Attraversare il lutto

"Tutto ciò che ci è più caro ci può essere strappato; ciò che non può essere tolto è il nostro potere di scegliere quale atteggiamento assumere dinanzi a questo avvenimento" *Victor Frankl*

Prefazione

La perdita di una persona cara ci tocca in profondità. Ognuno di noi vive questa esperienza con sentimenti diversi, ognuno mostra atteggiamenti diversi perchè il lutto è unico così come unica è ogni persona.
Le persone in lutto soffrono profondamente e provano sensazioni ed emozioni mai vissute in precedenza.
E' fondamentale far sì che il processo del lutto e la sua elaborazione non siano vissuti come una strada senza via d'uscita e che la persona che soffre per la perdita nutra la speranza di trovare una nuova strada per vivere il passato, il presente e il futuro.
Nella nostra società, chi è in lutto rimane spesso isolato in un dolore che non trova ascolto, che non osa esprimersi: quindi senza possibilità di condividerlo ed elaborarlo. Chiedere aiuto senza il timore di essere respinti o giudicati può aiutare ad uscire dalla solitudine e dal silenzio e a cercare una risposta vitale alla perdita di senso e di orientamento che una morte lascia.
Ringrazio, quindi, tutte le Associazioni che hanno contribuito a questa piccola grande pubblicazione per l'aiuto che danno e che ogni giorno continuano a dare alle persone in sofferenza.

Stefania Saccardi
Assessore alle Politiche socio sanitarie
del Comune di Firenze

Presentazione “personale” dei facilitatori

Questo libretto informativo nasce dalla collaborazione tra facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto appartenenti a diverse associazioni sul territorio fiorentino, che si riuniscono regolarmente per scambiarsi esperienze e per trovare modalità di sostegno corrispondenti alle persone in lutto.
I gruppi di auto mutuo aiuto per l’elaborazione del lutto sono ancora una realtà poco conosciuta e perciò poco diffusa, ma noi crediamo che il gruppo di auto mutuo aiuto sia una grande risorsa per le persone in lutto, spesso lasciate sole. Crediamo che sia molto importante aiutare quelli che subiscono una perdita a comprendere la loro condizione e poterla condividere con altri.
Ad un convegno sui gruppi di auto mutuo aiuto siamo stati attratti da due libretti analoghi pubblicati a Bolzano e Imola, i quali hanno ispirato questo testo, e ai quali va il nostro ringraziamento.
Ringraziamo con particolare affetto tutte le persone, le amiche e gli amici dei gruppi di auto mutuo aiuto che hanno dato vita e colore al testo del libretto con le loro testimonianze e riflessioni.
Questo libretto vuole essere uno strumento di informazione e di aiuto, proponendo alcuni spunti di riflessione per poter affrontare il lutto, proprio e delle persone vicine..
Il libretto si pone anche lo scopo di informare coloro che attraversano l’esperienza del lutto riguardo alle realtà presenti sul territorio, come organizzazioni e gruppi di auto-mutuo-aiuto, alle quali rivolgersi per chiedere un aiuto specifico.

I facilitatori dei gruppi AMA:

Sommario

Che cos'è il lutto? ..... pag. 4
- Come il lutto può esprimersi a livello fisico ..... pag. 5
- Le manifestazioni a livello emotivo ..... pag. 5
- Le manifestazioni a livello mentale ..... pag. 6
- Reazioni a livello spirituale ..... pag. 7
- Reazioni a livello sociale ..... pag. 7
- Incredulità e rabbia ..... pag. 8
- Il lutto e il senso di colpa ..... pag. 9
- Quando il lutto può farsi più difficile ..... pag. 10

Che cosa aiuta le persone in lutto ..... pag. 11
- Cosa possono fare le persone in lutto per se stesse ..... pag. 11
- Consigli pratici ..... pag. 12
- Gesti utili ..... pag. 13
- Ritualità e simboli ..... pag. 13
- La relazione con il defunto ..... pag. 14
- Come si può aiutare una persona in lutto ..... pag. 15
- Cosa è importante evitare ..... pag. 16
- Ognuno vive il lutto in modo diverso ..... pag. 17

