

The background of the entire image is a scenic landscape of a lake at sunset. The sky is filled with warm orange and pink hues, transitioning into cooler blues and purples. In the distance, a range of mountains is visible, their peaks partially obscured by the low-hanging clouds. On the shore of the lake, there's a cluster of buildings, possibly a small town or a resort, with one prominent church featuring a tall spire. The water of the lake reflects the colors of the sky, creating a serene and peaceful atmosphere.

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:*

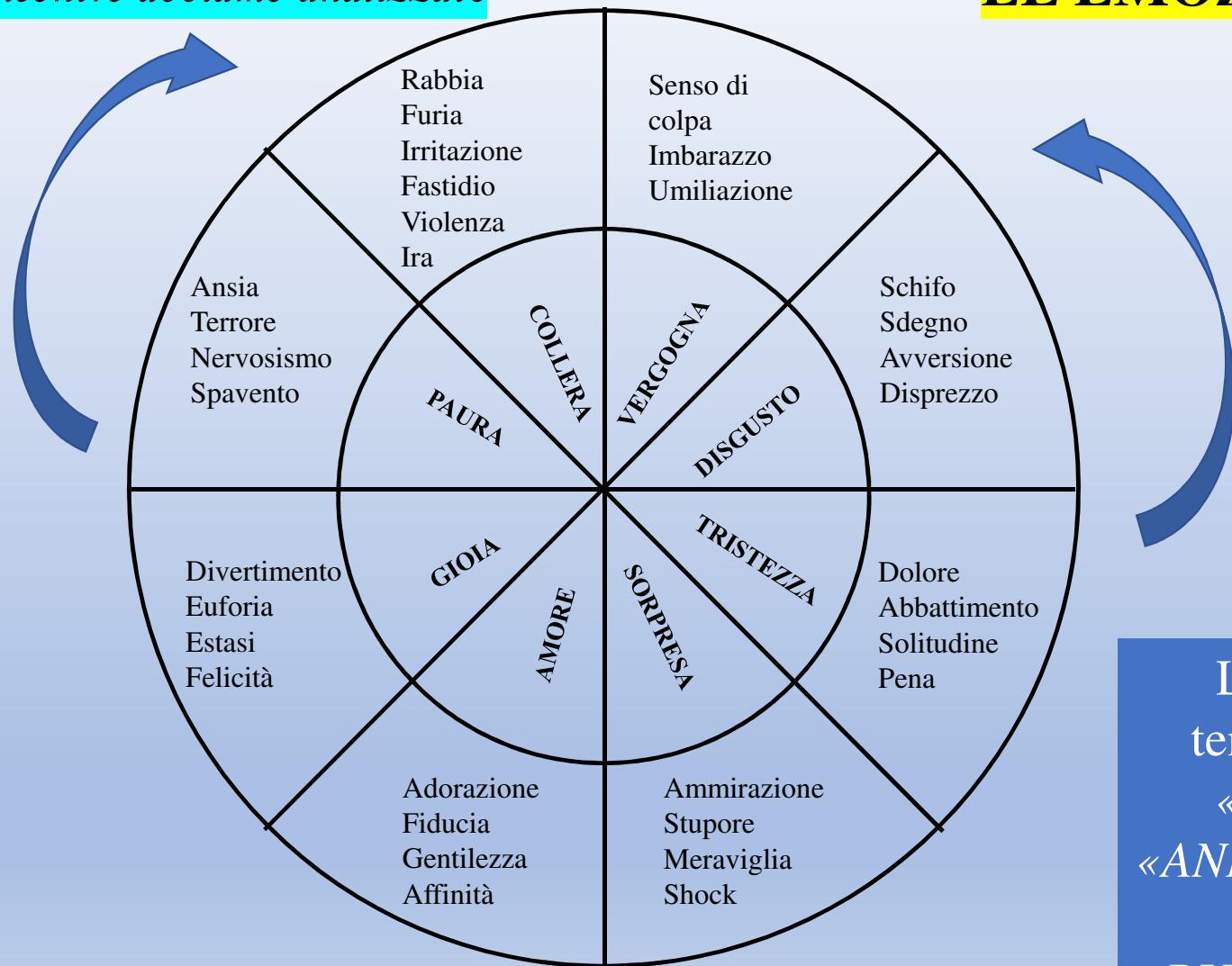
*la perdita di senso
e gestione del
tempo*



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.

