

**Istituto Maithuna – Corso di Formazione in Counseling**

**Marco Loli**

Tesi

## **Morte e Lutto**



## Indice

1	Introduzione.....	3
2	La mia esperienza di morte e lutto.....	4
3	Compito 1: accettare la realtà della perdita.....	6
4	Esercizi pratici compito 1.....	7
	1° Esercizio.....	7
	2° Esercizio.....	8
5	Compito 2: attraversare i sentimenti del lutto.....	8
	Esercizi pratici compito 2.....	9
6	Compito 3: adattarsi a una vita senza il defunto.....	10
	Esercizi pratici compito 3.....	11
7	Compito 4: collocare il defunto in uno spazio nuovo e continuare a vivere.....	13
8	Conclusioni.....	13
9	Bibliografia.....	14
10	Appendice.....	14
	10.1 Convinzione Limitante: Ristrutturazione del significato.....	15
	10. 2 Split off, Cut off.....	19
	10.3 Sustaining Constancy Exercises.....	21

## Introduzione

L'argomento di questo trattato è la morte e il lutto che ne consegue. Prima o poi ogni persona si ritrova ad affrontare una o più perdite importanti nell'arco della propria vita, e tanto più è lunga la vita di un individuo maggiori sono le possibilità di veder morire le persone che ama e a cui è profondamente legato. E allora come è possibile integrare questo lato così duro e amaro del percorso di ognuno di noi, con la nostra esistenza? E' possibile mantenere la consapevolezza che la morte può toccarci in ogni istante sia in prima persona sia attraverso i nostri cari, e allo stesso tempo vivere una vita piena e felice? Ho vissuto molti anni da bambino fino all'adolescenza dimenticandomi della morte e ad oggi ritengo che questo sia stato un errore frutto della mia inconsapevolezza. Ora, con la recente scomparsa di mia mamma, mi rendo conto più che mai di quanto sia importante conoscere più a fondo il tema della morte e di integrarlo consapevolmente nella vita. Questo passo all'inizio mi ha fatto un pò paura, perché è apparentemente più facile dimenticarsi della morte e del suo potere; ma adesso, in un secondo momento, permettendomi di guardare in faccia la realtà e accettare di più questo aspetto mi fa sentire più vulnerabile ma anche più libero e vitale. Accettare la morte non basta però, quando perdi una persona cara puoi finire in balia dell'evento e può essere difficile ritrovare la rotta e riprendere le redini della propria vita, ed è proprio questo che tratterò in questa tesi: come affrontare la perdita di una persona cara, diventando parte attiva di questo processo e non subendolo passivamente. Ci sono passi e azioni concrete che ogni persona può fare per rendere più sopportabile un tragico evento e ritrovare la felicità nella propria vita. Qui di seguito esporrò il "Il modello dei compiti del lutto" di J. William Worden che è suddiviso in 4 compiti ben distinti, ma che possono interagire e sovrapporsi tra loro. Ogni compito l'ho integrato e concretizzato con le metodologie di counseling dell'Istituto Maithuna ottenendo un ottimo risultato su me stesso.

## La mia esperienza di morte e lutto

Ho già vissuto due lutti importanti anni fa, ma qui parlerò del lutto più recente e più profondo che ho affrontato: la morte di mia mamma.

Sono le 8.00 di mattina del 11 novembre 2014. Mi trovo nella pasticceria di mio babbo dove lavoro insieme a lui, stiamo per fare colazione e mi avvicino al tavolino dove lui è seduto, c'è una strana atmosfera..senza guardarmi negli occhi mi dice con tono fermo: \_Marco c'è un problema! Io non capisco, anche se si accende in me un allarme, e gli chiedo: \_Cosa è successo? Lui mi risponde:\_La mamma sta per morire, le restano pochi giorni di vita. Sento che lo stomaco si chiude, improvvisamente la fame se ne è andata, un nodo mi si stringe attorno alla gola. Mi sembra impossibile! Gli chiedo perché me lo dice solo adesso, avrei potuto passare più tempo con la mamma e adesso rimangono solo pochi giorni. La andiamo a prendere in una clinica dove era ricoverata da alcuni giorni, quando entro nella stanza lei è stesa a letto ed è diversa rispetto al solito, è gialla in viso e percepisco un distacco da parte sua. Un distacco che non c'era mai stato neanche nei periodi più difficili del nostro rapporto. La osservo mentre si alza per andare in bagno, cercando di capire che cosa sta succedendo e sperando che i medici si stiano sbagliando. Mi sembra che faccia un po' fatica a camminare ma comunque è abbastanza energica e determinata nei movimenti. Nel viaggio in macchina si addormenta quasi subito, anche mio babbo dorme nel sedile posteriore, e mentre guido tutta questa situazione mi sembra surreale. Arrivati a casa ci aspettano tre piani di scale da fare senza ascensore, Angela con grande fatica ma anche con la grande determinazione che l'ha contraddistinta nell'arco di tutta la sua vita, sale uno scalino dopo l'altro con l'atteggiamento di chi sa che il traguardo è vicino, facendo ogni tanto una pausa per riposarsi. Mio babbo Euro le porta una sedia su cui riposare alla fine di ogni rampa, e siccome la sedia è mezza rotta Angela ride scherzando sul rischio di cadere per terra. Alla fine arriva nel pianerottolo di casa, e dopo aver esclamato che è proprio ora di mettere l'ascensore perché a piedi si fa troppa fatica, si va a stendere in camera sua. Ogni volta che torno a trovare mio babbo, nelle scale rivedo mia mamma mentre sale insieme a noi e la ringrazio ogni volta per questo bel ricordo che mi ha lasciato. Sei giorni dopo, il lunedì 17 novembre verso le 22.30, la mia cara mamma Angela, mentre le tengo la mano seduto di fianco al suo letto, esala l'ultimo respiro. E' tutto finito, mia mamma non c'è più, non esiste più, è morta. Non potrò più parlarle, telefonarle, andare a cena da lei, litigare con lei, abbracciarla, baciarla, niente di niente. Piango lacrime amare. Ora c'è solo il vuoto e il silenzio.

