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

Sabato, 11 gennaio 2025

Abitare le emozioni, per ritrovare la strada; la solitudine e la tristezza

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

2 Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

3 Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.

4 Non si addormenterà, non prenderà sonno
il custode d'Israele.

5 ***Il Signore è il tuo custode,***
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.

6 Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

7 ***Il Signore ti custodirà da ogni male:***
egli custodirà la tua vita.

8 ***Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,***
da ora e per sempre.

Salmo 121

«Cascata emozionale»

Tappe di un percorso da attraversare…

Ognuno ha il suo percorso
Ognuno ha il suo tempo
Ognuno ha un suo punto di arrivo

Non esistono due lutti uguali

In ogni perdita viviamo il distacco da una parte di noi stessi

Il lutto è sempre una «doppia perdita»

Non esistono due lutti uguali

Inizia un processo di cicatrizzazione, cura e guarigione che *richiede tempo e fatica*

Ci sono tempi e modi personali

Il dolore non è uno stato, ma un percorso da attraversare

*Il distacco da chi amiamo ci costringe a lavorare su di noi e sulla nostra vita, **sul nostro modo di stare al mondo.***

- È un cambiamento subìto e non voluto
- Impegnativo, ma reale e concreto
- Avvia dentro di noi delle trasformazioni da abitare
- ***La trasformazioni non devono avvenire «senza di noi»***
- *Dobbiamo trovare gli strumenti adatti a noi*
- *Che ci portino ad **una elaborazione personale e condivisa***

PROCESSO DI ELABORAZIONE

Significa lavorare su quello che ci ha colpiti, *prendersi cura di noi* e delle nostre ferite

Si inizia ad esplorare il significato della privazione di quella persona per la propria esistenza

PROCESSO DI ELABORAZIONE

Inizia in una cascata di emozioni che ci sovrastano: si tratta di recuperarne il controllo.

1. tristezza,
2. solitudine,
3. nostalgia,
4. disperazione,
5. paura,
6. angoscia,
7. **shock, rifiuto, rabbia,**
8. rancore,
9. rimpianti,
10. **sensi di colpa,**
11. ….

OGNI LUTTO E’ DIVERSO, MA CIO’ CHE ACCOMUNA TUTTI I LUTTI E’ LA PRESENZA DI **UN PROCESSO DI ELABORAZIONE** CON DELLE FASI CHE IN GENERE **SI SUSSEGUONO CON LA STESSA SEQUENZA:**

- Negazione
- Rabbia
- Depressione (solitudine e tristezza)
- Contrattazione
- **Accettazione-ricostruzione**

Cosa significa «e-laborare»

“Il lutto si impone all’adulto come al bambino. Costituisce ***una prova di grande maturità*** *tramite la quale ognuno prende coscienza della mortalità dell’essere umano, di se stesso come dei propri cari. Ma aiuta anche a prendere coscienza del fatto che* ***la persona che muore non trascina i vivi con sé nella morte, non ferma la vita.”***

(D. Oppenheimen)

Solitudine, tristezza, disperazione

quale senti maggiormente?
come la vivi?
come la gestisci?
come condiziona la quotidianità?

Il cuore del processo di elaborazione del lutto

memoria

narrazione

Ricordare e narrare

- ***Narrazione orale:*** aperta e mobile, è un primo approccio, consente un dialogo curativo che permette di affrontare le prime fasi del lutto.
- ***Narrazione scritta:*** **«l'autobiografia curativa» (D. Demetrio)**
- Costringe alla lentezza, mette a fuoco i particolari intimi, educa alla solitudine «necessaria» (alcuni passaggi li possiamo fare solo da soli).
- Il foglio crea la «giusta distanza» fra il sé che soffre e quello che riflette, controlla e questo permette il passaggio da una condizione di passività ad una di attività (processo di elaborazione).
- ***I ricordi sono «presenze silenziose»*** che chiedono di essere riordinate, per dare respiro anche alle vicende più dolorose della nostra vita.
- ***Ogni episodio e il suo senso*** nella nostra vita, sono distanziati nel tempo.

Un consiglio… oltre la parola

- *scrivere è un modo per abitare le nostre emozioni*
- *…è uno strumento di introspezione*
- *…per riuscire a mettere ordine*
- *…in una relazione «nuova»*
- *ri-strutturare la nostra identità*

È un «metodo» che ci costringe a lavorare su di noi e sulla nostra vita

Ricordare e narrare

- Rimettere ordine nel passato per trovare senso e direzione
- Ricostruire un nuovo racconto coerente con quello precedente
- Non lasciare interruzioni nel racconto della propria storia
- La nostra **identità** è sempre **«narrativa»**
- Rileggere la nostra storia ci rende **capaci di nuovi «investimenti affettivi»**
- Spesso l'aiuto viene dalla persone cui dobbiamo dare la nostra presenza «viva»
- Si rimette **in comunicazione il proprio passato col presente e il futuro**

Ricordare e narrare

«Per attraversare un dolore non è necessaria una mappa, serve una storia da raccontare e il coraggio di iniziare a farlo» (M. Mapelli)

Ricordare e narrare

- Raccontando «diamo forma» alla nostra storia
- La nostra identità nasce sempre dal **racconto che facciamo di noi**
- Diventiamo possessori di identità quando abbiamo messo insieme passato-presente-futuro in una continuità coerente
- Il lavoro di memoria e narrazione consente ad un evento traumatico «indigeribile» di essere elaborato, **fronteggiando «l'inaspettato»**
- La narrazione è **un evento «relazionale»**

capire e condividere: i due verbi della nostra vita

…capire cosa? che le relazioni *«si trasformano»…*

…ci sono assenze che «profumano» di presenza…