



Gruppo Eventi
Comunicazione e Marketing

IL PERCORSO DEL LUTTO



A cura delle Associazioni di Volontariato

Ryder Italia onlus e Gruppo Eventi

Parlando a Dolore

Ah, Dolore, non ti dovrei trattare
come un cane randagio
che si presenta alla porta di servizio
per una crosta, per un osso spolpato.
Dovrei darti fiducia.

Dovrei attirarti
dentro casa e darti
un angoletto tutto per te,
un vecchio stuoino dove stenderti,
la tua ciotola dell'acqua.

Tu credi ch'io non sappia che hai vissuto
sul mio balcone.
Vorresti che fosse pronto il posto tuo
prima che l'inverno arrivi. Hai bisogno
del tuo nome,
del collare e della medaglietta. Hai bisogno
del diritto di tener a bada gli intrusi,
di considerare
la mia casa come tua
e me, persona tua
e te stesso, il cane mio.

Denise Levertov

I testi che abbiamo riportato in corsivo nel testo sono tratti da opere di letteratura, da testimonianze scritte per il sito del Gruppo Eventi o raccolte nel corso del nostro lavoro nei gruppi di auto-mutuo aiuto per persone in lutto.

Le immagini: pag.5, Nicolò dell'Arca, Compianto, particolare, c.a.1485, S.Maria dell'Anima, Bologna;
pag.21, Caspar David Friedrich, Paesaggio della Boemia, 1808, Dresda Gemaelde Galerie; pag.26, Gustave Caillebotte, Giovane alla finestra, 1875, Collezione privata



PERCHE' E PER CHI QUESTO LIBRETTO?

Si è da poco spenta la vita di una persona che è stata per voi certamente significativa e che avete sostenuta, aiutata ed accudita in questo periodo di malattia.

E' stato - sicuramente per la persona che avete assistito, ma anche per voi - un percorso difficile e terribilmente doloroso per tutto ciò che, detto o non detto, avete dovuto affrontare insieme: il dolore fisico, lo strazio di vedersi sottrarre sogni e progetti, la vita che si spegne nella malattia, gli addii espressi, inespressi o solo immaginati.

Anche se già durante il decorso della malattia avete pianto e sofferto prevedendo la morte della persona a voi cara, solo adesso vi trovate ad affrontare veramente la sua perdita definitiva. Veder sfuggire la vita di una persona amata e perderla è una delle prove più dolorose della nostra esistenza. E' una prova per la quale si è sempre impreparati e per la quale è impossibile prepararsi. Ci si trova da un momento all'altro catapultati in un mondo scompigliato, preda contemporaneamente di una tremenda stanchezza fisica, della disperazione, del tumulto delle emozioni, di un profondo dolore morale. Catturati da una nuova solitudine, da un senso di vuoto e di inutilità. E sconvolti dall'assenza di chi ci ha camminato accanto. Chiunque sia mancato, un figlio, un coniuge, un genitore, un fratello, un

amico, si è persa con loro una parte di noi stessi e si entra in un periodo di sofferenza e difficoltà. Non si può amare qualcuno e perderlo, senza sentirsi soli e deprivati del suo affetto, della sua esistenza, senza diventare vulnerabili e provare dolore.

Dunque, perché questo breve testo? Abbiamo cercato di accompagnarvi lungo l'ultimo tratto della vita del vostro caro e sappiamo quanto può essere difficile e penoso il percorso che dovete ora affrontare. Per questo, vorremmo potervi offrire qualche riflessione, qualche pensiero, qualche testimonianza che vi possano essere almeno un poco di conforto per affrontare la dolorosa esperienza della perdita.



IL LUTTO E' COME UNA MUTILAZIONE

Chiunque perda una persona amata passa attraverso una fase di sofferenza estrema ed una gamma di forti emozioni e sensazioni. Con la morte della persona con la quale abbiamo condiviso finora la nostra vita, subiamo una perdita che tocca il nostro passato e la nostra capacità di guardare avanti: non solo perdiamo il calore della sua presenza, e con questa una parte di noi stessi e della nostra storia, ma anche lo sguardo in avanti che si esprimeva in progetti e prospettive. Ci si sente mutilati, all'improvviso, di una grande parte di sé. Il lutto, infatti, è la conseguenza di uno strappo, di una penosa lacerazione di tutta la nostra persona: ci sentiamo feriti nel corpo così come nel nostro modo di relazionarci agli altri, nella nostra possibilità di pensare al futuro come nei nostri sentimenti più intimi. La ferita è aperta, dolorosa. Solo il tempo, l'accettazione del dolore, la fatica ed un impegno personale permetteranno alla ferita di cicatrizzarsi.

La ferita lascia su di noi una cicatrice permanente: è un segno di trasformazione e modificazione. Non siamo più, dopo la morte di una persona amata, gli stessi di prima. Abbiamo perso qualcosa di noi e, in una qualche misura, ci siamo trasformati. Nei pensieri, nelle riflessioni, nel modo di valutare e capire il mondo intorno a noi. Ad un certo punto del percorso, diventa possibile tornare a vivere, una vita sicuramente molto diversa da quella di prima ma che può essere densa di valore se riusciamo a integrare la perdita nella trama della nostra vita.

La sofferenza per la morte di una persona amata prende forme

diverse a seconda del rapporto che esisteva con chi è scomparso, del modo in cui la persona è morta, di come ognuno di noi affronta le difficoltà, nonché di tanti altri fattori come l'età, la fede religiosa, l'identità di genere, il livello di istruzione, le precedenti esperienze di perdita, le difficoltà legate alla situazione generale e il tipo di sostegno a disposizione. L'esperienza della morte di un proprio caro sarà dunque "raccontata" e vissuta da ognuno di noi in modi diversi. Alcuni aspetti saranno più rilevanti di altri, altri più difficili, alcuni meno dolorosi. Anche all'interno della stessa persona, ci saranno momenti in cui una esperienza, una sensazione, un pensiero, prende il sopravvento su altri. Così come il dolore per la perdita di una persona amata prende ogni volta forme e toni diversi, quando ci troviamo ad affrontare, ancora una volta, un nuovo lutto. Si vive sballottati tra periodi in cui si è sommersi da ondate di sofferenza e in cui si perdono il senso e il valore del vivere e momenti in cui si torna a rivedere la luce e si può riprendere, anche se solo per un attimo, il respiro.



