
ATTACCAMENTO E PERDITA

(dott.ssa Paola Aleotti, 08/11/2025)

ATTACCAMENTO E PERDITA SONO TEMI CENTRALI DELLA NOSTRA ESISTENZA

Le emozioni che nascono dalla perdita restano nel tempo e sono difficilmente gestibili: il percorso è quello di trasformarle gradualmente.

L'attaccamento esprime l'insieme dei comportamenti, emozioni orientati alla ricerca della vicinanza, della protezione, del conforto.

È qualcosa che influenza i nostri legami, le nostre aspettative e trasmette ordine, fiducia e sicurezza.

I legami nascono fin dai primi giorni della nostra vita perché l'attaccamento è un bisogno primario per tutti noi.

Il bisogno di contatto del bambino è, fin dalla nascita, indipendente dal bisogno di cibo.

L'attaccamento ci accompagna dalla culla alla tomba. Il nostro stile di vita è molto legato alla qualità delle cure e degli attaccamenti ricevuti durante l'infanzia.

Tutti, nella nostra esistenza, abbiamo bisogno di almeno una figura di attaccamento.

Attaccamento = vicinanza e dunque il bisogno di vicinanza è qualcosa che ci accompagna durante tutta la vita.

LA PERDITA

A nessuno è risparmiata l'esperienza della perdita. Perché la perdita è un tema universale, inesorabile e tocca le corde più sensibili dell'animo umano

Cresciamo per distacchi e la vita si confronta continuamente con la perdita.

Non c'è passaggio da un'età della vita all'altra che non contempli una perdita. La nascita è già una perdita, un distacco, più la vita avanza più si diversificano le perdite. Ci confrontiamo continuamente con qualcosa o qualcuno che non potrà tornare.

La nostra esistenza è una costruzione relazionale su cui si inseriscono le perdite.

La perdita diventa chiave di comprensione e lettura della nostra umanità, perché implica di doversi misurare con la propria fragilità e vulnerabilità.

Il dolore associato alla perdita non tollera di essere ignorato.

Molte sono le perdite: affettive, interiori (autostima, libertà, bellezza, speranza, sogni, progetti), professionali, geografiche, istituzionali.

Da un certo punto in poi la vita è piena di quello che manca.

Quando un lutto, una perdita irrompono nella nostra vita portano ad un trauma, uno shock, uno sconvolgimento profondo e spezzano il filo della continuità esistenziale

Il dolore della perdita ci dà consapevolezza della nostra vulnerabilità e impone una dolorosa revisione della vita e dei suoi riferimenti, per poter iniziare una ricostruzione.

Non si soffre tutti nello stesso modo, perché diverso il significato che ognuno di noi assegna a quella perdita. Il lutto è unico così come unica è ogni persona.

In presenza di una perdita può essere importante individuare chi nella famiglia sta più soffrendo.

Le aree maggiormente colpite nella perdita sono: l'equilibrio psicologico, l'autostima, le relazioni interpersonali, le aspettative per il futuro.

Ogni lutto segna un "prima" e un "poi", disarticola il tempo, e il lavoro del lutto è psicologico finalizzato a dare significato al distacco, e a ricostruire la continuità del nostro tempo lacerato.

Il lutto è un processo attraverso il quale continuiamo ad amare la persona in sua assenza dopo averla amata in sua presenza.

La perdita spezza l'attaccamento. Deve iniziare un lungo lavoro di allontanamento del legame spezzato, perché si possano generare nuovi legami. La morte conclude la vita, ma non la relazione.

Il lutto è un tempo della vita e dà un tempo alla vita.

Il senso di colpa che deriva dalla perdita riguarda i "tanti se" che ci diciamo e di cui spesso soffriamo

Le persone in lutto hanno bisogno di ascolto partecipe e non giudicante, hanno bisogno di sentirsi dire che i sentimenti che provano sono l'espressione del legame e dell'amore nei confronti della persona scomparsa. Hanno bisogno di parole che curano: parole umili, leggere, accoglienti e profonde perché come ricorda Gorgia (5^osec.a.C.):

La parola è un grande signore che ha un corpo piccolissimo, ma che sa compiere cose potentissime perché serve a spegnere il dolore, calmare la paura, suscitare la gioia, aumentare la pietà.

Madre Teresa di Calcutta: "Ogni linea di arrivo ha una linea di partenza".