Perdere una persona cara è un'esperienza sconvolgente. Il lutto è capace di scuotere le fondamenta della tua esistenza, di aprire una voragine sotto i tuoi piedi. Da un momento all'altro, ti ritrovi in balia a delle emozioni intensissime e a volte contraddittorie. Sperimenti tutta la gamma dei sentimenti possibili e immaginabili, oppure ti senti come congelato/a, completamente paralizzato/a. La tua mente è altrettanto disorientata. La perdita è riuscita a mettere in discussione i tuoi punti di riferimento, a far crollare le strutture sulle quali eri abituato/a a basarti.

I tuoi pensieri girano ossessivamente intorno a defunto senza trovare una via di uscita. Le più semplici mansioni quotidiane ora ti possono apparire oltremodo faticose. Oppure cadi in uno stato di attività febbrile, un movimento continuo e spesso senza senso.

Il lutto non deve essere subito rassegnandosi passivamente. Non va nemmeno "superato"; non si tratta di un esame. Il lutto può essere attraversato rimanendo in contatto con il tuo vissuto emotivo, mantenendo un legame con la persona persa e affrontando attivamente la tua esperienza.<sup>1</sup>

Per vivere in maniera attiva il processo del lutto, ci sono 4 compiti fondamentali che ogni superstite può affrontare. Questi compiti possono essere svolti singolarmente ma anche in parallelo, nel modo più congeniale per ognuno di noi. Proprio perché, sebbene è importante avere uno schema e una struttura su cui orientarsi, il processo del lutto resta comunque un'esperienza molto personale e soggettiva che ha bisogno di mantenere il giusto equilibrio tra disciplina e libertà di espressione. Su questo aspetto, ai fini di un buon percorso di Counseling per il cliente, il counselor può utilizzare come una mappa questi 4 compiti tenendo sempre bene in mente che è la mappa che va adattata al vissuto profondo del cliente e non il contrario.

I quattro compiti del lutto che affronteremo sono così riassumibili:

### **Compito 1: Accettare la realtà della perdita**

In un primo momento siamo incapaci di accettare la realtà della perdita del nostro caro. Ci sentiamo impietriti, increduli, come se fossimo all'interno di un brutto incubo. Possiamo tentare di continuare le nostre attività quotidiane come se niente fosse o rimanere paralizzati dall'enormità dell'evento. Ci possiamo ritrovare a chiamare ad alta voce il defunto, di chiedergli di tornare indietro, di non abbandonarci. A volte, ci capita di cercare la sua figura in mezzo alla folla (anche quella dei partecipanti al funerale), di scambiare qualcuno per lui/lei, di sentire la sua voce e di avvertire la sensazione che stia tornando a casa, quando viene girata la chiave nella serratura. Anche se alcune delle nostre reazioni possono apparirci come folli e per questo spaventarci, sono da considerare normali reazioni a un evento spesso inatteso e particolarmente prorompente. Il nostro cervello, le nostre emozioni, il nostro organismo non sono in grado di cambiare registro da un momento all'altro.

Nei casi di affogamento, incidente aereo, terremoto o di una persona dispersa in territorio di guerra, nei quali non è possibile ritrovare il corpo, spesso i familiari continuano a sperare che si tratti di un errore e che un ritorno sia possibile evitando così l'avviamento del processo del lutto, poiché effettivamente la morte non è certa come quando si è visto il corpo. Per alcune persone, la perdita è talmente inaccettabile che negano sia accaduta. Altri negano l'importanza del legame con la persona defunta e, dicendosi che in fondo non era così importante, cercano di eliminare i ricordi del defunto come se non fosse mai esistito. Qualcuno nega la realtà della morte mantenendo la propria vita come se il familiare non fosse morto realmente. Ne è un esempio famoso la Regina Vittoria. Dopo la morte del marito passeggiava per il palazzo parlando con lui come se le fosse accanto. Ogni mattina gli fece preparare i vestiti e l'occorrente per la rasatura come se fosse ancora in vita. Per non arrivare a queste negazioni estreme è necessario confrontarsi con la realtà della perdita, diventare consapevoli che il nostro caro è morto, che non tornerà e che, almeno in questa vita, non sarà possibile rincontrarsi.<sup>2</sup>

## Esercizi pratici compito 1:

Il counselor può supportare il cliente affinché possa portare a termine concretamente il Compito 1 facendogli eseguire gli esercizi che seguiranno, è importante in questa fase che il counselor osservi bene il cliente e lo rispecchi appena nota che perde presenza, respiro, campo ecc. e lo aiuti a ritornare presente (utilizzando i passi delle dispense split-off e cut-off<sup>3</sup>) all'esperienza che sta vivendo percependo così sensazioni, emozioni, sentimenti anche contrastanti che emergono e permettersi di sentire.

