

Il tempo del lutto è un tempo di ondate di dolore e di temporanei rasserenamenti, di malessere e di ritorno alla normalità. In questo modo l'esperienza della perdita della persona cara, rimane nel nostro passato, conservandone quindi la memoria, ma con sempre meno dolore.

Il dolore mentale depressivo che segue l'esperienza del lutto non dev'essere considerato una malattia. Sarà bene incominciare a pensare che esso è necessario, in quanto segnala che tutta la nostra persona sta reagendo alla mancanza della persona cara.

### **Ecco perchè non è utile sopprimere o soffocare ciò che è naturale e cioè l'espressione del dolore.**

Il dolore ha un senso e va riconosciuto: è successo qualche cosa di molto brutto e piano piano posso rendermene conto. Saranno anche le relazioni interpersonali ossia la rete di amicizie e di scambi che abbiamo costruito durante l'arco della vita ad aiutarci in questo percorso. Solo così il tempo del lutto potrà diventare un tempo che, faticosamente e lentamente, riuscirà a farci ritrovare il senso dell'esistenza e a vivere un presente capace di contenere anche la perdita che abbiamo subito.

### **LE RISORSE**

L'essere umano è fatto per guardare avanti. Anche nelle peggiori situazioni, quando gli eventi lo toccano profondamente, è in grado di accettare la vita, consapevole che la morte ne fa parte. La consapevolezza di non poter cambiare questa realtà universale fa sì che ognuno possa attingere a delle risorse personali e sociali per riorganizzare la propria vita dopo un lutto.



Quali possono essere queste risorse personali? La fede che da senso all'esistenza umana racchiusa tra il nascere ed il morire; il sentirsi responsabili di chi è rimasto (es. i figli); il sentirsi utili a livello lavorativo; l'averne un affetto. Vi sono poi delle risorse sociali: i parenti, gli amici, i conoscenti, persone che hanno vissuto la stessa perdita, le associazioni a cui appartengono familiari che hanno subito dei lutti in situazioni particolari (es. vittime della strada). **Un dolore condiviso con gli altri non diventa minore, ma più tollerabile.**

### **QUANDO CHIEDERE AIUTO**

Superare il momento della crisi che l'evento morte ha creato, permette di riprendere a vivere perchè ci si sente di nuovo in grado di affrontare la quotidianità e ancora capaci di dare un senso pieno all'esistenza. Se questo non avviene in un tempo ragionevole, significa che il naturale processo di riadattamento si è bloccato, impedendoci di tornare a vivere normalmente. Quando le nostre risorse personali e quelle di chi ci sta accanto non sono sufficienti a farci uscire dalla crisi è opportuno chiedere un aiuto psicologico. In particolare, chiedete aiuto se dopo un lutto, voi o un vostro caro provate: incapacità di concentrazione o di lavorare, disinteresse per qualsiasi cosa, ritiro in sé stessi, perdita di autostima, senso di colpa ingiustificato, pensieri di autosvalutazione, visione pessimistica del futuro, perdita di interesse per lo studio o il lavoro, perdita di interesse per la vita, incapacità ad avere iniziative mancanza di progettualità, senso di solitudine e di abbandono. Quando le risorse personali non bastano è meglio chiedere aiuto invece di rimanere da soli, a tale proposito è stato elaborato un progetto supportato dalla Regione Veneto, il servizio è gratuito ed organizzato all'interno delle ULSS se interessati contattate il

**NUMERO VERDE  
800 168 678**  
fondazione De Ieo Found onlus



La ditta Furlan non intende risolvere o dare soluzioni miracolose alla sofferenza causata dal lutto. Possiamo però suggerire, aiutare o canalizzare la vostra attenzione verso un percorso di reinserimento alla quotidianità post lutto. Prima di iniziare vogliamo evidenziare una parola del vocabolario che ha colpito particolarmente per i significati che racchiude :



### **RESILIENZA**



*è la forza delle persone che, nonostante siano state ferite, si considerano non vittime ma utilizzatori delle proprie potenzialità e si preparano a recuperare le risorse necessarie per affrontare il futuro con speranza progettuale.*

Resilienza in fisica indica anche la proprietà della materia di riprendere la forma originale dopo aver subito un duro colpo. In sociologia e psicologia sottolinea la capacità umana di superare le difficoltà della vita con elasticità, vitalità, energia, ingegnosità. Resilienza è l'abilità di superare le avversità, di affrontare i fattori di rischio, di rialzarsi dopo una crisi, più forti e più ingegnosi di prima: è l'abilità di superare le ingiustizie della vita senza soccombere.

Quindi il primo passo da compiere è focalizzare la propria attenzione sul ricominciare, trovare la forza di andare avanti, di elaborare il distacco vivendo il dolore della perdita giorno dopo giorno, finchè l'assenza e il vuoto si trasformeranno in una concreta possibilità di crescita umana.



**CI SI CHIEDE:** Perché proprio a me? Non è giusto! Ecco la prima esclamazione, dopo aver appreso della grave malattia o della morte di qualcuno che amiamo molto. Tutti i distacchi, tutte le separazioni provocano un necessario cambiamento in chi resta.

