

Perdersi per ritrovarsi



Attraversare il lutto con Vidas

[vidas.it](https://www.vidas.it)



La perdita definitiva di una persona importante e significativa, per la quale abbiamo nutrito sentimenti forti e profondi, è una delle esperienze più dolorose che l'essere umano sperimenta e per la quale ci sembra di non essere mai preparati. Ciascuno di noi la vive in modo diverso e non esiste un percorso valido per tutti.

Questo piccolo opuscolo vuole essere d'aiuto a chi si trova in questa situazione e vuole comprendere meglio la propria sofferenza, trovare il modo per attraversarla, individuare le risorse necessarie per trasformare il dolore in una nuova possibilità di vivere pienamente la propria vita, anche quando la persona a cui eravamo legati ci ha lasciati per sempre.

Che cosa succede quando sperimentiamo una perdita importante

Quando una relazione è stata intensa (questo riguarda le relazioni d'amore ma anche le relazioni affettive conflittuali, difficili, ambivalenti) di fronte alla sua definitiva interruzione, il nostro equilibrio interiore viene in qualche modo messo in discussione. Questo può provocare conseguenze a diversi livelli.

A livello fisico possono manifestarsi molti sintomi che ci creano disagio (problemi del sonno, disturbi alimentari, comparsa di dolori, inquietudine motoria, apatia e senso di stanchezza profonda, difficoltà respiratorie). Si tratta di manifestazioni fisiche del lutto di cui è bene prendersi cura.

A livello emotivo si possono sperimentare sentimenti anche contrastanti tra di loro (paura, disperazione, sollievo, irrequietezza, indifferenza, sensazione di incredulità, rabbia, invidia, senso di vuoto, gioia, amore, riconoscenza, senso di colpa). Tutte queste emozioni, per quanto possono lasciarci sconcertati, possono essere vissute, incontrate, conosciute, attraversate, condivise, prendendocene cura proprio come possiamo fare per il nostro corpo. A livello mentale possiamo sperimentare confusione, disorientamento, pensieri ricorrenti che affastellano la mente e la tengono prigioniera, difficoltà a concentrarci, improvviso disinteresse per quanto prima ci appassionava,

ma anche messa in discussione delle nostre precedenti convinzioni, domande sul senso delle cose e dell'esistenza, intuizioni su nuovi modi di concepire la realtà. La nostra mente, pure sconvolta dal dolore, può esserci amica se ce ne occupiamo con pazienza e accuratezza. A livello sociale un lutto può modificare in modo sostanziale le relazioni interpersonali: alcune costituiscono nuove scoperte, altre si rivelano per quelle che erano e possono essere abbandonate. Di fronte alla nostra perdita possiamo decidere di reagire in modi diversi: ritirarci in solitudine, sentirci diversi dagli altri, sentirci incompresi nel nostro dolore oppure condividere e accogliere l'aiuto, utilizzare le relazioni con altre persone per fuggire dal senso di solitudine. Qualunque sia il nostro modo di reagire il nostro mondo relazionale sperimenterà dei cambiamenti che, se accompagnati dalla consapevolezza, ci consentiranno di operare grandi trasformazioni.

Nella sostanza elaborare un lutto vuol dire accettare di attraversarne tutti i passaggi, accogliendo la sofferenza che inevitabilmente questo comporta e che spesso si esprime attraverso le domande più frequenti che ciascuno di noi fa nel corso di questa esperienza.

Perché devo stare così male? E per quanto tempo?

Il desiderio di fuggire dal dolore della perdita è umano, ma se un legame è stato importante, stare male è inevitabile. Ogni relazione comporta strutturalmente il rischio della perdita e dell'abbandono, ma difficilmente di questo siamo davvero consapevoli: lo sappiamo in teoria, ma quando accade ci accorgiamo di avere coltivato l'illusione che sarebbe stato "per sempre" e così ci sentiamo impreparati ad accettare il dolore, a considerarlo normale, a darci il tempo di viverlo. Abbiamo paura che, se non passa in fretta, il dolore ci trascinerà in basso e non ne verremo fuori.

E se non avessi fatto tutto quello che dovevo?

