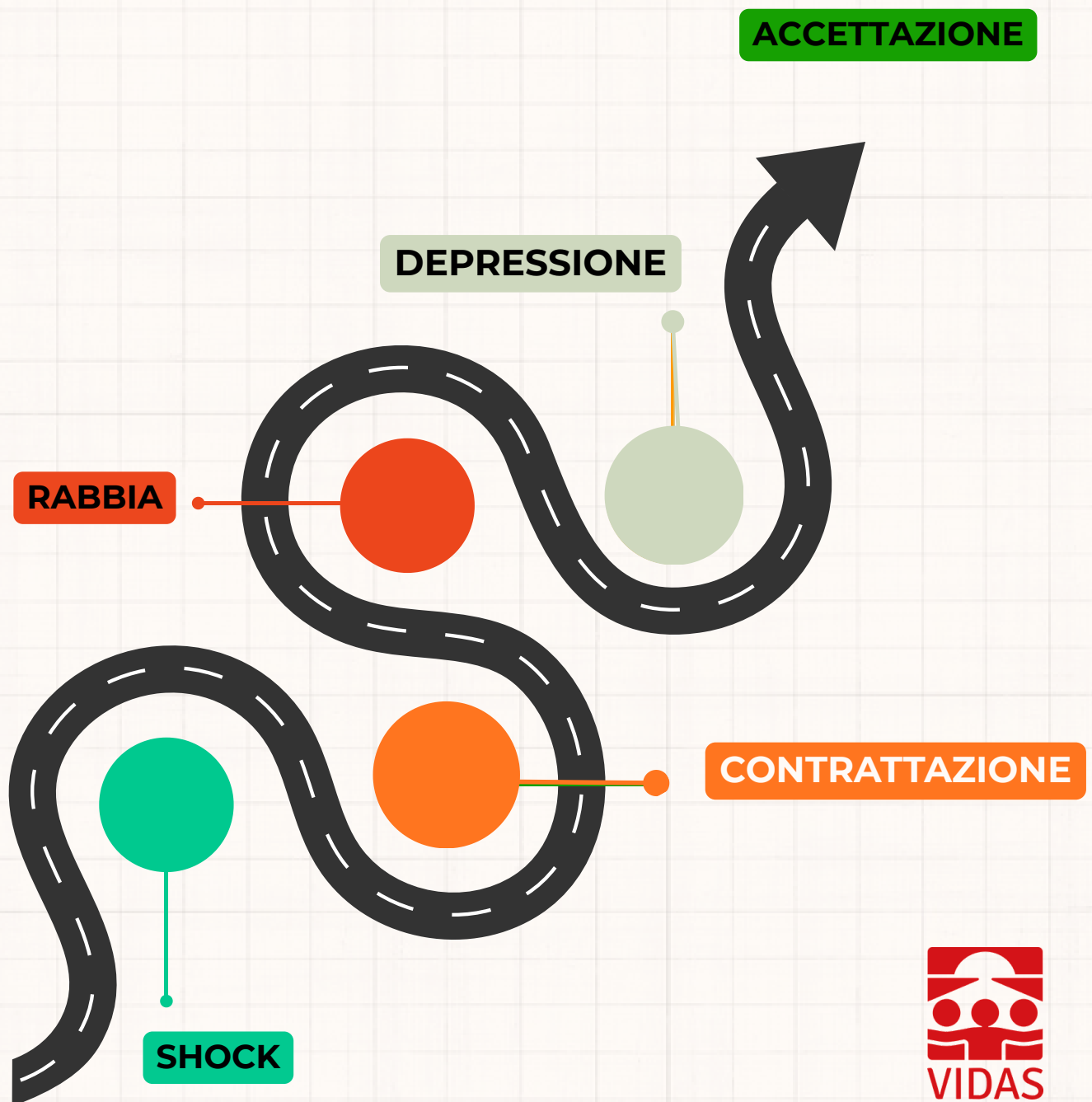


GUIDA ESSENZIALE AL LUTTO





Dal 1982 **VIDAS** offre cure palliative gratuite, professionali e amorevoli ad adulti, anziani e bambini con malattie inguaribili, a domicilio e nei due **hospice Casa VIDAS e Casa Sollievo Bimbi**, per garantire la miglior qualità di vita possibile, fino alla fine.

