

Ti sostengo e ti conforto

Una guida nel lutto



“Credo nel potere dell’amore,
che asciuga le lacrime e cura le ferite”

vescovo Erwin Kräutler

Lutto e dolenti	5
Cosa vuol dire essere in lutto	11
L’accompagnamento	21
Ricordare e commemorare.....	47
Bibliografia	52
Info e contatti	54

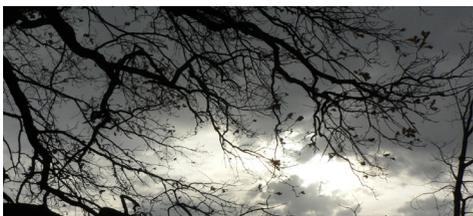
Cara lettrice e caro lettore,

questo libretto informativo vuole essere un sostegno e un accompagnamento per coloro che si trovano a vivere un lutto e per chi vorrebbe essere loro di aiuto. La perdita di una persona cara ci tocca in profondità e ci fa provare emozioni mai sperimentate prima e che fanno pensare che non esiste una via di uscita. Proprio per questo crediamo sia molto importante che in tale circostanza nessuno si debba sentire solo e incompreso, ma che invece abbia la possibilità di coltivare la speranza di trovare una nuova “strada”.

Ci auguriamo che qui tu possa trovare alcune indicazioni per meglio comprendere la condizione di chi vive un lutto, tenendo presente che

la strada da percorrere è per ognuno individuale e soggettiva.

Se in questo momento sei personalmente colpito e coinvolto, vorremmo incoraggiarti ad affidarti a quelli che sono i tuoi bisogni più intimi, a chiedere aiuto senza vergognarti e senza paura di essere respinto. Vorremmo incoraggiarti ad uscire dalla solitudine e a cercare risposte a quella perdita di significato che con la morte diventa predominante. A prenderti tempo per tutte quelle emozioni e sentimenti che hanno bisogno del loro spazio. Solo così potranno lentamente affacciarsi nuove prospettive di vita attraverso quel “balsamo” che altro non è che la consolazione.



“È sempre dura quando muore una persona, in qualunque circostanza. Si apre un buco nel mondo. E noi dobbiamo celebrare questo lutto. Altrimenti il buco non si chiuderà più”

H. Murakami



Lutto e dolenti

Il lutto (dal latino “luctus=pianto”) è una reazione naturale e fisiologica per quanto dolorosissima a tutte le situazioni di perdita come:

- morte improvvisa (lutto traumatico) o per malattia di una persona cara (coniuge; compagno/a; figlio/a; genitori; amici/coetanei)
- la morte precoce di un bambino durante o subito dopo la gravidanza
- la diagnosi di una malattia grave
- la perdita del ruolo sociale, del lavoro, dell'identità personale
- la perdita di beni materiali, della propria casa o di un animale domestico

Ci sono diversi livelli attraverso i quali si esprime il lutto: fisico, emotivo, mentale, spirituale e sociale.

Permettere alla sofferenza e alla tristezza la loro piena espressione, è la chiave per il superamento e la trasformazione di tale condizione in una speranza vitale.

Ma cosa succede quando qualcuno a noi caro muore?

Sappiamo che la morte di una persona cara è ciò che più profondamente ci coinvolge e ci tocca fino a farci provare una inconsolabile disperazione. Attraverso questa esperienza si vivono tanti sentimenti, a volte anche contrastanti.

Sentirsi precipitare in tale dolore e tri-

stezza ci può lasciare attoniti e storditi. Questo porta ulteriore insicurezza e ci riempie di paura.

Viene perfino il pensiero che le nostre reazioni e i nostri sentimenti non siano normali e tutto ciò ci danneggia ulteriormente.

Tuttavia è bene sapere che ciò fa parte del lutto e con una alternanza di sentimenti ed emozioni che mai avremmo pensato di provare. È la conseguenza dell'amore. Del profondo legame con la persona che improvvisamente non c'è più.

La persona in lutto ha bisogno di tempo, di spazio e di comprensione. Di una disponibilità piena e incondizionata, di sensibilità ed empatia, di un

ascolto vero, di un “accompagnamento” attento. In ultimo, chi vive un lutto ha bisogno di compassione, intesa come sincera partecipazione alla propria sofferenza. Anche se il lutto è un percorso individuale e soggettivo, queste condizioni sono fondamentali per chiunque al fine di intraprendere un percorso di

elaborazione. Ma che cosa significa elaborare un lutto? Un lutto è per sempre. Ma può essere trasformato, può trovare nel tempo la via dell'accettazione, la consapevolezza dell'indissolubile legame tra vita e morte.

Quali risorse nel lutto?

“La speranza è la strada stretta tra illusione e disperazione”

M. De Hennezel

Il lutto è un'esperienza assolutamente individuale che appartiene solo alla persona che lo sta vivendo. Per questo motivo, ogni conforto che provenga dall'esterno può sembrare inefficace, soprattutto nel periodo più intenso del dolore. La consolazione tuttavia può nascere anche dentro la persona stessa, dalle esperienze più intime e profonde della propria vita. Ma come si fa a trovare proprio nel

lutto le risorse che ci renderanno di nuovo capaci di dare un nuovo significato alla nostra vita? Come si può essere in rapporto con l'Altro che ha preso la forma di un'assenza? Possiamo affermare che il lutto è un lavoro, è un percorso di ricerca che per quanto doloroso, straziante e struggente può portarci verso una nuova fase della nostra vita dove sperare in un “rinnovamento interiore”. “Affidandoci alla sapienza del tempo potremmo portare il morto dentro di noi, trasformarlo in qualcosa che fa parte di noi, interiorizzarlo”. I defunti possono diventare dei compagni interiori.

Il lutto nella nostra società e nel nostro tempo

Nella società odierna osserviamo alcuni fenomeni che contribuiscono a “rimuovere” la necessità di prendersi cura e di includere chi attraversa il drammatico periodo della perdita di qualcuno. Al lutto viene dato poco spazio e poco tempo ed è per questo che le persone in lutto (“i dolenti”) si trovano loro malgrado a vivere ai margini e in tal modo si sentono come degli “esclusi”. Il lutto viene vissuto in forma privata piuttosto che pubblica, un dolore che la persona deve superare essenzialmente da sola. Manca quella potenza emotiva e simbolica che attraverso la condivisione portava in altre epoche e culture a non restare intrappolati nell'isolamento. Il nostro tempo è caratterizzato dalla fretta, dal dover funzionare e dare prestazioni sempre più efficienti e produttive. Bisogna essere in forma sempre, scattanti, belli e possibilmente felici. Ecco che il lutto diventa allora un freno, un qualcosa che blocca la produttività cui siamo abituati e talvolta schiacciati. Inoltre, come già diceva Baudrillard negli anni 70, la morte viene relegata

“nell'ombra dell'inconscio collettivo”. Un altro fenomeno è senza dubbio quello che vede un crescente emergere di una esagerata “professionalizzazione” sul tema del lutto, che non è più visto come una reazione normale ad una perdita e che fa parte della vita stessa, ma come una patologia da guarire. Il lutto viene paragonato ad un disturbo da trattare. Il lutto non è una malattia da cui guarire, non è un disturbo da curare. Può aver bisogno di sostegno e accompagnamento e solo in alcuni casi specifici avrà necessità di una figura “specialistica”. Un ultimo fenomeno, ma non per questo meno importante, è l'abitudine nella nostra collettività a trovare soluzioni per tutto, perché non ci può permettere di sentirsi impotenti. Il lutto invece non ha una soluzione immediata. “La ferita della irreversibilità della perdita” ci confronta con quella impotenza con la quale facciamo fatica a fare i conti. Alle persone in lutto non si possono offrire né soluzioni, né tantomeno precipitose consolazioni. Occorre

invece esserci, dare presenza, relazionarsi con i bisogni e con i temi che emergono forti dalla persona che soffre una perdita. Si tratta di riuscire

a stare, a resistere in una situazione molto difficile, di non combatterla, ma permettere al lutto di esprimersi totalmente e senza limiti e senza giudizi.

Accompagnare nel lutto con gentilezza e compassione

“Se io potrò impedire ad un cuore di spezzarsi non avrò vissuto invano”

E. Dickinson

Nei momenti di grande dolore abbiamo bisogno soprattutto di dolcezza, tenerezza e bellezza.

Il lutto ha bisogno innanzitutto di comprensione e in alcune situazioni anche di un accompagnamento. Ma generalmente non vi è la necessità di un aiuto specialistico o terapeutico, bensì, come vedremo in dettaglio, di amici e sostegno affettuoso e non giudicante.

Più che le parole, aiutano la presenza e i gesti, le piccole azioni quotidiane volte a dare sollievo.

L'impegno di offrire a tutti i costi delle

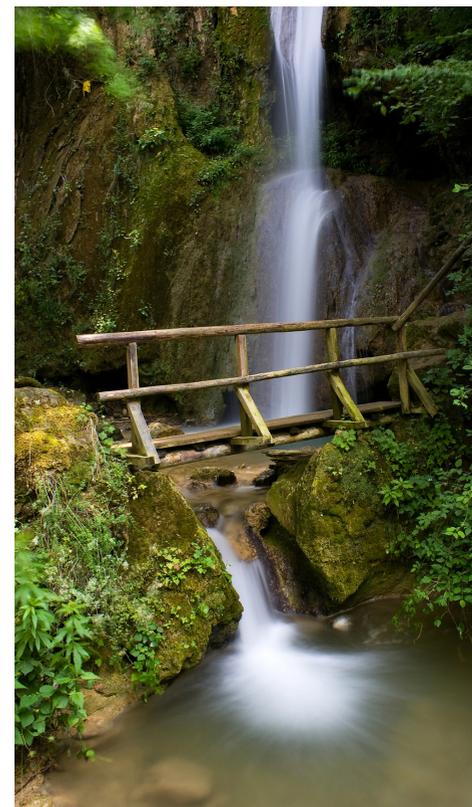
soluzioni e di fare tutto il meglio per la persona in lutto, può invece sovraccaricare chi sta soffrendo con la conseguenza di contribuire a paure e insicurezze. Può far sentire al dolente una certa pressione sul come deve o dovrebbe fare per affrontare la sua pena.