1. Esercizio : Proponi al cliente di mettersi di fronte seduto a una foto del defunto con una candela accesa davanti. Il cliente si prende qualche minuto per entrare completamente in questa nuova situazione, si aiuta con un respiro consapevole e profondo e portando l'attenzione al proprio corpo, ad esempio i glutei appoggiati sulla sedia, i piedi che toccano il pavimento fino a percepire il più possibile anche il resto del corpo.

A questo punto proponi al cliente di dire questa frase al defunto: \_Caro .....(nome), io sono vivo e tu sei morto; di ascoltare quello che prova nel corpo dopo questa affermazione: sensazioni,emozioni, sentimenti e comunicarli al defunto con precisione. Può comunicargli anche i pensieri che emergono ed eventualmente anche le questioni rimaste in sospeso tra loro, senza cercare di risolverle ma semplicemente esponendo cosa prova. E' importante che il cliente mantenga la consapevolezza del respiro e l'attenzione al corpo per tutta la durata dell'esercizio, osservando sé stesso e mantenendo il contatto oculare con il defunto.

Infine suggerisci al cliente di salutare a modo suo il defunto e di dirgli con calma e fermezza: \_Ti lascio andare.

Il cliente può ripetere questo esercizio più volte, anche da solo, per vedere come cambia la sua esperienza col tempo, fino a quando sentirà di averlo lasciato andare completamente.

2.Esercizio: All'inizio, come nell'esercizio 1, il cliente si siede di fronte alla foto del defunto con una candela davanti e si permette di entrare in contatto con la persona cara, che non c'è più, per qualche minuto. Poi mette su un brano musicale che piaceva al defunto, o che piace al cliente ed inizia così un ultimo ballo insieme che molto spesso è ricco di emozioni. Anche qui respiro, presenza e consapevolezza corporea sono fondamentali affinché l'esercizio

raggiunga il suo scopo, e l'abilità del counselor è proprio quella di rispecchiare e condurre il cliente nella sessione facendogli così mantenere presenti i tre ingredienti sopra elencati. Durante il ballo è possibile visualizzare o percepire il defunto, tenerlo per mano, e alla fine è importante suggerire al cliente di ringraziarlo di tutto e dirgli: \_Ora ti lascio andare. Visualizzarlo mentre se ne va via verso una luce, i suoi avi o l'orizzonte. Come nel 1 esercizio, anche questo può essere utile ripeterlo più volte fino a quando si ha la sensazione di averlo lasciato andare del tutto.

## **Compito 2: Attraversare i sentimenti del Lutto**

Appena abbiamo accettato la realtà della perdita è inevitabile che emergano una serie di sentimenti legati a essa e alla persona defunta. Non tutti li sperimentiamo con la stessa intensità e allo stesso modo, ma è impossibile perdere una persona a cui si è affezionati senza vivere delle emozioni.

Purtroppo, nella nostra società spesso non è però possibile esprimere ciò che proviamo. Veniamo esortati ad "essere forti". Avvertiamo il disagio degli altri di fronte alle nostre lacrime. La nostra cultura non ci permette di esprimere alcuni sentimenti meno positivi verso il defunto. Quindi, tenderemo a dissimulare le nostre reazioni emotive, a isolarci, a fingere benessere.

Possiamo essere spaventati dall'intensità del dolore; l'angoscia ci può sembrare talmente grande da non saperla sostenere. Iniziamo allora a evitare i pensieri dolorosi costringendoci a ricordare soltanto i momenti belli e piacevoli con la persona morta. Tenderemo a idealizzarla, a renderla un'icona cercando di dimenticare che era un essere umano come tutti, con i suoi pregi, ma anche con i suoi difetti. Un altro metodo per evitare le emozioni e i ricordi, può essere quello di cercare precipitosamente di cambiare tutto nella nostra vita. Ma cambiare casa, lavoro o rete sociale prima di aver digerito quell'altro grande cambiamento che si è imposto è molto rischioso: perdiamo quei pochi punti di riferimento che ci erano rimasti e il sostegno di un contesto familiare di cui abbiamo più che mai bisogno. Un'altra tentazione è quella di annerbirsi con alcol, psicofarmaci o altre sostanze psicotrope. Tutte queste soluzioni che negano i nostri sentimenti conseguenti alla



perdita di una persona cara portano allo stesso punto. Tagliando fuori quelle emozioni specifiche dobbiamo negarci qualsiasi tipo di emozione. Ci rendiamo insensibili a tutti gli eventi. La nostra vita diventa vuota e superficiale perché abbiamo perso il contatto con noi stessi.