Questa è una domanda molto frequente che spesso provoca sensi di colpa profondi che rendono ancora più difficile l'elaborazione di un lutto. Non aver sperimentato tutte le terapie possibili, non essersi impegnati con il personale sanitario durante la malattia, non aver detto cose importanti a chi ci ha lasciati, aver litigato senza aver potuto fare pace, non avere protetto il proprio caro a sufficienza, non aver dimostrato abbastanza amore, avere desiderato la sua morte, aver sperimentato sentimenti di rabbia e rancore per chi se ne è andato... tutti pensieri che possono attraversare la mente di chi resta. Pensieri a volte indicibili che hanno invece bisogno di trovare uno spazio di ascolto, perché solo così possono lasciare la mente più libera di guardare oltre.

Il senso di colpa può infatti essere la fonte di molta sofferenza al punto da costituire un vero e proprio blocco per ricominciare a vivere e può farsi

sentire proprio quando ci accorgiamo che la vita ci chiama, ma noi abbiamo la sensazione che essere ancora felici sarebbe quasi un "tradimento" nei confronti di chi non c'è più.

Che cos'è questa rabbia che sento?

La rabbia è un sentimento che accompagna quasi sempre una perdita importante. Rabbia perché si sente la morte come ingiusta, rabbia perché si è rimasti soli, rabbia perché bisogna riprendere a vivere, rabbia perché non si capisce il senso, rabbia perché si vuole che il caos emotivo finisca al più presto. Si può esplodere o invece si può covare la rabbia dentro di noi. E ci si può arrabbiare con Dio, con i medici, con la persona che è morta, con noi stessi, con il mondo intero che sembra non capire o che sembra sempre stia meglio di noi. La rabbia è spesso piena di energia e proprio per questo all'inizio del lutto sembra quasi un'alleata: ci ripara dalla sensazione di vuoto e di solitudine e dunque ha una sua funzione. Per questo, se c'è, deve poter essere accolta e conosciuta, senza averne troppa paura. **Guardare anche la rabbia non significa infatti alimentarla o agirla, ma semplicemente darle uno spazio interiore di modo che possa essere sciolta per consentire che le altre emozioni possano emergere.**

Come mai sto più male adesso che nei primi tempi?

Il più delle volte è proprio così che succede. Dopo una prima fase di disorientamento e spesso di rabbia, si matura la consapevolezza che la persona, che era così importante, non c'è davvero più e allora il vuoto si fa

sentire in modo profondo e intimo. C'è meno tensione, ma anche un dolore meno definibile che a volte può perfino provocare angoscia, impossibilità di andare avanti, totale disinteresse per la vita nostra e degli altri. Spesso è proprio in questa fase che si sente ancora di più la mancanza fisica della persona che se ne è andata e se ne sente una necessità urgente: il fatto di non poter più toccare la persona ci fa sentire nudi di fronte a noi stessi. **La "perdita di senso" della nostra stessa esistenza diventa allora una forma di sofferenza particolarmente difficile da attraversare**, ed è proprio in questa fase del lutto che può nascere la paura della depressione vera e propria, sia da parte nostra che da parte delle persone che ci stanno vicino. In realtà questa fase del lutto è molto importante perché ci aiuta a vedere su cosa costruiamo la nostra vita, come coltiviamo le nostre relazioni affettive e umane, quali sono le risorse di cui disponiamo per affrontare le perdite, quali sono le paure più profonde che ci accompagnano. **Può essere un momento di grande conoscenza di noi stessi** ed è proprio da qui che sarà possibile ripartire anche senza la presenza fisica dell'altro che si trasformerà in una presenza interiore in grado perfino di farci compagnia. Questa è la fase in cui il dolore può trasformarsi da "chiuso" (duro, profondo, che tiene a distanza e ci imprigiona) ad "aperto" (più morbido, accogliente, non ci sovrasta ma semplicemente ci accompagna).

Siamo sicuri che sono normale, che non sto diventando pazzo?