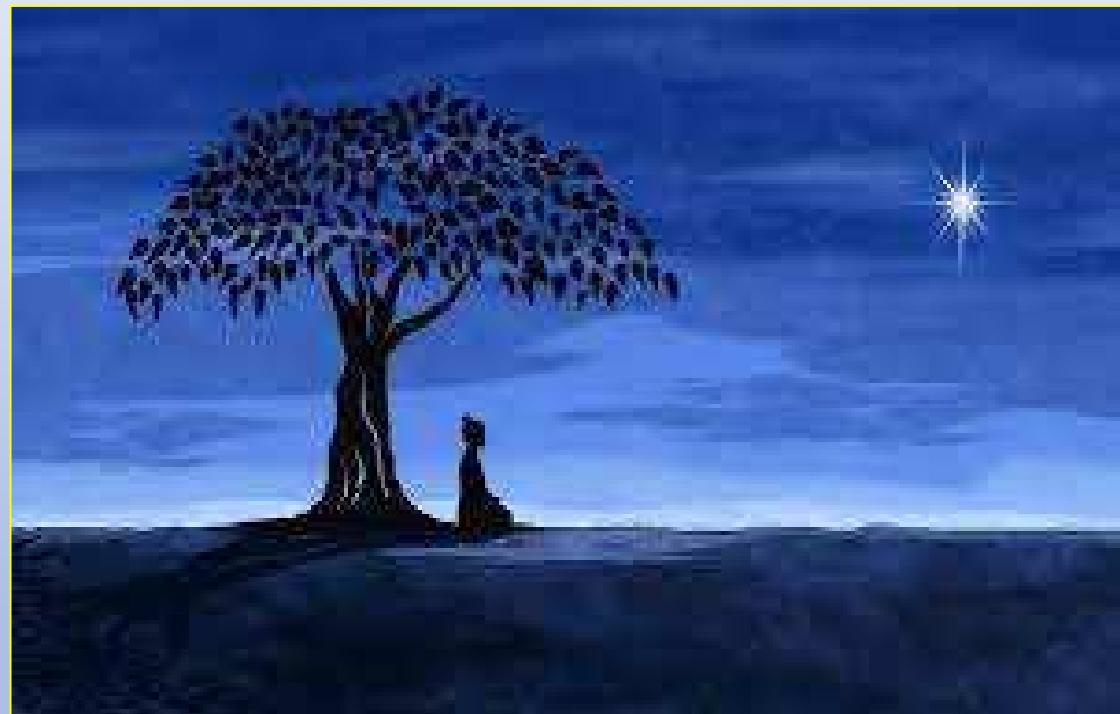
Opzioni per «sanare» il dolore

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

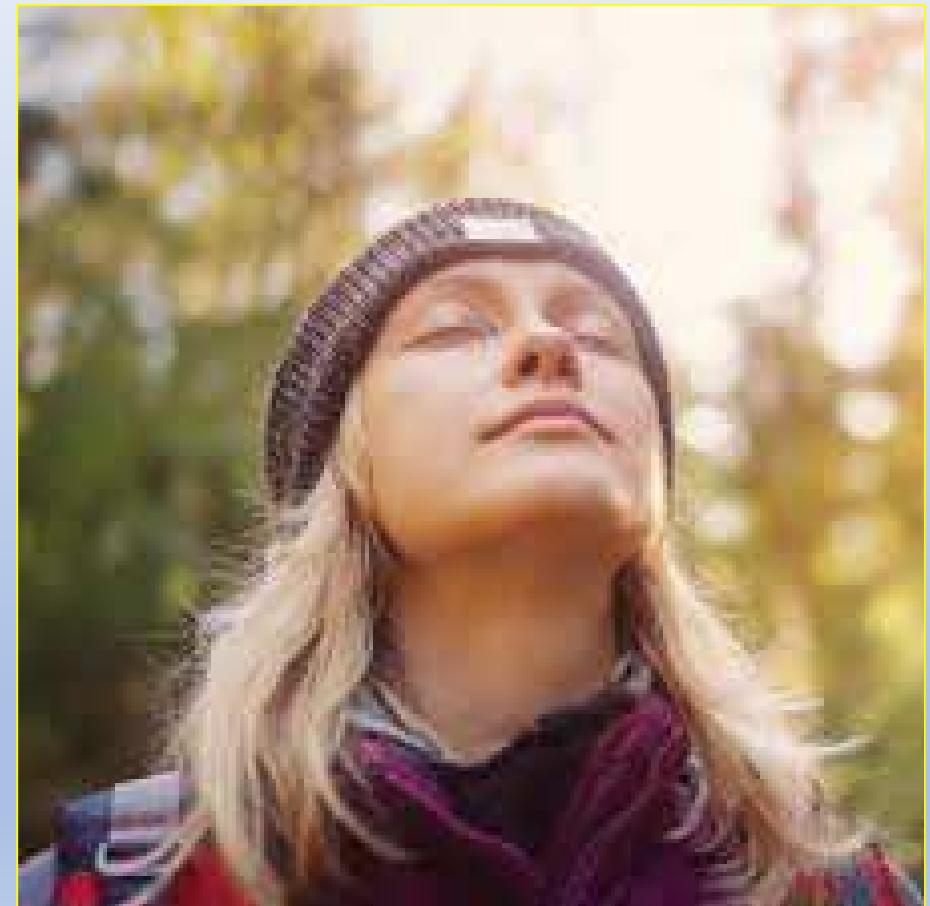
Un atteggiamento di
consapevole accettazione verso
l'esperienza della perdita,
contribuisce ad esprimere **una
maggiore resilienza al lutto.**