VIDAS assiste anche le famiglie dei pazienti offrendo **assistenza psicologica gratuita** durante il periodo di malattia e di lutto.

INTRODUZIONE

Il lutto è una risposta naturale alla perdita. Fa parte dell'esperienza umana — ed è proprio per questo che ognuno di noi porta dentro risorse per attraversarlo. Conoscere cosa accade quando perdiamo qualcuno di caro può aiutare a non spaventarsi, a riconoscere ciò che si prova e ad avere fiducia nel processo. E a capire, quando serve, come chiedere aiuto.

CHE COS'È IL LUTTO?

La parola lutto viene dal latino “luctus”, che significa pianto. Indica tutto ciò che sperimentiamo a seguito di una perdita significativa: le reazioni emotive, fisiche, mentali e sociali che ci attraversano quando qualcuno o qualcosa di importante viene a mancare. Non è una malattia: è una risposta normale a un evento doloroso.

01

DOVE SEI ADESSO

*PERDITA CON LA P MAIUSCOLA,
PERDITE CON LA P MINUSCOLA*

Quando si parla di lutto, il pensiero va subito alla morte di una persona cara. È una perdita profonda, che tocca ogni aspetto della vita. Ma il lutto non riguarda solo la morte — quella che potremmo chiamare la Perdita con la "P" maiuscola.

Nel corso della vita possiamo attraversare molte esperienze che comportano una perdita significativa – anche se è una perdita che potremmo definire “con la p minuscola”. La fine di una relazione importante, ad esempio, può lasciare un vuoto simile a quello di un lutto: cambiano le abitudini, i progetti, il modo in cui ci si immagina il futuro.

Anche la perdita del lavoro o di un ruolo sociale può incidere profondamente sul senso di identità e stabilità.

Ci sono poi le perdite legate alla salute: una diagnosi di malattia — propria o di una persona vicina — può segnare un prima e un dopo difficile da accettare.

ALCUNE PERDITE CHE POSSONO GENERARE LUTTO



**LA FINE
DI UNA
RELAZIONE**

**LA PERDITA
DI UN RUOLO**

**UNA DIAGNOSI
DI MALATTIA**

**UN ABORTO
SPONTANEO**

Lo stesso vale per un aborto involontario o una morte perinatale, che portano con sé un dolore intenso, legato anche a ciò che non ha avuto il tempo di esistere pienamente.

Altre perdite possono essere meno visibili, ma non per questo poco importanti: la perdita della propria casa, la distanza da persone amate, o anche la morte di un animale domestico, che spesso rappresenta una presenza affettiva significativa nella quotidianità.

Esistono infine perdite più sottili, legate a ciò che non si è realizzato: sogni, aspettative, progetti di vita, o immagini di sé che, per vari motivi, non hanno trovato spazio. Anche queste esperienze possono generare un senso di mancanza e richiedere un processo di elaborazione.

Ogni perdita che cambia la nostra vita può attivare una risposta di lutto. Non esiste una gerarchia del dolore: ciò che si prova è valido, anche quando non è riconosciuto dagli altri.



ASCOLTA LE PAROLE DELLA NOSTRA PSICOLOGA

PER APPROFONDIRE

- *Il lutto nelle diverse culture del mondo*
- *Riti funebri di cui forse non hai mai sentito parlare*
- *Educare alla perdita*
- *Cosa fare quando una persona cara riceve una diagnosi di malattia inguaribile*
- *Come preparare i bambini all'elaborazione di un lutto*
- *Come prepararsi alla propria morte*

02

COSA STA SUCCEDENDO

Il lutto non è fatto solo di emozioni. Coinvolge il corpo, i pensieri, le relazioni e, per alcune persone, anche il modo di stare al mondo e di dare significato a ciò che accade. È un'esperienza complessa, che si manifesta su più livelli, spesso nello stesso momento.

CORPO

A volte il dolore si fa molto concreto, fisicamente. Stanchezza persistente, sonno che non arriva o che non basta, appetito che sparisce o che aumenta all'improvviso.

Oppure un senso di oppressione al petto, tachicardia, disturbi gastrici, mancanza di energia.

Sono segnali del corpo che esprimono una sofferenza reale: riconoscerli è importante, così come prendersene cura.