Non sarà affatto facile, ma rimanendo in contatto con i nostri sentimenti, vivendoli ed esprimendoli tuteliamo la nostra salute mentale.<sup>4</sup>

### **Esercizi pratici compito 2:**

Il counselor in questa fase del lutto può supportare il cliente dandogli la possibilità di considerare anche i pensieri dolorosi, permettendogli di starci insieme evitando però che ci si attacchi. Nel caso il cliente inizi a idealizzare la persona scomparsa, a vederne solo i pregi fino a renderla un'icona il counselor può confrontarlo chiedendogli apertamente: \_Il defunto aveva solo pregi? Era perfetto in tutto? Hai sempre apprezzato i suoi comportamenti? Ecc. per riportare il ricordo della persona su un piano reale, umano. Nel caso il cliente tenda a tagliarsi via dalle emozioni con varie strategie, anche a me è successo, gli si suggerisce di praticare la Constancy Sustaining Exercises<sup>5</sup> almeno 3 volte a settimana per un mese dopo avergliela insegnata dettagliatamente e fatta praticare durante alcune sessioni, grazie a questi esercizi si può ritrovare abbastanza rapidamente la percezione di sé sul piano corporeo, affrontare e vivere emozioni intense e spiacevoli e ricreare così un contatto con la propria interiorità emotiva.

Nella fase del compito 2 è utile che il counselor ricordi al cliente che è importante avere i propri spazi individuali e di solitudine, ma allo stesso tempo è fondamentale anche mantenere saldi i legami con le persone a cui vuole bene e con le quali può parlare liberamente di quello che sente riguardo al lutto. Nei periodi più intensi e difficili di questa fase, è meglio se il cliente incontra con regolarità, almeno una volta a settimana, una persona che lo ascolta comprendendo e rispettando il suo vissuto interiore qualsiasi esso sia! Questa persona può essere sia un professionista (es. un counselor), ma anche semplicemente un amico/a particolarmente empatico o che a sua volta ha già vissuto un lutto di questo tipo. Io ho trovato maggiore sostegno e comprensione da amici che come me avevano già vissuto la perdita di un genitore, rispetto alla consulenza di counselor o psicoterapeuti.

### **Compito 3: Adattarsi a una vita senza il defunto**

La perdita del nostro caro ha lasciato un vuoto nella vita pratica e quotidiana, nel nostro interno e nella nostra concezione del mondo. Il terzo compito è di colmare questo vuoto. In che cosa consista il vuoto lasciato nella vita quotidiana dipende dal ruolo che il defunto impersonava nella nostra vita. Se si tratta di un bambino, probabilmente ci ritroveremo con del tempo a disposizione che prima era dedicato alle cure e ai giochi. Se si tratta di un genitore, ci mancherà un consigliere, un interlocutore, un polo sicuro a cui tornare dal mondo esterno. Nel caso in cui sia morto nostro marito, ora ci mancherà un partner con cui affrontare i piccoli e grandi problemi quotidiani, mancherà un padre ai figli e dovremo occuparci della riparazione della macchina, della gestione economica e di altre cose che prima delegavamo a lui. Un uomo che ha perso la moglie dovrà imparare a cucinare, a badare alla casa e ai figli e nello stesso tempo portare avanti la sua attività lavorativa. Molti di noi provano irritazione per il fatto di dover acquisire nuove capacità che possono sembrarci difficili o antipatiche. Oppure non vogliamo occuparcene, perché ci sembra di usurpare lo spazio dell'altro, di farlo morire definitivamente se non abbiamo più bisogno di lui o lei. La morte di una persona per noi significativa mette in discussione anche la percezione di noi stessi. La perdita intacca il senso della nostra autoefficacia: non siamo stati capaci di prevenirla, di evitarla e ora siamo anche in difficoltà ad affrontare la nostra nuova situazione di vita. La nostra autostima ne soffre. Eravamo abituati a definirci 'moglie di', 'padre di', 'figlio di', ma ora questa parte di noi non esiste più e quindi è necessario arrivare a ridefinire la concezione della nostra esistenza e del nostro senso di sé.

Inoltre, la perdita mette in discussione la nostra concezione del mondo.

Improvvisamente, lo percepiamo come un mondo cattivo poiché ci ha tolto una persona amata, veniamo confrontati con l'idea che le cose che accadono nel mondo sono casuali, che non hanno senso se non quello che vogliamo far loro assumere. Queste questioni esistenziali ci disorientano, fanno perdere la direzione nella nostra vita e ci ritroveremo alla ricerca di una ridefinizione dei nostri schemi di riferimento.

La negazione del compito 3 consiste nel rifiuto di affrontare le richieste provenienti dalla vita quotidiana, nell'autosvalutazione e nel ritiro dal mondo. Non affrontare il compito dell'adattamento comporta il rischio di bloccare e di congelare la nostra vita al momento della perdita. Anni dopo, guardando indietro, ci si rende conto di

non aver vissuto, di aver arrestato la propria crescita personale in seguito all'evento della morte di una persona cara.<sup>6</sup>

### **Esercizi pratici compito 3:**

Dopo aver accettato la perdita e attraversato i sentimenti del lutto, c'è un passaggio molto importante che consiste nell'entrare in azione svolgendo compiti concreti nella vita quotidiana che prima riguardavano il defunto, ed anche adattarci alla nostra nuova vita e identità senza questa persona.

