



ASSOCIAZIONE
XPERIENCE

IL DISTACCO NELL'EMERGENZA

dott.ssa Carla Piccini

Il distacco (o lutto) è una forma di crisi, che come tale comporta un senso di disorientamento, di vuoto, di impotenza in chi lo subisce.

Non deve essere affrontato come se fosse un problema.

Quello che occorre fare, davanti ad una persona che ha subito una perdita, è:

- 1. rispettare i suoi tempi di metabolizzazione della perdita**
- 2. fornire contenimento**
- 3. offrire sostegno**

Le dinamiche del comportamento umano, davanti ad una morte improvvisa e non attesa, sono le seguenti:

- 1. shock emotivo, blocco delle sensazioni alla prima percezione**
- 2. allontanamento della realtà à non si ammette e si allontana il pensiero**
- 3. prima fase d'intervento con la chiamata dei soccorsi**
- 4. fase di impotenza (denominata fase di riposo), dove ci si sente osservatori**
- 5. speranza grazie all'attività dei soccorritori**
- 6. presa di responsabilità, stando accanto ai soccorritori. Se la persona viene esclusa dalla scena, ciò porta ad una mancanza di partecipazione e quindi ad una mancanza interiore che può portare ad una destabilizzazione emotiva**
- 7. ammissione della realtà à vedere, capire, rendersi conto, accettare la triste realtà.**

La morte improvvisa irrompe il normale agire quotidiano delle persone che ne sono colpite e distrugge il raggio d'azione di ogni singolo membro.

Per questo motivo la morte diviene irreal e incredibile da accettare.

Davanti ad un evento così drammatico, insorgono strategie di sopravvivenza incomprensibili, non ci si rende conto di quello che accade intorno, sorgono sensi di colpa e tutto viene vissuto in modo estremamente razionale.

In alcuni casi, quando la persona non vuole ammettere il dato di realtà, cerca una vittima sulla quale sfogare la propria ira (come ad esempio lo stesso soccorritore).

Durante il soccorso, se i familiari sono presenti, non andrebbero allontanati dalla scena, a meno che non impediscano l'attività dei soccorritori.

Devono comunque essere informati continuamente sui trattamenti medici che vengono attivati.

I familiari presenti possono essere sostenuti, invitando ad esternare il loro dolore.

Riflessione: "La solidarietà, unione con gli altri e per gli altri, aiuta a sopportare il dolore e porta alla vita: mostrando la propria umanità ..."

FASI ED ELABORAZIONE DEL LUTTO

Primo stadio: DINIEGO/TORPORE

Il diniego è la prima forma di reazione all'evento traumatico e consiste nella negazione dell'evento, nella sensazione di irrealtà dei fatti e nell'impressione che da un momento all'altro tutto potrebbe tornare normale.

La persona capisce e vede tutto ciò che succede attorno a sé, ma è come se non la riguardasse, si sente come uno spettatore.

Secondo stadio: CORDOGLIO

Il cordoglio rappresenta lo stato psichico che consegue all'avvenuta presa d'atto della realtà e che fa iniziare la fase di afflizione: per la morte della persona cara, per come è morta, per l'impossibilità di continuare ad avere contatto e relazione, per ciò che non potrà più essere ed avere.

A livello emotivo sorgono molteplici aspetti:

- **la colpa di vivere:** il senso di colpa per essere ancora in vita
- **la depressione:** perdita di attenzione per sé, per i membri vivi della famiglia, per le attività della vita in generale
- **la rabbia:** reazione contro la sorte, sensazione di aver subito un'ingiustizia dalla sorte
- **la rivendicazione:** al fine di tutelare i diritti della vittima
- **sensi di colpa:** "se avessi fatto questo"
- **la paura della morte:** quando l'impensabile diventa realtà dolorosa, allora tutto può essere vissuto come pericoloso e mortale, tutto può scatenare angoscia.

Terzo stadio: RASSEGNAZIONE

In questa fase si ha una consapevolezza completa della perdita.

Quarta fase: RIADATTAMENTO

In questa fase si ricerca un nuovo equilibrio.

Ognuna di queste fasi ha un tempo variabile, non esiste un modo univoco per superare la perdita di una persona.