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

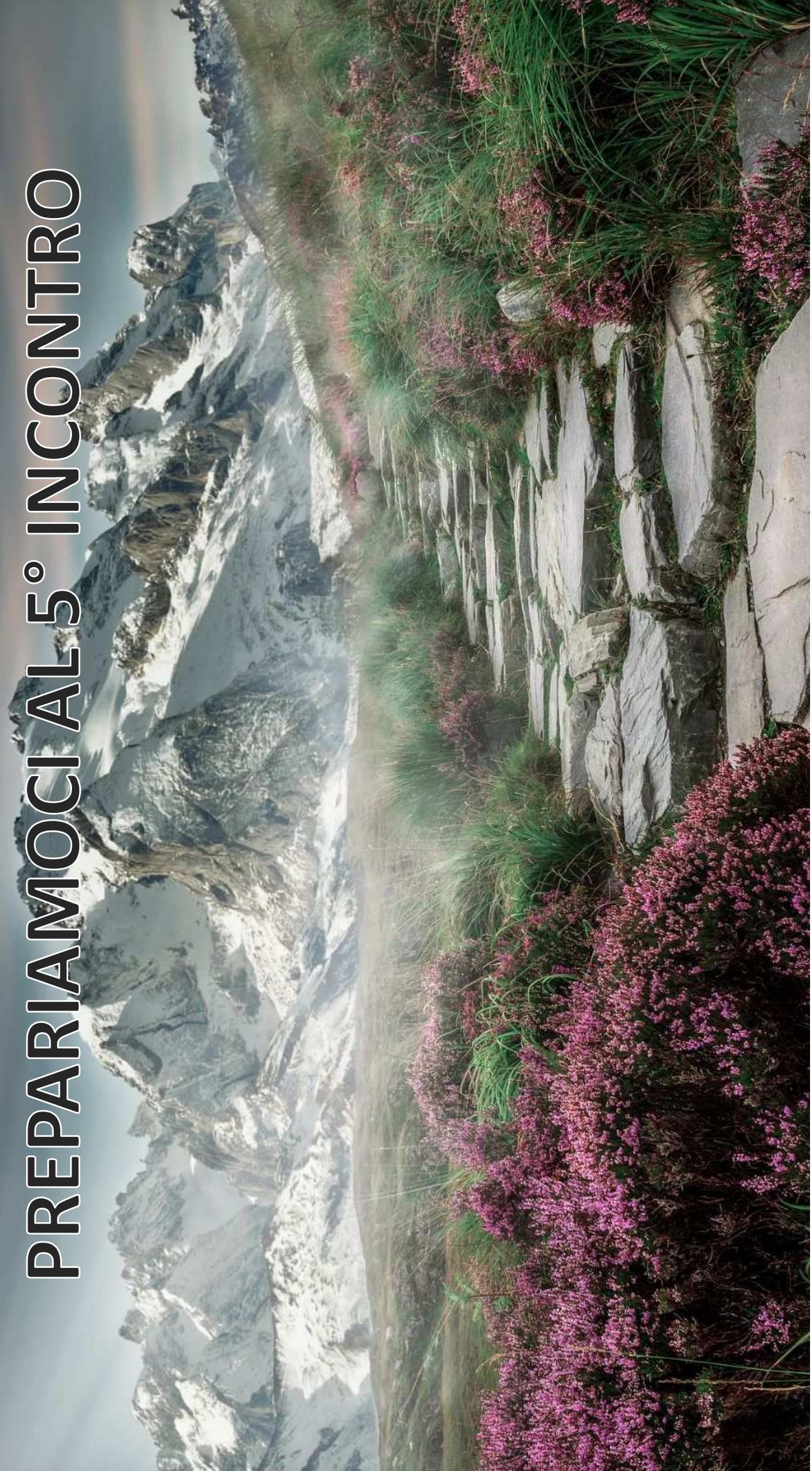
4° Fase **PERCHÉ**: ci si chiede perché è successo tutto questo, **domande che non avranno risposta**. Si cerca di sostituire le domande con nuovi significati, e vedere quali risorse abbiamo in noi stessi

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**



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