
“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