Stare e restare vicino a chi è in lutto presuppone “prestare orecchio” in un ascolto empatico, significa partecipare a quel dolore. Esserci con una presenza discreta ma allo stesso tempo significativa, che permette alla persona di non sentirsi sola. Lasciare che tutto avvenga seguendo il proprio corso, senza accelerazioni o spinte a trovare soluzioni o risposte, perché non ci sono.



“Quando muore qualcuno, agli altri spetta di vivere anche per lui”

A. Baricco



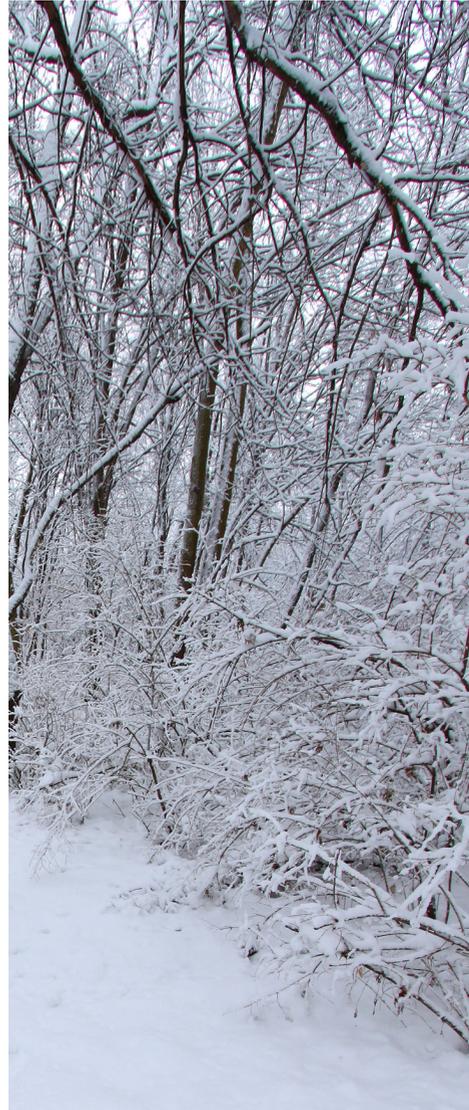


“Non puoi fermare le onde ma puoi provare a cavalcarle”

J. Goldstein

Il dolore è ancor più dolore se tace”

G. Pascoli



Cosa vuol dire essere in lutto

La sofferenza di una persona in lutto deve poter essere espressa; vivere il lutto con consapevolezza comporta un lavoro enorme e difficile che coinvolge tutti gli aspetti, emotivi, psicologici, sociali, fisici e spirituali. La morte di una persona cara stravolge la propria vita dall'oggi al domani. E come scrive Massimo Recalcati nel suo libro “Incontrare l'assenza”, il lutto è un lavoro, il cordoglio sono le “doglie del cuore”.

Il dolore, la disperazione e la tristezza che ne conseguono sono reazioni del lutto normali a questa perdita. Sia che la morte sia stata “annunciata” (esempio, nella malattia), sia essa improvvisa. Se ti trovi in questa situazione avrai bisogno di capire come orientarti e come trovare un nuovo posto nella vita, sapendo che questo tuo lutto ne farà parte e dovrai prima o poi accettare questa realtà.

Ogni persona vive e attraversa il lutto in un modo del tutto personale. Non è una questione di giusto e sbagliato, ma conta la propria soggettività e la propria diversità.

La mancata comprensione dell'individualità del dolore, può complicare e prolungare il lutto. Non si giudica mai la sofferenza degli altri, seppur nell'intento di voler aiutare.

E non si giudica chi da un lutto potrebbe provare perfino sollievo.

Ognuno di noi è una combinazione unica di diverse esperienze del passato, abbiamo una personalità e varie modalità di gestire le situazioni stressanti. Giocano un ruolo ovviamente anche le influenze del presente e soprattutto il rapporto che c'era con la persona defunta, il ruolo che occupava nella nostra vita e all'interno della nostra famiglia.

Il lutto ha bisogno di tempo

“La morte è la curva della via. Morire è solo non essere visto e se ascolto, sento i tuoi passi esistere, come io esisto. La morte è la curva della via”

F. Pessoa

C'è chi vive il lutto solo per un breve periodo, e chi invece ha la sensazione che non finisca mai. Ma può addirittura succedere che passino mesi o anni prima di sentirsi veramente in lutto. La profondità e la durata di tale reazione è proprio soggettiva e unica come siamo noi esseri umani nella nostra singolarità.

La perdita di una persona a noi vicina, può addolorarci per un lungo periodo e tuttavia possiamo imparare a convivere con questa perdita.

La maggior parte dei famigliari riferisce che col tempo e nel tempo, il dolore e i sentimenti, pensieri ad esso legati subiscono una trasformazione. La perdita non viene più vissuta in modo così doloroso e totalizzante, ma divengono sempre di più i momenti

nei quali si riesce a riprendere in mano la propria vita. A volte si riscoprono vecchi interessi e si affacciano lentamente nuove occupazioni. In questo contesto possono anche emergere sensi di colpa, come se non ci sentissimo in qualche modo “fedeli” alla persona che è morta la quale, invece, rimarrà sempre parte di noi.

Se riprenderemo a godere della nostra vita, ciò non potrà in nessun modo cambiare l'importanza e il significato che la persona defunta ha per noi.

Il lutto è un sentimento fortissimo che coinvolge tutta la nostra persona. Può suscitare sentimenti, pensieri e malessere fisico del tutto inaspettati. Spesso si vivono stati d'animo diversi e a volte contrastanti allo stesso tempo, tanto che qualcuno riferisce di sentirsi sulle montagne russe. Tutte le reazioni, i pensieri e i bisogni sono in una tale situazione assolutamente normali. Non si diventa “matti”, fa tutto parte della perdita che abbiamo subito.

I sentimenti

Il lutto si esprime attraverso innumerevoli sentimenti.

Ci si sente tristi, si piange tanto, oppure ci si sente arrabbiati, svuotati, o ancora, indifesi.

Può essere che si sperimentino sensi di colpa, nostalgia o anche un sollievo. Tutto ciò può emergere in modo forte e velocemente, con cambiamenti repentini. Oppure in un tempo più lungo. La propria cerchia di famigliari e amici può accettare questa vostra situazione oppure può risultare

irritante. Ed è per questo che chi è in lutto si ritira, ha paura di essere giudicato e di essere un peso. Invece tutti i sentimenti andrebbero espressi apertamente. Sono vissuti necessari per sopportare la gravità dell'evento. Ci si pongono domande, interrogativi che non possono trovare risposta immediata, ma solo attraverso un graduale adattamento. Proviamo a vedere alcuni dei sentimenti e delle emozioni che emergono nel lutto:

- irrequietezza
- paura
- vuoto
- impotenza
- shock
- disperazione
- solitudine
- senso di inferiorità
- odio
- rabbia
- colpa
- indifferenza
- gioia
- gratitudine
- amore
- sollievo
- liberazione

L'espressione del dolore è il centro di ogni lutto. Richiede molto tempo e molte energie. Tutti questi sentimenti possono comparire contemporanea-

mente, alternarsi o qualcuno prevale sull'altro. L'importante è non bloccare tutto ciò, non reprimere ma accogliere amorevolmente.

I pensieri

All'inizio i propri pensieri saranno quasi esclusivamente rivolti alla persona che è morta e alla vita insieme a lei. Essi possono scaturire da odori, rumori, foto, che fanno sentire la presenza del defunto vicina a noi. Ci sembra di vederlo e di sentirlo fisicamente. Anche nei sogni si può sperimentare questa vicinanza e questo legame.

Sarà difficile concentrarsi nella vita di ogni giorno perché ci si continua ad interrogare sulla morte della persona, sulla propria vita attuale e sul futuro.

Il comportamento

Il lutto si evidenzierà anche nel proprio comportamento e nelle nuove improvvise necessità. Può essere che ci si ritiri e si eviti qualsiasi contatto con le persone che ci circondano. Ma può anche succedere che si avverta una solitudine insopportabile e che ci si "butti" a capofitto nello sport o nel lavoro per evitare di pensare, per distrarsi. L'esperienza così intensa e profonda della perdita porterà a dei

Si cerca di trovare un senso, una spiegazione a questa perdita, si fanno pensieri sui sentimenti di colpa. Può capitare che venga meno il coraggio e che non si veda nessuna prospettiva positiva. Vi sono spesso confusione, disorientamento, insicurezza; la percezione e il ritmo del tempo cambiano. Viene messa a dura prova la capacità di resistenza e di adattamento. I tanti pensieri tolgono energia e resistenza psichica, ci indeboliscono anche fisicamente.

cambiamenti personali tali che potrebbe emergere il bisogno di fare "ordine" ai propri contatti, rapporti sociali, alle proprie amicizie. Può succedere che emerga la necessità di interrompere alcuni rapporti perché non più compatibili o addirittura insopportabili per la propria situazione, e si cerchino nuove amicizie, nuovi contatti. Si tratta di ristrutturare, di riadattare la propria vita alla luce della nostra perdita.

La morte non è niente

"La morte non è niente. Sono solamente passato dall'altra parte: è come fossi nascosto nella stanza accanto. Io sono sempre io e tu sei sempre tu. Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora. Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è familiare; parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato. Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria solenne o triste. Continua a ridere di quello che ci faceva ridere, di quelle piccole cose che tanto ci piacevano quando eravamo insieme. Prega, sorridi, pensami! Il mio nome sia sempre la parola familiare di prima: pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza. La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto: è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza. Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista? Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo. Rassicurati, va tutto bene. Ritroverai il mio cuore, ne ritroverai la tenerezza purificata. Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami: il tuo sorriso è la mia pace".

