



**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

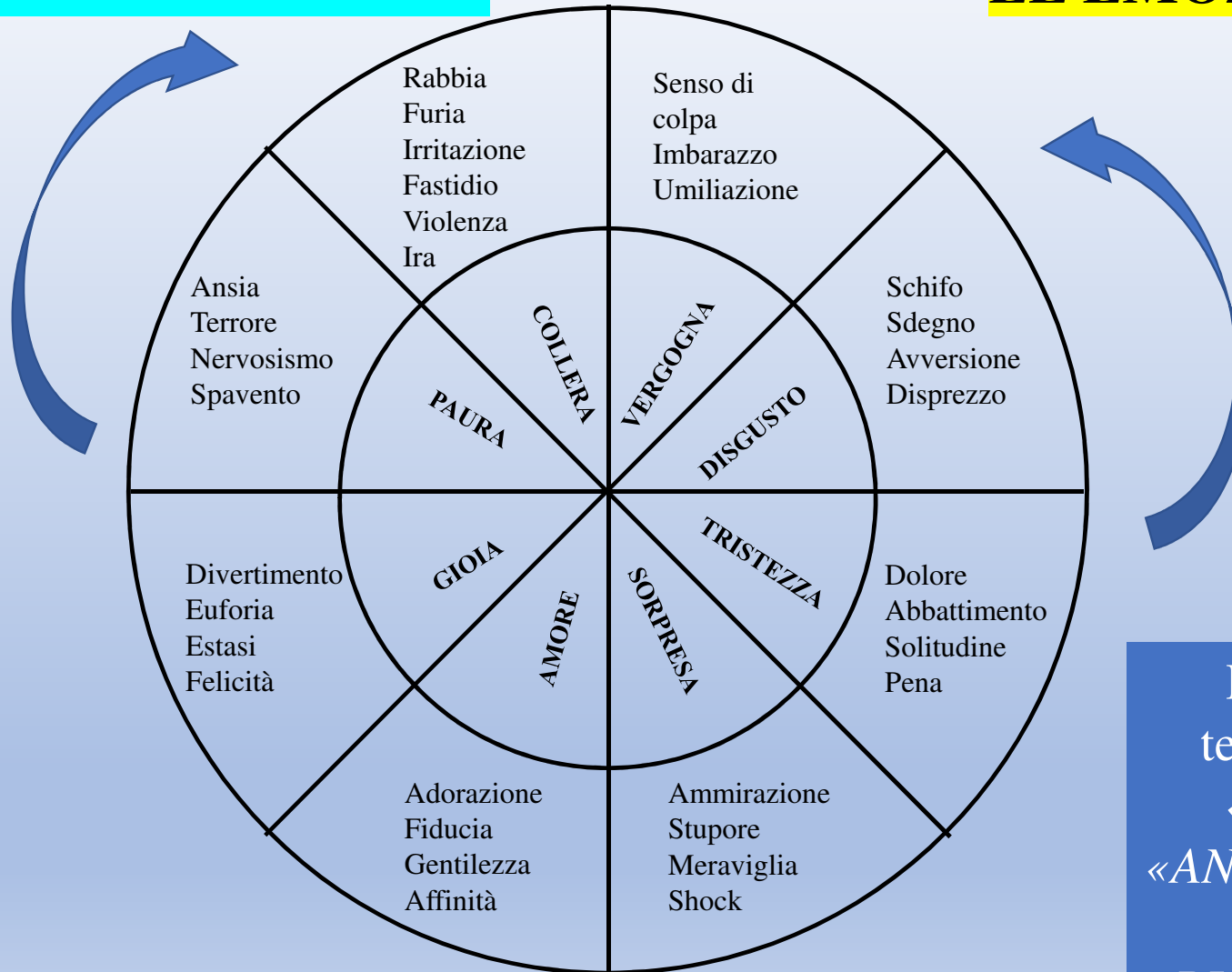


# I LAVORI PROPOSTI

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.
2. **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*

## LA GUARIGIONE DELLA MEMORIA

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.**



## LA GUARIGIONE DELLA MEMORIA

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.



