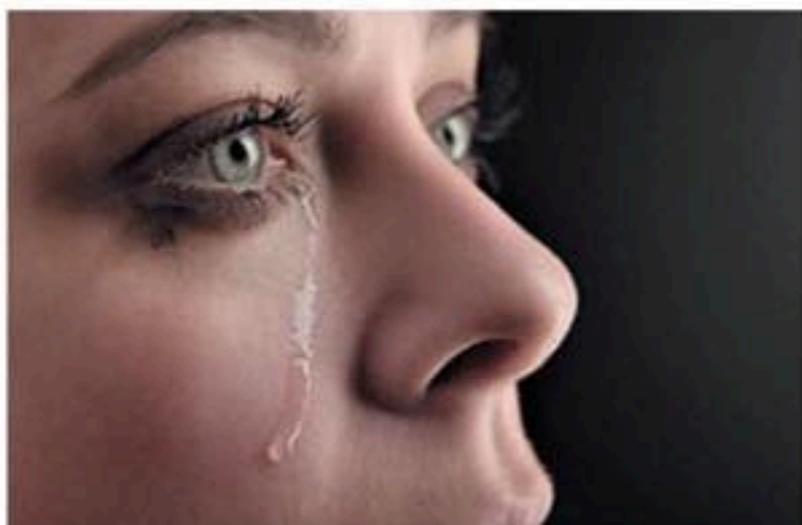


Il Lutto e la sua elaborazione psicologica tramite l'Emdr



Lutto deriva dalla parola latina *lungere* ovvero piangere, il pianto infatti è l'espressione fisica della tristezza che accompagna una perdita. Descrivere il lutto è difficile perché è diverso per ognuno di noi.

Esso prende forma ogni qual volta subiamo la separazione dall'oggetto del nostro amore. Peggior di tutti è quello provocato da un incidente, un suicidio o un aborto perché sono eventi improvvisi, inaspettati, incompresi.

Diversa, ma non meno dolorosa, è la perdita dovuta ad una malattia perché il decesso avviene a distanza di tempo, intriso di un certo grado di consapevolezza riguardo all'inevitabile separazione.

Il lutto è parte naturale dell'ordine delle cose. Nell'arco della vita ognuno di noi ne ha subito uno ed è l'esperienza più traumatica e dolorosa che ci possa essere. Purtroppo non sempre siamo psicologicamente preparati ad elaborare correttamente questa nuova condizione di vita.

Se non riusciamo a farvi fronte parliamo di lutto bloccato che può manifestarsi in modi diversi: la mancata accettazione della scomparsa della persona cara si traduce spesso con le frasi "Non mi sembra vero" oppure "Sto vivendo un incubo".

La separazione comporta inevitabilmente un cambiamento profondo anche nelle nostre vite, una condizione che spesso non viene accettata immediatamente: "Avevamo casa insieme, e ora?" oppure "Non potrò mai più dirgli che...".

Il senso di colpa che accompagna il dopo si incarna nella paura di perdere il legame sentimentale con la persona cara "Non po-

trò mai più avere una relazione come quella" oppure si riferisce ad eventi passati di cui ci pentiamo "L'ultima volta che l'ho visto abbiamo litigato".

Tutto questo prende spesso le forme dell'ansia, della depressione, della rabbia, a volte compaiono anche dolori fisici come il mal di stomaco e mal di testa. In genere possiamo riconoscere cinque fasi tipiche dell'elaborazione del lutto.

L'incapacità di accettare la realtà accompagnata da un isolamento sociale è generalmente la prima ed è una condizione psicologica che permette di rispondere temporaneamente all'intenso dolore provato.

Quando gli effetti lenitivi dell'isolamento terminano giunge la rabbia per la nuova condizione di vita o nei confronti della persona che se ne è andata che genera un senso di colpa per il risentimento provato.

La rabbia viene rivolta poi verso se stessi in forma di auto recriminazione, perché si ritiene di non aver fatto a sufficienza "Se non gli avessi dato la mia macchina..." oppure "Se lo avessi portato prima a fare una visita...".

Questo amplifica ulteriormente il nostro senso di colpa che arriva a trasformarsi in depressione che ha una durata variabile, da qualche settimana a qualche mese, con i suoi sintomi caratteristici (inappetenza, crisi di pianto, agitazione, scarsa concentrazione).

L'accettazione della perdita è la fase di elaborazione finale del lutto ed ha tempistiche diverse sia in relazione alla persona sia in relazione al trauma subito. Infatti la perdita improvvisa viene elaborata con maggiore difficoltà e in tempi più lunghi. Queste cinque fasi si manifestano in un arco di dodici mesi circa.

Se il periodo di elaborazione è maggiore si parla di lutto irrisolto. In questi casi la letteratura e le ricerche mostrano che la tecnica dell'Emdr (*Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari*) è risolutiva perché lavorando in tutti i traumi gravi, sblocca velocemente la condizione di lutto bloccato. La comunità scientifica considera l'Emdr una tecnica dall'indubbia efficacia che favorisce una naturale rielaborazione e integrazione delle esperienze traumatiche.

Con l'Emdr il ricordo della perdita del caro estinto si riorganizza velocemente in maniera meno dolorosa, portando conforto e la risoluzione del lutto.

A cura della dr.ssa Paola Fapranzi



dr.ssa Paola Fapranzi
psicologa - psicoterapeuta
sessuologa clinica

- Training Autogeno
- EMDR
- Aiuto psicologico individuale, alla coppia, alla genitorialità
- Disturbi d'ansia, depressione, attacchi di panico...

Con lo Psicologo,
il difficile diventa facile.



Via Isonzo, 16 - Codroipo | Cell. 347 0505436 | Email: info@paolafapranzi.it | www.paolafapranzi.it |  