

# Indice

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>4</b>
<b>COMPRENDERE IL LUTTO</b> .....	<b>6</b>
Cos'è il lutto? .....	6
Perché la perdita di qualcosa o qualcuno porta a vivere un lutto? .....	7
Quanto dura il lutto? .....	8
Cosa provano le persone quando perdono qualcuno o qualcosa? ...	11
<b>AFFRONTARE E GESTIRE IL LUTTO</b> .....	<b>16</b>
Parlane con qualcuno .....	16
Cerca aiuto da professionisti della salute .....	17
Cerca di comprendere com'è il tuo lutto. ....	18
Resta e agisci nel momento .....	20
<b>COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE STA VIVENDO UN LUTTO?</b> .....	<b>24</b>
<b>ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO</b> .....	<b>29</b>



# Introduzione

Tutti noi, nella nostra vita, **perderemo** qualcosa o qualcuno. È inevitabile. Può trattarsi di una persona, ma anche di un animale domestico, un oggetto oppure una condizione (per esempio, quella lavorativa quando veniamo licenziati o andiamo in pensione).

Essere tristi e giù di tono, ripensare a quello che è successo, non trovare un senso alla situazione, sono tutte emozioni e conseguenze **normali** e che fanno parte della reazione alla perdita: **il lutto**.

Vivere un lutto significa dunque fare esperienza di certi vissuti, comportamenti, pensieri, ma anche di relazioni, e problematiche che per quanto comuni puoi non aver vissuto prima e che (anche per questo) possono essere difficili da sostenere.

Il lutto **non** è vissuto da tutti allo stesso modo, per quanto possano esserci degli elementi in comune. Alcune sue caratteristiche, come la durata, l'intensità e le origini, variano così tanto da individuo ad individuo che non c'è un modo uguale per tutti per poterlo affrontare.

Nonostante questa **varietà**, il presente opuscolo cerca di darti delle informazioni su quelle che sono le caratteristiche più frequenti dell'esperienza del lutto, dalle motivazioni per cui una persona può vivere peggio o meglio di altri questa esperienza, fino alle strategie che possono esserti più utili per gestirla. Tutto ciò per aiutarti a vivere con serenità questa esperienza, e farti ragionare sugli indicatori che possono descriverti quando il lutto può diventare intollerabile. L'opuscolo può esserti utile anche se stai affrontando la perdita certa di una tua persona cara, magari per malattia. Anche se è difficile affrontare queste cose con anticipo, puoi trovare comunque un aiuto.

Troverai anche una sezione dedicata a come gli altri possano aiutare te nel vivere questo tipo di esperienza, e come tu possa eventualmente stare vicino a qualcun altro quando il lutto colpisce qualcuno diverso da te.

# Comprendere il lutto

## COS'È IL LUTTO?

**Il lutto** è una reazione che puoi avere in seguito ad una **perdita**. Il senso comune associa il lutto alla perdita di una persona cara, ma ci sono casi in cui è possibile avere l'esperienza di un lutto anche per la morte di un animale domestico a cui ci si sentiva affezionati, quando si perde un bene cui si era legati (per esempio, la propria casa) o quando termina un certo periodo della propria vita (per esempio, quando c'è la transizione da studente universitario a lavoratore). Quando ciò accade, ci può volere del tempo per affrontare e gestire bene la situazione, sia emotivamente che praticamente.

Può essere molto difficile **predire** o comprendere pienamente l'impatto di un lutto perché ognuno reagisce diversamente, in relazione a diversi fattori della propria vita. Qualcuno può piangere molto, altri si mettono a svolgere numerose attività per non pensarci. Alcuni chiedono aiuto a parenti ed amici, altri ancora preferiscono restare da soli.

Di per sé, comunque, il lutto non rappresenta un

problema psicologico ma una **fase**, ovvero una reazione. Il problema nasce a livello di **quantità**, cioè se il lutto dura troppo, se compromette il funzionamento quotidiano della persona (per esempio a lavoro o nelle relazioni sociali) e il benessere soggettivo per un lasso di tempo prolungato.

## PERCHÉ LA PERDITA DI QUALCOSA O QUALCUNO PORTA A VIVERE UN LUTTO?

Anche la risposta a questa domanda è complessa, e cambia da persona a persona. Spesso davanti ad una perdita si esprimono frasi del tipo: “Come farò senza di te?”, “Non ce la farò mai da solo”, “Non troverò mai più un lavoro così bello” oppure “Quella casa per me racchiudeva tantissimi ricordi, e li ho persi per sempre”. Queste frasi lasciano trasparire che all’origine del lutto ci sia l’idea di non essere capaci ad affrontare le cose **da soli** o senza un valido supporto esterno. Un po’ come se l’unico modo di star bene sia grazie a **qualcosa fuori da noi**.

