

Dott. Riccardo Musacchi

PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA



Tel. 373 7906103

CONSULENZA PSICOLOGICA

Elaborazione del lutto

www.riccardomusacchi.it

Il lutto è un'emozione di intenso dolore che si prova per la perdita, in genere, di una persona cara, di un animale cui si è legati o una situazione piacevole e apprezzabile che c'era e che non c'è più.

Che cos'è l'elaborazione del lutto

L'"elaborazione del lutto" consiste nel lavoro di rielaborazione emotiva dei significati, dei vissuti e ricordi legati alla perdita della persona o situazione con la quale si era sviluppato un legame affettivo significativo, interrotto dalla morte o dalla fine. In senso allargato è un lutto anche perdere la salute a causa di una grave malattia o perdere il lavoro.

Il processo di elaborazione del lutto, in base all'intensità del legame affettivo interrotto, dalle sue modalità, può essere di durata e complessità variabile. Solitamente, nella sua fase acuta, è completato entro uno o due anni in caso di perdite di figure relazionali primarie (genitori, figli, partner), anche se sono frequenti possibili sensazioni di dolore per periodi successivi; si deve comunque tenere conto che il processo di elaborazione è fortemente soggettivo e può durare per tempi assai variabili in base a fattori personali e situazionali.

Lutto complicato e Lutto traumatico

Si definisce “**lutto complicato**” il lutto la cui elaborazione viene interrotta, profondamente rallentata o cristallizzata, per l'impossibilità sostanziale di accettare il significato emotivo della perdita relazionale; in tal caso, quello che è il dolore emotivo che accompagna normalmente ogni lutto, può ampliarsi molto nel tempo fino a bloccarsi.

Il “**lutto traumatico**” è il lutto che si instaura a partire da un evento critico, come un decesso imprevisto ed improvviso (come ad esempio un incidente stradale o un suicidio); anche se presenta profili di maggiore complessità rispetto al lutto “normale”, non necessariamente un lutto traumatico esita in un lutto complicato; spesso è comunque alla base di un trauma. In situazioni di lutto complicato o traumatico, può essere molto utile un sostegno psicologico per aiutare il soggetto colpito a permettersi di vivere le intense emozioni dolorose non in solitudine e tornare alla vita, potendo così ad esempio dare un senso di continuità alla vita, vivendo in onore della persona scomparsa. Magari ricordandola con affetto.

Dott. Riccardo Musacchi

Via Ravenna, 256/A 44124 Ferrara | Tel. +39 373 7906103 | Mail: riccardomusacchi.psic@gmail.com

Iscriz. Albo degli Psicologi dell'Emilia Romagna nr. 1745/A | P. Iva 01380510386

www.riccardomusacchi.it