Benché ognuno di noi viva in modi diversi la sua sofferenza, ci troviamo tutti ad affrontare un percorso almeno in parte comune, fatto di fasi diverse e ostacoli da superare.

Il primo compito che dobbiamo affrontare è quello di **accettare** che la persona è realmente morta e che non tornerà più. In alcuni momenti, infatti, sembra che non ci siano dubbi su quanto è successo: l'altro non è più accanto a noi. La porta si è chiusa per sempre. Ma in altri momenti, una sorta di speranza, di illusione, di pensiero, si insinua: e se tornasse? ma se mi fossi sbagliato? se avessi sognato? e se facessi questo, forse tornerebbe? E' facile allora immaginare che forse no, forse non tutto è ancora finito.

Poi, piano piano, ognuno al passo che gli è possibile, con lo spegnersi dello shock iniziale, iniziamo in qualche modo a **familiarizzarci** con il dolore della perdita: a concederci il tempo e le occasioni per fare i conti con la nostra sofferenza, a esplorare il significato che la scomparsa di quella persona ha per la nostra esistenza, a valutare il significato della relazione con chi non c'è più. Impariamo così, gradualmente, a **vivere "senza"**: ad organizzare diversamente la nostra vita, ad acquisire nuove competenze, a fare progetti che non coinvolgono più l'altro e impegnarci in compiti o attività mai affrontate prima (domestiche, burocratiche, professionali): soprattutto, impariamo ad accettare di rivestire un ruolo sociale nuovo. Ad un certo punto, ci accorgiamo che la nostra vita sembra **andare avanti** e che si è sviluppato un nuovo rapporto con la persona scomparsa: anche se non è più fisicamente presente, troviamo conforto nel mantenerne vivo il ricordo e la memoria e nel continuare ad amarla. Il dolore è sempre presente, ma spesso in una forma un pò attenuata, sicché riusciamo a far posto nella nostra vita a nuovi impegni e nuove aperture.

Tutto il periodo del lutto, a partire dal momento immediatamente

successivo alla perdita, è dominato dall'alternarsi e dall'accavallarsi non solo di stati fisici nuovi ma anche dall'intrecciarsi di emozioni diverse, spesso molto forti.

Parlarne può essere utile a riconoscerle, quando si presentano, ad esserne quindi consapevoli e a saperle meglio gestire.

Lo shock

Da un momento all'altro. Dal bianco al nero. Prima c'era, respirava e poi, un attimo dopo, non c'è più: la morte di chi si ama arriva come uno schiaffo inaspettato e causa uno stato di shock. Ci sentiamo fragili, lontani e disinteressati al mondo circostante; il respiro si fa corto, la bocca è asciutta, ci sentiamo nauseati, con la gola ed il petto perennemente stretti in una morsa, stanchi, esausti, con un senso di vuoto e di soffocamento. Presi da un vortice che ci sommerge e cancella ogni altro pensiero. Questo stato di shock è caratteristico dei giorni e delle settimane immediatamente seguenti alla morte.

“Nessuno mi aveva detto che il dolore del lutto è così simile alla paura. Io non ho paura, eppure la sensazione è simile. Lo stesso palpito nello stomaco, la stessa irrequietezza, un continuo sbadigliare. Non faccio altro che inghiottire. Altre volte mi pare di essere leggermente inebriato, o come se avessi sbattuto con violenza la testa. C'è una coperta invisibile che mi separa dal resto del mondo. Ho difficoltà a seguire cosa mi dicono. Oppure, trovo difficile volerlo seguire. E' tutto così indifferente. Eppure, ho bisogno che ci siano altri vicino a me. Ho il terrore del momento in cui la casa è vuota. Se solo parlassero tra di loro e non a me”.

C.S.Lewis, Diario di un dolore, Adelphi 1990

Come intorpiditi, anestetizzati

La mente ci permette di accettare e percepire la perdita solo un pò alla volta. Dopo la morte ci sentiamo a lungo come se fossimo stati anestetizzati e non riusciamo ad accettare quello che è successo. Ci ritroviamo spesso a pensare “ma no, non può essere successo; ma no, non è vero”. Questo stesso senso di irrealtà, di torpore, crea disagio e può farci sentire ancora più lontani dalla realtà.

Di fatto, torpore generale e senso di irrealtà sono una reazione normale: in un primo momento, ci proteggono dal percepire tutto in un colpo un dolore insopportabile e permettono di affrontare le esigenze pratiche. Solo piano piano, col tempo, riusciamo a contenere il dolore della perdita e ad accettarla.

“Il sentimento di questo lutto continua ad essere simile alla paura. Forse, per esser precisi, ad uno stato di sospensione. O all'attesa; all'aspettare che qualcosa succeda. Dà alla vita un senso permanentemente provvisorio. Non sembra valer la pena dare inizio ad alcunché. Non riesco a stare tranquillo. Sbadiglio, sposto gli oggetti di qua e di là, fumo troppo. Fino a questo momento avevo sempre troppo poco tempo. Ora non ho che tempo. Semplice tempo, una vuota successione di tempo”.

