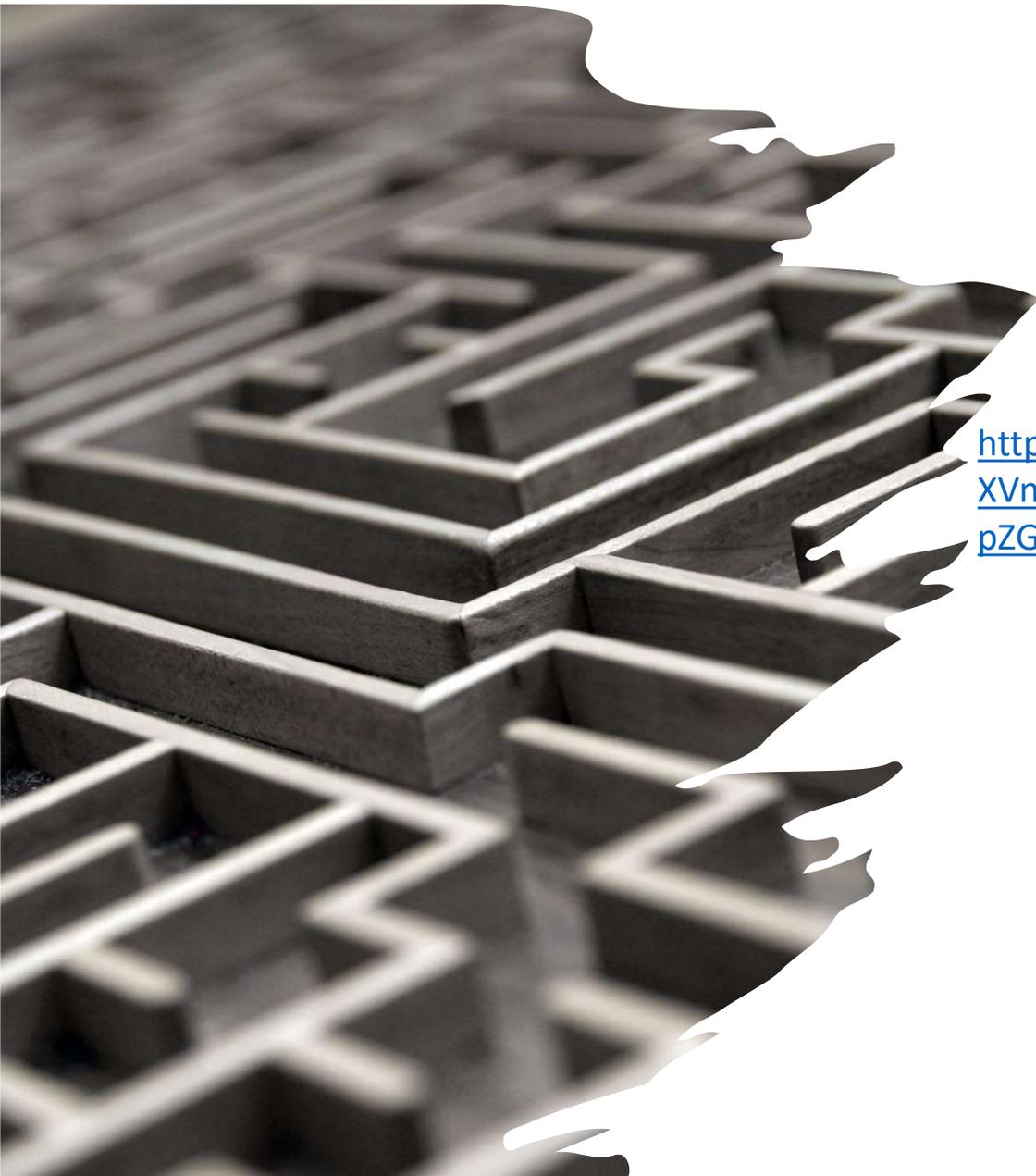


# IL VALORE DELLA MEMORIA NELL'ELABORAZIONE DELLE PERDITE 17 NOVEMBRE 2023

Elisa Malaguti, psicologa, psicoterapeuta

Memoria come  
legame ... una  
lente invisibile  
ma molto  
potente





# La strada della vita... e i suoi ostacoli ...

[https://www.youtube.com/watch?v=UMVs90\\_hRRE&pp=ygUrYXVndXN0byBkYSBvbGlvIGNhbnpvbmUgcGVyIHVuJ2FtaWNhIHZpZGVvIA%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=UMVs90_hRRE&pp=ygUrYXVndXN0byBkYSBvbGlvIGNhbnpvbmUgcGVyIHVuJ2FtaWNhIHZpZGVvIA%3D%3D)



e... tutto sembra buio... ma  
come succede alla notte che  
attende il giorno...