La morte di un figlio ..... pag. 18
- Reazione dei genitori nei confronti degli altri figli ..... pag. 19
- Il lutto perinatale ..... pag. 20

I bambini incontrano la morte ..... pag. 21
- I bambini, la morte e il lutto ..... pag. 21
- Come spiegare al bambino che una persona cara è morta ..... pag. 22
- Bambini che perdono una sorella o un fratello ..... pag. 23

Il lutto negli adolescenti ..... pag. 24
- In che modo aiutare gli adolescenti ..... pag. 25
- Cosa si dovrebbe evitare con gli adolescenti ..... pag. 26

Gli anziani in lutto ..... pag. 27

Che cosa è il gruppo di Auto Mutuo Aiuto per l'elaborazione del lutto pag. 28
- Gli obiettivi dei Gruppi di auto Mutuo Aiuto ..... pag. 28
- Gruppi di Auto Mutuo Aiuto ON-LINE ..... pag. 30

Gruppi AMA presenti in Toscana ..... pag. 32

Bibliografia ..... pag. 43

Che cos'è il lutto

Con il termine "lutto" (dal latino "luctus" = pianto) si intende sia i rituali collettivi, sociali e pubblici che vengono svolti nelle diverse culture, sia l'insieme delle reazioni psicologiche e dei comportamenti individuali che si sperimentano a causa della morte di una persona cara.
Il lutto è una risposta naturale e fisiologica a tutte le situazioni di perdita in cui se ne esprime la sofferenza e il dolore, quali:

- La morte improvvisa o per malattia di una persona cara (Coniuge/compagno, figlio/figlia, genitore/parente, amico/coetaneo)
- La morte precoce di un bambino durante la gravidanza o dopo il parto, sia per aborto spontaneo sia per interruzione terapeutica o volontaria di gravidanza
- Una malattia o un handicap (compresa la diagnosi di sterilità) sia personali che di un proprio familiare o amico
- La separazione da un compagno/coniuge o l'uscita dei figli da un nucleo familiare
- La perdita del ruolo sociale, del lavoro, dell'identità personale
- La perdita dei beni materiali, della propria casa, di un animale domestico
- La perdita della propria cultura,di beni umani o spirituali
- La perdita di ciò che non si è mai realizzato, le realtà sognate

Il lutto si esprime attraverso diversi livelli:

fisico, emotivo, mentale, spirituale, sociale.

Come il lutto può esprimersi a livello fisico

Separazione, commiato e perdita mettono a dura prova la vita delle persone. Il corpo umano in questi casi può reagire in modi diversi:

- modifica della sensibilità e delle percezioni corporee (freddo, sudorazione, improvvisa vampate di calore, rigidità)
- inquietudine motoria oppure passività
- aumentato bisogno di sonno oppure insonnia
- perdita dell'appetito o il bisogno di mangiare in modo compulsivo
- disturbi cardiaci o circolatori (aumento della pressione arteriosa, tachicardia, diminuzione della pressione con debolezza e astenia)
- disturbi gastrici e o intestinali
- senso di oppressione al petto
- dispnea (respiro corto o affannoso)
- apatia

Questi sintomi fanno parte delle manifestazioni fisiche del lutto ed è importante prendersene cura in maniera adeguata.

"Io cucino le stesse quantità di cibo di quando c'era mio marito e quello che non mangio lo surgelo". Savina

Le manifestazioni a livello emotivo

Le emozioni del lutto sono molto spesso in contrasto fra loro, e talvolta profondamente estranee nel vissuto di chi le prova. Ci sono emozioni molto profonde che possono essere provate durante il lutto e non sempre le persone intorno riescono a comprenderle a pieno, tra le quali troviamo:

- sensazione di incredulità o vero e proprio shock
- paura, solitudine, vuoto
- senso di impotenza
- senso di colpa
- sofferenza, disperazione
- senso di incomprensione
- senso di inferiorità
- irrequietezza
- rabbia, collera, invidia
- indifferenza
- sollievo o liberazione

• gioia, amore, riconoscenza

Questi sentimenti spesso contraddittori fra loro possono comparire anche insieme o avvicendarsi repentinamente, suscitando sconcerto e preoccupazione sia nelle persone in lutto che in chi sta loro vicino.

