



---

# GESTIRE I TRAUMI CON LA TEORIA DEL LUTTO

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.  
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0  
Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





---

# AFFRONTARE I TRAUMI ATTRAVERSO

## LA TEORIA DEL LUTTO

L'elaborazione del lutto è un processo psicologico complesso e non lineare che permette di integrare una perdita nella propria vita. È però un processo molto utile anche quando si tratta di integrare nella propria vita anche altri tipi di eventi traumatici, o shock: la fine di una relazione, la fine di un'amicizia, un cambio di lavoro, una grave malattia, il passaggio da un modo di vivere ad un altro e così via. **Qualunque evento traumatico può essere affrontato e risolto attraverso la teoria del lutto.**

Il **modello** più noto di elaborazione del lutto è quello **di Elisabeth Kübler-Ross**. Secondo questo modello, la persona in lutto attraversa tipicamente **cinque stati emotivi**:

- **Negazione, Rifiuto** → Una fase di shock e incredulità che funge da meccanismo di difesa per proteggersi da un dolore troppo intenso.
- **Rabbia** → Emerge quando si realizza di avere subito una perdita. Può essere rivolta verso sé stessi, gli altri, il destino o persino la persona o la cosa perduta.
- **Contrattazione, Negoziazione** → Il tentativo di negoziare con la realtà o con una forza superiore per ritardare il dolore o trovare una via d'uscita.
- **Depressione** → Una fase di profonda tristezza e di consapevolezza dell'ineluttabilità della perdita. Può manifestarsi con isolamento e senso di vuoto.
- **Accettazione** → Il momento finale, in cui si integra la perdita permettendosi di riorganizzare la propria vita e di guardare al futuro senza essere paralizzati dal dolore.

Per rendere ancora più completo questo modello possiamo **aggiungervi tre altre fasi**:

- **Paura** → In questa fase, che di solito sopraggiunge dopo la negazione, si teme di non riuscire più a tornare ad un'esistenza serena e di rimanere intrappolati dal dolore.
- **Rassegnazione** → In questa fase, che di solito sopraggiunge dopo la depressione, ci si rassegna al fatto di avere subito una perdita o uno shock che ci hanno cambiato la vita. Non è ancora accettazione, ma ne è il preludio necessario.
- **Si trova un senso** → In questa fase, che di solito sopraggiunge dopo l'accettazione, si trova un senso a quanto ci è accaduto.

### **Tempi e caratteristiche**

- **Soggettività** → Le fasi non si presentano necessariamente in ordine cronologico; possono sovrapporsi o ripresentarsi ciclicamente.
- **Durata** → Spesso i sintomi acuti si attenuano entro un anno, ma la durata totale del processo elaborativo dipende dal legame e dalla resilienza individuale.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





- **Tipi di perdita** → Questi modelli si applicano non solo alla morte, ma anche ad altre situazioni traumatiche, come abbiamo visto più sopra.

Raramente siamo in grado di attraversare le fasi del lutto e di tornare alla vita normale dopo un evento traumatico facendo ricorso esclusivamente alle nostre forze. Al contrario, **di norma abbiamo bisogno di avere accanto delle persone** che ci supportino e che ci aiutino durante tutto il processo o durante alcune delle sue fasi. In questo caso è la soggettività a dettare le regole: supporto e aiuto possono arrivarci dai **familiari**, dagli **amici**, da dei **professionisti**, in alcuni casi persino da degli estranei. Un **aiuto può arrivarci anche da una terapia farmacologica**: a volte è necessario, ovviamente **sotto stretta supervisione medica**, utilizzare dei farmaci che ci permettano di rendere il dolore gestibile e quindi elaborabile.



Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://www.sensibiliconsapevoli.it). Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

