

---

## “Ciao Papà!”: il cammino del lutto

**Autore:** Angela Mammana

**Il processo di rielaborazione della perdita di una persona cara è complesso: prendere coscienza di come avviene può aiutare ad affrontarlo al meglio.**

**Lei parla della morte del padre, perso da poco tempo**, dopo averlo accompagnato durante una lunga malattia. Un padre amorevole, una persona presente, un confronto nei momenti di dubbio, un uomo che ha trasmesso valori e umanità, che oggi lascia un vuoto! Ricordando la perdita le lacrime scendono lente in un pianto che esprime il dolore della separazione. **Risuona dentro di me il ricordo di una persona cara e paterna da poco scomparsa**, entro in empatia e ascolto i racconti dell'eredità di questo legame affettivo.

Sono passati ancora pochi mesi dal lutto del padre, lei ha attraversato solo il primo passo dell'elaborazione: ha preso coscienza della sua morte. **Adesso inizia a confrontarsi col vivere la sofferenza**, col sentire e accettare le sue reazioni psicologiche alla perdita, così provo ad agevolarla nel dare forma ed espressione ad esse. **La sofferenza risultante dell'assenza della persona amata deve essere non solo vissuta, non solo riconosciuta, ma anche abbracciata.** In questa fase si alterneranno momenti in cui si vive quel dolore e momenti in cui verrà sospeso per affrontare i compiti della vita quotidiana, per poi ritornarci e rielaborare i ricordi affinché non si cristallizzi in un [lutto complicato](#). L'elaborazione coinvolge non solo la perdita della persona amata, **ma anche le perdite secondarie**, cioè alcune routine che prima venivano date per scontato come il senso di sicurezza e di prevedibilità offerto dalla persona scomparsa, quelle abitudini apparentemente insignificanti che ormai sono impossibili. **Se questa rielaborazione andrà a buon fine in futuro potrà ricordare la persona amata serenamente** e avverrà un nuovo adattamento alla perdita e a ciò che questo comporta con una conseguente trasformazione del legame di attaccamento.

Questo cammino implica un lavoro sugli aspetti dolorosi disturbanti e conflittuali affinché **si possa ricordare la persona perduta in modo realistico**, sia per gli aspetti positivi e ricchi di emozioni che per quelli negativi. Sarà necessario fare esperienza delle emozioni associate ai ricordi: **i sentimenti rappresentano il collante del legame di attaccamento con la persona amata quando era in vita**, e rielaborando si diventa capaci di esperire e integrare alcune emozioni ad alto valore affettivo. In questo modo potrà passare al passo successivo in cui **si rinuncia al vecchio legame di attaccamento per poterne costruire di nuovi.** Nel processo di elaborazione del lutto si arriva ad adattarsi al mondo dopo la perdita, senza dimenticare quello precedente e reinvestendo l'energia affettiva in modo diverso. **È una dinamica di riadattamento che richiede di rivedere il proprio mondo di assunti**, cioè di quelle idee che ci orientano, bisogna trovare un nuovo significato alla propria vita. Si susseguono in modo più o meno consapevole delle trasformazioni e delle integrazioni con nuove informazioni dove gli assunti legati alla morte della persona cara vengono rivisitati: come la possibilità di ricevere sicurezza e conforto.

**Adattarsi a questo nuovo mondo può essere un percorso difficile**, punteggiato da paure e resistenze al cambiamento, momenti in cui è difficile lasciare andare la vita precedente e abbracciare quella nuova. Si può sperimentare un'intensa tristezza e tanta nostalgia della persona perduta e **non occorre far finta che questo non ci sia**, si può attraversare e trasformare la relazione ricercando una nuova connessione con l'amato. Nel caso in cui il legame con il deceduto sia di tipo conflittuale è possibile risolverlo all'interno di un processo di elaborazione terapeutico. **Così arriva il tempo in**

---

**cui si adottano nuove modalità di stare al mondo diverse da quelle precedenti**, bisognerà affrontare sfide difficili per adattarsi alla nuova realtà, forse bisognerà imparare nuove modalità e nuovi ruoli, sviluppare una rete di sostegno sociale per affrontare e soddisfare i bisogni.

**Questo processo implica anche cambiamenti a livello identitario:** lasciare andare il vecchio legame e trovare un nuovo adattamento al mondo significa anche sviluppare nuovi aspetti della propria identità. **Un giorno ci sarà la capacità di investire energia affettiva nella propria nuova vita senza la persona cara**, l'energia verrà diretta altrove, verso persone, attività, speranze, convinzioni. Questo re-investimento non sarà la riproduzione di ciò che è andato perduto, piuttosto potrebbe essere incanalato in nuove direzioni in grado di offrire alla persona una vita ricca e piena di significato.

Si può fare pace col proprio passato e quel vuoto può essere un vuoto fertile!

**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](mailto:rete@cittanuova.it)**