# Accogliere il dolore

---

Tristezza come emozione autentica



Il dolore è l'altro, inevitabile lato dell'amore...

Per questo credo che nessun genitore vorrebbe davvero non provare alcun dolore dopo la perdita del suo amato figlio anche se sono passati molti anni o, addirittura, una vita intera. Anzi, secondo me, quel dolore dopo una tale perdita aumenta l'esperienza dell'amore e del suo significato - la nostra Bontà solo umana - nelle nostre vite. A patto, naturalmente, che il dolore non sia completamente insostenibile.

Giovanni Liotti

PERDITA...  
MANCANZA...  
RICORDI...  
NOSTALGIA

COME POSSO ESSERE  
"TESTIMONE" DELLA STORIA  
VISSUTA ANDANDONE FIERA-O?



# Il lutto... trauma come macchia emotiva che pervade l'esperienza

## EMDR e lutto

- Il ricordo traumatico viene immagazzinato nell'emisfero destro, separato dal resto dei ricordi, e rimane congelato in un presente eterno.
- L'esperienza traumatica non viene collocata nella sua dimensione passata ma permane come se fosse costantemente presente e diventa fonte di disagio.
- E' possibile ridurre o eliminare i sintomi legati ai ricordi traumatici, riattivando il processo di elaborazione delle informazioni; in questo modo il ricordo disturbante viene integrato con tutti gli altri ricordi e, al tempo stesso, vengono integrati i diversi componenti sensoriali, emotivi, cognitivi e somatici al fine di aiutare la persona a percepire l'esperienza come un evento del passato che ora non è presente.
- L'elaborazione adattiva dell'informazione richiede che ci sia un «dialogo» tra i due emisferi: quello sinistro deputato alla processazione degli aspetti cognitivi del ricordo e quello destro che racchiude gli aspetti emotivi, somatici e sensoriali.
- La stimolazione bilaterale sollecita l'integrazione delle due «voci» cerebrali.

# Una nuova alba? Quale prospettiva per attendere in modo attivo?

Luogo sicuro come «ancora» alla quale agganciare la mente

Risorse personali come «alleati» dell'esperienza precedente il lutto da recuperare nelle sensazioni e nelle rappresentazioni

Agganci di vita come mantenimento delle routine che accendono fioche luci nella notte

Movimento di pensiero come modo per integrare la perdita nella vita





## Come riprocessare?

Il dolore per la perdita blocca, paralizza e imprigiona l'essere...

Riprendersi per mano accarezzando le abitudini per vivere integrando l'esperienza



## Memoria come nuova casa in cui abitare al sicuro... nonostante...

- L'emergere di ricordi gioca un ruolo centrale nell'integrazione della perdita nella prosecuzione della linea della vita.
- I ricordi del defunto diventano un ponte essenziale tra il mondo con e il mondo senza di lui o di lei e guidano la nuova costruzione della vita nonostante la perdita.