Secondo una teoria psicologica detta **interpersonale**, il lutto legato alla perdita di qualcuno porterebbe nella persona la percezione di una mancanza di adeguato supporto sociale e un conseguente

aumento dello stress. Si può avere la percezione di non poter farcela come prima a risolvere i problemi, anche i più quotidiani come gestire la casa, e che questo abbia delle conseguenze altamente negative. Le conseguenze possono essere reali o immaginate come una possibilità, e portare anche ad **ansia** e preoccupazione.

Il lutto può anche essere visto come una dinamica che porta la persona ad abbandonare una **parte di sé**, come se l'elemento perso fosse diventato una parte significativa della propria esistenza e abbandonarlo significhi fare i conti con il rinunciare a una parte della propria persona.

Ognuno di noi dovrebbe comunque fare i conti con il significato personale che il lutto comporta.

## QUANTO DURA IL LUTTO?

L'esperienza del lutto, come detto precedentemente, è molto **soggettiva** e personale. È difficile trovare una durata uguale ad ogni tipo di lutto, per quanto alcune caratteristiche siano comuni.

Possono essere presenti diverse **fasi**, ognuna con proprie caratteristiche. Queste, definiscono



generalmente la durata del tuo lutto. Però anche queste variano da persona a persona, e non è detto che tutte le provino nello stesso modo e con gli stessi tempi, dato che dipendono molto dal tipo di lutto e dalla persona che lo prova:

## INCREDULITÀ

Inizialmente puoi non credere a ciò che è successo e puoi arrivare a negare la perdita



## PATTEGGIAMENTO

Dentro di te puoi cercare di scendere a un compromesso, percependo come temporanea la perdita



## RABBIA

Provi un'emozione più o meno intensa di rabbia, con un possibile senso di ingiustizia ricevuta



## DISPERAZIONE

Puoi sentirti triste, affranto, giù di morale. Realizzi meglio cos'è successo e ne sei dispiaciuto



## ACCETTAZIONE

Arrivi ad accettare quello che è successo, trovando un significato che sia comprensibile



## SOLLIEVO

Senti che la parte peggiore è finita, e ti senti più alleggerito. Qui potresti provare senso di colpa, proprio perchè ti senti meglio.

## COSA PROVANO LE PERSONE QUANDO PERDONO QUALCUNO O QUALCOSA?

Puoi provare **diverse** cose durante il tuo lutto. Queste reazioni possono essere solo tue o condivise da altri. Di seguito, qualche esempio, diviso per categorie. Prova a segnare con una crocetta ciò che senti di provare tu:

**Puoi provare una o più delle seguenti emozioni:**

- Tristezza
- Preoccupazione
- Senso di colpa
- Rabbia
- Sollievo
- Altro:

---

---

---

---

---

---

**Puoi sentire una o più una delle seguenti sensazioni fisiche:**

- Stanchezza
- Cambi nell'appetito
- Cambi nel sonno
- Scarsa concentrazione
- Tachicardia
- Altro:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Puoi avere uno o più dei seguenti pensieri:**

- Desidero che tutto torni come prima
- Non ce la farò mai a superare tutto questo
- Se solo avessi fatto diversamente
- Cosa farò adesso?
- È tutta colpa mia
- Altro:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Puoi avere uno o più di questi comportamenti:**

- Non uscire più
- Restare frequentemente a letto
- Procrastinare le cose da fare
- Non parlare a nessuno della tua perdita
- Consumare molti alcolici
- Altro:

---

---

---

---

---

---

---

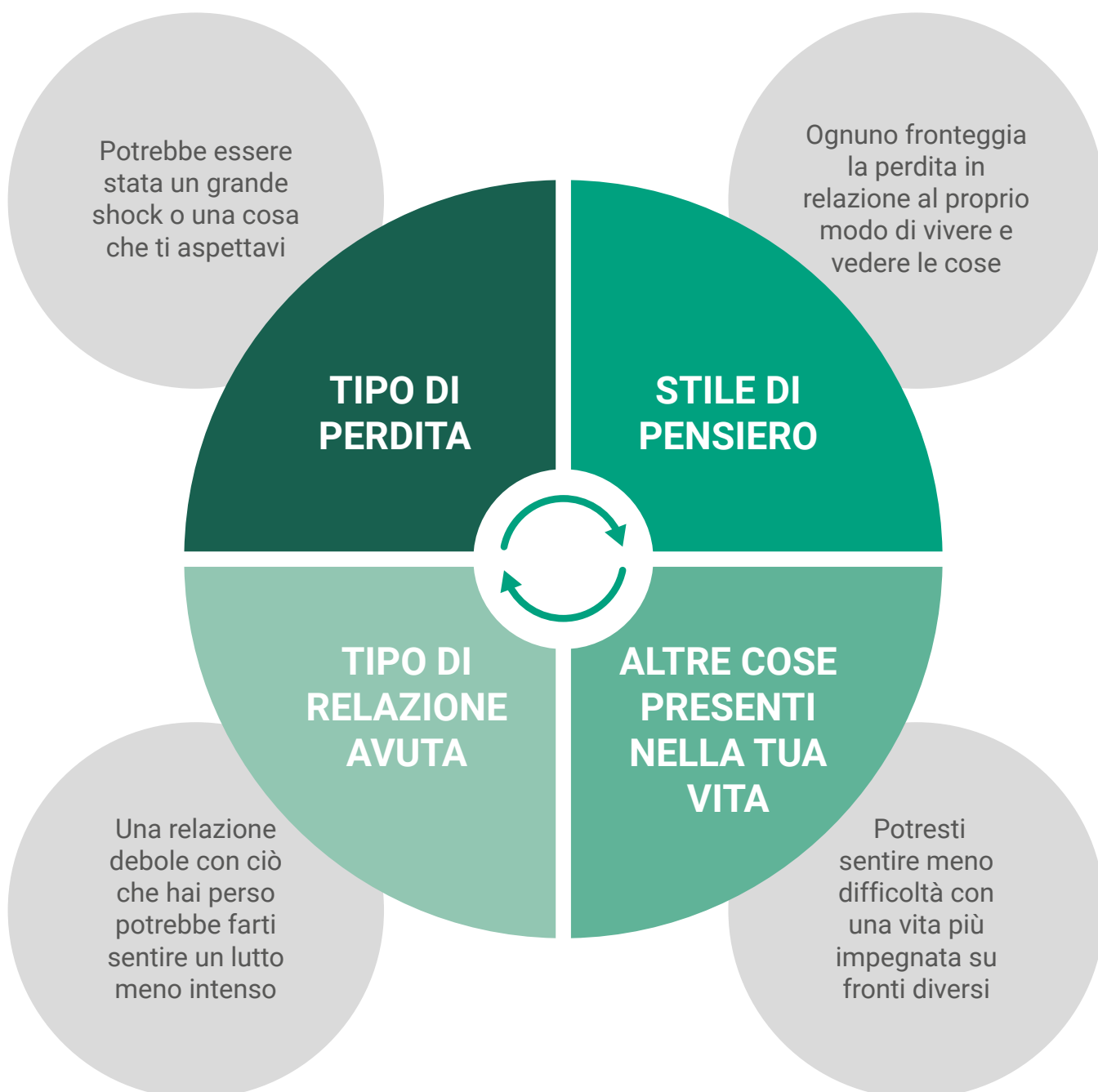
---

---

---

## Da cosa dipende l'intensità del lutto?

Diversi **fattori** possono influenzare l'intensità del tuo lutto e come ti senti, quanto lo riesci a tollerare e quanto ha influenza nella tua vita. Per esempio:



# Affrontare e gestire il lutto

## PARLANE CON QUALCUNO

Parlare con qualcuno del tuo lutto è spesso il primo passo per aiutarti a star meglio nel breve termine. È **normale** sentire che non è facile, ma farlo può essere un importante passo affinché tu ti senta gradualmente meglio.

Parlare dei tuoi sentimenti non è un segnale di debolezza, anzi dimostra che ti stai prendendo cura di te, del tuo benessere; sentirti ascoltato può aiutarti anche a sentirti più compreso e sostenuto.

Ci sono diverse persone con cui puoi provare a parlare di quello che stai passando. È importante anzitutto che tu ne parli con qualcuno di cui ti **fidi** e con cui ti senti a tuo agio, come amici, familiari, o colleghi. Potresti trovare supporto anche da una valida guida spirituale, come un prete. Puoi parlare con qualcuno che sta vivendo la tua stessa perdita. Esistono anche **i gruppi di auto mutuo aiuto**, online o in presenza, dove le persone si incontrano per parlare delle proprie perdite.

