

LA PAURA DELLA MORTE

Fra tutte le paure quella della morte è forse la più comune, nasce dalla consapevolezza che un giorno moriremo, e non possiamo esimercene.

Ciò che ci spaventa maggiormente è che non sappiamo cosa ci sia dopo la morte, se il nulla, l'ignoto, il vuoto. La morte non si può controllare, diventa una fobia quando prende la forma di un'ossessione che influisce sulla vita quotidiana.

La persona ossessionata dalla morte è costantemente alle prese con pensieri, domande o immagini intrusive inerenti la morte (propria o altrui a seconda dell'oggetto della ossessione) accompagnati da stati di profonda angoscia, paura e ansia.

L'ineluttabilità della morte ci porta ad avere un atteggiamento, verso di essa, diverso a seconda del contesto in cui si vive.

Nei paesi industrializzati dove l'età media si è alzata, si ha un approccio, verso questa fase della vita, piuttosto catastrofico rispetto a quello dove è più comune morire da giovani. Inoltre influiscono anche fattori culturali come la religione, la fede e una visione meno materialista delle cose aiuta ad avere, verso la morte, un atteggiamento più sereno.

E' per questo che dovremo cercare di educare anche i nostri figli ad avere una visione meno catastrofica di essa, visto che i bambini, all'età di due anni possono già affrontare il concetto di una perdita. Già a 4 anni circa, il bambino viene a conoscenza del concetto di morte grazie alle fiabe, o ai racconti televisivi. Fino ai 7 anni è il momento migliore per far capire ai bambini il flusso della vita e della morte, perché in questo momento della loro vita sono in grado di capirle senza subire dei traumi.

E' dopo i 7 anni che i bambini si pongono domande su cosa avvenga dopo la morte, ed è in questa fase della loro vita che, se si affronta l'argomento in maniera sbagliata, possono nascere delle fobie.

Da adulti che fare?

Se la paura della morte è, semplicemente, una reazione non invalidante possiamo tentare di superarla cercando di accettare l'idea che la morte esiste, fa parte del ciclo vitale e questo è un dato di fatto che non possiamo cambiare.

Avere una fede religiosa può aiutarci ad avere una visione diversa, a credere che non può finire tutto qui, oppure possiamo cercare semplicemente di non pensarci, non permettiamo alla nostra coscienza

Dott.ssa Maria Ines Palumbo
Psicologa Clinica

Cell.: 331 4474097 - Studio: 06 80691767

di far prendere il sopravvento a questa paura, a volte basta solo una telefonata ai nostri cari per chiedere come stanno, se va tutto bene.

Quando, invece, siamo in presenza di una fobia è necessario essere aiutati a superare le proprie paure cercando di capire se siamo in presenza di una paura transitoria, magari legata a un trauma o a un lutto recente, oppure se siamo in presenza di una fobia esistenziale dove, dietro a quella paura c'è un'insicurezza di fondo, una mancanza di autostima e dunque la terapia psicologica consisterà nel risalire all'origine di questo stato di crisi.