Henry Scott Holland



Le reazioni fisiche

Il lutto si può esprimere anche attraverso il nostro corpo. Vi sono reazioni come insonnia o sonno eccessivo, mancanza di appetito o una sensazione di esaurimento. Si può soffrire di disturbi di ansia, di stomaco; sentire una nausea costante e mal di testa. Si diventa più deboli perché a risentirne è anche il sistema immunitario. E tutti questi sintomi possono anche presentarsi contemporaneamente. I

La spiritualità

“C'è una terra dei vivi e una terra dei morti. Il ponte tra di loro è l'amore, la sola cosa che sopravviva, la sola cosa che abbia un senso”

T. Wilder

La morte di una persona cara o a noi vicina può mettere in discussione il significato stesso della nostra vita e possono cambiare i bisogni e le aspettative verso il nostro “credo”, qualunque esso sia. Si possono mettere in discussione le precedenti convinzioni di fede o religiose, ci si pongono

disagi che il nostro corpo si trova a vivere, possono essere dunque diversi perché il lutto che si sta vivendo è un fattore di stress grandissimo che può portarci ad esaurirci. Il nostro corpo si fa carico di tutto il dolore e cerca di farlo uscire attraverso i sintomi. È importante prendersi cura di questi sintomi in modo adeguato, anche con l'aiuto di persone a noi care.

domande del tipo “perché”, ci si può sentire arrabbiati con Dio, negare le certezze che fino a questo momento ci avevano sostenuto. Troveremo allora delle vie personali che possono essere legate alla “spiritualità”, al credo religioso oppure indirizzate alla negazione di un qualsiasi contesto che implichi questi aspetti. C'è chi si aggrappa al proprio credo, chi trova altre e nuove “strade” o nuovi “credi”. C'è chi trova nella natura e nelle sue manifestazioni come sole, pioggia, arcobaleno, la forza e la

consolazione, una unione col proprio caro defunto che si immagina in un'altra vita ma parallela e vicina a noi. Sono esperienze “trascendentali” che possono portare tanta consolazione e un senso di fiducia. Tutto ciò che in questo momento drammatico può

darci sollievo, permette di vivere il lutto più liberamente. Ci si può mettere alla ricerca di significati nuovi per la propria vita, si diventa consapevoli dell'importanza del tempo vissuto al meglio possibile e con pienezza.

Restare in relazione

Rifaccio anche il suo letto e lo disfo la sera. Apparecchio per lui e accendo una candela tutti i giorni davanti al suo piatto.
(testimonianza di Carmen, vedova)

Nel corso del tuo lutto, cercherai sempre di più il contatto con la persona defunta. Ti ricorderai dei momenti vissuti insieme, della vostra storia e tutto ciò che di positivo e anche di negativo vi è stato, rimane anche dopo la morte. Non devi “lasciar andare” la persona che è morta o “voltare pagina”. Si tratta piuttosto di trovare un altro modo di relazionarsi con chi è morto, dentro sé stessi. Perché la

morte non annulla la relazione col defunto, ma la trasforma. Molte persone fanno fatica a comunicare il bisogno di vicinanza con la persona defunta per la paura di essere considerate strane. La ricerca di contatto come parlare col defunto, prendersi cura delle sue cose, cucinare i suoi cibi preferiti, costruire un altare casalingo o predisporre un luogo per il ricordo, sono azioni che possono aiutare ad attraversare questa perdita. Si ha il desiderio di dare alla persona quel posto speciale non solo nel presente ma anche nel futuro. Integriamo ogni giorno attraverso il ricordo la persona morta nella nostra vita.

Cosa può aiutare il dolente

Il nostro lutto ci chiede innanzitutto un permesso. Quello di avere il tempo e lo spazio per esprimersi attraverso il corpo, attraverso la manifestazione dei nostri sentimenti, paure, dubbi, lamenti, dolore, proteste. Si piange il fatto che la persona defunta non tornerà più. E questa morte, questa mancanza ha fatto perdere di significato anche il nostro mondo. È come se anche il nostro senso della vita finisse di colpo insieme a questa perdita.

Prova nonostante il dolore ad essere paziente e gentile con te stesso. Cerca la tranquillità e mantieniti in forza con una alimentazione adeguata e una leggera attività fisica che possa alleviare l'irrequietezza e la spossatezza. Soprattutto all'inizio, prenditi cura di te stesso e non prendere nessuna decisione nei momenti di grande sconforto e insicurezza.

Cerca la vicinanza di persone fidate, con le quali stai bene. Non vergognarti di chiedere sostegno e di accettarlo quando viene offerto. Potresti avere bisogno nel disbrigo delle cose pratiche della quotidianità (come fare la spesa, cucinare, riordinare casa), oppure hai bisogno di parlare della

persona defunta. Ci sono persone che possono accompagnarti nella fase del lutto, ci sono gruppi di auto-aiuto, persone che vivono un lutto e hanno bisogno di confrontarsi e condividere la propria esperienza con chi si trova nella stessa situazione.

Prova a riprendere le piccole attività quotidiane, la routine delle abitudini perché ciò può portare pian piano a quella normalità che aiuta la ripresa. Può giovare in una situazione dove tutto ormai sembra irreversibile e immutabile tenersi occupati con piccole attività.

Prova a dedicarti e a curare quei rituali a cui sei abituato o magari trovane di nuovi. Possono aiutarti nei momenti più difficili a sentire un po' di sicurezza. Per esempio: nel giorno del compleanno, a Natale o nel giorno dell'anniversario della morte i ricordi sono particolarmente dolorosi. Preparati in anticipo, decidi con chi e come vuoi trascorrere queste ricorrenze, che cosa desideri per questi giorni così particolari. Decidi in tutta libertà senza condizionamenti esterni.

Prova ad avere fiducia in te stesso e

ad affidarti alle tue capacità, anche in una situazione così dolorosa e difficile. Fai ciò che ti detta il tuo stato d'animo e vivi il tuo lutto nel modo che tu ritieni essere il più giusto. Cerca di non giudicarti se provi sentimenti di

rabbia o di colpa, non vergognarti del tuo dolore davanti agli altri, lascia che tutto possa esprimersi attraverso il tuo corpo, le tue parole, le tue lacrime. Fidati delle risorse che sono dentro te stesso.

Incontrare chi vive un lutto

Nel lutto degli altri, incontriamo anche noi stessi, perché il dolore e la tristezza delle persone a noi vicine ci interroga e ci coinvolge.

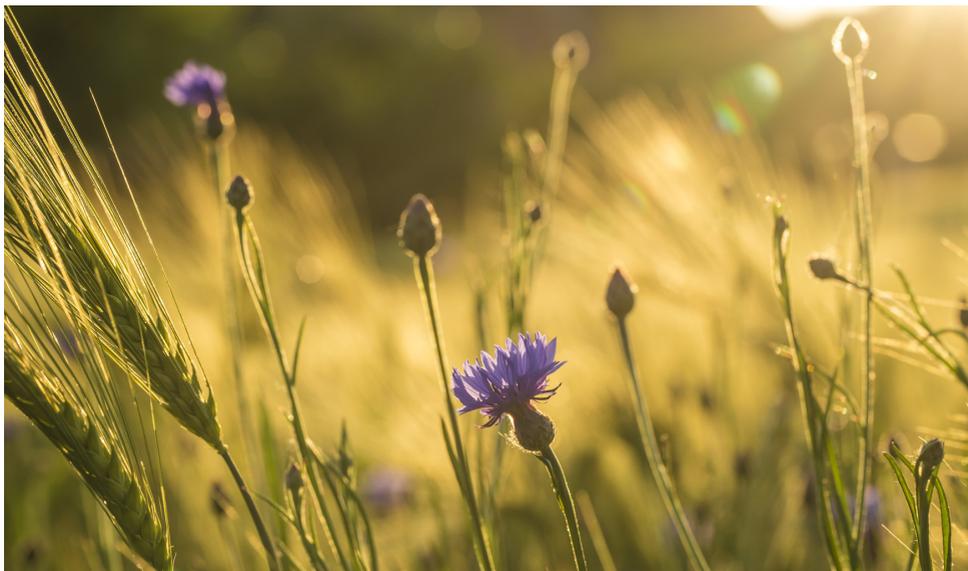
Nel percorso del lutto, potresti sperimentare il tuo dolore più intensamente e più a lungo di quanto inizialmente ti saresti aspettato. La morte della persona amata ha cambiato tutto. Si spera che l'insopportabile, intenso dolore possa finalmente diventare più "leggero" e invece si sperimenta che il lutto richiede tempo. Se concediamo questo tempo, il dolore diventerà più tollerabile.

Si può desiderare di parlare del proprio marito, compagno, figlio, madre, ragazza, per ricordare, per sentirli. Per fare questo si ha bisogno di qualcuno che ascolti le domande e le emozioni senza giudicare, senza voler cambiare

o correggere nulla, anche se si esprimono ripetutamente i propri sentimenti di dolore.

"Narrare" il proprio dolore è liberatorio. E nessuno, neanche la persona più "esperta", può davvero sapere cosa provi, cosa senti e cosa stai facendo per cercare di superare il dolore. Tu solo hai la competenza riguardo la tua vita e il tuo modo, assolutamente soggettivo e personale, di percorrere questa strada.

Dice Anselm Grün: "le parole non devono offrire una falsa consolazione, ma confortare. Le parole non devono scavalcare il lutto, ma accompagnarlo, essere in sintonia, non prevaricare. Confortare significa restare ben saldi vicino all'altro. Offrire orecchie, sguardi, carezze, presenza anche silenziosa. Accettare la propria impotenza di fronte al dolore dell'altro".



"A un cuore in pezzi
Nessuno si avvicini
Senza l'alto privilegio
Di aver sofferto altrettanto"

E. Dickinson

L'accompagnamento e il sostegno alle persone in lutto

Se una persona che vive un lutto decide di aver bisogno di un accompagnamento da parte di qualcuno che si occupa di questa tematica, sentirà alcune necessità prevalere su altre, come un ascolto empatico e assolutamente privo di giudizio. Ma anche amici e persona care possono dare il loro contributo molto importante:

- supporto
- un accompagnamento fatto di vicinanza, comprensione e lettura attenta dei bisogni
- essere preso sul serio in tutte le proprie manifestazioni del dolore e delle emozioni, delle lacrime
- ascolto
- presenza
- empatia
- incoraggiare l'espressione personale del lutto
- presenza silenziosa quando serve
- aiuto e supporto nello svolgimento di attività quotidiane (cucinare, fare la spesa, intrattenere eventuali bambini)
- portare del cibo già pronto alla persona in lutto può essere molto apprezzato
- disbrigo di pratiche burocratiche
- essere contattato spontaneamente per un invito o una visita a casa
- avere lo spazio per poter parlare della persona che è morta
- presenza costante anche dopo che è passato del tempo
- non sentirsi abbandonato
- poter parlare attraverso i ricordi liberamente e non importa per quante volte e quanto a lungo della persona deceduta

- compagnia nelle visite al cimitero
- compagnia in qualche passeggiata
- supporto nel cercare nuovi modi di vivere senza la persona cara

Queste attività di supporto dovrebbero durare nel tempo. Spesso i dolenti si sentono “abbandonati” dopo alcuni mesi dalla morte della persona cara, e invece è proprio nel tempo che il dolore evolve e ha bisogno di sostegno. Accompagnare una persona in lutto, significa soprattutto ascoltare senza giudicare e senza offrire facili consolazioni a tutte quelle emozioni che si esprimono attraverso il pianto, la rabbia, i sensi di colpa, la mancanza di speranza e di significato riguardo il futuro.