Non ci sono regole rispetto a quello che dovresti dire,

o per quanto tempo. La cosa più importante è che tu ti senta a tuo agio nei confronti della persona con cui stai parlando e che ti esprima liberamente.

## CERCA AIUTO DA PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Se senti che il tuo lutto sta **durando troppo**, sta **inficiando** la tua quotidianità e ti sta facendo provare delle emozioni molto negative e **insopportabili**, puoi provare a consultare un professionista della salute. Ci sono molti servizi di supporto e trattamenti disponibili se vuoi chiedere aiuto. Puoi riferirti per esempio al tuo medico di medicina generale, a uno psicologo, oppure a uno psichiatra.

Alcune psicoterapie come la **psicoterapia cognitivo comportamentale** si focalizzano sull'aiutarti a gestire i tuoi pensieri poco utili ad affrontare il lutto, trovandone di più funzionali. Inoltre, possono aiutarti a trovare soluzioni pratiche per risolvere problemi collegati.

La **psicoterapia interpersonale** aiuta invece a risolvere il tuo lutto da un punto di vista relazionale, aiutandoti a capire per esempio come puoi risolvere al meglio la mancanza di una persona, o come star bene con gli altri in una nuova situazione, diversa

dalla precedente che ora non hai più.

Puoi provare **senso di colpa** quando cerchi aiuto da un professionista, o comunque cerchi in generale di superare il tuo lutto. Questa emozione è normale, perché puoi pensare che **dimenticherai** per sempre ciò che hai perso. Ma cercare aiuto per il tuo lutto non significa questo. Significa invece ricordare ciò che hai perso senza provare nessun malessere, quindi in maniera funzionale.

Gli **psicofarmaci** possono esserti d'aiuto per affrontare le conseguenze negative del lutto (come la mancanza di sonno o i pensieri tristi). Possono però non essere la soluzione principale. Proprio perché il lutto è un processo naturale, è **attraversarlo** e portarlo a termine che ti farà stare meglio. Lo stesso processo del lutto è quindi terapeutico.

Parla con il tuo medico di medicina generale o un professionista della salute di cui ti fidi per farti aiutare a decidere la migliore opzione di trattamento per te.

## CERCA DI COMPRENDERE COM'È IL TUO LUTTO

Ti può essere d'aiuto per **comprendere** meglio il tuo lutto descrivere come ti senti e quali caratteristiche



## RESTA E AGISCI NEL MOMENTO

Ricordati che rimanere all'interno dell'esperienza del lutto, per quanto possa essere difficile, è **fondamentale**. Il dolore che provi e che proverai sarà lo stesso che poi, una volta vissuto e consapevole che lo hai saputo tollerare, ti farà stare meglio. Ci sono delle cose che puoi fare, per aiutarti a vivere il lutto, **prima** che tu subisca la perdita (se quindi te la stai aspettando), appena **dopo**, e nei tempi **successivi**:

- Considera attentamente in che modo vorrai ancora **avere a che fare** con ciò che hai perso. Per esempio, se è venuta a mancare una persona a te vicina, considera se vuoi vedere il corpo oppure no una volta deceduta. Puoi considerare ciò troppo stressante, o puoi poi avere dei rimorsi per non averlo fatto. Allo stesso modo, se hai terminato una relazione sentimentale con un partner, considera se vuoi rivedere le vostre foto o i regali che vi siete scambiati. Per qualcuno può essere difficile, mentre altre persone lo considerano una consolazione.
- Cerca di sistemare le **questioni pratiche** successive alla perdita senza sentirti sotto pressione. Per esempio, per il funerale di un tuo

caro fermati un attimo a pensare a quello che vuoi. Contatta un'agenzia funebre e fai tutte le domande che ritieni opportune. Se invece hai subito una perdita come quella del lavoro, cerca di affrontare con lucidità e calma qualsiasi tipo di impegno (dalle questioni burocratiche alla ricerca di un nuovo lavoro).

- Prenditi **cura** di te. Durante il lutto puoi mancarti la voglia di curare la tua persona. Cerca invece di salvaguardare il sonno, dormendo per esempio un numero di ore adeguato e recuperando con dei sonnellini quando non riesci bene a dormire. Allo stesso modo, mangia del cibo in maniera equilibrata, non abusare di alcol, e pianifica e realizza dell'esercizio fisico quotidiano per stare meglio con te stesso.
- Se senti che avresti dovuto fare di più per evitare la perdita, o se senti del senso di colpa, ricordati che è **normale** provare queste emozioni inizialmente. È difficile, ma cerca di essere compassionevole con te stesso accettando questi vissuti.
- Cerca di ritornare il prima possibile alla tua **routine**, oppure cerca di rinforzarla con nuove attività, se senti che è povera. Una volta avvenuta la

perdita, se prima lavoravi, torna il prima possibile a farlo. Accetta inviti ad uscire se ti va, invita delle persone in casa, resta in contatto con amici e familiari. Puoi anche cercare di partecipare ad eventi culturali o sportivi, iscriverti a qualche corso nuovo. È importante avere a che fare con cose diverse, così che tu possa distrarti dalla tua perdita. Cerca di non scegliere, almeno per il primo periodo, delle attività che siano collegate con ciò che hai perso.

