

UN VIAGGIO ATTRAVERSO IL LUTTO



# ACCOMPAGNARE CHI RESTA

Una guida per affrontare il lutto e ricordare  
con amore

*Scritto e curato da Servizi Funebri Busolin*

*La perdita definitiva di una persona cara, per la quale abbiamo provato sentimenti profondi e intensi, rappresenta una delle esperienze più dolorose che l'essere umano possa affrontare, un dolore per il quale spesso ci sentiamo impreparati. Ogni individuo la vive in maniera unica, e non esiste un percorso universale per tutti.*

*Questo opuscolo nasce con l'intento di offrire supporto a chi sta affrontando questa difficile realtà, aiutandolo a comprendere meglio la propria sofferenza, a trovare il modo per affrontarla e a individuare le risorse necessarie per trasformare il dolore in una nuova opportunità di vivere pienamente, anche quando la persona che amavamo ci ha lasciati per sempre.*



# Cosa accade quando affrontiamo una perdita significativa?

**Quando una relazione è stata profonda, che si tratti di un legame amoroso o di una relazione affettiva complessa e conflittuale, la sua conclusione definitiva può mettere in discussione il nostro equilibrio interiore. Questo può portare a effetti su vari livelli.**

A livello fisico, possono manifestarsi diversi sintomi che ci causano disagio, come problemi di sonno, disturbi alimentari, dolori, inquietudine motoria, apatia e una profonda stanchezza, oltre a difficoltà respiratorie. Queste sono manifestazioni fisiche del lutto che è importante affrontare.

A livello emotivo, potremmo provare sentimenti contrastanti, come paura, disperazione, sollievo, irrequietezza, indifferenza, incredulità, rabbia, invidia, senso di vuoto, gioia, amore, riconoscenza e senso di colpa. Anche se queste emozioni possono sorprenderci, è fondamentale viverle, riconoscerle e condividerle, prendendocene cura proprio come facciamo con il nostro corpo.

A livello mentale, potremmo sentirci confusi e disorientati, con pensieri ricorrenti che affollano la mente e la rendono prigioniera. Potremmo anche avere difficoltà a concentrarci e un improvviso disinteresse per le cose che prima ci appassionavano.

Inoltre, possiamo mettere in discussione le nostre convinzioni precedenti, porre domande sul significato delle cose e dell'esistenza, e sviluppare intuizioni su nuovi modi di vedere la realtà. Anche se la nostra mente è scossa dal dolore, può diventare un alleato se ci prendiamo cura di essa con pazienza e attenzione.

A livello sociale, un lutto può influenzare profondamente le nostre relazioni interpersonali: alcune possono rivelarsi nuove scoperte, mentre altre possono mostrare il loro vero volto e diventare superflue. Di fronte alla nostra perdita, possiamo scegliere di reagire in modi diversi: ritirarci in solitudine, sentirci distanti dagli altri e incompresi nel nostro dolore, oppure aprirci e accogliere l'aiuto, utilizzando le relazioni con gli altri per alleviare il senso di isolamento.

Qualunque sia la nostra reazione, il nostro mondo relazionale subirà dei cambiamenti che, se affrontati con consapevolezza, ci permetteranno di realizzare grandi trasformazioni.

**In sostanza, elaborare un lutto significa accettare di affrontare tutti i suoi passaggi, accogliendo la sofferenza che ne deriva, che spesso si manifesta attraverso le domande che ci poniamo durante questa esperienza.**

## Perché devo stare così male?

### E per quanto tempo?

Il desiderio di fuggire dal dolore della perdita è naturale, ma quando un legame è significativo, soffrire è inevitabile. Ogni relazione comporta il rischio di perdita e abbandono, ma spesso non ne siamo pienamente consapevoli: lo sappiamo in teoria, ma quando accade, ci rendiamo conto di aver coltivato l'illusione che sarebbe durato "per sempre". Di conseguenza, **ci sentiamo impreparati ad affrontare il dolore, a considerarlo normale e a concederci il tempo necessario per viverlo.** Temiamo che, se non passa rapidamente, il dolore ci trascinerà verso il basso e non riusciremo a risollevarci.

### 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 dividerlo 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.**

## Contare su altre risorse

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.

---

## Risorse utili - Supporto psicologico

Se senti il bisogno di un supporto professionale nel percorso di elaborazione del lutto, puoi rivolgerti a uno psicologo o psicoterapeuta qualificato. Di seguito segnaliamo alcuni contatti di professionisti disponibili sul territorio:

**Dr.ssa Marina Gardinale** Psicologa- Psicoterapeuta

Via Triestina, 54-20 - Favaro Veneto (VE)

tel. studio: 041 634 581

cell. [333 218 0826](tel:3332180826)

Email: [marina.gardinale@gmail.com](mailto:marina.gardinale@gmail.com)

sito: <http://terapiastrategicavenezia.it/>

**Dr.ssa Elena Santomartino** Psicologa- Psicoterapeuta

Via Terraglio, 24 - Frescada di Preganziol (TV)

cell. 347.9258475

Email: [dr.elenasantomartino@gmail.com](mailto:dr.elenasantomartino@gmail.com)

sito: [www.psicologa.tv](http://www.psicologa.tv)

(Questi contatti sono forniti come semplice risorsa informativa. L'inserimento non costituisce una raccomandazione né una forma di pubblicità sanitaria.)



30174 - Mestre - Venezia

Via San Donà, 13/a

Tel. 041.5340744 cell. 331.1786834

email: [info@servizifunebribusolin.it](mailto:info@servizifunebribusolin.it)

[www.servizifunebribusolin](http://www.servizifunebribusolin)