C.S.Lewis, Diario di un dolore, Adelphi 1990

Non ci si può credere

E' del tutto normale non riuscire a credere a quanto è successo. Capita - nei primi momenti - di pensare di aver tutto immaginato o che ci sia una qualche possibilità di ritornare allo stato precedente; quando poi si tratta di una morte prematura e improvvisa è ancora più difficile riuscire ad accettare che la perdita sia proprio definitiva. "Sappiamo" che la persona è morta, ma nella nostra intimità più profonda non riusciamo ad accettare che non sarà più accanto a noi. Ci sentiamo confusi, impauriti e presi da un senso di panico. A tutti i costi cerchiamo di pensare ad altro, di allontanare il pensiero, di distrarci dalla presenza dell'inevitabile. Ma non sempre questo è possibile e infatti si torna continuamente a quanto è successo, ripensando e riesaminando ripetutamente tutti i dettagli, riparlandone in continuazione. Il bisogno intenso di parlare della persona morta è una parte normale del tentativo e della fatica di venire a patti con la perdita.

"Sei uscito dalla vita: ma non dalla mia vita"

S.Agostino, Confessioni

Ma è possibile che non ci sia più?

Lo stato di torpore e di shock apre la strada ad un profondo senso di perdita e al dolore dell'assenza. A volte, ci ritroviamo istintivamente, naturalmente a "cercare" chi abbiamo perso: lo chiamiamo, parliamo alla sua fotografia, sognamo che è tornato o ci pare di incrociarlo mentre camminiamo per strada. Spesso, proprio solo sulla soglia della casa, tornando dopo il lavoro, dopo una passeggiata, pieni di racconti da fare, di cose e pensieri da riferire, ci rendiamo conto che chi abitualmente ci ascoltava non c'è più. Non ci sarà più.

All'improvviso, è venuto a mancare il destinatario dei nostri pensieri e delle nostre azioni. Solo con tremendo tormento, e con il passare del tempo, riusciamo a convincerci che davvero, la persona alla quale volevamo dire qualcosa, o per la quale volevamo fare qualcosa non c'è più. A volte, poi, abbiamo veramente l'impressione di vederlo nei luoghi abituali, di sentirlo parlare: è facile allora pensare di aver perso la testa. Durante la prima fase del lutto, queste sono esperienze frequenti e non ci si deve preoccupare.

“Fin dall'inizio, tornata a casa, continuavo a parlargli, a cercarlo, a chiedergli il suo parere. Lo vedevo, spesso accanto a me. Gli davo la buonanotte, la sera. E poi, un giorno, ho fermato una persona, per strada, perché aveva una giacca uguale alla sua e per un attimo avevo pensato, sperato”.

Anna, 56 anni

“Ma lei mi manca. So bene che è lei a mancarmi, non lo stupido fantasma di un desiderio irreali. Mi accompagna ovunque con la sua assenza, non riesco a scrollare da me la certezza che si trovi nella sua stanza e che tra poco scenderà la scala di legno rosso per venire da me, si infilerà nel letto e parleremo a bassa voce della giornata che sta per cominciare. Devo ragionarci sopra per rendermi conto che, quando tra poco mi sveglierò, aprirò gli occhi su un'altra stanza, situata in una città diversa e lei non ci sarà. Ma il giorno non viene. Finché l'oscurità mi accoglie (e così sarà per sempre), lei è, nei miei pensieri, nel cuore di questo pensiero che porto in me, nel cuore tenero e dolente di questo pensiero che in verità non è il mio, ma il suo, un pensiero nel quale lei mi prende con sé, mi protegge, mi ama come io la amo, nel nulla assopito della notte”.

Philippe Forest, Per tutta la notte, Alet 2006

“Comincio a capire perché questo dolore è così vicino all'attesa, ad una sensazione di sospensione. Nasce, questo sentimento, dalla frustrazione di tanti impulsi che erano ormai diventati abituali. Un pensiero dopo l'altro, un'emozione dopo l'altra, un'azione dopo l'altra avevano avuto H. come destinataria. Ora non hanno più un bersaglio. Per abitudine, continuo a infilare la freccia nell'arco, poi mi ricordo e devo posare l'arco. Così tante strade mi portano da H. Ne imbocco una. Ma adesso la strada è occupata da un confine invalicabile. Un giorno così tante strade. Ora così tante strade senza sbocco”.

C.S.Lewis, Diario di un dolore, Adelphi 1990

Lo stress fisico ed emotivo

La morte di una persona cara crea uno stato di shock sia emotivo che fisico. Ci si sente irrequieti, esausti, prosciugati di ogni energia, eppure insonni; i sogni sono agitati, spesso si hanno problemi di concentrazione e memoria. Molti soffrono di continui giramenti di testa e di un senso di stordimento, hanno palpitazioni, tremori e difficoltà respiratorie. Questa sofferenza emotiva così intensa è spesso accompagnata anche da mal di testa, mancanza di appetito, perdita del desiderio sessuale, senso di nausea e/o diarrea, irregolarità nel ciclo mestruale per le donne. Con il tempo, gli effetti fisici del lutto tendono a scomparire.

Il dolore e le emozioni sono spesso di tale intensità che non sembra neanche possibile continuare a farvi fronte e si ha continuamente la sensazione di stare per impazzire: sono le reazioni fisiche e psicologiche ad una perdita grave.

E' possibile che subito dopo la morte vi sentiate così a terra da non riuscire neanche ad immaginare di riprendervi: cercate di non aspettarvi troppo da voi stessi, di fare uno sforzo per non pensare troppo al futuro. Concentratevi sul vivere una giornata dopo l'altra. Accettate l'aiuto offerto da parenti e/o amici e, anzi, chiedetelo quando ne sentite il bisogno. Con il tempo, le cose migliorano.

“Nei primi tempi mangiavo quando capitava, spizzicavo sempre e cercavo di non sedermi mai a mangiare dove, prima, avevamo mangiato insieme. Vivevo nel caos. Non riuscivo neanche a guardare la televisione: tutto mi dava fastidio, una sorta di nausea, e non riuscivo neanche a seguire un programma stupido. Mi distraevo, piangevo, non ricordavo cosa era appena successo”.