E cosa dovrebbero fare i dolenti? Chiedere aiuto, senza esitare. Amici e parenti a volte sembrano imbarazzati o ritirati, in realtà non sanno bene come devono comportarsi. Hanno paura di essere invadenti o non necessari. Essere chiari sui propri bisogni potrebbe sbloccare una situazione di “stallo” e non detti e portare ad una vicinanza molto importante: fare del giardinaggio, portare fuori il cane, cucinare, fare la spesa, sono attività che possono dare grande sollievo alla persona in lutto.

Cosa si dovrebbe evitare

Dopo circa sei mesi, è possibile che la persona in lutto viva un periodo molto difficile e caratterizzato da un dolore molto intenso. In questo lasso di tempo, sono riprese le attività quo-

tidiane, tutto sembra essere tornato alla sua routine. Ed è per questo che qualcuno potrebbe “ferire” con delle frasi infelici.

Ad esempio:

- “dai, prova a distrarti, esci con gli amici”
- “dovrai pur lasciar andare questo dolore”
- “sei ancora giovane, avrai sicuramente altri figli”
- “in fondo era anziana/o”
- “questa è la vita”
- “Dio ci mette alla prova”
- “poteva andare peggio”
- “è tempo che tu ti tolga quel vestito nero”
- “il tempo guarisce le ferite”
- “devi pensare a chi è rimasto ed essere forte e presente per loro”
- “ma quante volte vai al cimitero, non esagerare”

Chi desidera aiutare e sostenere la persona in lutto, non deve spingere per cambiare la situazione o aspettarsi di portare novità. Chi soffre deve

poter avere dei punti di riferimento che vengono anche dal passato; ciò può dare ancora un senso di sicurezza e di fiducia.



“Anche il più coraggioso prima brancola un pò, talvolta urta contro un albero, ci batte proprio la fronte, ma, imparando a vedere, o si altera la tenebra o in qualche modo si abitua la vista alla notte profonda e la vita cammina quasi dritta”

E. Dickinson



Ognuno soffre diversamente

Come si è visto, il lutto è una reazione emotiva profonda di fronte ad una perdita. Ogni persona però reagisce ed elabora il dolore in modo del tutto personale e non c'è una regola valida per tutti. Forse vi siete accorti che il vostro partner o la vostra partner si comportano in modo differente da voi nell'affrontare il dolore del lutto. Donne e uomini senz'altro si distinguono in questo e anche nella ricerca delle modalità per "superarlo". Gli uomini tendono ad esprimere poco i loro sentimenti, meno rispetto alle donne e preferiscono cercare sfogo nelle attività sportive o lavorando di più.

Dunque, a te come uomo può far

bene cercare di elaborare il lutto attraverso uno stare prevalentemente in "azione", ma attento se cominci ad avere comportamenti iperattivi, o di aggressività, se tendi ad abusare di alcol, farmaci e a cercare droghe. Il bisogno di fare, di intraprendere delle attività non deve diventare una dipendenza o esprimersi in forme di eccesso. Se ciò dovesse accadere, rivolgiti ad uno psicologo o ad una persona esperta che può senz'altro aiutarti ad elaborare il tuo dolore. Fondamentale è che tu riesca ad esprimere, a far emergere la tua sofferenza. Tacere e reprimere non porterà mai ad un superamento del lutto.

Di seguito una tabella puramente indicativa delle differenze di genere che

potrebbero emergere:

Uomini	Donne
Difficoltà nell'esprimere apertamente il dolore	Maggior facilità nell'esprimere il dolore
Tendenza a voler proteggere la propria partner e a non voler appesantirla	Sentirsi incompresa nel vedere il proprio partner che invece vuole rimanere "forte"
Sentirsi impotente, forte preoccupazione per la partner, buttarsi nel lavoro come fuga	Cerca occasioni per parlare
Esprime la propria rabbia	Reprime la propria rabbia
Evitare la vicinanza della partner	Ricerca del contatto e vicinanza col partner
Ricerca di indipendenza	Ricerca di intimità
Vivere nel presente	Approfondimento del legame col passato e col defunto
Ricerca di soluzioni	Ricerca di comprensione e partecipazione
Ricerca di distrazione sociale	Ritiro nella vita privata rispetto alla vita sociale
Ricerca di spiegazioni/argomentazioni concrete	Ricerca di argomentazioni legate ai sentimenti, alle emozioni
Ricerca di informazioni per sapere e conoscere i fatti	Ricerca di relazioni con le persone che la circondano
Avere la percezione di aver perso un pezzo di sé	Avere sentimenti di annientamento e abbattimento

La morte di un figlio

"Se tu fossi qui mi precipiterei. Mi accontenterò invece di scriverti del mio faticoso andare"
un padre

La morte di un figlio è un'esperienza devastante per un genitore. Il dolore per eccellenza. Ci si aspetta di invecchiare e morire prima di un figlio e si vive questo evento traumatico come qualcosa che non è nell'ordine delle cose "naturali". I genitori diventano degli orfani e una parte di loro muore insieme al figlio. La sofferenza viene descritta come qualcosa che durerà per sempre, un vuoto incalcolabile che in ogni momento della vita futura ricorda il dolore vissuto. L'impatto di un evento così suscita anche in questi casi reazioni diverse e soggettive in ognuno.

Si può sviluppare intolleranza verso il prossimo, chiusura assoluta nei confronti del mondo, perdita di significato dentro la propria vita quotidiana, invidia verso chi è stato più fortunato. L'invito è sempre quello di parlare ed esprimere a tutto campo il proprio dolore, che sia attraverso la rabbia, la disperazione o la tristezza profonda di farsi accompagnare, di chiedere aiuto, di confrontarsi con altri genitori che hanno vissuto lo stesso dramma. Ognuno affronterà e percorrerà il suo dolore fino a trovare un compromesso con la vita, fino a ritrovare un significato per vivere ancora e non lasciarsi andare. Il lutto è un lavoro durissimo, servono attrezzi, ma soprattutto servono persone disposte a condurci, a "portarci" per un lungo periodo e che non ci lascino da soli nel dolore.

Il lutto nella morte intrauterina e alla nascita

Qualcosa di irrimediabile e definitivo è avvenuto: questa è l'esperienza più amara e drammatica che si fa dopo la morte di una persona cara.

E questo sentimento così profondo è ciò che provano i genitori quando muore un figlio/a tanto desiderato prima o dopo la nascita e devono separarsi da lui o da lei. E' un lutto traumatico, improvviso, inaspettato. Un legame fisico e mentale che si interrompe bruscamente, lasciando attoniti.

E proprio in casi così possono nascere divergenze nella coppia, dovute al modo diverso di affrontare il lutto. Un esempio:

Lei: Non capisco. Mio marito sembra indifferente alla morte di nostro figlio.

Lui: Non riesco a capire mia moglie. Non fa che piangere per la morte del bambino/a e non si cura più di noi e del lavoro. Sarebbe ora che accettasse la perdita.

Nel caso di queste due tipologie di morte, la situazione viene aggravata dal fatto che da parte di chi soffre vi sia la percezione che il contesto sanitario e sociale sembra non dare la dovuta importanza a questi eventi. La donna in modo particolare dopo una morte intrauterina o dopo il parto deve affrontare il suo corpo che dà segnali di essere pronto per allattare ed accudire, ma senza oggetto. Oltre alla violenza del vissuto di interruzione del legame, anche l'aspetto biologico è di rilevante importanza.

Anche il non riuscire a stare vicino ad altre madri/donne in gravidanza ha un suo perché, come il sentirsi irritati al pianto di un neonato.

Se poi stai vivendo il lutto diversamente dal tuo o dalla tua partner, non pensare che sia un segno di poco amore nei confronti di chi è morto. Conoscere la diversità nel percorso del lutto può allentare la tensione e portare ad un reciproco avvicinamento, comprensione, rispetto dei sentimenti ed emozioni all'interno della coppia.

Il lutto nei bambini e negli adolescenti

“Quando il fiore si dischiude e lancia il suo polline non crea delle assenze ma intensifica la sua presenza”

G. Vannucci

Il lutto nei bambini e negli adolescenti è diverso a seconda dell'età, dello sviluppo cognitivo, delle risorse “psicologiche e sociali”, da chi era il defunto e il legame che vi era, che età aveva, del contesto familiare in cui si vive.

Come per gli adulti, anche nei bambini ma soprattutto negli adolescenti, va tenuto conto di come è stato vissuto il distacco dalla persona morta, se vi è stata la possibilità di vivere un lutto anticipatorio di preparazione o se la morte è stata invece improvvisa.

La vita e la morte sono indissolubilmente legate e questa “verità” non dev'essere evitata o nascosta né ai bambini né agli adolescenti. Per questo, con molta attenzione e delicatezza bisogna anticipare e prepararli di fronte alla possibile/preannunciata morte di un familiare. In

questo modo si dà loro la possibilità di prendere congedo dalla persona e di poter essere partecipi al dolore che significa anche essere considerati seriamente nel proprio.

I bambini e i ragazzi hanno bisogno di sapere che sono e saranno considerati nei loro sentimenti, pensieri, espressioni e soprattutto accompagnati nelle loro domande.

Può essere che proprio di fronte alle domande ci sentiamo insicuri, non sappiamo se sia giusto o meno mostrare ad un bambino la persona morta per far sì che prenda congedo, o farlo partecipare al funerale. E ci si può anche sentire irritati dalle domande, ma possiamo sempre essere onesti e dire che non sappiamo rispondere, che anche noi siamo alla ricerca di risposte. Se non si ha la serenità necessaria per parlarne, si può chiedere aiuto a qualcuno che non sia direttamente coinvolto, e che possa insieme a noi trovare le parole giuste per dirlo.