CUORE

Le emozioni possono essere intense e cambiare rapidamente. Incredulità e shock sono spesso le prime reazioni. Poi arrivano la paura, la tristezza, la rabbia, la solitudine.

A volte possono emergere anche emozioni meno attese, come il sollievo o una certa indifferenza.

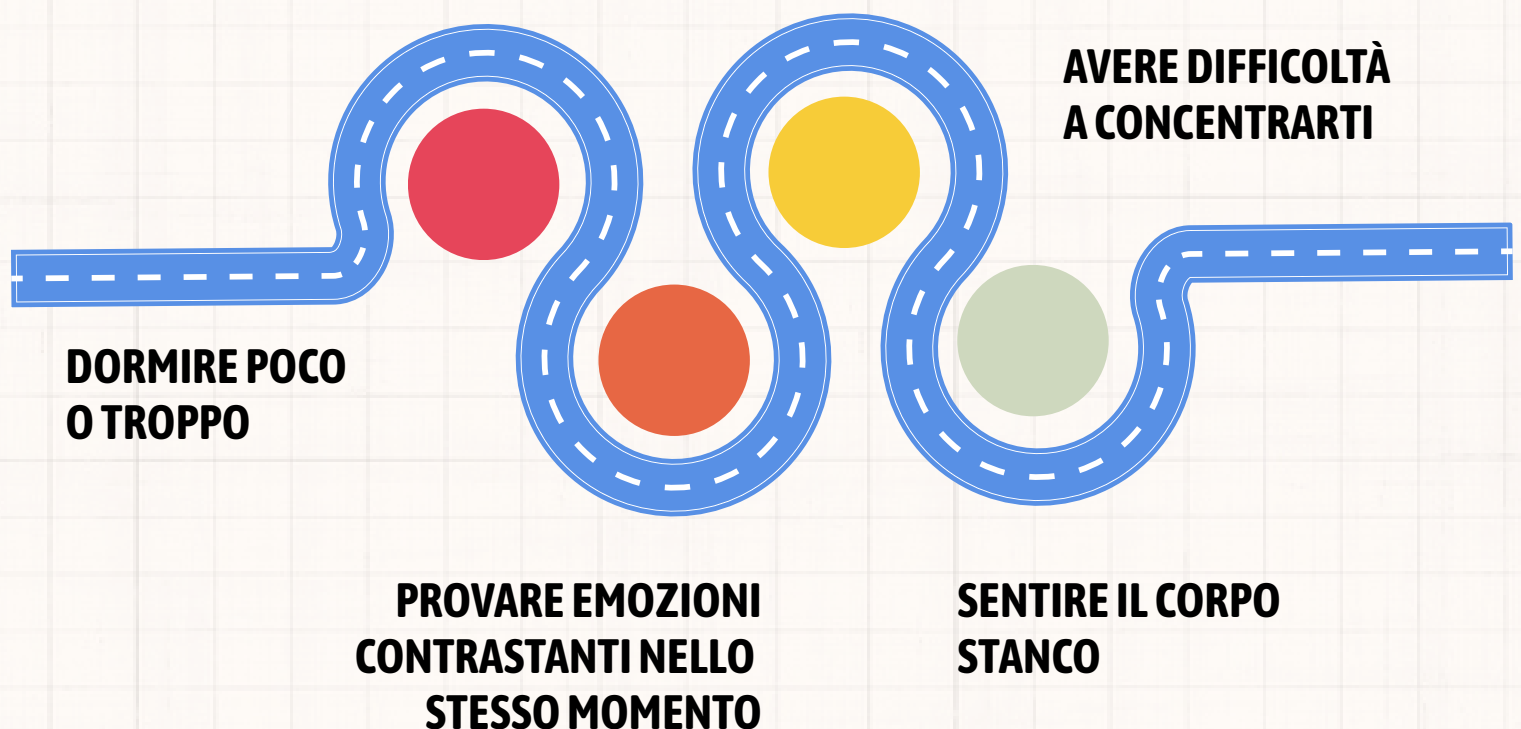
Può succedere che sentimenti diversi coesistano: non è un segno di incoerenza, ma parte del processo.