Fabio, 58 anni

La tristezza

Una volta che si è esaurita la violenza dello shock iniziale, sopravviene spesso una sensazione generalizzata di tristezza, di spossatezza, e il bisogno struggente e profondo della presenza dell'altro. Spesso non si ha voglia di vedere nessuno, né amici né parenti, e ci si sente sempre sul punto di piangere. Piangere, di fatto, è un modo per liberarsi dallo stress, quindi concedetevi di piangere ogni volta che ne sentite il desiderio o il bisogno, da soli o in compagnia di chi vi è vicino. Certe volte, vi capiterà di preferire piangere in uno spazio “privato” nel quale vi sembra di essere “in pace”. Ma anche non provare nessun bisogno di piangere, è una reazione del tutto normale: per alcuni è più difficile concedersi questo sfogo anche se capiscono che gli sarebbe di giovamento.

“Non avevo altro che voglia di piangere. Ma c'erano sempre persone in giro, per casa. E poi, mi hanno insegnato che un uomo non piange. E così, mi chiudevano in garage, per poter piangere e stare da solo”.

Arnaldo, 38 anni

“Ho sceso, dandoti il braccio, almeno un milione di scale e ora che non ci sei è il vuoto ad ogni gradino. Anche così è stato breve il nostro viaggio.”

Eugenio Montale, Xenia II, Mondadori 1984

La rabbia

La rabbia, contro tutto e tutti, è una reazione normale alla perdita e può essere estremamente intensa per certe persone. Ci si sente assolutamente impotenti di fronte all'ingiustizia della vita, e si prova rabbia nei confronti di chi continua a vivere come se nulla fosse accaduto. A volte, la rabbia è specificamente diretta a qualcuno, e si sente il bisogno (ed il diritto) di prendersela con altri – il medico, amici, parenti – che sembra non abbiano fatto abbastanza per la persona prima che morisse. Ma a volte la rabbia può anche essere diretta contro noi stessi: per non essere stati abbastanza attenti, per aver permesso che morisse, per non aver capito certe parole, certi indizi solo dopo rivelatisi importanti, per non aver dato all'altro abbastanza ascolto e affetto. E spesso si prova un senso di rabbia perfino nei confronti di chi è morto: perché ci ha abbandonato e lasciati da soli ad affrontare la nuova situazione.

Qualche volta la rabbia ha l'effetto di attutire la tristezza e i sensi di colpa, ma può anche essere molto invadente e determinare

comunque uno stato di grande disagio. Una attività fisica intensa o anche semplicemente fare lunghe passeggiate, aiuta ad attenuare la frustrazione che la rabbia porta con sé.

“Poi un pomeriggio, circa due mesi dopo la morte di Giulia, sono stato assalito da una incontenibile ondata di rabbia: nei confronti di Giulia per essere morta, nei confronti di Dio per non essersi mostrato e nei confronti dei nostri amici, usciti di scena così presto. Ho afferrato una lampada da tavola di vetro pesante e l'ho scagliata con tutta la forza contro la finestra. Avevo un bisogno disperato di fare a pezzi e distruggere, bisogno che avevo represso per tanto tempo e che ora stava esplodendo come un vulcano. Poi, sono uscite le lacrime. Le prime lacrime che ero riuscito a versare da quando lei era morta. E sono scoppiato a piangere. Quanto ho pianto! A singhiozzi, irrefrenabili”.

Walter, 52 anni

Sentirsi in colpa

Dover accettare di non essere riusciti a evitare la morte di una persona cara è estremamente doloroso: per questo, chi sopravvive si giudica spesso in modo negativo, come fosse responsabile di quella morte, quasi che, in qualche modo, l'avesse permessa. Generalmente non viviamo come se ogni giorno potesse essere l'ultimo: presumiamo di avere sempre il tempo di risolvere le tensioni, di discutere questioni in sospeso, di dire cose per le quali non troviamo mai il momento giusto. La morte improvvisa, che interrompe senza preavviso un rapporto di affetto intimo, ci mette davanti all'ineluttabile: non c'è più tempo per dire, per fare, né per porre rimedio. Ci si può sentire in colpa anche per ciò che si prova

o, al contrario, per ciò che non si riesce a provare dopo la morte della persona. Spesso, anche, ci si sente in colpa per essere ancora vivi e si finisce per pensare di non avere più diritto ad alcuna felicità. Nei tempi successivi al decesso, l'immagine di chi è scomparso piano piano sembra dissolversi: la persona è sempre presente ma in modo più evanescente, i contorni si fanno meno netti. E' facile sentirsi in colpa anche del proprio, involontario, lasciar svanire le memorie e le immagini di chi non c'è più.

Sicuramente ci si sente sempre in colpa per il senso di sollievo che accompagna la morte di una persona cara. Questo accade quando le circostanze che hanno accompagnato la scomparsa sono state particolarmente pesanti, ad esempio dopo una malattia lunga e dolorosa, che ha comportato difficoltà, disagi e sofferenze sia per la persona che per chi l'ha assistita. Questo sentimento, assolutamente naturale, viene espresso da tantissime persone che, nella protratta assistenza ai loro cari, hanno attraversato un periodo non solo di grande stanchezza fisica, ma anche di tensione e stress psicologico.

“E' morto una notte. All'improvviso. Da allora non faccio che pensare a lui e rimproverarmi. Mi rimprovero di non aver capito, di non aver parlato, di non averlo protetto. Mi sento vuota, inutile, senza senso. Non so come andare avanti né come ricominciare. Piango e mi dispero e non ne posso più”.

