti dentro di noi, **il dono che ciascuna persona fa di sé lascia una scia impressa nei ricordi e nella storia**. Viktor Emil Frankl, psichiatra e filosofo austriaco che visse nei campi di concentramento nazisti e fu il fondatore dell'analisi esistenziale, affermava con convinzione che lo spirito dell'uomo può elevarsi al di sopra di tutto ciò che lo circonda: "Quando non riusciamo a modificare una situazione, abbiamo la sfida di cambiare noi stessi".