"Ora sono alla deriva, mi sento insicura, ci si dava sicurezza a vicenda, era un equilibrio giusto". Savina

Manifestazioni a livello mentale

Il lutto può influire anche sul modo di pensare, può provocare disorientamento, fino a sentirsi proiettati in un'altra dimensione, strappati alla propria realtà abituale.

È frequente il bisogno di essere rassicurati e di trovare spiegazioni, chiarimenti, per l'accaduto e per quello che sembra non essere comprensibile.

Alcuni soffrono molto per questa condizione di confusione, disorientamento e insicurezza e cercano di contenere questo insieme di sensazioni negative, gettandosi per esempio a capofitto nel lavoro o intraprendendo nuove attività; altri, considerando intollerabile l'assenza, sentono l'impulso di sostituire al più presto la persona perduta.

Per molti, con la perdita del proprio caro, il tempo cambia ritmo e forma: la frattura tra passato e presente si proietta come un cono d'ombra sul futuro che viene percepito come incerto e angoscioso.

Il presente è vissuto come una condizione di grande stordimento, sofferenza, vuoto, e può essere molto difficile lasciare che il tempo scorra con questo suo nuovo passo.

La mente della persona in lutto è frequentemente condizionata sia dai ricordi dell'evento di perdita della persona cara, sia dai ricordi del tempo trascorso insieme.

Questi pensieri mescolati al sentimento di solitudine, di vuoto e di disperazione, riducono molto le energie sia fisiche che psichiche e mettono a dura prova la capacità di adattamento e di resistenza.

"... è l'atto di vivere che è diverso in ogni momento, la sua assenza è come il cielo: si stende sopra ogni cosa".

C. S. Lewis

Reazioni a livello spirituale

Il lutto può mettere in crisi anche la propria dimensione spirituale: l'esperienza di perdita può produrre una grande insicurezza che può manifestarsi in diversi modi:

- La messa in discussione di precedenti convinzioni di fede
- Domande sul senso delle cose
- La riscoperta della fede
- La ricerca di appoggio in ambito esoterico o la ricerca di un contatto con il defunto

Ogni persona ha la sua personale esperienza di lutto e dunque anche le reazioni spirituali alla perdita potranno essere diverse. Rispettare le diverse forme di cordoglio e adottare quella che temporaneamente fa sentire più sollevati permette di vivere il lutto più liberamente.

"…Non si può mai sapere con quanta convinzione si crede a qualcosa, fino a quando la verità o la falsità di questo qualcosa non diventano una questione di vita o di morte" C. S. Lewis

Reazioni a livello sociale

Il lutto può cambiare le relazioni interpersonali.
Le persone in lutto a volte non riconoscono più se stesse né gli altri o colgono in chi sta loro accanto aspetti positivi o negativi che prima non avevano notato. Spesso rimangono deluse dalle persone da cui si aspettano conforto o sono sorprese di riceverlo da altri.

Diversi sono i modi di reagire:

- Ritirarsi in solitudine
- avvertire la sensazione di profonda estraneità sociale (sentirsi diversi da tutti gli altri)
- ritenere di non poter più avere una vita sociale "normale"
- sentirsi incompresi
- nutrire il bisogno di cercare persone che abbiano vissuto esperienze simili alla propria

Un'esperienza così devastante molto spesso cambia le persone:
non è un caso che chi è in lutto riferisca spesso l'esigenza di riorganizzare i propri contatti sociali e le proprie abitudini. Possono nascere relazioni con persone nuove, fino ad allora estranee, mentre vecchie conoscenze possono diventare insignificanti oppure persino insopportabili.