Elisa, 60 anni

“Finalmente era morta. Era stato un tormento, un'agonia infinita. Nessuno di noi dormiva più, nessuno di noi aveva più una vita se non accanto a quel letto. La vedevamo patire e non potevamo fare più nulla per lei. Ora era tutto finito. Mi sentivo liberata, da una parte,

e sull'orlo del baratro, dall'altra. Liberata? Mai avrei potuto immaginare che la morte di mia madre mi avrebbe fatto dire una cosa simile. Questa parola mi ha perseguitato per giorni e mesi".

Miriam, 36 anni

Aver paura

La morte di una persona cara può indurre in chi rimane emozioni molto violente e traumatiche. Si può essere terrorizzati all'idea che un evento simile si possa ripetere, e si comincia a temere costantemente sia per la propria vita che per quella dei propri cari. Si può temere di "perdere il controllo", o di "crollare", o essere terrorizzati all'idea di affrontare il futuro senza la persona scomparsa, o provare gli stessi sintomi dell'attacco di panico: affanno e palpitazioni. Anche queste sono reazioni normali. Come si può reagire? Una via possono essere le tecniche di rilassamento e di meditazione, che aiutano a sentirsi più presenti a se stessi, oppure provare a elencare per iscritto le cose che fanno paura e i possibili mezzi per sventarle. Certamente, parlare con persone che hanno affrontato la stessa esperienza dà sollievo ed aiuta ad andare avanti. Col passare del tempo, si riacquista fiducia in se stessi, e la paura diminuisce di intensità.

"Non riesco ad accettare di averlo perso e ogni tanto, quando penso ai miei figli, ai miei fratelli, ad altri che amo, spero di morire subito, oggi, per non dover affrontare altre perdite strazianti".

Antonella, 45 anni

"Venne un momento, l'estate, in cui cominciai a sentirmi instabile,

insicura. Mi si impigliava un sandalo e dovevo fare dei passi veloci per evitare di cadere. E se non lo avessi fatto? E se fossi caduta? Cosa si sarebbe rotto? Chi avrebbe visto il sangue scorrermi lungo la gamba? Chi avrebbe chiamato un taxi? Chi mi avrebbe accompagnato al pronto soccorso? Chi sarebbe stato con me una volta tornata a casa?"

Joan Didion, L'anno del pensiero magico, Il Saggiatore 2006

"Mi sentivo senza direzione, non sapevo che fare e ogni giornata davanti a me sembrava interminabile. Potevo uscire, ma avevo paura. Non volevo vedere persone che facevano cose normali di tutti i giorni e pensare che, loro, vivevano senza problemi. Il rumore del traffico mi atterrava. Mi sembrava aggressivo e non potevo non pensare che qualche macchina avrebbe perso il controllo e mi avrebbe investito".

Paolo, 69 anni

La disperazione e la depressione

La disperazione inaridisce e prosciuga l'interesse per gli altri, rendendo difficile mantenere relazioni non soltanto con i parenti, ma anche con gli amici più intimi. La vita sembra non aver più né senso né significato. Si vive, anche per periodi lunghi, con l'impressione di "infischinarsene" di tutto e di tutti, ci si sente completamente indifferenti a qualsiasi cosa accada.

Chi ha subito un lutto recente vive una condizione molto simile a quella di chi soffre di depressione. Come la depressione, il lutto può provocare disturbi del sonno, della concentrazione e dell'appetito.

Queste sono reazioni naturali a una perdita grave, ma se degenerano in una condizione permanente è bene provare a parlarne con amici e anche col proprio medico, soprattutto se si arriva al punto di provare istinti suicidi.

“La vedevo tutti i giorni: appena potevamo stavamo insieme, facevamo tutto insieme ed eravamo felici perché eravamo sempre in contatto. Ora soffro talmente tanto che certi giorni penso che non ce la farò a sopportare un tale carico di dolore e mi chiedo quanto ancora potrà durare. Niente mi consola, tutto ciò che accade non ha senso perché lei non c'è più. Nulla mi aiuta e mai più qualcosa avrà significato o riempirà questo deserto di morte e solitudine in cui mia sorella mi ha lasciato”.

Stefania, 72 anni

“Lei era tutto per me. Ora tutto è perduto. Era bella, affettuosa, amante della vita. Senza di lei non posso più vivere. La cerco ovunque, in questa casa vuota e silenziosa. Non so dove andare, non so che fare. Mi sento un morto vivente”.

Antonio, 61 anni

Nulla ha più senso

La morte può sconvolgere tutto ciò in cui si è creduto: il nostro modo di vedere il mondo, il nostro posto nel mondo, gli obiettivi della nostra vita, il senso del nostro passato. All'improvviso, ci si sente senza più punti di riferimento, senza metri di giudizio. Per alcuni, la fede può essere di aiuto; per altri si tratta di iniziare un nuovo cammino di ricerca. La morte di una persona cara ha come conseguenza una

messa in discussione della propria vita, una riconsiderazione di cosa veramente conta, e, per molti, la scoperta di nuovi significati per il futuro.

“Una sola persona ci manca. E tutto intorno è deserto”.

Alphonse de Lamartine, L'isolamento



COME ANDARE AVANTI?

Come affrontare la fatica ed il dolore per la perdita di una persona amata? Il tempo, l'impegno personale, l'accettazione di quanto è avvenuto, la propria visione della vita, la possibilità di poter confidare a qualcuno il proprio tormento sono tutti fattori che contribuiscono a vivere - e sopravvivere – a questo periodo così doloroso.

Abbiamo raccolto qui qualche spunto di riflessione tratto dall'esperienza di chi ha attraversato l'esperienza della perdita: piccole cose che sono state per loro di aiuto, pensieri, suggerimenti che speriamo vi possano essere di un qualche beneficio.