Per i più piccoli possono venirci in aiuto i libri per l'infanzia che trattano proprio l'argomento.

Quando muore una sorella o un fratello

“Quando muore un fratello o una sorella, si perdono insieme passato, presente e futuro”

Sono parole di Freya von Stülpnagels che indicano quanto il dolore per una perdita simile corre il rischio di essere sottovalutato. Se il fratello/ sorella muore a causa di una malattia, i superstiti rimangono durante questo periodo nell'ombra, in secondo piano, esclusi e non si sentono abbastanza considerati soprattutto nella loro sofferenza. Rimangono chiusi nelle loro paure. Dopo la morte cambia inevitabilmente la struttura della famiglia, si deve improvvisamente convivere

con il vuoto che si è venuto a creare. Il rischio è che i genitori riversino tutto il loro dolore e le loro aspettative sui figli rimasti ed è per questo che la presenza di altre figure come zii, nonni, padrini e madrine o amici intimi risulta essere molto importante. I bambini rimasti non devono assumere il ruolo del fratello o della sorella morti. Devono poter continuare la loro vita, essere se stessi, avere dei punti di riferimento stabili e presenti anche dopo che è passato del tempo dalla morte, la routine, ricordiamoci, dà sicurezza, come anche sapere di poter esprimere le proprie emozioni perché saranno accolte senza giudizio.



“Un uomo non muore mai se c'è qualcuno che lo ricorda”

U. Foscolo

I bambini cercano risposte:

I bambini fanno domande! E hanno bisogno di risposte chiare e sincere e che possano capire. Di seguito alcuni suggerimenti:

- prestate attenzione alle domande e non rimandate la risposta
- cercate di capire bene cosa vuole sapere il bambino e rispondetegli chiaramente, sinceramente, apertamente. I bambini capiscono se non siete sinceri, se state cercando di rimandare l'argomento o la risposta perché siete in imbarazzo
- potete ammettere con il bambino che non avete le risposte e che anche voi alcune cose non le capite
- assicuratevi che il bambino sia soddisfatto con la vostra risposta e chiedetegli conferma
- spiegate i fatti in modo concreto e in modo appropriato per l'età. Spiegate i motivi e i contesti, dite chiaramente che la persona è "morta" e non che si è "addormentata" o che è "volata" in cielo. Ciò potrebbe provocare delle paure
- se i bambini ma anche gli adolescenti hanno un comportamento evitante l'argomento, accettatelo pur però rimanendo sempre in contatto con loro.
- cercate di trasmettere sicurezza e di chiarire cosa rimane invariato e uguale a prima nonostante la morte della persona cara. Al bambino servono certezze e punti di riferimento
- se necessario, spiegate anche più volte con calma cosa è accaduto, anche le circostanze della morte e quali sono i prossimi passi che verranno fatti. Ciò è anche molto importante ai fini di dare sicurezza
- cercate di far sentire il bambino protetto e rassicurato e non nascondete la vostra tristezza. È importante dare la possibilità al bambino di partecipare ai rituali di commiato come la visita in stanza mortuaria e il funerale, ma lasciate a lui la scelta
- non dimenticate di informare le persone che fanno parte del contesto del

- bambino come la scuola, istituzioni sportive e amici
- fondamentale è una comunicazione sincera, chiara e realistica (anche se si tratta di suicidio), adatta e conforme all'età
- dite chiaramente ai bambini che non sono responsabili della morte del loro parente
- dite chiaramente al bambino che la persona morta non verrà dimenticata

Se però si è a propria volta fortemente colpiti dalla perdita della persona cara, possono senz'altro intervenire altre persone nella cura di questi aspetti nei confronti del bambino: un parente, un amico/amica, un padrino/madrina. Oppure si può chiedere un accompagnamento mirato ad un collaboratore/ collaboratrice del servizio Hospice.

Come si rapportano i bambini con la morte e come l'affrontano

In genere i bambini non esprimono il loro lutto in modo continuativo e costante.

Spesso il lutto irrompe improvvisamente e la persona di riferimento stessa sperimenta probabilmente quanto queste oscillazioni rendano lei stessa insicura o irritata, perché si ha l'impressione che i bambini/ragazzi non siano poi così tristi.

Ragazzi e bambini invece soffrono enormemente, in base alla loro età e in forme diverse. Le reazioni più comuni

che si alternano in modo repentino e improvviso sono: tristezza, svogliatezza, allegria e divertimento, rabbia, mancanza di appetito, disturbi del sonno, incubi e/o comportamenti regressivi come bagnare il letto e succhiare il pollice.

Possono emergere paure di separazione, può verificarsi un crollo delle prestazioni scolastiche, sensi di colpa e un aumento della paura nei confronti di chi è rimasto.

Anche nei bambini più piccoli sotto i due anni e dunque nel periodo della **prima infanzia**, si possono osservare comportamenti legati al lutto quando viene a mancare una loro figura di riferimento importante. Ma essi non possono capire che la madre o il padre, ad esempio, non torneranno più.

Nella **seconda infanzia** (2-10 anni circa) domina ancora il pensiero magico e hanno spesso spiegazioni “magiche” o “fantasiose” per la morte.

Possono anche emergere vissuti come “la mamma è morta perché non sono stato bravo”. In questa fascia di età, i bambini pensano che le loro azioni abbiano il potere di causare la morte di qualcuno.

Possono sviluppare sensi di colpa, soprattutto se si nasconde loro la verità.

Per questo, è sempre meglio dire loro esplicitamente che la colpa pensata non c'entra nulla con la morte della persona cara.

Bisogna tenere presente che in questo periodo di tempo, fino ad almeno i sei anni, i bambini non capiscono esattamente cosa significhi quando qualcuno muore. La morte è vista come un fenomeno transitorio e

reversibile e dunque può capitare che alcuni bambini ripetano spesso che la persona deceduta prima o poi si sveglierà o tornerà. In questo caso, con molta dolcezza, dite al bambino che non sarà così, che la morte è qualcosa di definitivo. Usate proprio la parola “morte” e non termini fuorvianti, che possono creare aspettative e illusioni come “si è addormentato”, “se n'è andato”...

Bambini in età scolare dai 10 anni

A questa età in genere i bambini capiscono che la morte è “per sempre” ed è inevitabile, ma non comprendono ancora il fatto che essa è un evento che prima o poi riguarda tutti, anche se stessi e anche in età giovane a seconda delle circostanze della vita. A questa età si può dire che i bambini sviluppano un certo interesse per il tema “morte”.

Bambini/ragazzi dai 12 anni

Da questa età in poi (a seconda comunque della maturità raggiunta), si può notare un cambiamento nella comprensione della morte che diventa:

- **irreversibile:** la persona morta non tornerà e le funzioni corporee sono cessate per sempre
- **universale:** tutti prima o poi

moriamo e può capitare anche ai giovani

- **inevitabile:** moriremo tutti
- **imprevedibile:** nessuno sa quando

Ragazzi in adolescenza e oltre

La morte e il morire diventano un tema con cui i ragazzi si confrontano spesso. Cominciano ad affacciarsi anche le domande di senso e di “significato” che d'ora in avanti giocheranno un grande ruolo di fronte a questo tema

Se durante l'adolescenza muore un genitore, sappiamo che questo periodo potrebbe diventare più dif-

ficile e impegnativo. Le emozioni e i sentimenti durante il periodo del lutto in questa fase della vita, possono essere caratterizzati anche con molta forza dall'ambivalenza, dall'insicurezza e dalla paura.

In genere i ragazzi preferiscono cercare sostegno tra i loro coetanei dove si sentono a proprio agio nell'esprimere i sentimenti e il dolore. Potrebbe accadere che in famiglia abbiano un comportamento di chiusura ed “evitante” ma bisognerebbe comunque restare disponibili in modo che sappiano che possono sempre contare su un adulto e non sentirsi soli.

Cosa può essere di aiuto?

- Gli adolescenti vanno rassicurati sulla “legittimità” delle loro emozioni. Tutto va bene, è normale sentirsi arrabbiati, esausti, apatici, provare paura e toccare il senso di vuoto e disperazione. Avere moltissima nostalgia. È importante dire ai ragazzi che non devono vergognarsi delle loro emozioni per quanto forti siano.
- La routine della quotidianità dovrebbe essere preservata perché dà sicurezza e comunica che non tutto è cambiato.
- Date ai bambini e ai ragazzi la possibilità se lo desiderano di coinvolgersi e dare il proprio contributo (preparazione del funerale, rimanere vicino agli adulti e sentirsi utili anche nello svolgere piccole mansioni). Il poter decidere aiuta a diminuire quel senso di impotenza che in queste circostanze può essere molto forte.

- Date ai bambini e ai ragazzi le informazioni il più veritiere possibili riguardo la morte della persona, le circostanze in cui è avvenuta.
- Preparate e organizzate occasioni in cui poter ricordare la persona defunta: con una scatola dei tesori dove raccogliere foto e oggetti, un album dei ricordi, un diario dove scrivere il proprio dolore, le emozioni che accompagnano la perdita anche in forma di lettere rivolte al defunto con tutto ciò che gli si avrebbe ancora voluto dire.
- Raccontate storie e aneddoti riguardo la persona deceduta anche appartenenti al periodo precedente la malattia, se questa è stata la causa della morte. Si possono scrivere poesie e frasi dedicate, si può disegnare e creare qualsiasi cosa possa essere di aiuto a rimanere in contatto con i ricordi.
- Offrire dei "rituali" è importante per proseguire nella elaborazione del proprio lutto: per esempio si può scrivere e disegnare e poi bruciare gli scritti/i disegni attribuendo a questo gesto un significato anche collegato ad una certa sacralità al di là di ogni fede e credo. Si possono accendere candele in un luogo particolare, mettere delle foto, fiori; piantare alberi, appendere sui rami di una pianta in casa o in giardino dei ricordi sotto ogni forma che possa dare un po' di sollievo, che aiuti a far fluire il dolore.
- L'adolescente non deve sentire pressioni come dover soddisfare le aspettative degli adulti, doversi distrarre per non pensare, sentire di dover evitare di parlare della morte.
- È importante che i ragazzi possano sempre contare su una presenza solida, disponibile e affettuosa a cui rivolgersi in ogni momento di sconforto. Il mondo esterno spesso non è in grado di accogliere la sofferenza dell'adolescente riguardo il suo lutto.