Molto spesso, di fronte alla perdita, mettiamo in atto comportamenti che cercano di mantenere la persona nella nostra vita (parliamo con lei

anche se non c'è più, teniamo tutte le sue cose, prepariamo ancora il cibo come se ci fosse, arrediamo angoli della casa in suo ricordo. ecc.). **Sono tutti comportamenti naturali perché il bisogno di continuità è un fatto umano.** Altre volte reagiamo alla perdita facendo esattamente il contrario (ci disfiamo al più presto degli oggetti e vestiti che sono appartenuti a chi abbiamo perso, cambiamo casa, città, usciamo tutte le sere, ecc.). Anche questi sono comportamenti naturali perché l'idea di fuggire dal dolore e fare finta di niente è altrettanto umana. Anzi, spesso questo è ciò che ci viene richiesto dal nostro contesto culturale in cui la sofferenza per un lutto oggi non è più considerata un comportamento sano e collettivamente condiviso. Ecco allora che la paura di non essere normale o la paura di non riuscire a reagire alla perdita in modo adeguato si insinua nella nostra vita aumentando ancora di più la sofferenza.

Come posso non far pesare il mio dolore sui miei figli? Come rispondere alle loro domande?

Bambini e adolescenti costituiscono spesso una preoccupazione di fronte alla morte e al tempo del lutto e come gestire questa situazione con loro è una domanda frequente. Quasi sempre si sente la necessità di "proteggerli" dalla sofferenza e il più delle volte si rimane spiazzati dalle loro domande. Ovviamente la questione varia a seconda dell'età, del modo in cui i figli sono stati partecipi anche nelle fasi precedenti alla morte, del grado di parentela che li univa a chi è morto, dal modo in cui reagiscono le persone intorno a loro, da come le cose vengono loro comunicate, da come la malattia e la morte sono

vissuti nel contesto culturale della famiglia, da quanto esistono, nella vita dei figli, amici e persone diverse dai familiari su cui contare. **In ogni caso è importante comprendere che anche i bambini e gli adolescenti hanno le risorse per affrontare una perdita importante e possono vedere gli adulti che piangono, soffrono e condividere con loro la realtà del momento.** Si tratta solo di rispettare il loro personale punto di vista (che va conosciuto e accolto), di non forzare la mano sul modo di reagire all'evento (imponendo o, al contrario, impedendo la partecipazione a pratiche e riti di commiato), di andare al loro passo (senza anticipare o posticipare le cose seguendo il ritmo giusto per noi), di

non eludere le loro domande (offrendo risposte autentiche e con un linguaggio coerente con la loro età), di chiedere aiuto se non siamo in grado di agire in prima persona (possono esserci in famiglia altri adulti capaci, oppure si può ricorrere a operatori e volontari che lavorano in questo settore, oppure si possono leggere i libri scritti apposta per i genitori).

Come posso vivere ancora dopo la morte di mio figlio?

La domanda più dura e difficile. È il dolore per quella che consideriamo l'ingiustizia per eccellenza, perché pensiamo che i figli non devono morire prima di chi li ha generati. Tanto

meno in un'epoca e in un contesto sociale in cui la mortalità infantile non è più un problema generalizzato (in altri paesi del mondo lo è ancora e dunque sopravvivere al proprio figlio può essere coerente con la condizione umana). Ma qui, nel nostro Paese, nel XXI secolo, non si può nemmeno concepire che questo accada. **E invece i bambini muoiono, i figli possono lasciare vivi i genitori e sopravvivere a questa esperienza per loro può essere una vera e propria impresa umana che richiede tempo, condivisione, rispetto, tolleranza, accettazione, ricorso a tutte le proprie risorse interiori, disponibilità di risorse esterne a cui chiedere aiuto.** L'elaborazione del lutto per la morte del proprio figlio è allora un processo

che, oltre che richiedere tutti i passaggi necessari, può dare vita ad eventi molteplici specifici di questo evento. I genitori possono cementare il loro legame ma possono anche ritrovarsi molto distanti, i sentimenti di invidia e di rabbia per chi ha ancora i propri figli possono condurre a forme di isolamento profondo, il vuoto lasciato può essere "per sempre" oppure prontamente colmato da altre gravidanze, i fratelli e le sorelle possono essere oggetto di amore oppure oggetto di rabbia inconsapevole, la famiglia d'origine può essere vista come un aiuto oppure un peso, le convinzioni religiose e culturali possono essere un supporto fondamentale oppure, al contrario, aumentare la sofferenza.

Allora come devo fare? Chi mi può aiutare?