# Tu non ci sei più e io mi sento giù (EMDR)

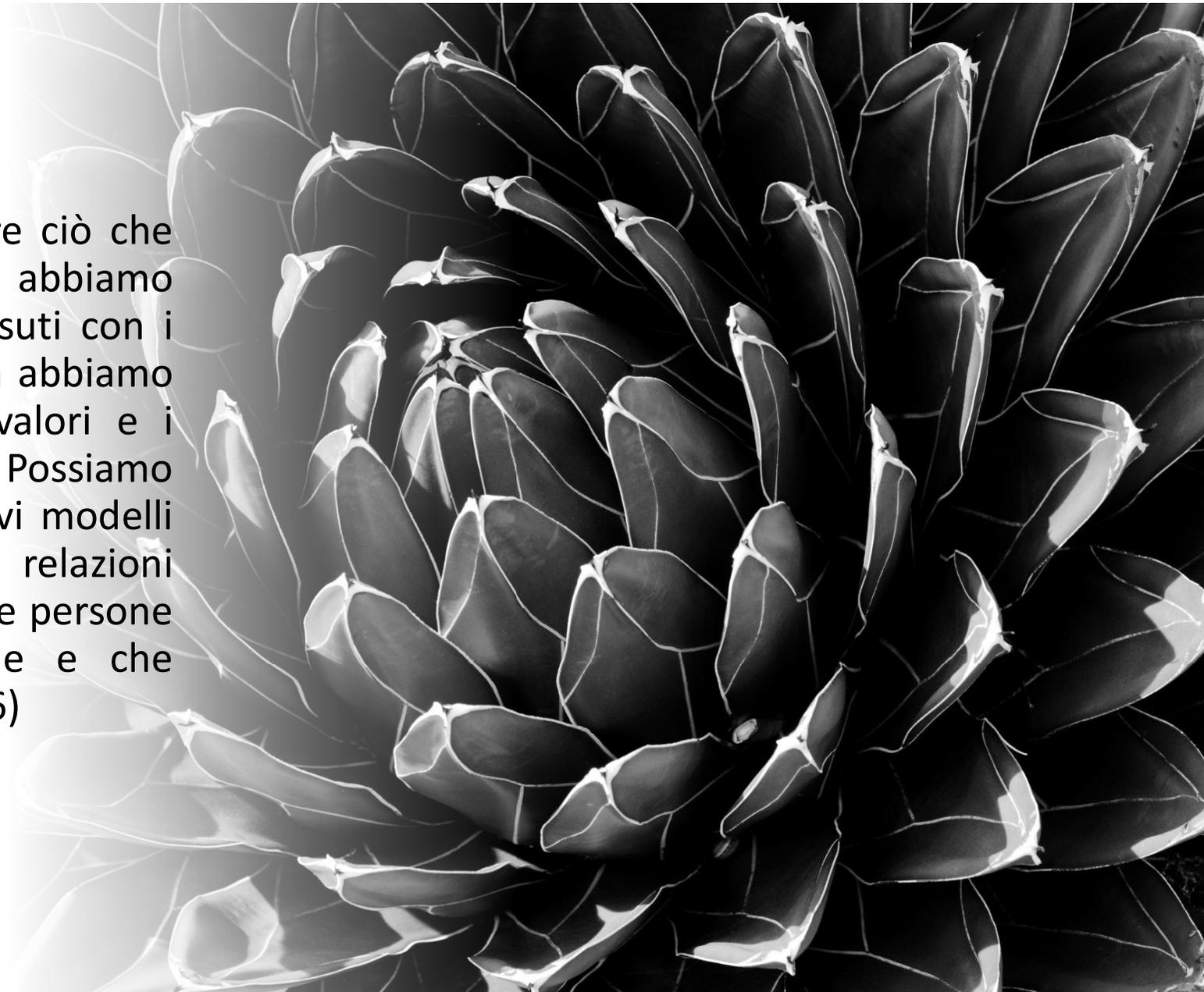
---

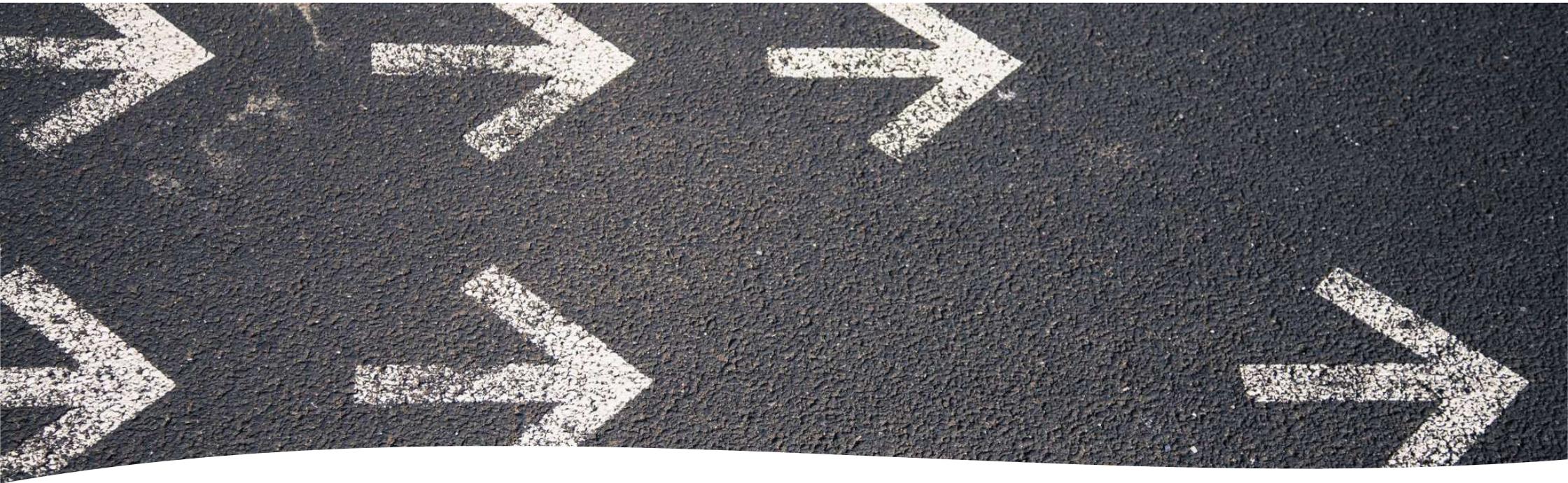
E ... posso... voglio...  
faccio....spero... desidero...penso ...

IL PENSIERO DECLINATO  
ALL'INDICATIVO PRESENTE COME  
TEMPO DELLA VITA CHE ACCOGLIE  
IL PASSATO SENZA RIVIVERLO IN  
MODO ESCLUSIVO



Possiamo continuare ad avere ciò che abbiamo perso. Non abbiamo veramente perso gli anni vissuti con i defunti o i nostri ricordi. Non abbiamo perso le loro ispirazioni, i valori e i riferimenti da loro incarnati. Possiamo integrarli attivamente in nuovi modelli di vita che includano le relazioni trasformate ma costanti con le persone a cui abbiamo voluto bene e che abbiamo amato. (Atting, 1996)





La memoria  
come punto di  
partenza ...

Dall'angoscia della perdita all'integrazione della perdita....

Alcuni esempi ...

LA ZATTERA COME  
«TRAGHETTO» VERSO UNA  
TERRA RELAZIONALE CHE DA'  
SICUREZZA E FIDUCIA...

LE LACRIME HANNO  
PERMESSO NUOVE  
“NAVIGAZIONI” TRA LE  
OPZIONI DI PENSIERO E DI  
AZIONE



L'attaccamento alla  
persona che non c'è  
più non si perde ma si  
trasforma

... arcobaleno e mano che  
sorregge....

Lo faccio anche per il mio papà...



Dal luogo sicuro nella mente  
ad una nuova narrazione  
della vita dopo la perdita

Immagino di essere in una spiaggia... sto bene ma... il cielo si fa scuro e manca qualcosa... ho in mano una conchiglia e ... ha una scritta... forse una data... la stringo tra le mani e faccio il pittore in questo quadro, porto sole e colore... la conchiglia entra nella mia pelle... mi sento forte e pieno di energia...

La conchiglia... memoria dal mare... il mare dei miei ricordi e dei miei pensieri...





... preziose parole di  
luce ...

Sono riuscito a cambiare il modo di vedere tutto!!!!

Quando sono uscito era tutto più limpido anche il cielo uggioso era splendente. Tutti i semafori che ho incontrato per andare a casa erano verdi... sarà stata una fatalità? A me piace credere che non sia solo questo.

Non pensavo che sarei mai riuscito a sbloccare questo cambiamento! So che non è un traguardo ma un punto di partenza per l'inizio di un nuovo cammino nella mia vita... con lui anche se non lo vedo...

# Testi di riferimento

Stewart I. Joines V. *L'analisi transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*. Garzanti. 2005

Roger M. Solomon, Dolores Mosquera, e al. *Lutto e EMDR. Dalla diagnosi all'intervento clinico*. Raffaello Cortina Editore. 2022