



Diocesi di Mantova
TALITA' KUM
«...io ti dico: alzati!» (Mc 5, 41)

Sabato 25 FEBBRAIO
*opzioni per sanare il dolore,
guarigione della memoria,
ricostruzione dell'identità*

Il percorso fatto...

19 NOVEMBRE

2022: Gestione ed espressione delle emozioni: rabbia e senso di colpa.

La parola e il silenzio nei giorni di lutto



Il percorso fatto...

10 DICEMBRE 2022:

*gestione ed
espressione delle
emozioni:*

*solitudine, tristezza,
disperazione*



Il percorso fatto...

21 GENNAIO

2023: gestione ed espressione delle emozioni:

la perdita di senso
e gestione del
tempo

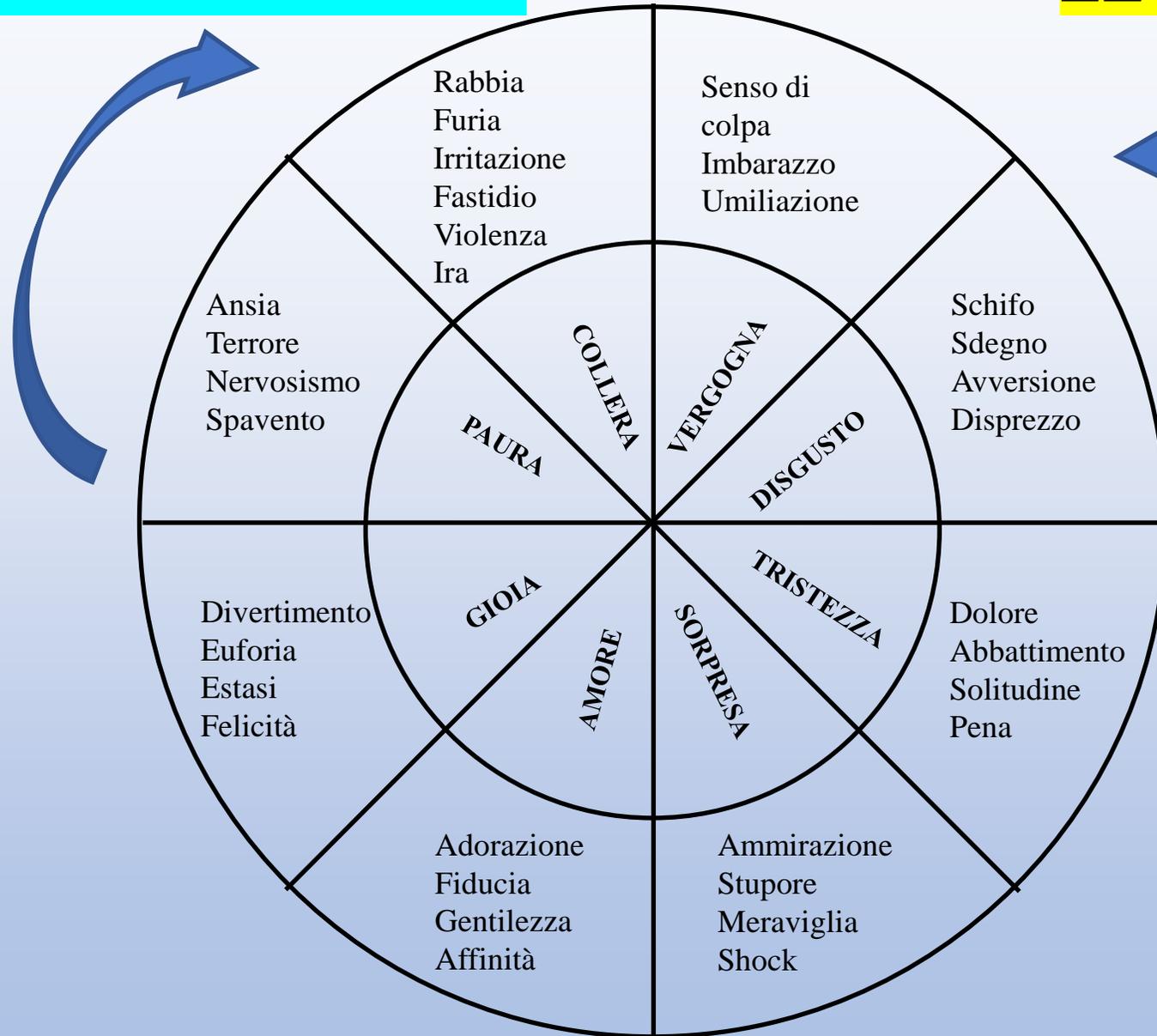


I LAVORI PROPOSTI

1. Alla sera, poco prima di addormentarti, scrivi tre piccoli eventi positivi successi nella giornata
2. Il lutto si può manifestare in tanti modi diversi. Qual è il tuo? Come è cambiato nel tempo?
3. Se dovessi presentare la persona scomparsa a chi non la conosceva, cosa diresti?
4. Quali sono le caratteristiche che più apprezzi?
5. C'è qualche oggetto in particolare che parla di chi hai perso? Perché è significativo?
6. Che ordine daresti alle reazioni emotive: tristezza, solitudine, nostalgia, paura, disperazione, angoscia, rabbia, rancore, rimpianti, sensi di colpa, ...?
7. Come è cambiata la relazione con la persona scomparsa?
8. Inizia una specie di diario; prova a scrivere un pensiero ogni giorno su come ci si sente e su quali passi sto facendo nel mio percorso.