Cercare di volersi bene

Non bisogna aspettarsi troppo da se stessi; al contrario, è importante saper accettare che non è possibile tenere tutto sotto controllo. E' normale che la vita e i suoi ritmi abituali siano del tutto scombussoati. Dobbiamo cercare di “perdonarci”, di non prendercela con noi stessi se capita di fare cose sciocche o sbagliate o se ci sentiamo confusi e disorientati. Non potrebbe – di fatto - essere diversamente.

Non lasciarsi andare fisicamente

E' molto importante riposare il più possibile e mangiare, magari anche poco, ma spesso e senza eccessi. E' anche bene cercare di evitare di fare un uso eccessivo di sonniferi: possono essere utili nei primi giorni, ma alla lunga creano assuefazione e dipendenza, rischiando di bloccare il processo naturale di elaborazione del lutto. Fare un pò di esercizio fisico, magari anche solo una passeggiata è davvero consigliabile. E poi, appena si riprende un pò di energia, è

bene cercare di riprendere le attività che, prima, davano piacere: questo aiuta e non implica “tradire” o abbandonare la persona deceduta.

Cercare di condividere il dolore

La perdita di una persona amata coinvolge, necessariamente anche altre persone: altri parenti, gli amici più cari. Anche loro vivono uno stato di sofferenza vicino al nostro e può darsi che non siano sempre disponibili ad ascoltarci. In questo caso, possiamo cercare di confidarci con una persona amica, meno coinvolta dei nostri familiari. Ma è importante farlo, è importante parlare di come ci si sente, e trovare il modo ed il tempo di esprimere il nostro dolore insieme alle nostre emozioni, alle nostre paure, ai bisogni e ai ricordi. Spesso, inoltre, è proprio nel parlare con una persona non troppo coinvolta emotivamente nella perdita che ci è possibile raccontarla e riviverla a nostro modo, con una prospettiva nuova, diversa da quella che abbiamo sempre avuto. E il fatto che l'altro non abbia conosciuto chi abbiamo perso ci permette di fare un nuovo ritratto, senza la paura di interferenze o sconfessioni.

Talvolta c'è anche la possibilità di frequentare un gruppo di auto-mutuo aiuto per persone in lutto: nell'incontrarsi regolarmente e nel condividere il proprio dolore con altri in una simile situazione si può trovare conforto, comprensione e sollievo. Se non è possibile frequentarli di persona, si può partecipare ai gruppi di auto-mutuo aiuto on-line.

(Sul sito del Gruppo Eventi, www.gruppoeventi.it, sono reperibili le informazioni sui gruppi di auto-mutuo aiuto a Roma e in Italia).

“Avevo bisogno di parlare e raccontare, dire e ridire quello che era

successo. Parlavo a quelli della mia famiglia, agli amici, ai negozianti. Volevo che capissero e sapessero come mi sentivo. Volevo che mi ascoltassero. E che mi aiutassero a non dimenticare".
Stefano, 72 anni

Cercare di essere consapevoli delle proprie emozioni

Scrivere quello che si prova - sentimenti, emozioni vecchie e nuove, pensieri, ricordi - può essere di aiuto. Scrivere infatti permette di guardare in se stessi, di conoscersi meglio, di fissare i propri pensieri ed elaborare i propri ricordi. Scrivere, aiuta a capire e a controllare l'intensità delle proprie emozioni. Fissare sulla carta i pensieri che ossessivamente tornano in mente aiuta a toglier loro un pò di forza e intensità. Fare questo la sera prima di andare a letto aiuta spesso a sentirsi più calmi e a dormire meglio.

Cercare di mantenere vivo il ricordo della persona amata

Un tempo si riteneva che il periodo del lutto servisse a spezzare il legame con la persona scomparsa: questo avrebbe favorito la nascita di nuovi rapporti e di una nuova identità. Attualmente, invece, si pensa che sia più naturale e di maggiore aiuto mantenere questi legami, ad esempio continuando a parlare della persona amata, festeggiando le date significative, ripercorrendo le esperienze condivise.

Ricordare i bei momenti passati insieme è sicuramente doloroso, ma aiuta a sentire l'importanza di un periodo di vita trascorso insieme e a rivivere emozioni e sentimenti che fanno stare meglio. Per molti, riguardare le fotografie, rileggere le lettere, circondarsi di oggetti carichi di particolari ricordi porta sollievo e giovamento.

“La morte di mio figlio è stata per me come un cataclisma ma anche una spinta incredibile verso un cambiamento ed una crescita in senso positivo. Se penso agli anni che ho, l'ho avuto accanto a me per relativamente poco tempo, ma ha aggiunto alla mia vita un indicibile senso di amore. Lui non può più cogliere il mio amore ma io posso continuare a darglielo attraverso l'amore per altri”.

Adriana, 57 anni

Non precipitarsi a prendere decisioni importanti

Prima di cambiare casa o lavoro, iniziare nuovi rapporti o romperne di precedenti, è bene sentirsi davvero pronti e in grado di decidere con serenità quello che si vuole fare. E' importante, prima di tutto, fare i conti con la situazione presente, così radicalmente trasformata rispetto al passato: se ci si sente immersi nell'oscurità dell'angoscia, presi da troppo dolore, è facile non essere obbiettivi, tranquilli e veramente convinti delle decisioni su cose da intraprendere o modificare.

Non è neppure necessario precipitarsi a vuotare gli armadi anche se molti vi consiglieranno di farlo: aspettate piuttosto di sentirvi pronti e di essere in grado di scegliere con maggiore serenità quello che volete dare via o quello che volete tenere per ricordo.

“Sono già 11 mesi che lui non c'è più. Ma il dolore mi soffoca ed è quasi più terribile di prima. E' la sua assenza che mi pesa e mi angoscia: penso a lui dalla mattina alla sera. Chi mi è vicino non capisce il perché del mio parlare sempre e solo di lui. Non capiscono perché ho lasciato tutti i suoi vestiti nell'armadio. Come se dovesse tornare. Ma per me togliere le sue cose è come cancellare una parte di lui”.