MENTE

Sul piano mentale, è comune sentirsi disorientati. Ci si concentra con più fatica, i pensieri tornano continuamente alla persona o all'evento, il tempo sembra rallentato o, al contrario, scorrere in modo confuso.

Anche le cose più semplici richiedono uno sforzo maggiore del solito.

TI POTREBBE SUCCEDERE DI...



SPIRITO

Per alcune persone, il lutto tocca anche la dimensione spirituale. Può portare a interrogarsi sulle proprie credenze, a cercare un senso in ciò che è accaduto, a desiderare un contatto con chi non c'è più.

In alcuni casi la fede si rafforza, in altri può vacillare, in altri ancora la si può perdere del tutto.

RELAZIONI

A livello sociale, molte persone tendono a ritirarsi. Si può avere la sensazione di non essere compresi, di non riuscire a sostenere le interazioni quotidiane.

Riprendere le abitudini di sempre può richiedere tempo — e va bene così.

SENSO DI COLPA

C'è poi una reazione che accomuna tutte le persone in lutto: il senso di colpa.

Può emergere con pensieri legati a ciò che si è fatto o non si è fatto, a parole dette o non dette. È particolarmente frequente quando la perdita è improvvisa o riguarda persone giovani.

In molti casi, è un modo con cui la mente prova a mantenere un legame, a non accettare completamente l'assenza della persona mancata.

Riconoscerlo per quello che è può aiutare a non restarne intrappolati.



**È' IMPORTANTE SAPERE CHE NON
ESISTE UN MODO GIUSTO DI VIVERE
IL LUTTO.
E NON ESISTE UN TEMPO UGUALE
PER TUTTI.**



ASCOLTA LE PAROLE DELLA NOSTRA PSICOLOGA

PER APPROFONDIRE

- Malattia grave, lutto e ricadute psicologiche
- Accompagnare l'anima
- Chi si occuperà dei nostri genitori?
- Cosa non dire a un malato inguaribile

03

COSA POTRESTI PROVARE

Ogni esperienza di lutto è unica. Non esiste un percorso uguale per tutti, né un modo "giusto" di attraversarlo. Nel tempo, però, la psicologia ha individuato alcune fasi ricorrenti che possono aiutare a orientarsi in ciò che si sta vivendo.

Una cosa importante da tenere a mente è che queste fasi non sono rigide, non seguono un ordine preciso e non devono essere attraversate tutte. Possono alternarsi, sovrapporsi, tornare anche dopo molto tempo.

COSE CHE POTRESTI SENTIRE

NON SAI COSA ASPETTARTI

TI SEMBRA TUTTO IRREALE

TI CHIEDI SE QUELLO CHE PROVI È "NORMALE"



IL MODELLO DI KÜBLER-ROSS

Uno dei modelli più conosciuti è quello della psichiatra svizzera-statunitense Elisabeth Kübler - Ross (originariamente elaborato per i malati terminali, poi esteso al lutto in generale), che descrive cinque possibili fasi: negazione, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione.

In un primo momento può esserci incredulità, come se ciò che è accaduto non fosse reale.

Possono poi emergere rabbia e senso di ingiustizia, oppure il bisogno di ripensare agli eventi, immaginando scenari diversi.

La tristezza profonda può occupare molto spazio, fino ad arrivare, nel tempo, a una forma di accettazione — che non significa "stare bene" o "dimenticare", ma riconoscere la realtà della perdita.

IL MODELLO DI BOWLBY

Un altro contributo importante è quello dello psicologo John Bowlby, che ha individuato quattro fasi: una fase iniziale di stordimento, seguita da un periodo di intensa mancanza e ricerca della persona perduta.

Può poi emergere una fase di disorganizzazione, in cui tutto sembra perdere senso, e infine una fase di riorganizzazione, in cui si inizia lentamente a costruire un nuovo equilibrio.

SHUCHER E ZISOOK

Gli studiosi Sidney Zisook e Deborah Shuchter hanno sottolineato come il lutto non sia un processo lineare, ma fluido e soggettivo.

Si passa da momenti di incredulità a fasi di sconforto profondo, fino a una graduale elaborazione — con continui ritorni e cambiamenti.

Al di là delle differenze tra i modelli, c'è un elemento che li accomuna: elaborare il lutto non significa dimenticare.