Lo scorso incontro abbiamo analizzato

LE EMOZIONI DI BASE



Le emozioni sono una tendenza percepita come «ANDARE VERSO» o «ANDAR VIA DA» qualunque cosa valutata come «BUONA» o «NON BUONA»

Ricordiamo le

Emozioni in crescita



1. Emozioni «via da ...». I sentimenti che portano ad evitare esperienze sgradevoli, indesiderabili. Producono reazione di fuga, e di isolamento. Strettamente associate alla percezione della propria vulnerabilità, debolezza, impotenza. Sono: paura, ansia, angoscia, vergogna, colpa.

1. Emozioni «contro». Sono gli stati d'animo collegati all'aggressività scatenata dal dolore. Sono: rabbia, disprezzo, indifferenza, ostilità, invidia, gelosia

Ricordiamo le

Emozioni in crescita



1. **Emozioni «senza ...».** Caratterizzate da senso di vuoto (apatia, noia, mancanza di interesse): la perdita che genera abbattimento, depressione e la mancanza che a sua volta genera tristezza, malinconia, nostalgia.

Si nutre comunque la speranza, il desiderio e la fiducia, in una possibile «presenza recuperata».

2. **Emozioni «Verso ...».** Indicano una *star bene con*, dove l'oggetto è un'altra persona, sé stessi, una realtà, Dio. a) *star bene con sé stessi* (euforia, allegria): emozioni gradevoli che nascono dal sentirsi bene nei propri panni. b) *star bene con gli altri*. Sono le emozioni che nascono da una relazione positiva (gioia, tenerezza, solidarietà, simpatia, gratitudine, attrazione, passione, stupore, meraviglia). La capacità di cogliere comunque la Bellezza in intorno a noi.

Opzioni per «sanare» il dolore

1. Compila una «tua» lista delle emozioni più funzionali e disfunzionali
2. Scrivi cosa può essere utile per passare da una emozione *disfunzionale* ad una più *funzionale*
3. Annota (quotidianamente) gli avanzamenti e le retrocessioni nel tuo percorso di miglioramento
4. Cerca di individuare quali sono gli eventi, i pensieri, gli stimoli interni o esterni che agevolano o impediscono il tuo percorso
5. Stabilisci un piccolo impegno quotidiano orientato ad un continuo miglioramento

Un atteggiamento di **consapevole accettazione** verso l'esperienza della perdita, contribuisce ad esprimere **una maggiore resilienza al lutto.** Rimanere nel momento presente senza reagire automaticamente, anche quando emergono le memorie intrusive, consente di **ridurre il senso di colpa.**



Guarire la memoria è un processo di recupero di un equilibrio tra l'essere sopraffatti dalle emozioni ed evitarle perché troppo dolorose. E' un processo che **richiede tempo** ed è diverso per ogni persona. L'accettazione può essere facilitata attraverso **pratiche di consapevolezza**. Tali pratiche includono l'osservazione consapevole dei sentimenti, permettendo loro di esserci, sentirli per quello che sono, **senza giudizio**, ed essere nel presente accettando la loro presenza: la guarigione della memoria richiede **fare pace col passato**.



Il **raggiungimento dell' accettazione** di una perdita significativa non implica che non vi sia più la sofferenza ad essa associata. Anche quando le perdite sono pienamente accettate, esse **possono essere ancora molto dolorose**, ma quella “caduta emotiva” non ostacola più il proprio equilibrio interiore e **una vita di qualità e ricca di senso**.



Si suggerisce il libro di Padre Andrea Schnöller, *La guarigione della memoria*, ed. Appunti di Viaggio

CHI SONO IO?

**Io non sono il mio corpo
Io non sono le mie emozioni
Io non sono i miei pensieri
Io non sono la mia mente**





1° Fase **SCHOCK**: L'organismo ricorre a misure di sopravvivenza per non soccombere al dolore

2° Fase **NEGAZIONE**: Dimenticare l'evento, nessun coinvolgimento psichico, occupazione e riempirsi di impegni, accanimenti nel cercare un colpevole della morte, imitare i comportamenti del defunto. Nel caso della morte di un figlio farne un altro subito

3° Fase **VERBALIZZARE EMOZIONI e SENTIMENTI**: escono a galla le paure, il dolore, i sensi di colpa, la paura di manifestare i propri sentimenti

4° Fase **PERCHÉ**: ci si chiede perché è successo tutto questo, **domande che non avranno risposta**. Si cerca di sostituire le domande con nuovi significati, e vedere quali risorse abbiamo in noi stessi

5° Fase **PERDONARSI E PERDONARE**: chiedere perdono per attenuare i sensi di colpa di ciò che abbiamo detto/fatto o non abbiamo detto/fatto, e anche di quello lui/lei ha detto/fatto o non ha detto/fatto verso di noi. Cosa fare? Concedere il perdono, accettare limiti e fallimenti perché siamo esseri umani con sensibilità e vulnerabilità

6° Fase **EREDITÀ**: Comprendere cosa la persona ha lasciato dentro di noi, **sviluppare una nuova relazione con la persona che ci ha lasciato**



PREPARIAMOCI AL 5° INCONTRO



Alcuni «suggerimenti» che possono aiutarci...



Riprendiamo lo schema precedente e tentiamo di utilizzarlo con metodo

1. Compila una «tua» lista delle *emozioni più funzionali e disfunzionali*
2. Scrivi cosa può essere utile *per passare* da una emozione *disfunzionale* ad una più *funzionale*
3. Annota (quotidianamente) *gli avanzamenti e le retrocessioni* nel tuo percorso di miglioramento
4. Cerca di individuare quali sono gli eventi, i pensieri, gli stimoli interni o esterni che *agevolano o impediscono il tuo percorso*
5. Stabilisci un piccolo impegno quotidiano orientato ad *un continuo miglioramento*