"..una strana sensazione del mio lutto è che mi rendo conto di essere imbarazzante per tutti quelli che incontro". C. S. Lewis

"Vivo ancora nel passato. La solitudine mi ripaga della vita che ho passato con mio marito" Savina

Incredulità, rabbia, espressione del dolore

La morte di una persona cara sia essa "annunciata" che improvvisa può scatenare numerose reazioni di adattamento all'evento che possono durare giorni o settimane; tra queste le più frequenti sono incredulità e shock, rabbia e il dolore sia fisico che psichico.
Questi vissuti sono un modo per sopportare la gravità dell'evento, per confrontarsi col senso di impotenza, e per esprimere ribellione rispetto all'accaduto. Alcune domande possono essere ripetute quasi all'infinito senza che sia possibile trovare una risposta adeguata:
"Come è potuto succedere?"
"Perchè a me?"
"Perchè proprio lui e non...?"
"Non è giusto!"
"Non mi meritavo questo!"
"Non è possibile, mi sembra un incubo!"
In alcuni casi la rabbia prevale sulle altre emozioni e può essere rivolta ai curanti, ai parenti, a se stessi ed anche al defunto: essendo la rabbia una componente naturale del lutto è necessario poterla esprimere e sarebbe opportuno trovare persone disponibili ad accogliere questo tipo di esternazione.
L'espressione del dolore è il cuore di ogni lutto, richiede molto tempo, molte energie e una grande pazienza sia per chi è in lutto sia per chi ascolta. Questa fase può essere molto difficile da sostenere, perchè caratterizzata da numerosi alti e bassi, è tuttavia fondamentale permettere alla persona in lutto di esprimere con i suoi tempi e modi gli stati emotivi. Reprimere o negare l'espressione del dolore, "distrarre" dal proprio stato di lutto può bloccare il processo di elaborazione: chi soffre per un lutto deve essere ascoltato, contenuto e accolto amorevolmente.

Il lutto e il senso di colpa

Le modalità della morte ma anche il tipo di legame con la persona defunta possono in molti casi generare nei parenti e negli amici, profondi sensi di colpa. In particolare quando la morte avviene in modo traumatico, d'improvviso o riguarda bambini o giovani adulti (malattia, incidente, suicidio, morte improvvisa per infarto, morte in utero) i sentimenti di colpa costituiscono una notevole parte del processo del lutto.
Il senso di colpa si trova di frequente nei racconti delle persone in lutto ed è un tentativo fisiologico che la nostra mente turbata dalla perdita tenta di fare per "mantenere / riportare in vita" la persona scomparsa (se solo avessi/non avessi fatto... detto... dimenticato di...).
Soprattutto nei primi mesi dopo la perdita il senso di colpa entra a fare parte quasi quotidianamente dei pensieri della persona in lutto, che potrebbe avere bisogno di ripetute rassicurazioni al riguardo.

I più frequenti sensi di colpa sono dovuti a:
- non aver impedito al defunto di fare ciò che lo ha portato a morire
- aver litigato col defunto senza aver avuto tempo di fare la pace
- non avere sperimentato tutte le terapie possibili
- aver trascurato il defunto durante la malattia
- non aver dimostrato abbastanza amore
- non aver avuto il coraggio di dirgli cose importanti
- non averlo saputo proteggere (soprattutto nel caso di lutto perinatale, la morte del proprio figlio in utero o la grave malattia del proprio figlio può essere vissuta come una colpa da parte della madre)
- non aver assecondato presentimenti o segni premonitori
- non aver saputo/potuto prevedere il gesto suicida

"Noi quando amiamo abbiamo solo questo da offrire: lasciarci; perchè trattenerci è facile e non è arte da imparare".

R. M. Rilke

Per molto tempo, dopo la perdita, le persone in lutto rimangono come sorde ad ogni tentativo di rassicurazione, relativamente alla loro "innocenza" rispetto alla morte del loro caro; in questa fase la persona può avere bisogno di numerose rassicurazioni e di un ascolto partecipe e non giudicante (evitare frasi del tipo: "Sarebbe morto lo stesso, tu non potevi farci nulla", ma dire piuttosto: "*La tua emozione è una manifestazione del legame e dell'amore che avevi per lui".*
Perdonarsi significa accettare le proprie imperfezioni, fare pace con se stessi e canalizzare il senso di colpa per migliorare il presente.