Il lutto nelle persone con infermità mentale

Le persone con questo tipo di difficoltà, vengono spesso escluse da tutto ciò che riguarda il processo del lutto. Può capitare che non vengano condotte al funerale, che non vengano coinvolte in discorsi e ricordi riguardanti la persona morta e vengano trattate come se non fossero in grado di capire cosa è accaduto e di soffrirne. Come se il lutto per queste persone non sia "possibile". Attenzione invece. Proprio perché queste persone hanno l'intelligenza emotiva molto sviluppata, provano i sentimenti del lutto anche in modo

molto intenso.

Cerchiamo di comprendere che questo tipo di sofferenza, così profondamente legata alla sfera emotivo-corporea, evita che i vissuti portino ad uno stato depressivo. Il lutto vissuto ed espresso aiuta a ritrovare quella "vitalità" perduta durante tutti quei cambiamenti che una morte porta inevitabilmente con sé. Il lutto represso e nascosto può invece condurre anche le persone con infermità mentale a seri problemi comportamentali.

Quale sostegno alle persone con disabilità mentale

Come genitore o persona di riferimento, avete senz'altro osservato che bambini e adulti con una disabilità mentale, molto spesso sanno cosa a loro serve per affrontare il proprio lutto. Quindi, non vi resta che chiedere loro in modo sincero di cosa hanno bisogno. In tutte le situazioni di lutto, questa è una delle cose più importanti: domandare. Le vostre eccessive paure, seppur comprensibili, non devono prendere il sopravvento e non devono diventare loro un punto di riferimento.

Come il lutto ha bisogno di attenzione, così il commiato ha bisogno di certezza, vale a dire, di conferma.

E dunque, siate vigili nell'osservare se questo periodo viene affrontato passo dopo passo, superando di volta di volta le criticità. Ricordatevi che "dire addio" avviene soprattutto attraverso i sentimenti e molto meno attraverso la ragione ed è per questo che soprattutto nel caso di persone/bambini con disabilità psichica, la perdita di una persona amata, viene vissuta sia a livello strettamente "fisico" dove viene coinvolto il corpo, sia a livello spirituale

con grande sofferenza di tutta la sfera emotiva. Possiamo dire che le reazioni possono essere simili a quelle di tutti gli altri, ma con un maggiore coinvolgimento della sfera delle emozioni più immediate.

Una problematica, che voi come genitori o accompagnatori potreste notare è l'impotenza e lo sconcerto espressi in modo molto forte e resi ancora più accentuati dai limiti comunicativi, fisici e cognitivi. Questo implicherà senz'altro da parte vostra un grande sforzo e un grande impegno affinché il tema del lutto che queste persone stanno attraversando non venga tabuizzato e rimosso.

Sappiamo che la morte e il confrontarsi con essa è una delle esperienze esistenziali più importanti. E dalla quale non si può sottrarre nessuno. Il miglior "servizio" che possiamo fare a queste persone, è quello di non nascondere e non tabuizzare ma fin dall'inizio dare la notizia della morte avvenuta con estrema sincerità e trasparenza.

Aspetti importanti del sostegno nell'elaborazione del lutto

- la comunicazione della notizia della morte della persona cara dev'essere fatta da una persona di fiducia
- siate premurosi nel trovare un luogo tranquillo
- scegliete parole semplici, senza doppi significati ("è volato in cielo", "Gesù lo ha voluto con sé" sono espressioni ambigue)
- se preferite usare immagini, siate certi che siano molto concrete
- non dimenticate: il lutto è un processo sia per chi parla, sia per chi ascolta
- considerate che alla notizia della morte di qualcuno, la persona potrebbe avere una reazione molto forte oppure al contrario chiudersi e non reagire per nulla, mostrando una strana indifferenza
- ripetete anche più volte la vostra disponibilità a parlare insieme di quanto accaduto
- non cercate di voler risolvere la situazione, state semplicemente vicino
- siate consapevoli che l'immediato contesto va riorganizzato in base alla nuova situazione

Alcuni strumenti di aiuto e strategie mirate

- candele, libro delle condoglianze, scatola dei ricordi
- guardare insieme libri per bambini sul tema anche se la persona in lutto è un adulto
- dipingere
- leggere poesie, citati, ascoltare canzoni
- pregare se si è religiosi
- compilare un diario dei ricordi
- parlare del defunto regolarmente
- andare insieme al cimitero

Il lutto nel contesto di persone malate di demenza

“Date al dolore la parola; il dolore che non parla, sussurra al cuore oppresso e gli dice di spezzarsi”

W. Shakespeare

Forse avete già avuto esperienza diretta con una persona colpita da demenza o ci vivete insieme. Avrete senz'altro notato come attraverso la malattia, la personalità della persona abbia subito dei cambiamenti. E questo vi porta a dover affrontare un'esperienza davvero dolorosa nell'osservare e nel vivere tutti i sintomi che questa malattia provoca. La demenza della persona cara è un lungo percorso di lutto, perché dovete imparare a separarvene poco a poco. È un lento ma costante addio. Come familiare o come anche diretto interessato dalla malattia, state vivendo una condizione tipica e comune a molte persone in età avanzata che negli ultimi anni della propria vita subiscono alcune perdite: si deve fare i conti con la propria solitudine, con l'incapacità di autodeterminare

le proprie scelte, di vivere in modo indipendente e autonomo, la perdita di contatti sociali, la perdita della capacità di ricordare e alla fine anche la perdita del controllo del proprio corpo. A volte, il sentimento del lutto diventa una compagnia costante.

Nelle persone colpite da demenza, l'essere consapevoli del decorso della demenza e il vivere la sua progressione, causa disperazione e sentimenti di lutto.

Eppure non sempre queste persone riescono ad esprimere il loro dolore. E più in là nel tempo, con il peggioramento dei sintomi, ancora meno. Quando la malattia ha raggiunto livelli importanti, i malati non riusciranno più in assoluto a comunicare il loro lutto, perlomeno nei modi universalmente comprensibili.

Come familiari dunque vivrete un lutto anticipatorio, cioè il dolore della perdita prima della morte stessa del vostro caro.

Questo lutto particolare ha delle caratteristiche come l'essere non solo

“anticipatorio” ma anche “nascosto” perché ci si vergogna quasi ad esprimerlo perché non riguarda una vera e propria morte. Ciò aumenta il vissuto di sentirsi svuotati e privati dei propri “diritti”.

E dunque, tenete sempre presente che i familiari che accompagnano o sono vicini a persone malate di Alzheimer vivono un lutto vero e proprio, che nella sua intensità e nella sua portata corrisponde allo stesso dolore di fronte alla morte.

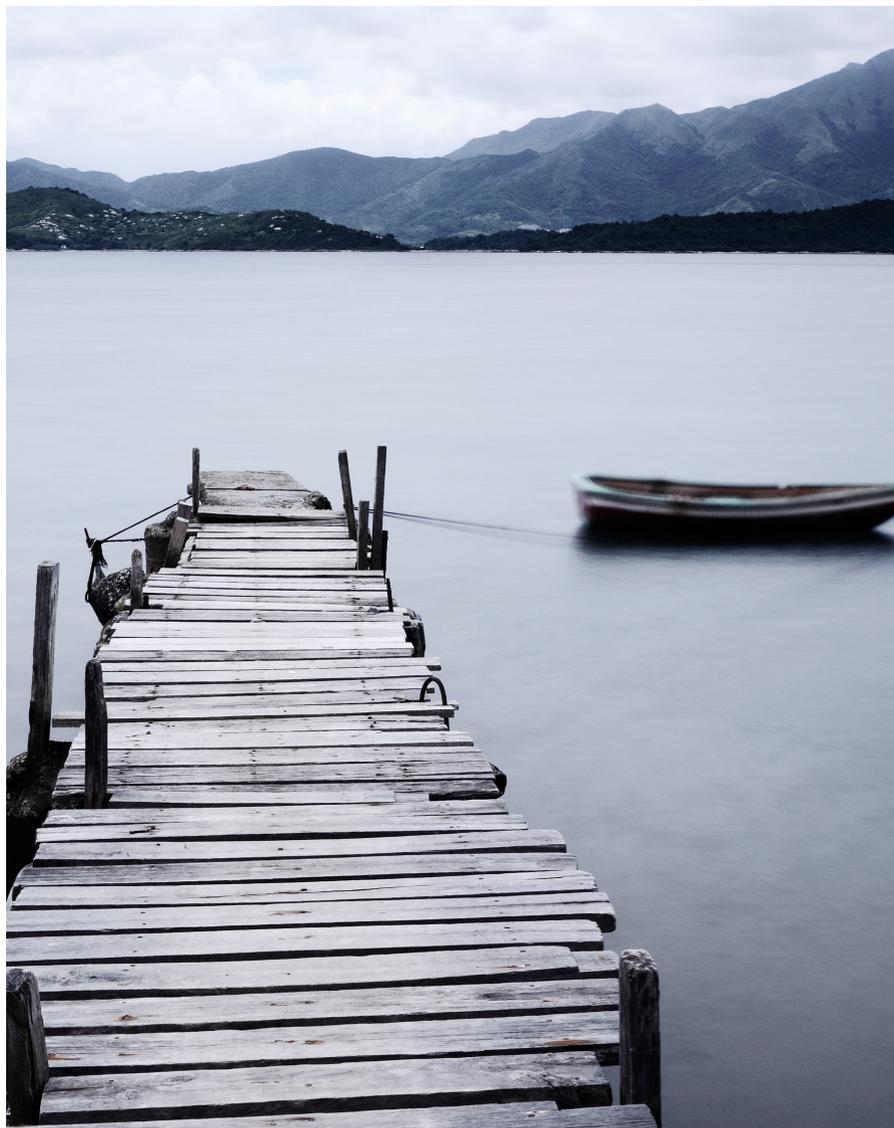
Non esitate dunque soprattutto in quanto familiare di persone malate di

Alzheimer a chiedere sostegno perché questo è l'unico modo per evitare danni alla vostra salute soprattutto psicologica.

Non cercate di resistere il più a lungo possibile, ma riconoscete di aver bisogno di aiuto. Solo così eviterete danni alla salute. Lasciatevi aiutare dal vostro contesto sociale ma se necessario chiedete anche un sostegno di tipo professionale che potrebbe essere davvero indispensabile. Così riuscirete a gestire meglio il rapporto col familiare ammalato.

