
Certe cose non dovrebbero succedere!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Il mondo delle “certezze” è un controllo illusorio sulla vita che ci impedisce di crescere e affrontare gli eventi in modo consapevole

La vita è giusta, prevedibile e ho controllo su di essa: è possibile che questo pensiero sia un tuo assunto di base? Questo è solo un esempio di una delle tante **idee sul mondo che possono orientare l'interpretazione della realtà.**

A volte si pensa: *certe cose non dovrebbero succedere!* Queste assunzioni definiscono comportamenti automatici fino a quando non vengono violate; potremmo anche non diventare mai consapevoli dell'esistenza di alcune idee profonde che ci muovono nell'affrontare la vita. **Un evento traumatico può mettere in crisi queste convinzioni** e quando ciò avviene capita di provare un senso di frammentazione e un'intensa sofferenza.

Il mondo di assunti è un sistema concettuale basato su una **serie di cognizioni relative al mondo, a sé e agli altri.** Tali assunti compongono una visione generale delle cose che ci aiuta a dare senso all'esistenza e al nostro modo di essere nel mondo. Ci aiutano a sentirci al sicuro, capaci di affrontare la vita e in grado di controllare ciò che accade. **Un controllo illusorio.** Le esperienze traumatiche come un evento critico doloroso, un lutto improvviso, un incidente grave, una diagnosi infausta sono in grado di far crollare alcuni di questi assunti. È possibile che prima che accada l'evento traumatico regni il pensiero ***le cose brutte non accadono alle persone buone.***

Eppure, ogni giorno osserviamo da lontano fatti di cronaca agghiaccianti o ascoltiamo notizie di vite spezzate in giovane età da incidenti stradali, e quando eventi del genere ci si avvicinano particolarmente fino a riguardarci possono causare traumi sconvolgenti. **Un terremoto che destabilizza e mette a soqquadro il nostro mondo.** Questi assunti non riguardano solo la vita in generale; possono interessare anche [le persone amate](#), nel caso di una perdita di un parente intimo: *dovevo proteggere mio figlio, non doveva accadergli nulla di male o mio marito ed io dovevamo invecchiare insieme.* Quando avviene un evento inaspettato o ancora [quando si perde qualcuno che si ama](#), si ha la sensazione di non saper più dove stiamo andando.

Rielaborare il trauma porta la persona a sviluppare nuove prospettive, trovare delle modalità adattative di elaborare un lutto e crescere dopo il trauma. Il concetto di crescita post-traumatica è ormai ampiamente validato in letteratura, fa riferimento all'esperienza di cambiamenti positivi all'interno della propria vita, legati non soltanto al recupero del funzionamento precedente, ma anche all'importanza di **trovare un significato alla perdita** e di riconquistare una narrazione di sé che sia in grado di abbracciare la realtà del lutto o dell'evento inaspettato. Dopo un trauma si può andare avanti e trovare un nuovo significato e un nuovo [scopo](#) nella propria esistenza. Si possono ristrutturare quegli assunti di base che non funzionano più, con **nuovi pensieri** che allarghino la visione e la arricchiscano di aspetti realistici e allo stesso tempo risolutivi.

In un tempo particolare come quello delle feste può essere complesso trovare il senso, possono riaffiorare il dolore della perdita e la tristezza della mancanza, si possono **attraversare anche queste emozioni senza farsi sovrastare.**

Si può “stare” in questo tempo: osservando quella “lucina” che ci brilla ancora dentro (la fiducia in sé stessi), ritrovando l’amore di chi c’è e di chi c’è stato, **recuperando dall’esperienza una buona eredità**, ricercando i colori di quelle sfumature di oggi che la vita offre, ascoltando il battito del cuore: lì possiamo trovare un nuovo Natale

Sostieni l’informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it