

# Comprendere e affrontare il lutto



Le esperienze di perdita e lutto possono essere molto problematiche. Questa scheda offre alcune indicazioni per aiutarvi a comprendere la vostra reazione al lutto. Fornisce inoltre idee su come prendersi cura di se stessi mentre si affrontano i cambiamenti della propria vita.

## Che cos'è il lutto?

Il lutto è una risposta normale e naturale alla sofferenza che proviamo in seguito a un cambiamento importante nella nostra vita, come la morte di una persona cara, una separazione familiare oppure un disastro naturale. Oltre ad avere un impatto fisico sul nostro corpo, il lutto influisce sulle nostre emozioni, mettendo in discussione il modo in cui vediamo noi stessi e il mondo, comprese le nostre relazioni e la nostra dimensione spirituale. L'esperienza del lutto può richiedere che si intraprenda un percorso personale per imparare cose nuove su noi stessi e modi diversi di vedere la vita.

## Come esprimiamo il lutto?

Il lutto viene vissuto in modi unici e personali. Alcuni di noi esprimono apertamente il proprio dolore, mentre altri si chiudono in se stessi. È importante ricordare che non esiste un modo giusto o sbagliato di elaborare il lutto.



Ecco alcune reazioni comuni al lutto:

### Emozioni che potresti provare...

- ansia, irritabilità e sensazione di sopraffazione emotiva
- rabbia, frustrazione o disillusione
- tristezza.

### Pensieri che potresti avere...

- incredulità
- confusione
- senso di presenza o di distacco
- apprensione.

### Comportamenti che potresti mostrare...

- ricerca e richiesta di aiuto
- difficoltà di concentrazione o a svolgere le attività abituali
- iperattività irrequieta
- distrazione
- visitare luoghi e portare con me ricordi
- evitare le cose che mi ricordano quello che ho perso.

### Reazioni fisiche che potresti manifestare...

- cambiamenti nel sonno e nell'appetito
- oppressione al petto e alla gola e mancanza di fiato
- mancanza di energia.



## Il processo del lutto

Nel nostro lavoro Stagioni per la crescita (Seasons for Growth) abbiamo trovato la teoria del lutto di J. William Worden molto utile per dare un senso al percorso attraverso il lutto. Worden ha individuato che il processo di elaborazione del lutto comporta quattro attività principali. Noi le abbiamo leggermente adattate per tenere conto dell'ampia gamma di perdite che subiamo nella vita, oltre a quella di persone care:

- **accettare la realtà della perdita**
- **elaborare il dolore del lutto**
- **adattarsi a un mondo cambiato dopo la perdita**
- **trovare un legame duraturo con ciò che è andato perduto mentre si intraprende una nuova vita**

Le quattro attività non sono tappe o stadi. Anche se il tempo è un importante strumento di guarigione, non passiamo passivamente da un'attività all'altra. Riconoscere e dedicarsi attivamente a ogni attività può essere d'aiuto ed è probabile che queste attività vadano riviste e rielaborate nel corso del tempo.

## Comprendere il processo di elaborazione del lutto

Comprendere il processo di elaborazione del lutto è un passo importante per adattarsi alla vita dopo la perdita. Capire cosa è necessario aiuta a rendere il percorso del lutto un po' meno sconcertante. Ma come possiamo affrontare le attività in modo significativo? Come possiamo passare da un'esperienza passiva del lutto ("mi è successo questo") all'impegno attivo ("cosa mi richiede questo?") secondo quanto evidenziato dalle attività indicate da Worden?

Un piccolo passo pratico da cui potreste iniziare è quello di identificare e riconoscere ogni emozione che provate. Invece di cercare di allontanare o ignorare i sentimenti di disagio, lasciateli "essere" e poi rivolgete l'attenzione a considerare come gestirli al meglio quando si presentano. Per esempio, quali misure potete adottare quando la tristezza vi consuma mentre siete al lavoro? Quali strategie potreste elaborare per prendervi cura di voi stessi quando il senso di frustrazione vi opprime?

Iniziare in questo modo da quello che provate può darvi l'energia e la consapevolezza necessarie per compiere un ulteriore piccolo passo: iniziare a pensare agli ambiti della vostra vita che potete influenzare e a quelli che non potete influenzare. Invece di concentrarvi sui "se solo", questo vi aiuterà a dirigere i vostri sforzi e la vostra energia emotiva verso le scelte, le azioni e le decisioni che vi aiuteranno a vivere la vostra vita in un modo che sia significativo per voi oggi.

**"L'unica cosa della vita che è permanente è il cambiamento. Il cambiamento è l'unica costante della vita".**

- Fallin, 2013

Per affrontare questo periodo complesso e impegnativo, è necessario ricevere un sostegno supplementare. Questo potrebbe includere:

- **tempo** - l'opportunità di prendersi una pausa dalle proprie responsabilità per concentrarsi sul proprio lutto o per ricaricarsi
- **spazio sicuro** - spazi o luoghi in cui potete sperimentare in modo sicuro (per voi e per gli altri) emozioni diverse (come tristezza, rabbia, paura, senso di colpa e humour)
- **un compagno** - perlomeno un amico, un parente o un counsellor con cui parlare apertamente per dare un senso a quanto accaduto e riflettere periodicamente sulle vostre reazioni senza sentirvi giudicati
- **rete di supporto** - una rete più ampia di persone a cui potete rivolgervi per ottenere aiuto in una serie di contesti, compresi gli aspetti pratici della vita quotidiana.

È molto importante saper accettare le offerte di aiuto provenienti da familiari, amici e vicini. Non abbiate paura di chiedere il tipo di sostegno che vi sarebbe più utile. Se trovare tempo per se stessi rappresenta una sfida, chiedete a qualcuno di farsi carico delle vostre responsabilità per un pomeriggio. Se la casa in disordine aggrava il vostro senso di disperazione, chiedete a un parente di darvi una mano a ripristinare il senso di come vorreste che fosse la casa. Chiedere aiuto agli altri non è un segno di debolezza, ma di forza, un passo positivo che potete scegliere di compiere.

## Ulteriore supporto – i nostri programmi

Seasons for Growth è un programma didattico basato su evidenze che aiuta con delicatezza bambini, ragazzi e adulti a conoscere il processo del lutto. Bambini, ragazzi e adulti traggono beneficio dall'opportunità di apprendere come la morte, una separazione familiare, i disastri naturali o altri eventi significativi di cambiamento e perdita possano avere un impatto sulla loro vita. Il programma Seasons for Growth offre ai partecipanti l'opportunità di apprendere le conoscenze, le competenze e gli atteggiamenti necessari per comprendere e reagire adeguatamente a tali esperienze.

Tutti i programmi offrono uno spazio sicuro in cui i partecipanti, a prescindere dalle loro diverse esigenze, identità e background culturali, possono trovare la propria voce, fare scelte, esercitare un'influenza e lavorare insieme. I partecipanti entrano in contatto con altri che affrontano circostanze simili e creano un senso di appartenenza e di connessione.

Le sessioni comprendono una serie di attività modulate in base all'età che includono disegni, storie, discussioni, musica e attività di compilazione di un diario.

Il programma MacKillop Seasons fornisce formazione e assistenza a operatori professionali in modo tale che offrano i nostri programmi per piccoli gruppi nelle scuole e nelle organizzazioni comunitarie.