1) A questo punto il counselor può supportare il cliente con domande specifiche utilizzando il metamodello per aiutarlo a fare chiarezza su quali sono gli obiettivi o azioni da concretizzare a breve. Sia le azioni/obiettivi che prima spettavano al defunto, ma anche gli obiettivi della persona privati, ossia che possono fargli bene in questa fase di adattamento (anche cose semplici come andare a una festa o uscire di più per svagarsi).

Il metamodello o modello di precisione si utilizza nel caso il cliente utilizzi nel suo linguaggio delle imprecisioni : **cancellazioni**, **generalizzazioni** e/o **distorsioni**, che molto spesso cambiano il significato reale dell'esperienza creando così una struttura superficiale. Ponendo al cliente delle domande precise possiamo conoscere la struttura profonda di ciò che pensa e sente davvero e del reale significato di ciò che intende dire.

Come riconoscere queste imprecisioni del linguaggio e come portare il cliente alla sua struttura profonda della comunicazione?

**Cancellazione:** es. il cliente dice: \_Non mi importa! Siamo in presenza di una cancellazione quando nella frase mancano degli elementi come in questo caso, il counselor con la domanda: \_Che cosa non ti importa? Guida il cliente a specificare a che cosa si riferisce l'affermazione portando a galla l'oggetto cancellato.

**Generalizzazioni:** Con generalizzazione si intende una classe o un insieme di oggetti,azioni, eccetera. La generalizzazione blocca la creatività e produce credenze limitanti che ci allontanano poco a poco dalla realtà. Parole come "mai", "sempre", "ogni volta", "nessuno", "tutto" ci indicano che stiamo usando una generalizzazione. Es. il cliente dice: \_Ciò che comincia male finisce male! Il counselor può approfondire chiedendo: \_Ci sono delle possibilità che non sia così? Lo scopo di questa domanda è portare il cliente alla comprensione che i modi di dire non si applicano a tutto,

bisogna considerare i contesti e le situazioni in cui vengono usati, e la sua situazione può essere un'eccezione al di fuori di questi modi di dire.

**Distorsioni:** La distorsione modifica la realtà nel tentativo di adattarla al nostro schema mentale, in questo modo percepiamo solo ciò che vogliamo percepire. E' importante ricordarsi che la nostra attenzione si focalizza su ciò che ci preoccupa in un dato momento e, di conseguenza, scegliamo solo gli stimoli che confermano le nostre speranze e i nostri timori. Applicando la distorsione iniziamo da quello che già sappiamo e non lo mettiamo in discussione. Ci consente di giustificarci e di evitare di assumerci le nostre responsabilità. Es. il cliente dice: il mio caro non c'è più, la mia vita non ha più senso! Il counselor può chiedere: Quali reali motivi ti fanno affermare che se lui non c'è più la tua vita non ha più senso? In casi simili a questo, per ristrutturare questa equivalenza complessa, si può utilizzare la dispensa della Convinzione Limitante<sup>7</sup>.

#### **Compito 4: Collocare il defunto in uno spazio nuovo e continuare a vivere**

Il nocciolo del quarto compito è arrivare all'intima convinzione che abbiamo diritto a una vita serena e a delle relazioni soddisfacenti con persone a cui vogliamo bene. Non toglieremo nulla alla persona defunta e non infangeremo il suo ricordo vivendo questa nuova vita senza di lei. Il defunto ha già il suo posto nella nostra vita, nei nostri ricordi, nel contributo che ha dato alla nostra esistenza. Questi aspetti rimarranno comunque presenti, a prescindere dal nostro comportamento attuale. Ciò che ci può impedire di investire emotivamente in nuove relazioni è la paura di perdere anche queste persone. Vogliamo prevenire il dolore della perdita evitando di amare altre persone e crogiolandoci sulla scomparsa della persona cara. Ma facendo così ci priviamo di una vita vissuta intensamente. Ci dimentichiamo che l'amore che possiamo provare per gli altri è illimitato e può manifestarsi in infiniti modi. Possiamo continuare a voler bene alla persona defunta, e allo stesso tempo continuare a vivere relazioni importanti e profonde che arricchiscono la nostra vita<sup>8</sup>.

La realizzazione del Compito 4 può, ma non deve, essere la naturale conseguenza dell'unione di due ingredienti importanti:

- 1) Aver vissuto e realizzato pienamente (o in buona parte) i primi tre compiti.
- 2) Aver lasciato passare il tempo necessario per elaborare e integrare il lutto.

Ritengo questa tesi una piccola guida, un supporto che può essere utile ad alcuni ma non tutti. Quello che ho vissuto dal 17 novembre 2014 mi ha permesso di comprendere, anche confrontandomi con altre persone, che ognuno di noi ha un suo modo di vivere il lutto e solo il superstite conosce la propria verità interiore, se riesce a permettersela. Chi lo circonda: amici, partner, conoscenti, counselor e psicoterapeuti la miglior cosa che possono fare è prima di tutto rispettarlo con questa sua verità interiore, se non c'è rispetto e compassione il resto è solo ipocrisia e può ingrandire una ferita che già fa molto male.

