



weekend di "Elaborazione del lutto" (vedi box) faccio spesso fare una meditazione buddhista del tipo: "Immaginiamo ora la nostra stessa morte. Il corpo provato da una lunga malattia è steso sul letto. Il respiro esce con fatica, il colore della pelle è pallido e dalla bocca esce un filo di saliva...", in maniera da sentire nel dettaglio ciò che succede nel momento del trapasso, sia da un punto di vista fisico sia psicologico. In questa visualizzazione ci sono aspetti che all'inizio possono anche dar fastidio, ma poi in realtà mi accorgo che le persone sono sollevate nell'immaginarsi sul letto di morte. Solitamente si accorgono che il vero problema non è la propria fine, quanto la sofferenza che si causa in chi rimane e, soprattutto, il rimpianto di non aver sciolto alcuni nodi importanti della propria esistenza».

#### Come si integra la psicoanalisi con il buddhismo?

«Ciò che funziona al meglio è l'approccio integrato. In estrema sintesi, l'approccio buddhista sviluppa la consapevolezza, mentre il percorso psicoanalitico rafforza l'identità di ciascuna persona. In tal senso si provi a pensare alla capacità di osservare le proprie emozioni senza giudicarsi. Già questa capacità è di per sé una forma di stabilità interna che permette di affrontare anche le esperienze più destabilizzanti. Non a caso, nell'affiancare persone alle quali è morto qualcuno di recente utilizzo sia la meditazione buddhista che quella laica chiamata "mindfulness". Messa a punto 30 anni fa dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn, questa tecnica è stata inserita in un protocollo clinico per la cura della depressione e della riduzione dello stress anche in caso di lutto. Si tratta di immaginazioni guidate, volte a esplorare gli stati mentali (colera, isolamento e confusione) che più di frequente accompagnano le esperienze di perdita e l'incontro con la percezione della propria finitezza».

#### Quali sono i sintomi di chi vive lo stress di un lutto?

«Bisogna distinguere tra lutto normale e complicato. Nel primo caso la persona ha tutti i sintomi della depressione (perdita del gusto di vivere, desiderio di isolarsi, ecc.), pur non trattandosi di depressione clinica. Lo riconosco dal fatto che queste persone sono mosse da sensi di colpa o d'impotenza per non essere riusciti a salvare la persona che è venuta a mancare (che è ciò che vorremmo tutti a livello inconscio), ma solitamente tutto questo non intacca in maniera devastante l'identità e l'immagine di sé».

#### Al contrario?

«Si rischia di scivolare in un lutto complicato se, al di là della sintomatologia che è la stessa, si vive una sensazione di fallimento totale. In questo caso la persona potrebbe essere a rischio anche di suicidio. Quando ciò accade, secondo la psicoanalisi, il motivo è da ricercarsi nei primi anni di vita. La "teoria dell'attaccamento" dello psicoanalista John Bowlby, per esempio, parla di un attaccamento del bambino che deve essere sufficientemente sicuro con la madre, in maniera da fornire, crescendo, un'immagine di sé e di sé nelle relazioni. Per cui, quando nel momento del lutto tu perdi l'altro e con lui un pezzo del tuo mondo, se hai avuto questo attaccamento stabile riesci a integrare quell'esperienza di disintegrazione abbastanza velocemente, sei mesi al massimo. Altrimenti è come se si mettesse un carico troppo grande su un'identità già pericolante. E crolla».

#### Quanto conta il perdono nell'elaborazione della perdita?

«Moltissimo. Nel processo del lutto dopo qualche tempo che abbiamo perso qualcuno, ciascuno di noi comincia a interiorizzare uno o più aspetti di quella persona. Cioè, una parte di noi si identifica con chi è deceduto. Se la relazione che si aveva con quella persona è rimasta fino alla fine conflittuale o rabbiosa, ci si tiene dentro un conflitto. Quindi riuscire a perdonare e a sciogliere questa rabbia in realtà aiuta a sciogliere un proprio conflitto interno».

#### Come fare?

«In questo ci aiuta sia la psicoterapia sia il buddhismo. L'odio, come l'amore, è un sentimento molto forte che può creare dipendenza tra chi ha subito un'offesa e chi l'ha inflitta. Da un punto di vista psicologico interrompere questo legame patologico con il perdono aiuta a riguadagnare fiducia in sé stessi e, spesso, a rinegoziare le regole di un rapporto tra due persone, di cui una può anche essere deceduta. Ma affinché ci sia perdono autentico (e non semplice rimozione) devono essere coinvolti tutti i sistemi, cognitivo, emotivo e comportamentale. Per questo il percorso psicoanalitico alla ricerca del "voltare pagina" è un processo che richiede tempo e si conclude solo dopo avere riconosciuto e trasformato la rabbia (rivolta verso sé o l'altro) e il desiderio di vendetta della persona che ha provocato quella

sorta di ingiustizia. Il buddhismo in questo percorso è di certo più immediato, per esempio quando insegna a visualizzare un fascio di luce bianca della qualità dell'amore e della compassione da inviare all'indirizzo della persona che è venuta a mancare e che grazie a questa luce i suoi tratti del suo viso diventano più distesi, superando la sofferenza e raggiungendo uno stato di felicità. A quel punto di solito si scioglie qualcosa anche dentro di noi che stiamo facendo la visualizzazione. Perché il punto centrale è quello che dicevamo all'inizio: il mondo in cui viviamo è la rappresentazione che noi facciamo del mondo stesso. Quindi sia che una persona sia viva sia che sia morta quando non perdoniamo qualcuno in realtà ci stiamo scontrando con la rappresentazione, anche inconscia, che noi diamo di quella persona e della nostra relazione con lei. Nel momento in cui cominciamo a sciogliere i nodi e a cambiare la rappresentazione di ciò che è accaduto si scioglie qualcosa anche dentro di noi, permettendoci di liberare delle energie rimaste bloccate a volte per anni».

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

#### "Meditare sulla morte"

(accompagnamento alla morte ed elaborazione del lutto)

24 - 26 febbraio 2012, Pomaia (Pi)

Istituto Lama Tzong Kapa

[www.itk.org](http://www.itk.org)

#### "Elaborazione del Lutto e meditazione sulla morte"

18 - 19 febbraio, Milano

Associazione Esperienze di Mindfulness

[www.mindesa.it](http://www.mindesa.it)

#### "Elaborazione del Lutto"

3 - 4 marzo, Parma

Centro di Buddismo Mahayana

[www.scephen.it](http://www.scephen.it)

#### "Elaborazione del Lutto"

marzo 2012 - marzo 2013, a Pontedera (Pisa)

Associazione Nazionale Tumori

[www.airc.it](http://www.airc.it)

solo per i familiari dei pazienti AIRC

Per rimanere informati dei prossimi seminari in Italia e all'estero è possibile iscriversi alla newsletter del sito.

[www.silviabianchi.com](http://www.silviabianchi.com)