

Barbara Ward
HEALING GRIEF
Random House, 1994, pagg.264
London, 20 Vauxhall Bridge Road

None of us can go through life without facing loss and grief in one or many forms. What we can do is learn how to grieve well; how to accept the often complicated emotions that accompany loss and so bring greater meaning to our lives.

Grief may seem a wholly negative experience, something you want to get through as quickly as possible; or to control so you don't become a burden on those around you. If there is no gain without a loss, then every loss must bring an opportunity, even if it is a hard one to accept.

As André Gide stated: "It is one of life's laws as soon as one door closes, another opens. But the tragedy is we look at the closed door and disregard the open one."

Every loss will remind us of our previous unhealed losses. This makes the experience more painful, but it also gives us an opportunity to heal all our hurts as we heal our present grief. In fact, grieving can be a positive experience, the most emotional experience you have ever had. It may force you to realize what is really important to you in life; it may make you see those around you in a new light.

Because most of us are carrying around unacknowledged and unresolved losses, emotional wounds from the past make it more difficult for us to deal with present losses. Inconsciously, we know we need to heal these old losses, and at the same time the part of us that thinks we must stay in control all the time wants to keep them safely suppressed.

The problem with suppression as a way of dealing with the feelings arising from loss is that it is like turning the volume of your radio down to a whisper: all your feelings will be suppressed, your joys as well as your sorrows, and you will feel less alive.

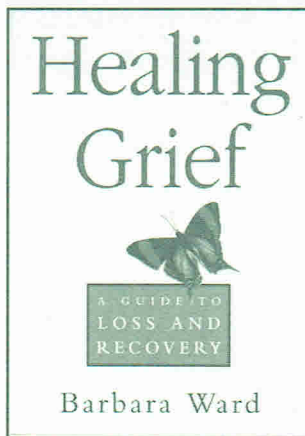
Learning to deal with loss is an essential part of learning to deal with life, because suppressed grief can control your life.

Grief is a natural, normal response to the loss of something or someone we love. The sooner we learn to grieve, the sooner we can begin to enjoy the life we still have.

Grieving is the process through which a person comes to terms emotionally, spiritually, physically and mentally with losses, setbacks, disappointments and death. Grieving will take you through many different stages: shock and disbelief, denial, growing awareness of feelings - including some or all of the following: longing, anger, depression, guilt, anxiety, acceptance.

Acceptance of the reality of the loss, experiencing the pain, then adjustment to life without the person or situation and withdrawal of emotional energy from the old situation and reinvestment in the new one.

This book helps us in this process through various techniques and visualizations and, among them, many of Psychosynthesis.



Nessuno di noi può attraversare la vita senza confrontarsi con la perdita e la sofferenza in un modo o nell'altro. Ciò che possiamo fare è d'imparare a soffrire bene; come accettare le emozioni, spesso complesse, che accompagnano la perdita e, così, dare un significato più ampio alla nostra vita.

La sofferenza può sembrare un'esperienza completamente negativa, qualcosa da superare il più rapidamente possibile, o da controllare per non diventare un peso per quelli che ci circondano. Però, se non esiste guadagno senza perdita, allora ogni perdita deve portare con sé un'opportunità, anche se difficile da accettare.

Per citare André Gide: "E' una delle leggi della vita che non appena una porta si chiude se ne apre un'altra. Ma la tragedia è che noi guardiamo alla porta chiusa e non facciamo caso a quella aperta."

Ogni perdita ci riporta alle perdite precedenti non guarite. Ciò rende l'esperienza ancora più dolorosa, ma ci offre anche un'opportunità di guarire ogni nostra ferita mentre guariamo la sofferenza presente. Infatti, soffrire può essere un'esperienza positiva, l'esperienza più emozionante che abbiamo mai avuta. Potrebbe forzarci a realizzare ciò che è veramente importante per noi nella vita; potrebbe farci vedere quelli attorno a noi in una nuova luce.

Ma poiché la maggior parte di noi stiamo portando con noi perdite non risolte e non riconosciute, ferite emotive del passato, ciò rende più difficile per noi confrontarci con le perdite presenti. Inconsciamente, sappiamo di dover curare queste vecchie perdite, ma, nello stesso tempo, la parte di noi che pensa che dobbiamo sempre tener tutto sotto controllo vuole tenerle sopresse "al sicuro".

Il problema con la soppressione, come modalità di avere a che fare con i sentimenti che derivano dalla perdita, è che essa è come abbassare il volume della nostra radio fino ad un sussurro: tutti i nostri sentimenti saranno soppressi, le gioie come anche i dispiaceri, e ci sentiremo meno vivi.

Imparare ad avere a che fare con la perdita è una parte essenziale dell'imparare ad avere a che fare con la vita, perché la sofferenza soppressa può controllare la nostra vita.

La sofferenza è una risposta normale e naturale alla perdita di qualcosa o di qualcuno che amiamo. Prima impariamo a soffrire, prima possiamo cominciare a godere la vita che ancora ci resta.

La sofferenza è il processo attraverso il quale una persona comprende, emozionante, spiritualmente, fisicamente e mentalmente, le sue perdite, le regressioni, i dispiaceri e la morte. Essa ci porterà attraverso diversi stadi: shock ed incredulità, negazione, crescente consapevolezza di vari sentimenti - desiderio, rabbia, depressione, senso di colpa, ansietà, accettazione. L'accettazione della realtà della perdita, l'esperienza del dolore, poi l'adattamento alla vita senza la persona o la situazione, ed infine il ritiro dell'energia emotiva dalla vecchia situazione ed il suo reinvestimento in quella nuova.

Questo libro ci aiuta in questo processo attraverso varie tecniche e visualizzazioni e, tra queste, molte della Psicointesi.