## **Conclusioni**

Oggi 19 febbraio 2016 mi accingo a concludere questa tesi per la Formazione in Counseling che ho iniziato a scrivere ad agosto 2015, sono passati quasi 7 mesi dall'inizio della tesi e 15 mesi dalla morte di mia mamma. E' stata importante anche la pausa che mi sono preso prima di concludere questo trattato sulla morte e il lutto perché adesso posso osservare e sentire un quadro più ampio di pensieri, sensazioni, emozioni e sentimenti che si è evoluto e modificato nell'arco di questi mesi. Anche io mi sento diverso.

A dicembre 2015 ho fatto un volo in aereo abbastanza lungo per andare in Africa e nel dormiveglia ho percepito molto forte la tristezza per la mancanza e la nostalgia di Angela, e anche a Gennaio 2016 è riemersa una parte di me che è molto arrabbiata e vorrebbe solo che la mamma ci fosse ancora. La differenza adesso è che sono più lucido, ne sono consapevole, e quando questa parte reclama il suo spazio semplicemente la lascio libera di esprimersi e comunicarmi ciò che pensa e che prova, in questo modo mi sento più vulnerabile e a volte ho l'impressione di essere ricaduto in un baratro..ma se resto presente sono anche più integro in questa intensità e quando la tempesta passa arriva un senso di pace e liberazione.

Grazie Mamma per avermi voluto, per il tuo amore e per la vita che mi hai donato.

Ti voglio tanto bene!

Marco

## **Bibliografia**

- 1 Sibylle Krull "Come affrontare la perdita di una persona cara" pag. 7-8.
- 2 Sibylle Krull "Come affrontare la perdita di una persona cara" pag. 98.
- 3 Split off, Cut off dispense per la Formazione in Counseling della Maithuna srl.
- 4 Sibylle Krull "Come affrontare la perdita di una persona cara" pag. 99-100.
- 5 Sustaining Constancy Exercises dispense per la Formazione in Counseling della Maithuna srl.
- 6 Sibylle Krull "Come affrontare la perdita di una persona cara" pag. 100-101.
- 7 Convinzione Limitante: Ristrutturazione del significato. Dispense per la Formazione in Counseling della Maithuna, fonte: IIPNL Bologna.
- 8 Sibylle Krull "Come affrontare la perdita di una persona cara" pag. 102.

**CONVINZIONE LIMITANTE:**  
“Se lei si allontana vuol dire  
che non mi ama”

*Ristrutturazioni del significato*

**Ri-definite il comportamento:**

Non si allontana, si gira verso una cosa importante per lei.

**Ri-definite l'equivalenza:**

Lei si allontana per tornare nel suo spazio dal quale può amare.

*Ristrutturazioni del contesto (luogo, tempo e persona)*

**Luogo**

Se nella stazione va verso i treni, non c'entra nulla con l'amore.

**Cambiare la cornice temporale (altro momento)**

Quando è andata al lavoro, ti ha amato lo stesso.

**Guardare da un'altra cornice temporale (periodo più lungo)**

Allontanarsi e ritrovarsi – ecco la dinamica della vita

**Guardare da un'altra posizione**

Uno di voi si allontana. Questa volta è lei.

**Conseguenze nel futuro**

Se da ora in poi stessa sempre addosso a te, probabilmente ti sentiresti oppresso.

### *Chunk up (salire di livello)*

#### **Intenzione superiore:**

Lei si allontana, perché si rispetta.

#### **Alzare il livello di tutta la questione:**

Ogni volta che si allontana, diventa una sfida per te: mantenere il tesoro del sapere che qualcuno ti ama nel cuore.

#### **Fare appello a un valore superiore:**

Nella relazione è più importante seguire i propri bisogni che stare lì per fare un favore al partner.

### *Chunk laterali (salire di livello e poi scendere da un'altra parte)*

#### **Altra causa:**

Se non ti considera, vuol dire che non ti ama.

#### **Altro effetto:**

Se si allontana, vuol dire che è già piena di te.



*Chunk down*  
*(scendere di livello, specificare)*  
*Uso del metamodello*

**Controesempio:**

Ci sono tante coppie morte, per l'abitudine di stare sempre insieme.

**Letture della mente:**

Credi di sapere che lei pensa come te, cioè: allontanarsi = non amarsi.  
Le hai chiesto cosa significa per lei allontanarsi?

**Performativo mancante (spesso implicito):**

Forse è soltanto questa tua convinzione a portarti all'idea che lei non ti ama.

**Quantificatori universali:**

C'è stata una volta che, pur amandoti, è andata altrove, per esempio a fare la spesa?

**Cancellazioni:**

Quanto lontano? Come esattamente? Come fa a sapere ...?

*Applicare la convinzione alla convinzione*

**Applicare la causa:**

Pensare questo, è il modo migliore per allontanarla da te.

**Applicare l'effetto:**

Crede che non ti ama, a lungo andare la porterà a non amarti.