Abbiamo visto come **elaborare un lutto sia un processo, un percorso, un cammino e dunque richiede tempo e disponibilità per trovare la propria strada: non ce n'è una che valga per tutti, né ci sono scorciatoie efficaci. A ciascuno il proprio tempo e le proprie modalità.** Tuttavia le risorse sono tante, sia che si decida di percorrere questo cammino da soli, sia che si decida di condividerlo con qualcuno. Proviamo ad elencarne alcune di modo che chi sta elaborando un lutto possa scegliere quelle che gli sono più proprie: l'importante è sapere che la decisione spetta solo a se stessi e nessuno è maestro di qualcun altro.

Le nostre risorse personali

Il modo in cui concepiamo la vita e la morte, le nostre convinzioni personali, il modo in cui abbiamo reagito ad altre situazioni di perdita, le capacità che ci riconosciamo, i limiti che sappiamo di avere, la nostra capacità di chiedere aiuto, il nostro modo di affrontare gli imprevisti, le nostre preferenze comunicative, il nostro bisogno di solitudine o di condivisione: sono tutte cose di noi che possiamo già conoscere o che proprio adesso possiamo scoprire. Sul nostro grado di conoscenza di noi stessi possiamo avere fiducia perché è da qui che il cammino può cominciare. **Se vediamo la perdita anche come un'opportunità di trasformazione di noi stessi, possiamo individuare le nostre risorse interiori e utilizzarle anche per lenire il nostro dolore.**



Le relazioni affettive importanti

I nostri partner, la nostra famiglia, i parenti possono esserci di aiuto. Possono costituire un vero e proprio rifugio, quando ci sentiamo liberi di esprimere con loro i nostri sentimenti e anche quando possiamo contare su di loro per aiuti pratici che possono sollevarci dalle incombenze della vita quotidiana. **Saper chiedere aiuto. saperlo ricevere con libertà. può essere una grande occasione trasformativa. Così come saper dire ai nostri cari in che modo vogliamo essere aiutati perché non è detto che lo sappiano!**

Le relazioni con altri esseri umani

Gli amici, le persone di cui possiamo fidarci, i conoscenti che improvvisamente si dimostrano importanti, i propri compagni spirituali o di pratica religiosa, le persone con cui condividiamo interessi culturali o comunque piacevoli: spesso nel corso di un lutto possiamo apprezzare modalità diverse di vicinanza umana, allargando il nostro punto di vista riguardo al genere umano e scoprire in questo modo che **forse non siamo così soli come pensavamo.**

Il confronto con chi ha già vissuto la nostra esperienza

Un dato è certo: non siamo i primi a cui è morto qualcuno di fondamentale, così come non saremo gli ultimi. Ecco perché **l'esperienza di altri può esserci**

d'aiuto: non tanto perché dobbiamo fare come loro, ma perché se altri esseri umani sono riusciti ad attraversare il dolore, questo significa che anche noi possiamo riuscirci. I gruppi di automutuo aiuto sono una grande opportunità in questo senso. Ce ne sono in diversi luoghi e possono essere rintracciati attraverso Internet.

Il ricorso agli specialisti

È importante potersi rivolgere a uno specialista quando vediamo che da soli, o con tutte le altre risorse naturali, non ce la stiamo facendo. I professionisti che si occupano del sostegno al lutto possono essere di diverse categorie professionali (psichiatri, psicologi, medici, counselor, assistenti sociali). Ciascuna di queste professioni può essere usata anche sulla base di bisogni specifici che emergono. Se esistono problemi fisici le professioni mediche possono esserci d'aiuto con terapie e farmaci. Se i problemi sono di carattere psicologico, qualche colloquio con lo psicologo o con un counselor può essere molto importante. Se ci sono problemi di carattere sociale che creano ansia e disagio, si può fruire di consulenze e supporti concreti da parte dell'assistente sociale. Ovviamente, se c'è bisogno di un supporto religioso e/o spirituale, il ricorso ad un ministro di culto o a dei laici qualificati è un'altra forma di aiuto possibile. Quello che conta è che i diversi professionisti siano adeguatamente formati per il supporto al lutto.

**Riferimenti per accedere ai servizi di accompagnamento al lutto:
telefonticamente dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18 al numero 023008081
e via mail all'indirizzo psicologia@vidas.it**