



SEMINARIO

L'infermiere nella relazione di aiuto. “Le fasi di elaborazione della perdita”

*a cura di: Feliciano Crescenzi
Counselor, Mediatore Familiare,
Facilitatore di Gruppi di Aiuto*

2. *Eventi critici*

Ci sono eventi che modificano in maniera irreversibile il flusso dell'esistenza di un individuo.

Tali eventi segnano il confine tra una parte della vita posta prima di essi ed una parte che si pone dopo.

Essi possono cambiare in modo definitivo il senso attribuito dalla singola persona alla propria quotidianità ed al mondo che lo circonda.

3. *Affrontare un evento critico*

La dimensione di tale criticità può essere resa dalle domande che ci si pongono nei giorni successivi all'evento, che possono essere del tipo:

- ***Sto correndo un pericolo mortale?***
- ***Se mai ne verrò fuori, in quali condizioni mi ritroverò?***
- ***Quale sarà il prezzo da pagare, in termini di sofferenza e di disagi?***

4. *Fasi Kübler-Ross*

Il modello a cinque fasi della Kübler-Ross rappresenta uno strumento che aiuta a capire le dinamiche psicologiche più frequenti di una persona che deve affrontare un evento critico.

Da sottolineare che si tratta di un modello a fasi, e non a stadi, per cui le fasi possono anche alternarsi, presentarsi più volte nel corso del tempo.

1. ***la negazione*** (*non è possibile!*)
2. ***la collera*** (*perché proprio a me?!*)
3. ***il patteggiamento*** (*cosa posso fare e a quali condizioni?!*)
4. ***la depressione*** (*questo è tutto quello che posso fare!*)
5. ***l'accettazione*** (*posso ancora fare altro!*)

5. **La negazione**

La fase della negazione (“non è possibile ! non può essere vero !”)

corrisponde al momento dell'accadimento dell'evento critico o della diagnosi, ed immediatamente successivo.

La realtà cui far fronte, in quel momento, può apparire troppo pesante e cruda; quindi spesso entrano in azione i "**meccanismi di difesa**", che assolvono alla fondamentale funzione di mediare l'impatto, di filtrare il dato di realtà in modo da renderlo sostenibile.

6. **La collera**

*La fase della collera si esprime tipicamente con la **rabbia**.*

Alla base della rabbia troviamo per lo più un mancato sbocco alla questione:

("Perché tutto questo, e perché proprio a me?").

Si tratta di una domanda senza risposta, almeno in questa fase, che la persona rivolge a sé stessa e, a volte, anche a chi gli sta intorno, senza aspettarsi più di tanto di ottenere risposte convincenti.

7. **La collera**

Qui il problema è che **poche persone si mettono nei panni del malato** e si domandano l'origine di questo risentimento.

Forse saremmo anche noi arrabbiati se tutte le attività della nostra vita fossero improvvisamente interrotte, se perdessimo proprio quelle cose che fino ad allora ci rendevano gradevole la vita.

Un malato rispettato e compreso, cui si dedichi attenzione e tempo, abbasserà presto la voce e diminuirà i suoi rabbiosi reclami.

Sarà ascoltato senza doversi irritare per ottenerlo.

8. **Il patteggiamento**

Se nel primo periodo non siamo stati capaci di affrontare la triste realtà e nella seconda fase siamo stati arrabbiati con la gente, con il destino, forse successivamente possiamo riuscire a fare una specie di "**accordo**" che possa consentire una vita sostenibile per il tempo possibile.

La fase del patteggiamento ("**cosa si può fare e a quali condizioni ?**") è quella che si apre, di solito, quando la persona inizia ad elaborare l'accaduto.

9. *La depressione*

La fase della *depressione* (“**questo è tutto quello che posso fare !**”) rappresenta il momento nel quale la persona inizia a prendere consapevolezza della perdita che ha subito o che sta per subire e di solito si manifesta quando la malattia progredisce ed il livello di sofferenza aumenta.

Non sempre può essere utile incoraggiare a non guardare le cose in modo realistico e a vedere il lato positivo della vita.

Questo è spesso l'espressione dei nostri bisogni, della nostra incapacità a tollerare la tristezza e il pensiero delle perdite.

10. *La depressione*

Il malato è in procinto di perdere molte delle cose che aveva e molte delle persone che ama.

Permettendogli di esprimere il suo dolore, troverà alla fine più facile accettare e sarà grato a coloro che sapranno stare con lui durante questa fase depressiva, generalmente di carattere silenzioso.

11. *L'accettazione*

Nella fase dell'*accettazione* (“**accetto quello che sta per accadere !**“)

la persona ha avuto modo di elaborare quanto sta succedendo intorno a lui, arriva ad un'accettazione della propria condizione ed a una consapevolezza di quanto sta per accadere.

Sarà stanco e molto debole, spesso è come se il dolore se ne sia andato e la lotta sia finita.

Per alcuni è il momento della sistemazione di quanto può essere sistemato, in cui **ci si prende cura dei propri “oggetti”** (sia in senso pratico, che in senso psicologico).

12. *grazie per l'attenzione...*

***“E' difficile pensare di accompagnare gli altri
in un territorio
che non abbiamo prima esplorato di persona”***

(Ostaseski F.)