### *Metafora:*

C'era una volta un buon padre che aveva un figlio appassionato di avventure, ma che lo seguiva in ogni istante. Arrivarono in un castello remoto e disabitato. Il padre disse: vai avanti, senti l'odore di questo castello tutto da scoprire, dietro a ogni angolo ti aspetta una nuova stanza che parla di tempi antichi, che ti racconta una storia di principi coraggiosi e principesse belle, di cavalli, feste, tornei e avventure. Ogni volta che ti senti troppo solo chiamami e ti raggiungerò.

Il figlio partì per l'avventura. Poteva trovare da solo i misteri che lo aspettavano, sapendo che il padre sarebbe stato sempre disponibile a raggiungerlo, quando avesse avuto bisogno o paura.

## SPLIT OFF

Se non sei pienamente cosciente del tuo corpo, se la tua consapevolezza è focalizzata altrove, se è coperta da pensieri o distratta nel risolvere problemi, in questi momenti non sei presente, sei split off (separato) dal tuo corpo, e di conseguenza dalla tua carica energetica. In questo stato è difficile caricare energia e, se ci riesci, questa si disperde rapidamente.

Le persone tendono ad essere split off per diversi motivi: qualche volta per ansia da prestazione, altre volte per una reazione difensiva che mettono in atto quando provano un'emozione o quando sono vicini fisicamente al partner. Spesso ciò deriva dalla riluttanza nel sentire emozioni di bisogno, specialmente quelle suscitate dall'accrescimento dell'eccitazione sessuale.

Indipendentemente dalla causa, senza presenza, tutte le tecniche per incrementare l'eccitazione o per migliorare l'atto sessuale sono futili. Quando non sei nel "qui e ora" - presente in te stesso, ma "sei via" o nel passato, o nel futuro, o in un altro spazio - non riesci né ad esserci né a dare il meglio. Non solo sei incapace di accumulare e contenere la tua vitalità o energia sessuale, ma il tuo partner si accorge che tu "non ci sei" e si sentirà solo e abbandonato. Non c'è nessuna energia da condividere e nessuno al quale il tuo partner si potrà unire.

Prendiamo, per esempio, Giulio che vive la sua vita in uno stato di "quando... - allora...". La sua vita non è mai nel presente. In ogni momento, in ufficio, a casa, quando fa l'amore, lui pensa continuamente, pianifica, risolve problemi, oppure si agita su cosa fare prossimamente. Sara, sua moglie, dice: "Non so cosa mi succede. Mi sento disperatamente sola quando sto con Giulio".

### **Per riportarti presente quando sei split off**

Ci sono diverse strade. Una delle più facili è quella di usare i tuoi sensi.

1. Per portare te stesso nella percezione sensoriale, usa i tuoi occhi.
2. Ad alta voce e velocemente elenca i colori e gli oggetti che vedi intorno a te, per esempio: maglietta blu, pantaloni verdi ecc. Più veloce lo fai, meglio è. Farlo piano ti mantiene soltanto nello stato di split off.
3. Nota se entri in un circolo ripetitivo, dove non fai veramente attenzione (cuscino rosso, cuscino giallo, cuscino nero...). Sei sicuro di nominare sia i colori sia gli oggetti che vedi (cuscino rosso, lampada gialla, sedia nera...). Guarda con precisione, focalizza su ciò che vedi e torna presente.

## CUT OFF

Mentre è più facile identificare una persona "split off" dal suo sguardo incerto o distaccato, è più difficile capire chi è "cut off" (tagliato via) perché riesce a guardarti direttamente negli occhi. Questo tipo di persona fa qualcosa nel suo corpo per neutralizzare la propria capacità di sentire sensazioni ed emozioni. Elimina le sensazioni contrando certi muscoli, distanziandosi con uno strato di grasso, oppure diluendoli.

Ognuno di questi eccessi produce uno scudo protettivo costituito da una corazza muscolare, che inibisce lo scorrere dell'energia e indebolisce la consapevolezza della propria sensibilità interiore.

Sfortunatamente, il "cut off" forma una barriera verso gli strati profondi del sé, e questa perdita di interiorità va a indebolire il senso di collegamento con gli altri.

La corazza muscolare che separa le emozioni e le sensazioni, restringe la tua energia, come succede in un contenitore ermetico incapace di espandersi. Quando sei "cut off" dalle sensazioni interiori, diventa facile trattare te stesso come un oggetto, prestando poca attenzione a dolori e fastidi. Questa assenza di attenzione porta a sentirti separato da te stesso o dal tuo partner, la corazza rigida può causare difficoltà nel liberare l'energia durante l'orgasmo.

Inconsapevole delle emozioni e delle risposte interiori provenienti dal corpo, Stefano si sforza per attraversare le situazioni difficili, con poca considerazione di se stesso e degli altri. Nel sesso, la sua fidanzata Marialuise si sente considerata da lui come una bambola di plastica. L'assenza di attenzione porta a un abbassamento del livello energetico, una mancanza di connessione, una grande solitudine soprattutto per il partner che è presente.