Cosa può essere di aiuto

- ricordatevi che i sentimenti di lutto di chi segue le persone malate di Alzheimer e demenza riguardano un lutto vero e proprio e come tale va considerato. State affrontando una lunga preparazione alla perdita
- non cercate di tener duro il più a lungo possibile ma chiedete aiuto anche ad esperti
- quando state con il vostro familiare ammalato, è molto importante che abbiate un atteggiamento di accettazione, valorizzazione e riconoscimento piuttosto che rivolgervi a lui/lei con intenzione di correggere o rimarcare gli avvenimenti dimenticati
- sostenete le risorse, le capacità e i punti di forza che ancora sono presenti
- non isolatevi



Il lutto dopo il suicidio

La perdita di una persona a noi cara attraverso il suicidio, rappresenta per chi rimane un avvenimento davvero drammatico e traumatico il cui “superamento” o elaborazione risulta essere molto difficile.

Se siete un familiare di una persona che è morta per suicidio potreste trovarvi a vivere le seguenti situazioni:

- cercare disperatamente il significato di questo gesto
- non darsi pace
- sentirsi isolati nel vostro contesto sociale e anche familiare, pesantemente giudicati nel vostro lutto, come fosse diverso dai lutti di altre persone
- può accadere che qualcuno, anche attraverso altre persone, vi dia la colpa in modo diretto o indiretto. Potreste voi stessi sviluppare sentimenti di colpa, rabbia e vergogna
- incolpare voi stessi qualcuno
- ritrovarsi a pensare che probabilmente non avete preso sul serio il disagio del vostro caro, che non avete capito in tempo la sua sofferenza, che i conflitti o il difficile rapporto abbiano contribuito alla spinta verso quel gesto estremo
- sentirsi abbandonati e traditi da chi ha compiuto questo gesto
- sentirsi travolti da emozioni e pensieri contrastanti
- la rabbia potrebbe dominare su tutte le altre emozioni
- potreste anche chiedervi che senso abbia continuare a vivere
- provare paura che possano accadere altri suicidi all'interno della famiglia

La paura di essere giudicati vi potrebbe mettere in una situazione di ritiro dalla società, dai vostri rapporti amicali e di rinunciare a quel sostegno, a quell'aiuto necessari in un tale avvenimento. Può essere che la tematica del suicidio venga anche tabuizzata all'interno della famiglia. Inoltre incolparsi a vicenda tra i famigliari rimasti porta ulteriore disagio e dolore. Non ci sono colpe e cause da attribuire a qualcuno, ma piuttosto bisogna trovare una via comune per attraversare questo evento traumatico. In questi casi sarebbe comunque opportuno rivolgersi ad un esperto per essere accompagnati, almeno nel primo periodo successivo alla morte. Quando sono i famigliari stessi a trovare il proprio caro o a doverlo identificare, essi sono ulteriormente

“travolti” da un carico enorme. Le circostanze di vita per i famigliari cambiano da un momento all'altro, vengono a mancare tutte quelle certezze alle quali prima si credeva di essere saldamente ancorati. Dalle persone in lutto a causa di un suicidio, ci si aspetta, che dopo un anno dall'avvenimento, riescano a condurre una vita all'insegna di una normalità, seppur lentamente. Invece, chi è coinvolto in questo doloroso percorso, si accorge che anche dopo un anno e forse proprio dopo i primi 12 mesi, ci si sente solo dei “sopravvissuti” e che serve ancora tanto lavoro di elaborazione. Il vostro percorso sarà così doloroso e, come dicono alcuni famigliari, “inenarrabile”. Proprio per questo chiedete aiuto.

Cosa può essere di aiuto?

Parlate del vostro dolore, del vostro lutto e prendetevi cura allo stesso tempo di voi stessi. Se vi sentite sufficientemente “forti”, agite contro la stigmatizzazione e l'esclusione che vivete o che sentite dal contesto sociale e amicale. Permettete anche alla vostra rabbia di esprimersi e di non accumularsi dentro di voi. Cercate un aiuto professionale senza aspettare troppo tempo e rischiare un lutto complicato.

Lasciatevi aiutare se si tratta anche di rinforzare le vostre risorse e riattivare le vostre capacità. Questo può aiutarvi a riprendere in mano alcune attività, una certa routine quotidiana, sicurezza, speranza e un rafforzamento dei legami.

Chi perde una persona causa il suicidio ha un forte bisogno di ascolto non giudicante, di vicinanza di famigliari e amici e di ripetere anche più e più volte le stesse cose.

È fondamentale informarsi sulle possibili strategie da adottare per superare i momenti più drammatici. Non bisogna darsi limiti di tempo nell'affrontare un percorso lungo e faticoso ma che condurrà ad una pacificazione con

la domanda “perché”. L'esperienza ci insegna che si può vivere e non solo sopravvivere ad un suicidio, ma con il dovuto supporto.

Possono essere di sostegno anche i gruppi di auto mutuo aiuto che possiamo vedere senz'altro come una forma di ritualità spazio-temporale, in cui il dolore, il cordoglio per il proprio lutto così come le proprie risorse e potenzialità, vengono affidate in qualche modo a quella collettività che può sostenerci e comprenderci.

Condividere, raccontare/narrare, affidarsi per ricominciare a vivere.

Tenendo presente anche qui che ogni lutto è individuale, ogni perdita ha la sua unicità, ogni legame è unico e irripetibile, e ognuno troverà le sue “strategie” per affrontare questo trauma nel più assoluto rispetto da parte di tutti.

Non si ripeterà mai abbastanza: non temete di chiedere aiuto anche ad un professionista, insieme alle persone coinvolte con voi in questo dolore.

Un lavoro che potrebbe attendervi appena il tempo vi concederà “respiro”, sarà quello sul “perdono” (indicazione nella bibliografia).

Il dolore negato: la morte di un animale domestico

Nel momento dell'eutanasia o in circostanze di morte improvvisa, ciò che bisogna prendere in considerazione è la relazione che esiste tra l'uomo e il suo animale e non l'animale in quanto singolo. Sappiamo che ciò che lega il proprietario al suo animale è un affetto molto profondo, un legame complesso, un legame d'amore. Scambio affettivo dunque e reciprocità. Possiamo parlare di un vincolo di attaccamento anche se fortemente asimmetrico rispetto ai legami umani. Sul piano fisico (prendersi cura) e sul piano mentale, la coppia uomo e animale vive all'interno di una routine fatta di condivisione, di rapporto

speculare, di gesti, carezze e azioni compiute insieme. La sua presenza al nostro fianco è costante. Raramente vi sono rapporti conflittuali, ma anzi, la relazione è per la maggior parte delle volte intensa e appagante. L'animale è considerato a tutti gli effetti un membro della famiglia nella quale occupa un posto ben preciso. Ma cosa succede alla morte del proprio animale domestico? Si possono senz'altro applicare le stesse caratteristiche del lutto che abbiamo visto finora, dove ognuno intraprenderà un percorso di elaborazione e adattamento, anche qui molto personali.

Cosa non fare

Stare vicino ad una persona che ha subito la perdita del proprio animale significa innanzitutto non giudicare il suo dolore in tutte le sue espressioni, intensità e durata. E dunque:

- non si minimizza
- non si dovrebbero dire frasi del tipo "era solo un animale"; "sarebbe ora che tu voltassi pagina"
- non banalizzare i vissuti
- il cordoglio della persona in lutto non va mai delegittimato

Cosa può fare il proprietario

Non nascondere il dolore, soprattutto a te stesso perché è normale la tristezza e stare male. Dolore, rabbia, pianto, sensi di colpa, vivili, lasciali decantare. Verrai a patto con i tuoi vissuti e li potrai superare.

- appena te la senti, cerca di tornare lentamente alla normalità
- prenditi cura degli effetti personali dell'animale (puoi mettere cuccia, giochi e ciotole in uno scatolone e tenerlo spostandolo in luoghi diversi della casa per separartene gradualmente quando sarai pronto)
- concediti tempo e il permesso di esprimerti
- chiedi aiuto ad una persona cara
- chiedi rispetto e comprensione

Non dire ai bambini della famiglia che Dio si è preso l'animale o che si è addormentato o che l'animale è andato via. La verità a seconda dell'età e dello sviluppo cognitivo del bimbo è importante.

Non dite al bambino che dev'essere forte. Ogni membro della famiglia deve poter esprimere secondo i suoi tempi e ritmi il dolore per questa perdita.

Commemora il tuo animale (rituali come creare un album di foto, scrivere, disegnare, piantare un albero in sua memoria, creare un rito del tutto personale e creativo per ricordare ma anche accettare la morte del nostro

pet e dare "voce", espressione a questo momento di passaggio dove possiamo ringraziare l'animale di aver passato la sua vita con noi).

Prendere un altro animale?

Un nuovo animale domestico andrebbe preso quando si è in grado di andare avanti e quando il dolore non è più così vivo. Dobbiamo essere davvero pronti e per questo ascoltare i nostri bisogni in profondità senza fare scelte impulsive ma con consapevolezza e ponderazione.

Ricordiamoci che il nuovo animale non potrà mai sostituire quello che è morto.

“Non piangere,
ti dicevo, è vero,
me ne andrò prima di te,
ma quando non ci sarò
più ci sarò ancora,
vivrò nella tua memoria
con i bei ricordi:
vedrai gli alberi, l'orto,
il giardino e ti verranno in mente
tutti i bei momenti
passati insieme.
La stessa cosa ti succederà
se ti siederai sulla mia poltrona,
o quando farai la torta che
ti ho insegnato a fare oggi,
e mi vedrai davanti a te con
il naso sporco di cioccolato
e sorriderai”

S. Tamaro



Ricordare e Commemorare

I riti, come quello funebre ma anche in generale tutte le ritualità legate alla morte, hanno il compito di aiutarci in quel distacco al quale la morte ci mette di fronte.

I rituali servono e vengono utilizzati in occasione particolari per “celebrare”, “consolare” e “sostenere”. Il rito ci permette di stare collegati alla collettività, di uscire da quella forma assolutamente privata e quasi nascosta nella quale è stato relegato il dolore, caricando ulteriormente il singolo della sua solitudine e senso di abbandono. Ecco che i rituali offrono quella rete sociale e simbolica di supporto, quel senso di appartenenza che può aiutare nel riprendere in mano la propria vita.