- Puoi fare delle scelte **avventate** (come cambiare lavoro, vendere la casa, traslocare), appena dopo la tua perdita. Ricordati in questo caso che le tue emozioni possono essere troppo intense, e attendi qualche settimana prima di ragionare con tempo e calma riguardo alle tue decisioni.
- In qualsiasi momento, cerca di non **tenerti dentro** le cose se senti che stai molto male per la tua perdita. Parlare può davvero farti star meglio, e chiedere aiuto durante il tuo lutto, anche per risolvere le cose più pratiche, può davvero fare la differenza.
- Quando ti senti meglio, puoi provare se possibile a **recuperare** ciò che hai perso. Questo non è

possibile per tutto (per esempio, se è venuta a mancare una persona a te vicina) e certamente negli stessi modi (se hai perso il lavoro, un lavoro nuovo non potrà essere uguale in tutto rispetto a quello che avevi prima). Cogli il tuo lutto però come un'occasione per rimetterti in gioco: se hai perso una persona, puoi trovare utile fare del volontariato in un campo a lei collegato. Se hai terminato una relazione sentimentale, prova a uscire un po' di più e crearti delle occasioni per stringere nuove amicizie, magari in un ambiente dove senti di condividere cose in comune.

# Come posso aiutare qualcuno che sta vivendo un lutto?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti a vivere meglio questo momento di lutto. Allo stesso modo, queste linee possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre per un lutto, tenendo a mente soprattutto la tua esperienza.

- Può essere difficile comprendere quale sia il comportamento migliore da avere con una persona che è stata colpita da un lutto. Puoi non sapere cosa è meglio dire o fare. Puoi sentirti impacciato e insicuro di come comportarti, puoi non capire se è meglio dire qualcosa o se è meglio stare in silenzio. Tante persone si sentono così; è una esperienza frequente in queste occasioni. In questo caso, cerca prima di tutto di capire **cosa fa sentire te a tuo agio**. Se non te la senti di dire che ti dispiace, prova semplicemente ad essere presente. Per esempio, se una persona a te vicina ha avuto un parente che è venuto a mancare, puoi solo presenziare al funerale se non te la senti di parlarle direttamente.

- Puoi **chiedere**, se te la senti, quello che la persona colpita dal lutto vorrebbe da te. Puoi semplicemente dirle “vuoi parlare?” oppure “Preferisci star da solo o vuoi un po’ di compagnia?”. Queste semplici domande, a prescindere dalla risposta che poi riceverai, possono far sentire la persona colpita da lutto compresa e con un sostegno a disposizione.
- Puoi anche fare presente alla persona che sta vivendo il lutto che sei disponibile per aiutarla a risolvere faccende **pratiche**. Per esempio, nel caso di perdita di una persona, ad aiutare ad organizzare il funerale. Oppure, nel caso della perdita di una condizione come il lavoro, ad aiutare nella diffusione dei curriculum.
- Tratta la persona che soffre per un lutto con **rispetto e dignità**. Ogni situazione personale è unica e soggettiva. Puoi pensare di sapere che cosa passi nella mente della persona, ma il tutto potrebbe essere diverso da ciò che pensi. Cerca inoltre di rispettare la privacy della persona, se non vuole raccontarti tutti i dettagli di come sta.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona che soffre per un

lutto ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti, per esempio guardando il cellulare. Scegli un momento della tua giornata in cui puoi concentrarti di più.

- Se la persona colpita da un lutto si arrabbia con te, o è irascibile, e non hai l'impressione di aver fatto qualcosa di sbagliato, cerca di non **prenderla sul personale**. Una perdita provoca delle forti emozioni in chi la vive. Ricorda che la rabbia non è diretta esplicitamente a te.





## Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Se il lutto persiste a lungo e senti che sia molto invalidante, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare al meglio ciò che ti sta succedendo, e sondare soluzioni possibili.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone che hanno subito una perdita: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questa situazione di vita. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.