

## Accogliere il cambiamento

Perché è stato bello per me girare la pagina  
letta e portare lo sguardo in alto a sinistra,  
dove la storia continuava.  
Ho girato il foglio sempre alla svelta  
per proseguire in quel primo rigo,  
in alto a sinistra.



Questo mi mancherà del mondo.

*Erri de Luca, In alto a sinistra*

Il cambiamento è un incontro con il lutto. Un momento per riflettere sul presente lasciano scorrere i pensieri passati e le aspettative future. Una occasione per riprendere parte alla vita lasciando spazio alla stessa vita per lasciarci, per scorrere via senza avere la fantasia di fermarla.

Non è la vita che se ne va ma noi che ce ne andiamo via da lei ed è questo che rende il cambiamento e la morte inaccettabili.

Lo scopo di ogni percorso di crescita è favorire e accrescere la possibilità di sperimentare anche le esperienze negative



# Perdite fisiologiche

Ogni fase del ciclo di vita è caratterizzata dal lutto di una situazione e dall'incontro di un'altra

Nella separazione dalla madre il corpo del bambino è intriso del corpo della madre. Nel parto il bambino ha un "imprinting" corporeo del corpo della donna nella sua più piena e potente carnalità" (Salonia)

La presenza della madre (dei genitori) significa sicurezza e la paura di perderla è il primo terrore: di morire, frantumarsi, disperdersi, andare in pezzi (Winnicott)

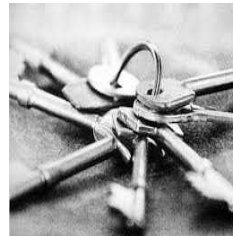
Nonostante questo terrore, non possiamo fare a meno di allontanarci da lei poiché il bisogno di essere un sé separato è implicitamente coerente con il nostro progetto esistenziale

## Lutto e identità

Lutto non sempre equivale a morte, ma con il cambiamento, con il mutare delle situazioni che si avvicendano nella vita sperimentiamo la paura che ci venga portato via ciò che siamo, quello che abbiamo imparato, ciò che ci rende presenti come individui.

Un cambio di lavoro a volte è vissuto come lutto, l'università che si conclude, un corso che termina, il passaggio da un ruolo ad un altro.

Il grosso lavoro è accettare ciò che non possiamo modificare...di noi stessi, esercitare la compassione per i nostri limiti



## Lutto: storia e narrazione

«La pietra angolare nella prospettiva della concezione narrativa di sé, è la tesi che l'identità della persona sia creata da una concezione di sé che è in forma narrativa. Posta nel modo più generale, ciò significa che costituire un'identità richiede che un individuo concepisca la sua vita come avente la forma e la logica di una storia – più specificamente, la storia della vita di una persona – dove s'intende "storia" come una narrazione lineare convenzionale»

tra sistemi che collaborano per l'edificazione di una coerenza interna:

Sist. Protezione Minacce → Depotenziare

Sistema Ricerca Stimoli e Risorse → Notare

Sistema Calmante → Attivare



## Mancanza della mancanza

- L'atto stesso del crescere comporta delle perdite e delle rinunce
- L'atto stesso del crescere porta con se delle frustrazioni per non poter essere o avere tutto
- Nel mondo si sta perdendo la capacità di stare in contatto con il dolore della perdita
- Se manca la perdita manca anche il desiderio
- Se viene a mancare la mancanza la vita si ingrigisce perché la mancanza è sempre un motore che genera un movimento
- La mancanza ci rimanda a quel bene prezioso che si genera nell'incontro con l'altro

## Perdere....

- Perdere qualcuno che muore
- Perdere qualcosa o qualcuno che abbandoniamo o da cui veniamo abbandonati o separati
- Perdere i nostri sogni, le aspirazioni di una fase della vita, le illusioni di libertà, di amore perenne, di sicurezza...
- Perdere la possibilità di una nostra realizzazione personale (professionale, di maternità/paternità, etc.)
- Perdere tutto senza perdere la speranza di accogliere il cambiamento

# Allora...

- Io ho aperto la finestra per fare entrare dell'aria. Ho aperto la porta per fare entrare gli amici. Ogni volta che voglio fare entrare qualcosa o qualcuno devo aprire, non ho altre possibilità..... e ogni volta che apro la porta implicitamente qualcosa entra e qualcosa esce. Il "tutto" non può essere contenuto
- La ricchezza è nel dare e nel lasciare scorrere ciò che non può essere contenuto



Noi siamo eterni: quando c'è la morte io non ci sono mentre quando ci sono io la morte non c'è. E' la paura di non portarci la vita con noi che ci fa aderire all'idea di ciò che siamo che già non siamo più.



Ho lasciato la mia anima al vento  
mi sento così leggero ora  
oh poter sempre viaggiare  
poter partire  
andare  
tornare