Di fronte al dolore sono sempre più rare le manifestazioni del dolore perché sembra che la eccessiva visibilità della sofferenza possa essere “sconveniente”, così come esprimere apertamente la propria disperazione. Si insiste affinché la persona torni al più presto alla normalità; l'evento luttuoso diventa un qualcosa di scomodo da “risolvere” il prima possibile.

“Attraversare il lutto: Un dolore gran-

de, illimitato ha bisogno di un contesto corrispondente, senza limiti di spazio e tempo per essere espresso. Rituale in sanscrito significa: verità. Il rito rende visibili e vivibili i nostri sentimenti, le nostre emozioni, le nostre verità più profonde. Ritualità e simboli per esprimere con gesti ciò che con le parole non può essere espresso”.

I riti ci connettono con qualcosa di più grande di noi che dona al rituale non solo una grande bellezza ma una sua grande utilità.

Creando una forte atmosfera emotiva in cui il dolore viene espresso.

Sono azioni semplici che possono sostituire le parole.

Liberano e danno espressione alle nostre emozioni.

Ci aiutano a prendere consapevolezza del nostro dolore in tutte le sue forme, mentali e fisiche.

Aiutano a rendere più sopportabile il dolore, a far percepire una certa sicurezza nel caos dei sentimenti.

Sono di supporto a tutte quelle strategie utili per superare le fasi più acute del dolore.

Incorraggiano a venire a patti con

ciò che è successo e soprattutto a confrontarsi.

Possono aiutare a trovare una certa distanza da ciò che è successo e farci capire che è importante pensare che ci si potrà riprendere nel tempo.

Danno un certo equilibrio in quel oscillare tra “stare meglio”, “stare di nuovo peggio”. I famigliari che vivono una morte traumatica sono spesso iperattivati a livello psicologico e si sentono travolti. I rituali, se compiuti

e vissuti consapevolmente, possono aiutare a rallentare questa iperattività e a ridurre i danni.

I rituali possono essere di aiuto anche dopo anni per riprendere concludere ciò che è rimasto in sospeso.

Possono aiutare a mettere in ordine le idee e tenere le paure sotto controllo. Ricordiamoci che i rituali hanno origini ancestrali e in ogni popolo e cultura sono da sempre stati usati come sostegno nel superamento del cordoglio.

Alcuni esempi

La morte di un nostro caro non annulla la relazione avuta con lei/lui ma la trasforma.

Nei dolenti, vi è spesso un forte desiderio di vicinanza e contatto fisico pur sapendo che la persona non tornerà più. E anche un sentimento di vergogna a comunicare tali desideri, paura di essere giudicati. Vediamo cosa può invece essere di aiuto attraverso una serie di rituali:

- parlare col defunto
- prendersi cura delle sue cose
- cucinare i suoi cibi preferiti
- conservare le sue cose
- festeggiare le sue ricorrenze
- creare uno spazio particolare dedicato al defunto, in casa o fuori, un piccolo altare o una scatola dove raccogliere foto, poesie, ricordi. Un luogo dove commemorare o pregare. Un luogo dove possiamo avere la sensazione di fare ancora qualcosa di buono per il defunto
- condividere ricordi e pensieri insieme ad altri famigliari.



“In questo luogo giacciono i resti di una creatura che possedette la bellezza ma non la vanità, la forza ma non l'arroganza, il coraggio ma non la ferocia. E tutte le virtù dell'uomo ma senza i suoi vizi”

Lord Byron, Epitaffio per un cane



Bibliografia

Letteratura per adulti:

- “Vivere il lutto significa amare” Vivere le nostre relazioni al di là della morte (2014 **Anselm Grün**, Ed. Queriniana)
- “Ritualità del silenzio” (2018 **Maria Angela Gelati**, Ed. Nuovadimensione)
- “Incontrare l'assenza” (2016 **Massimo Recalcati**, Ed. Asmepa)
- “La morte amica” (1998 **Marie De Hennezel**, Ed. Rizzoli)
- “Come parlare ai bambini della morte e del lutto” (2012 **Maria Varano e Luigi Ciotti**, Ed. Claudiana)
- “Parlare della morte con i bambini” (2011 Inger Hermann, Ed. Arte dell'io)
- “Uno psicologo nel Lager” (1946 Viktor E. Frankl, Ed. Ares)
- “La domanda che vola” (2012 Francesco Campione, Ed. EDB)
- “Accanto a te senza di te” (2001 **Stülpnagel Freya**, Ed. Queriniana)
- “1Q84-Libro3” (2010 **Haruki Murakami**, Ed. Shincosha)
- “Più viva che mai. Una storia d'amore dura per sempre” (2010 **Christian Bobin**, Ed. San Paolo)
- “Diario di un dolore” (1995 **CS Lewis**, Ed. Adelphi)
- “Saper accompagnare” (2006 **Frank Ostaseski**, Ed. Mondadori)
- “La morte e la vita dopo la morte” (2007 **Elizabeth Kübler Ross**, Ed. mediterranee)
- “Il coraggio del dolore dopo il suicidio del proprio figlio” (2009 **Stefania Casavecchia, Antonio Loperfido**, Ed. Armando Editore)
- “Non lasciarti andare” (1999 **Pema Chodron**, Ed. Armenia)
- “Tutte le poesie” (2012 **Emily Dickinson**, Ed. D'aquilone)
- “Il dolore negato”-affrontare il dolore per la perdita di un animale domestico” (2018 **Pier Luigi Gallucci**, Ed. Graphe.it)
- “Il ponte di San Luis Rey” (1929 Wilder Thornton, Ed. Corbaccio-Dall'Oglio)
- “Lutto Libero” (2018 **Cristiano Carriereo**, Ed. Gelsorosso)
- “Quattro meno tre” (2011 **Barbara Pachi Eberhart**, Ed. Armenia)
- “Dove sei, diario di bordo di un padre sofferente” (2018 **Alessandro Flora**, EDB itinerari)
- “La via del distacco” (2017 **Meister Eckhart**, Ed. Lorenzo De Medici)
- “Lutto traumatico: aiuto ai sopravvissuti “ (2011 **autori vari**, Ed. Alpes)
- “Non lasciarmi solo-l'adolescente di fronte al lutto” (2013 **Francesca Ronchetti**, Ed. Collana Crocevia)
- “Dopo la notizia peggiore” (2011 **Ines Testoni**, Ed. Piccin, Padova)
- “Oceano mare” (1993 **Alessandro Baricco**, Ed. Universale Economica Feltrinelli)
- “Montedidio” (2008 **Erri De Luca**, Ed. Universale Economica Feltrinelli)
- “Va dove ti porta il cuore” (1994 **Susanna Tamaro**, Ed. Baldini Castoldi)

Letteratura per bambini

- “La nonna in cielo” (2008 **Anna Lavatelli, David Pintor**, Ed. Lapis)
- “Mi manca Tommy” (2015 **Rebecca Elliot**, Ed. Buk Buk)
- “Io e niente” (2010 **Kitty Crowther**, Ed. Almayor)
- “Cane nero” (2013 **Levi Pinfold**, Ed. Terre)
- “Mio nonno era un ciliegio” (2014 **Angela Nanetti**, Ed. Einaudi Ragazzi)
- “Il nonno di Mattia” (1999 **Roberto Piumini**, Ed. Einaudi)
- “L'isola del nonno” (2016 **B. Davies**, Ed. Giramondo)
- “Il Buco” (2015 **Anna Ienas**, Ed. Gribaudo)
- “Dove il mare incontra l'oceano” (2018 **The Fan Brothers**, Ed. Gallucci)

Dal Web:

Nanni Moretti: film La stanza del figlio

www.ilrumoredellutto.com

www.leniterapia.it

www.libellulenuelcuore.com

www.lastanzadelfiglio.com

www.solimainsieme.com

www.soproxi.it

www.tuttovita.it (MariaRita Lombrano sul perdono)

Info e contatti

Servizio Hospice

I-39100 Bolzano, via Marconi 7
Tel. +39 0471 304 370, Fax +39 0471 973 428, hospiz@caritas.bz.it

I-39012 Merano, via delle Corse 52
Tel. +39 0473 495 631, Fax +39 0473 495 639, hospiz.meran@caritas.bz.it

I-39031 Brunico, via Paul vonSternbach 6
Tel. +39 0474 413 978, Fax +39 0474 413 979, hospiz.bruneck@caritas.bz.it

I-39042 Bressanone, viale della Stazione 27a
Tel. +39 0472 268 418, Fax +39 0472 205 928, hospiz.brixen@caritas.bz.it

I-39028 Silandro, via Principale 131
Tel. +39 366 58 89 441, hospiz.schlanders@caritas.bz.it

www.caritas.bz.it

Causale del versamento: **Servizio Hospice**

Cassa Rurale AA - IBAN: IT42F0349311600000300200018

Cassa di Risparmio AA - IBAN: IT17X060451160100000110801

Banca Popolare AA - IBAN: IT12R0585611601050571000032

Intesa Sanpaolo - IBAN: IT18B0306911619000006000065

I nostri partner di rete

Il Servizio Hospice della Caritas lavora a stretto contatto con i seguenti Servizi:

- Bäuerliche Lebensberatung
- Caritas Sostegno al Telefono
- Servizio per Gruppi di auto aiuto
- Servizio Caritas Parrocchiale e Volontariato
- Movimento cattolico delle donne
- Pastorale della Sanità
- Psicologia dell'Emergenza
- Supporto Umanitario Emergenza
- Piattaforma per Famiglie Monogenitoriali
- Servizio Psicologico
- Ufficio Pastorale e delle Parrocchie

Editore: Caritas Diocesana Bolzano-Bressanone, Servizio Hospice
Coordinazione: Agnes Innerhofer
Responsabili per i contenuti: Irene Volgger, Kathrin Kuen, Giulia Frasca
Foto: panthermedia.net
Grafica: Karin Lageder
Stampa: Union Druck, Merano
2019 Tutti i diritti riservati

“Il trambusto in una casa
è l’attività più solenne che si svolga sulla terra
il mattino che segue la morte.
Si spazzano i cocci del cuore
con cura si ripone l’amore
che non vorremmo più usare
fino all’eternità”

Emily Dickinson

Supportato da: **Pastorale della salute**

