Quando la perdita ci trasforma

Autore: Benedetta Ionata
Fonte: Città Nuova

Nel corso della nostra vita facciamo tutti conoscenza del concetto di perdita. È sicuramente una parte inevitabile dell'esperienza umana, che si tratti di un gioco, di un oggetto o di una relazione, oppure di un esito sfavorevole di una competizione o di una decisione

Altre persone potrebbero essere **in lutto per una diversa fase di perdita**, quella che non è ancora accaduta ma incombe. Ad esempio, **i genitori con figli** in procinto di laurearsi e andare all'università, o di sposarsi e trasferirsi, hanno la loro forma di perdita. La perdita può essere graduale o verificarsi all'improvviso. Tuttavia, qualsiasi sia la perdita è inevitabile, si tratta sempre dello **stato di essere privati di qualcosa** e avrà un impatto su tutti noi. Qui però, voglio concentrarmi sulla perdita di qualcosa di molto più importante del denaro, di un oggetto o di un gioco sportivo. Quando si parla di ***perdita significativa,*** parliamo di perdere e lasciar andare un membro della famiglia, un amico, o una persona per noi importante. Tutti noi, chi più chi meno, conosciamo abbastanza bene questo tipo di perdita che dobbiamo affrontare come esseri umani: una perdita significativa come questa **ha un impatto sulla memoria, sulla prospettiva, sulla cognizione e sulle relazioni future.** Foto Pexels Si può vivere la perdita in prima persona da diverse angolazioni e ci sono molte forme di gravi perdite, e **tutte richiedono transizioni e trasformazioni**. La perdita interrompe, frattura e poi trasforma fondamentalmente le persone. L'unico **modo per superare questo problema** è l'eventuale e graduale processo di ricablaggio da ciò che era in passato a ciò che è ora. Il **processo del lutto** richiede una combinazione di tempo, di distanza, di ricordi e di lasciar andare. È un periodo di grande tristezza, angoscia, rabbia, paura e incertezza. La perdita è scomoda e opprimente. Ma **come abbracciare il processo di perdere e dil lasciar andare?** La maggior parte di noi conosce le **fasi del dolore.** Queste sono state ben documentate e ci aiutano a capire dove potremmo trovarci nel processo di guarigione. Tuttavia, la guarigione non è così lineare e standardizzata e spostarci con grazia tra una fase e l'altra non è così semplice. Sicuramente c'è un enorme disagio e dolore nella perdita. Possiamo "dargli un nome", descriverlo e pensarci sopra. **La cosa importante è notare o riconoscere e sedersi con questo disagio e dolore**. All'inizio non dobbiamo ancora accettarlo o capirlo, ma prestarci attenzione. **È solo successivamente che possiamo passare alla fase successiva dell'accettazione**, ovvero accettare che non stiamo bene e riconoscere che va bene sentirsi così. Questo ci aiuta a vedere oltre il dolore, a rompere i nostri schemi e a **riconoscere che domani è un nuovo giorno.** La perdita, infatti, ci costringe a un cambiamento, ed è proprio questo un ottimo momento per cambiare le proprie abitudini e pratiche quotidiane. Non bisogna fare qualcosa di estremo ma provare qualcosa di diverso da inserire nella propria vita. Di certo **l'obiettivo non è dimenticare la perdita, bensì trovare ottimismo e speranza in posti nuovi.** Il nostro ruolo, arrivati a questo punto, dovrebbe essere quello di **cercare il significato nella perdita**, come ci ha insegnato **Viktor Frankl**: «Nessun altro può aiutarti a trovare quel significato. È qualcosa che devi scoprire. L'impegno a trovare uno scopo per il futuro dopo la perdita è una delle nostre missioni principali». Non dobbiamo dimenticarci che, sicuramente, **dopo una perdita significativa non saremo più gli stessi**. Ma questo non ci deve scoraggiare o sconfortare, perché **nella perdita possiamo rinnovarci, evolverci e trasformarci**. __

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? Scopri le nostre riviste***,*** i corsi di formazione agile ***e*** i nostri progetti***. Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it***

__