Gabriella, 80 anni



QUANTO TEMPO PUO' DURARE IL LUTTO?

Non è possibile – a questa domanda - dare una risposta che valga per tutti: ogni persona, infatti, ha i suoi tempi e reagisce in modi diversi a seconda della sua personalità, delle sue esperienze, delle circostanze della morte e del rapporto che aveva con chi non c'è più. Il processo di elaborazione del lutto può durare mesi, talvolta anche anni.

Pensare di superare questa fase in poco tempo, come vi sentirete forse dire da molti, è irrealistico. Perché un'amputazione, una ferita profonda si rimargini ci vuole tempo: così anche per il vuoto lasciato da una persona amata. Solo con il passare del tempo cambia il rapporto con il proprio dolore: lo stato di sofferenza si attutisce e gradualmente la vita comincia ad apparire meno vuota e priva di senso.

Anche se all'inizio è impossibile immaginarlo o crederci, un pò alla volta riusciamo ad accettare la perdita: il ricordo di chi non c'è più ci porta tenerezza e consolazione. Diventa gradualmente sempre meno straziante ripensare a quello che è stato e il dolore si fa più sopportabile.

Non c'è nulla che possa sostituire chi si è perduto: la sofferenza non può essere evitata né negata. E' necessario appropriarsi del proprio dolore, addomesticarlo, renderlo pensabile e vivibile aspettando che si verifichi quella trasformazione per cui la pena e la disperazione non vengono cancellate ma si tramutano in forza e ricchezza interiore. Il contatto con la morte, infatti, contiene in sé la possibilità di un'esperienza radicalmente trasformatrice.

Purtroppo, non sempre e non per tutti è possibile il compimento del processo d'elaborazione del lutto in tempi rapidi e in senso positivo e

trasformativo. Talvolta, infatti, di fronte agli eventi che l'esperienza del lutto provoca, non si riesce ad abituarsi ma si cade in uno stato di passività, di distruttività, ci si sente carichi di angoscia, di disperazione, di paura e ribellione. A tal punto che non si riesce neanche ad utilizzare le proprie risorse e quelle dell'ambiente per trovare un modo di andare avanti, per accettare la perdita, per dare nuovo senso alla propria vita.

Se, trascorsi dei mesi, al limite un anno, dalla perdita della persona amata, vi sentite ancora afflitti da sintomi quali inappetenza o fame insaziabile, insonnia, stati di ansia, difficoltà di concentrazione, desiderio di rimanere isolati, sensi di colpa, incapacità di pensare ad altro che alla morte, depressione, lentezza eccessiva nei movimenti e difficoltà a riprendere le normali attività quotidiane, non esitate a parlarne al vostro medico di fiducia. Sarà lui a decidere se consigliarvi di consultare un professionista (psichiatra, psicologo) e ricorrere al servizio sanitario pubblico della ASL d'appartenenza.

Farsi aiutare è importante, per non correre il rischio che la situazione degeneri in una forma di "lutto complicato", dal quale è più difficile uscire.

“Non c'è morte che non sia anche nascita.

Soltanto per questo pregherò”.

Mario Luzi

DA QUALI SEGNI SI CAPISCE CHE SI COMINCIA A STARE MEGLIO?

In un processo così lento, oscillante e contraddittorio come quello dell'elaborazione del lutto, può essere difficile scorgere i segni di un miglioramento. Ci sono però degli indizi che possono segnare l'avvio, come, ad esempio, il momento in cui ci si sente finalmente convinti che la persona amata se ne è andata per sempre.

Ci si accorge, ad un certo punto, che l'**immagine** dell'altro inizia a farsi sfocata, meno chiara di un tempo e che non si pensa continuamente come prima a chi non c'è più. La prima volta che ciò accade si viene presi dal panico e dal pensiero "oh mio Dio, sto dimenticando". Ma non è vero, non si sta dimenticando, non lo si fa mai. Ci si dà soltanto il permesso di andare avanti con la propria vita e certamente questo è quello che la persona cara avrebbe voluto.

Durante i primi tempi del lutto, **ricordare** è dolore, è la testimonianza implacabile di quanto si è perduto. In un secondo momento, ricordare diventa un'attività per certi versi anche rasserenante, e si cercano persone con cui parlare del passato.

Contemporaneamente, si è meno sensibili ai commenti degli altri. Ci si rende conto che se un parente o un amico dice qualcosa che fa male, lo fa senza intenzioni negative. E le feste, che all'inizio sembravano solo un incubo, cominciano ad essere attese con positività e ci si prepara a passarle tornando alle vecchie tradizioni o instaurandone delle nuove.

Con il passare del tempo, ci si sente a proprio agio anche **da soli**: non si ha più il bisogno impellente di qualcuno vicino tutto il tempo, né si cerca spasmodicamente di essere occupati per distrarsi. Per le persone più anziane e che già prima del lutto vivevano in modo molto ritirato, la nuova condizione di solitudine è particolarmente difficile anche se gradualmente meno angosciante dell'inizio.

A poco a poco, ci si sente anche pronti a porgere aiuto a qualcuno che vive la stessa situazione di sofferenza: il tempo, prima forse trascorso a ripensare alla vita perduta, alle cose che mancano, viene recuperato per aiutare altri in condizione di disagio, o comunque per organizzare e dare vita a nuovi progetti. Spesso, poi, si ridiventa capaci di apprezzare nuovi rapporti umani, che vengono a far parte del proprio percorso di vita.

I ruoli che una volta erano ricoperti dalla persona cara sono ora ricoperti da noi stessi o da qualcun altro; si sono stabilite nuove routine, nuovi orari quotidiani che non includono la persona scomparsa: questi cambiamenti un tempo inaccettabili sono ora accettati di buon grado e diventa più facile prendere le cose per come sono, senza tentare o sperare di tornare a come erano nel passato.