Ed è proprio vivendo bene questa fase di riprogrammazione, di ri-progettazione della nostra vita che si riprenderà la serenità. Anzi, saremo portati a conquistare nuove mete per noi stessi e per le persone alle quali vogliamo bene. Chi ci ha lasciati contribuirà a spingerci in avanti verso quegli obiettivi che ci saranno dati. Dentro di sé ciascuno sente la forza della persona amata che non c'è più nel fisico, ma dentro continua a vivere. Sarebbe bene, dunque, pensare alla morte finché abbiamo salute, così da poter affrontare il pensiero del dolore essendone ancora al di fuori. Chi - in questo momento - legge queste righe è entrato a contatto col lutto da poco.

#### La prima cosa da fare è SFORZARSI AD IMPARARE ED ELABORARE IL LUTTO.

Il dramma della perdita di una persona cara è una delle emozioni più forti che siamo chiamati a vivere. È un cambiamento della nostra vita che comporta una separazione, un prima ed un dopo che ci fanno sperimentare cose come: L'ABBANDONO, LA SOLITUDINE, LA VULNERABILITÀ. Che si tratti di un evento a cui eravamo preparati o che l'evento sia stato improvviso, il dolore ci accompagna e ci fa attraversare fasi diverse che ci portano ad elaborare il lutto.

Elaborare vuol dire trasformare, andare oltre, superare - in questo caso - il dolore della separazione e del distacco.



“Laborare”, in origine, non significa lavorare ma faticare e tutti sappiamo quanto costi affrontare un tema come la morte; elaborare il lutto significa, dunque, fare fatica.

In pratica vuol dire che, nonostante noi facciamo di tutto per evitare il dolore, ci sono degli eventi estremamente dolorosi, come quello della scomparsa di una persona cara, che non possono essere evitati. La vita ci offre, in questo preciso istante, l'opportunità di imparare a gestire questo dolore che non possiamo, in alcun modo, scrollarci di dosso. Vediamo insieme le fasi attraverso le quali si svolge il passaggio dalla disperazione alla ripresa della vita ricordando che è la vita stessa ad organizzarlo per noi, ma anche noi possiamo fare qualche piccolo passo per favorire il naturale percorso da uno stadio all'altro.

#### LA SOFFERENZA DEL LUTTO

Il modo con il quale reagiamo alle cose, alle persone che sono attorno a noi e agli avvenimenti che accadono, si esprime sia a livello fisico che psichico. Una situazione di sofferenza dovuta ad un lutto può dare, a livello fisico: insonnia, perdita dell'appetito, mal di testa, nausea, utilizzo di medicinali eccessivo, abuso di alcol/tabacco. A livello psicologico si possono avere: crisi improvvise di pianto, senso di affaticamento mentale, confusione, rabbia - rancore, depressione, apatia.

#### LE DIVERSE FASI DEL LUTTO

Tutti, a contatto con il lutto, facciamo un percorso che, per intenderci meglio, può essere suddiviso in quattro fasi: 1) la prima reazione è quella dello shock. I sentimenti possono essere quelli dell'incredulità (non può essere vero), sconvolgimento (io non posso continuare a vivere), di confusione (ma, come?), di disperazione (non ce la faccio, non ce la faccio!). Con la rete di persone care e con un aiuto adeguato si passa oltre questa prima fase. 2) Mi sento pieno di rabbia, i comportamenti nuovi possono essere aggressivi. Si cerca un colpevole: chi ha reso possibile tutto ciò e, soprattutto, perché?

La rabbia e l'aggressività, in questa fase, segnano un risveglio della persona. Dell'energia si sta muovendo dentro di noi e si manifesta anche nei comportamenti: agire, fare, progettare, dare voce. 3) Mi sento depresso, Non ho voglia di niente, mi sento in colpa (potevo fare di più ... questa persona non tornerà più, non posso farci proprio nulla ... sto male!). È una fase in cui l'aggressività precedentemente vissuta viene rivolta contro se stessi, e questo fa male. Ma è un male che affrontiamo come se, proprio attraverso questo male e la sua accettazione, si sapesse che il recupero della "normalità" è vicino. Tutti abbiamo bisogno di sostegno da parte degli altri in questo passaggio! Innanzitutto per non fissare queste idee negative in modo permanente e, in secondo luogo, per recuperare quella buona considerazione che ciascuno di noi deve avere di se stesso. 4) Riprendo a vivere (in verità non si è mai cessato di vivere!). La vita si riorganizza tenendo conto del cambiamento avvenuto. Si verifica un adattamento e, se il percorso che stiamo vivendo si svolge positivamente, ciascuno scopre dentro di sé una forza ed una chiarezza che, viene naturale pensare, costituisce una sorta di positiva eredità che ci è stata lasciata da chi è scomparso. Il ricordo ci appartiene, ma il dolore è metabolizzato.

#### L'EVENTO LUTTO E IL TEMPO

*È quasi paradossale,  
ma l'evento che ferma  
il tempo e cioè la morte,  
può essere tollerato  
ed accettato solo con il passare del tempo.*



Per nostra fortuna, l'essere umano ha naturalmente dentro di sé una spinta verso la vita, una capacità di "metabolizzare" gli eventi nel bene e nel male. Il tempo del dolore non può però essere ne abbreviato ne delegato. Per quanto tempo dovrò soffrire così tanto? Dipende da quanto è stato importante per noi chi se ne è andato. Un anno e forse più per le persone che ci erano particolarmente vicine.