Significa trovare un modo per integrare la perdita nella propria storia, costruendo nel tempo un nuovo equilibrio in cui ciò che si è perso continua ad avere un posto, anche se in una forma diversa.



ASCOLTA LE PAROLE DELLA NOSTRA PSICOLOGA

PER APPROFONDIRE

- Lutto anticipatorio
- Lutto complicato non elaborato
- Quando il dolore chiede uno spazio di ascolto

04

LE RISORSE DI FRONTE ALLA PERDITA

Di fronte a una perdita, può emergere la sensazione di essere soli, come se nessuno potesse davvero comprendere ciò che si sta vivendo. In realtà, esistono diverse risorse — interne ed esterne — che possono sostenere nel tempo questo percorso.

RISORSE PERSONALI

Una delle più importanti è darsi il permesso di sentire ciò che si prova, senza giudicarlo. Il dolore non va corretto né evitato: riconoscerlo è già una forma di cura.

PICCOLE RISORSE QUOTIDIANE

SCRIVERE



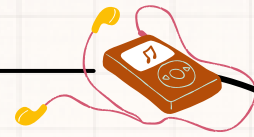
SCRIVI CIÒ CHE STAI PROVANDO, SENZA DOVERLO ORGANIZZARE

CAMMINARE



FAI UNA BREVE PASSEGGIATA, ANCHE SENZA UNA META

ASCOLTARE



ASCOLTA MUSICA CHE TI ACCOMPAGNA, SENZA FORZARTI A "STARE MEGLIO"

FERMARSI



DEDICA QUALCHE MINUTO A UN GESTO CHE TI È FAMIGLIARE

Alcune persone trovano sollievo nello scrivere, nel disegnare o in altre forme creative, che aiutano a dare forma a emozioni difficili da mettere in parole.

Costruire piccoli rituali personali — un gesto, un oggetto, un momento dedicato — può aiutare a mantenere vivo il legame con chi non c'è più.

E prendersi cura del proprio corpo, attraverso il movimento, la natura o la musica, può restituire, anche solo per brevi momenti, un senso di stabilità.

RISORSE RELAZIONALI

Condividere il proprio dolore con persone di fiducia può alleggerire il senso di isolamento. Parlare della persona che non c'è più, nominarla, ricordarla, può aiutare a mantenerne viva la presenza nella propria storia.

Allo stesso tempo, è importante sentirsi liberi di chiedere aiuto concreto nelle attività quotidiane, soprattutto nei momenti in cui anche le cose più semplici richiedono uno sforzo significativo.

In alcuni casi, può essere di grande supporto incontrare persone che stanno vivendo esperienze simili, con cui condividere pensieri ed emozioni senza il timore di essere fraintesi.

AIUTO PROFESSIONALE

Ci sono situazioni in cui il dolore può diventare particolarmente intenso o difficile da sostenere nel tempo.

Se si fatica a svolgere le normali attività quotidiane, se compaiono sintomi fisici persistenti o pensieri di non voler continuare a vivere, è importante non restare soli.

Rivolgersi a uno psicologo o al proprio medico può offrire uno spazio competente e protetto in cui essere accompagnati. Il sostegno psicologico aiuta a elaborare il lutto in modo guidato e, in alcuni casi, può essere indicato intraprendere un percorso di psicoterapia.

Un'altra risorsa preziosa è rappresentata dai gruppi di auto mutuo aiuto.

Spazi in cui incontrare altre persone che stanno attraversando un'esperienza simile, condividendo il proprio vissuto in un contesto accogliente e senza giudizio.



ASCOLTA LE PAROLE DELLA NOSTRA PSICOLOGA

PER APPROFONDIRE

- *Le risorse inaspettate*
- *Lo sportello psicologico VIDAS*

Anche VIDAS offre un servizio di sostegno al lutto, pensato per accompagnare le persone in questo percorso delicato.

**Per informazioni:
psicologia@vidas.it
02.3008081**

L'UNICA COSA CERTA

Una serie che parla di morte
ma che riguarda la vita.



L'unica cosa certa è un podcast di Chora Media in collaborazione con VIDAS.

Raccoglie le testimonianze di chi si trova a fare i conti con la propria fine, e di chi ha trovato la forza per uscire vivo da un lutto devastante.

ASCOLTA ORA



WWW.VIDAS.IT