### **Per riportarti presente quando sei cut off:**

1. Per riportare te stesso nei tuoi sensi, diventa cosciente delle sensazioni corporee in modo preciso e dettagliato.
2. Inizia dalle dita del tuo piede sentendo: "Ora sono consapevole delle mie dita", muovile, poi stringile al massimo e rilassale. Continua con "ora sono consapevole della pianta del mio piede", piega il piede, tendilo e successivamente rilassalo. "Adesso sono consapevole della mia caviglia", ruota la caviglia, tendila e poi rilassala.
3. Continua ad aumentare la tua consapevolezza nel tendere e rilassare ogni parte risalendo il tuo corpo, facendo attenzione alle sensazioni ed emozioni che questo esercizio produce.

## Sustaining Constancy Exercises

E' una serie di esercizi che aumentano e mantengono la percezione del se' sul piano sensoriale e corporeo. Sono utili per il tuo corpo soltanto se vengono coordinati con un respiro consapevole e accompagnati da una presenza continua. L'inspirazione è piena e profonda per caricarli energeticamente, l'espirazione è morbida e rilassante. Questo tipo di respirazione da un lato aumenta il livello di vitalità, dall'altro aiuta ad allentare gli schemi corporei rigidi, simulando le singole componenti del riflesso orgasmico.

A ginocchia alzate, prendi circa 10 respiri profondi che partono nell'addome, attraversano i fianchi e riempiono infine il petto. Senti il tuo corpo nel qui e ora. Cosa percepisci? Ci sono sensazioni, emozioni, sentimenti, resistenze, vitalità, ...

Prendi altri 10 respiri nello stesso modo e ascolta di nuovo il tuo corpo in questo preciso istante.



Con un respiro toracico profondo, durante l'inspirazione solleva un braccio verso l'alto e indietro fino a toccare il materasso, con l'espirazione portalo di nuovo lungo il corpo. Poi ripeti lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono il movimento della mano, mentre la testa rimane ferma. Ripeti questi movimenti alternati per 10 volte per ogni braccio, dopo di che osserva di nuovo cosa avviene in te in questo preciso istante.



Come prima, questa volta insieme al braccio alza la gamba del lato opposto tenendo il ginocchio piegato. Circa 10 volte per ogni lato.



Alza le ginocchia tenendole distanti quanto la larghezza del tuo bacino. Con l'inspirazione profonda premi con le mani verso il centro del petto e solleva la testa e le spalle verso l'alto. Gli occhi guardano verso lo spazio tra le ginocchia. Simultaneamente i piedi premono in basso sollevando di conseguenza il bacino. Inspirando ruota l'osso sacro indietro e rilassa testa e spalle. Esegui questi movimenti per circa 15 volte.



Il movimento è simile a quello precedente, ma questa volta le mani rimangono lateralmente alle gambe con i palmi aperti verso l'alto in un gesto di abbandono. Con l'inspirazione profonda e la pressione dei talloni pube e clavicole si avvicinano, alzando le spalle, mentre la testa pende indietro in modo rilassato. Ripetilo per 15 volte.



Con l'inspirazione profonda e addominale (circa 10 volte) spingi le gambe verso l'esterno contro la corda che ti dà una certa resistenza. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il pube in avanti senza sollevarlo il bacino. Inspirando profondamente nell'addome l'osso sacro ruota indietro.



Solleva bacino e schiena e mantienili in questa posizione mentre spingi le gambe contro la corda. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico (circa 10 respiri). Ripeti questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte.



Con l'inspirazione profonda e addominale (circa 10 volte) premi le gambe verso l'interno contro la palla. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il pubo in avanti senza sollevare il bacino. Con l'inspirazione profonda e addominale l'osso sacro ruota indietro.



Solleva bacino e torace e mantienili in questa posizione mentre premi le gambe contro la palla. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico (circa 10 respiri). Ripeti questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte.



Assumi la posizione del pesce (yoga): supino sul materasso con le gambe distese. Inarca la schiena, mantenendo il bacino sul materasso e lasciando la testa pendere indietro. Usa i gomiti per appoggiarti e tieni le mani con i palmi rivolti verso il basso. In questa posizione prendi 50 - 60 respiri veloci e intensi nella parte alta del torace (le prime volte puoi provare con 30 e aumentare di numero man mano che prendi confidenza con le sensazioni che emergono). Dopo l'ultima inspirazione completa appoggia il corpo sul materasso ed espira.



Dopo aver espirato tutta l'aria, rimani in apnea per quanto puoi e senti l'energia pulsare nel tuo corpo. In posizione comoda osserva cosa accade, nel corpo e nella mente, in particolare le sensazioni piacevoli e vitali. Focalizzando sul centro o sulla parte alta del petto puoi ripetere alcune volte la frase "Io ci sono" o "Io esisto" a voce udibile oppure sentirla nel corpo.

Questa serie di esercizi dura tra 20-30 minuti. Ripetendola per 3-4 volte la settimana, noterai dopo 1-3 mesi, come il tuo corpo diventa più rilassato e al contempo carico. Aumenta la percezione continua del sé: un sé che si sente bene nel corpo.

Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitson-Morse, *The Intimate Coup* 2, p. 116

Tradotto con modifiche da Elaine e Michaela Zadra per la formazione in Counseling dell'Istituto Maithana s.r.l. [www.maithana.it](http://www.maithana.it)