## LA GUARIGIONE DELLA MEMORIA

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

## RICOSTRUZIONE DELL' IDENTITÀ

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

# LE FASI DEL LUTTO DI LOREDANA

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

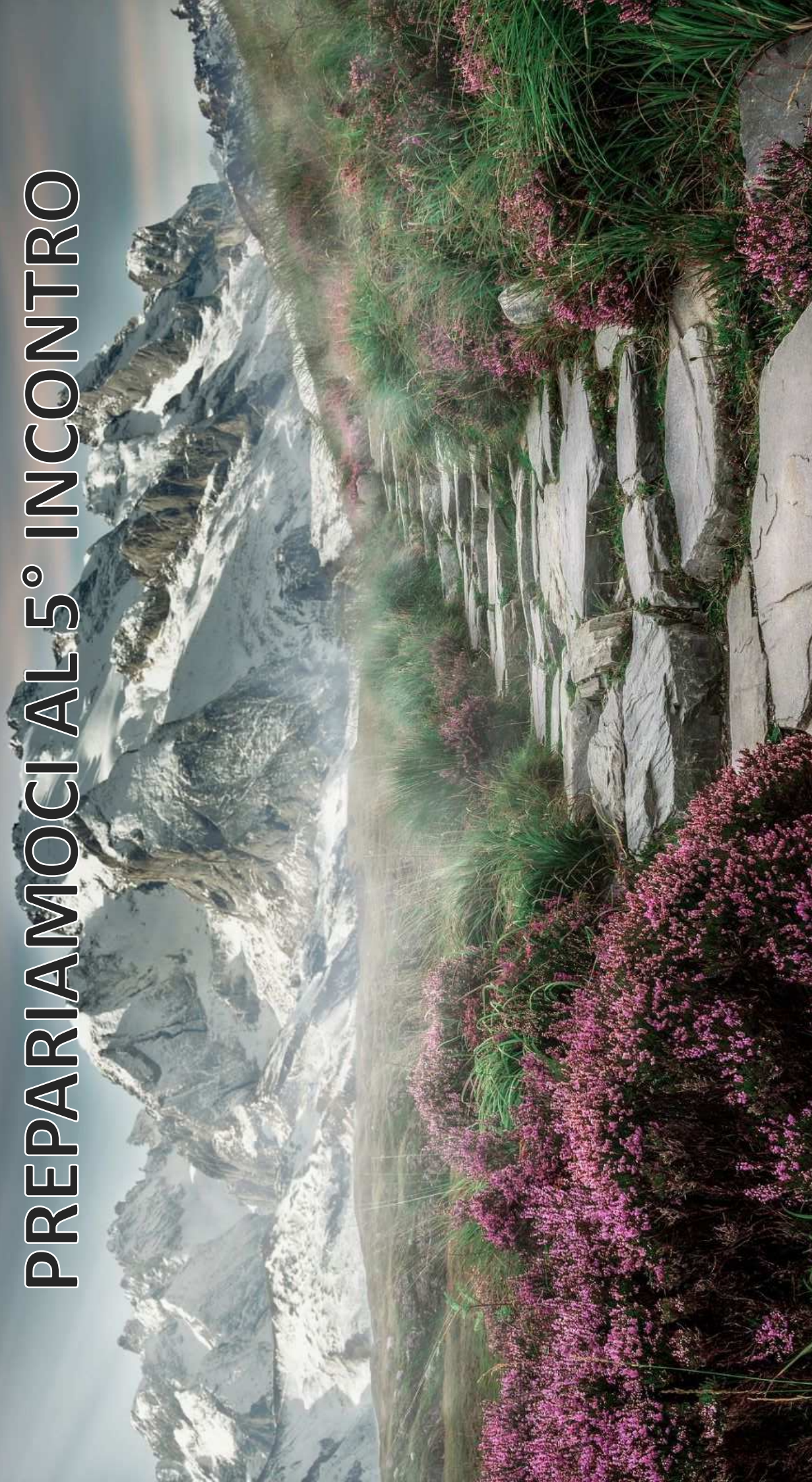
5° Fase **PERDONARSI E PERDONARE**: chiedere perdono per attenuare i sensi di colpa di ciò che abbiamo detto/fatto o non abbiamo detto/fatto, e anche di quello lui/lei ha detto/fatto o non ha detto/fatto verso di noi. Cosa fare? Concedere il perdono, accettare limiti e fallimenti perché siamo esseri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





# PREPARIAMO CI 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