Si è più pazienti con le crisi di dolore che possono sopravvenire: ora le si conosce bene e si è consapevoli del fatto che arrivano sempre più di rado e che sono meno spaventose e dolorose. Anche altre esperienze diventano più accettabili di prima. Ad esempio, se la musica che si ascoltava insieme era prima insopportabile da sentire soli, ora la si può di nuovo ascoltare senza dolore ed anzi, a volte, se ne trae tenerezza e consolazione.

Ci si accorge di aspettare con piacere il risveglio mattutino e che si può essere grati alla vita: si è sempre saputo che c'erano molte cose buone nella vita, ma si era perduto l'interesse a ricordarlo, a metterlo in evidenza. Adesso, si riprende fiducia in se stessi e si è consapevoli della propria nuova identità e della direzione che si vuole percorrere.

Si arriva ad accettare la nuova vita e i nuovi ruoli e si può persino scoprire che l'esperienza del dolore ci ha maturato e fatto crescere.

“E' passato del tempo da quel giorno terribile. Mi sono accorta che stavo meglio, o almeno ero più serena, quando un giorno ho riso per una cosa buffa detta da mio nipote. “Sto ridendo”, mi sono detta. Non lo facevo da così tanto tempo. Mi sarei sentita in colpa prima, per ridere, senza di lui. E ora posso anche leggere: potevo leggere anche prima, ma non riuscivo a seguire niente. Il mio pensiero si allontanava sempre, a lui, alla sua morte”.

Mariella, 71 anni

IL PERCORSO DI IVANA

*Cari amici,
vorrei parlarvi dei miei lutti, tanti, ancora oggi, che sono grande, troppi. Dopo 50 anni dalla morte di mio padre e i 22 dalla morte di mio fratello mi sento una sopravvissuta e mi sento in colpa per questo. E spesso, molto spesso, mi chiedo il perchè e lo chiedo a Dio con insistenza e dolore. Ma non sono ancora in grado di sentire la sua risposta. Spero ancora, un giorno, di trovarla.*

Il mio ultimo lutto, quello per mio fratello, morto per infarto fulminante a 51 anni, in montagna, dove era andato a fare funghi, la mattina all'alba, è stato un colpo in testa per me.

Pensando di sapere tutto di morte e dolore e solitudine e abbandono perché ne avevo fatto grande esperienza, decisi di far finta di niente. Ripresi subito a lavorare, a fare le mie visite agli anziani, ad andare in carcere, a frequentare il mio gruppo ecclesiale, a lavorare in casa, tutto, esattamente tutto come prima che lui morisse. Ma non era così tanto semplice. Il corpo, maestro saggio e accorto, incominciò a dare segnali di sofferenza. Il fegato si faceva sentire, il cuore andava per conto suo, la pressione alle stelle. Allora capii.

Allora capii che dovevo permettere al dolore di invadermi, di avvolgermi, di farmi dolore. Non potevo tenerlo seduto vicino a me, a farmi visita solo nel sonno e nei miei sogni. Ma accettarlo da sveglia e vigile e così ho fatto. La sera, al ritorno a casa, dopo la mia solita giornata di tante cose, con i vestiti e le scarpe, mi toglievo la barriera alzata contro il dolore. Mi mettevo seduta, e aspettavo che mi abbracciasse come un amante. E questa è stata la mia terapia del lutto per mio fratello. Non sono completamente guarita fisicamente, ma ho ripreso anche la forza fisica.....

Certo è che il dolore che ho patito nella mia vita, e non solo le morti

che ho avuto, mi hanno fatto capire - per quanto possibile – quello degli altri, mi hanno aiutato ad avere comprensione per chi c'è dentro, avere voglia di abbracciarli e di accompagnarli a loro. Questo vuol dire che i miei lutti sono stati rigeneranti e mi hanno fatto crescere? Non so. So che oggi la mia vita è sicuramente diversa da quella di prima, prima che loro morissero. Sto facendo i conti, ancora, con quello che è successo; ma mi rendo conto che vado avanti, in modi nuovi, diversi da quelli di ieri e mi pare, oggi, di sentire il valore di ogni minuto della mia giornata, di apprezzare come prezioso ogni incontro, ogni attimo, ogni possibilità di donare dell'amore.



IL SEME MAGICO

Una donna, in preda alla disperazione per la perdita dell'unico figlio, si recò da un vecchio saggio per chiedere un incantesimo che lo riportasse in vita.

Il saggio, dopo un lungo silenzio, disse: "Portami un seme di senape dalla casa dove non c'è mai stata la sofferenza: con quello porterò via il dolore dalla tua vita".

La donna si mise in cammino e presto scoprì che ogni casa aveva sofferto i suoi drammi: colpita dalla visione di tanta sofferenza, si fermò a soccorrere gli altri.

E ne fu così coinvolta che dimenticò di cercare il seme magico, senza capire ciò che aveva tolto la disperazione dalla sua vita.

(Antica storia cinese)

INDICE

PERCHE' E PER CHI QUESTO LIBRETTO?.....	4
IL LUTTO E' COME UNA MUTILAZIONE	6
COME ANDARE AVANTI?.....	22
QUANTO TEMPO PUO' DURARE IL LUTTO?.....	27
DA QUALI SEGNI SI CAPISCE CHE SI COMINCIA A STARE MEGLIO?	29
IL PERCORSO DI IVANA	32
IL SEME MAGICO	34

Associazione Ryder Italia onlus,

Via del Nuoto 11, 00194 Roma

tel 06 3294323/ 3292316

www.ryderitalia.it

www.percorsiryder.it

Gruppo Eventi, associazione di volontariato,

Via Fogliano 24, 00199 Roma

tel. 06 86207554

www.gruppoeventi.it