"Stare in lutto ti dà l'idea di non lasciar andare la persona amata, ti senti protetta"
Rita

Quando il processo del lutto può farsi più difficile

Alcune particolari circostanze possono rendere l'elaborazione del lutto più complicata e difficile:
- più lutti consecutivi in breve tempo
- un nuovo lutto che si inserisce su un lutto non ancora elaborato
- alcune tappe rituali del lutto non sono state osservate, ad esempio non è stato possibile salutare il defunto o partecipare al funerale
- si è costretti ad anteporre altre priorità (cura di bambini piccoli, oneri finanziari, contese ereditarie)
- sono presenti o si aggiungono disagi psichici come la depressione
- non si trova spazio o non si è liberi di parlare della persona defunta

Che cosa aiuta le persone in lutto

La sofferenza dovuta a un lutto deve poter essere espressa; vivere il lutto con consapevolezza comporta un lavoro molto duro che coinvolge sia aspetti emotivi che cognitivi, sia aspetti corporei che sociali e spirituali.
Poter disporre di un sostegno fatto di comprensione e ascolto ne facilita e ne favorisce l'elaborazione, agevolando il passaggio attraverso questa difficile fase della vita.

"Mi accorgo che in ogni situazione, anche nella più difficile, l'uomo sviluppa degli organi nuovi grazie a cui può continuare a vivere". Etty Hillesum

Cosa possono fare le persone in lutto per se stesse

Il primo grande scoglio è prendere atto in modo consapevole della perdita della persona cara.
"Sottomettersi" all'accaduto, accogliere dentro di sé la notizia e la certezza che la persona cara è mancata crea molto dolore ma è una fase indispensabile perchè solo quando si è consapevoli della morte di un proprio caro il lutto può essere veramente e profondamente vissuto e affrontato.
Per compiere questo primo passo c'è bisogno di tempo e di spazio.
L'evento - morte cambia profondamente la percezione delle cose, della vita, di noi stessi. È un processo di cambiamento che molte persone in lutto percepiscono in modo chiaro e deciso, caratterizzato da una netta sensazione di un "prima" e di un "dopo".
Per molte persone anche scendere a compromessi con questo cambiamento e con la percezione di questa "nuova identità" può essere un passaggio doloroso e difficile e richiede tempo e risorse.
L'elaborazione del lutto consiste nel ripercorrere le immagini, i sentimenti, le emozioni, i ricordi legati a chi è scomparso; l'obiettivo è integrare la sua storia e l'evento della perdita nell'esistenza di chi rimane in vita, trovandole una diversa collocazione.
Tutto ciò che riguarda la relazione con la persona perduta viene modificato fino al raggiungimento nel tempo di un nuovo equilibrio. Elaborare il lutto significa trovare un nuovo modo di amare la persona che non c'è più e lasciare che la "melodia" della sua vita risuoni in noi.

"Oggi avevo bisogno di un po' d'intimità mia, volevo "stare da sola con mio marito"; sento che comunica qualcosa dentro di me". Rita

CONSIGLI PRATICI
Come chiedere aiuto ad amici e parenti:

Le persone che ti amano vogliono aiutarti. Se a volte le persone sembrano imbarazzate o esitanti, forse è perchè non sanno cosa fare e non sanno se il loro aiuto è gradito o no. Se dai ai tuoi amici e familiari qualcosa da fare, le dai anche un modo (opportunità) per esprimere e mostrare il loro amore.
Qualche volta è difficile sapere se si ha bisogno di aiuto e ancora più difficile è chiederlo quando il bisogno c'é.
Ti proponiamo una lista di cose da suggerire a chi ti offre aiuto, dicendo: "Se c'è qualcosa che posso fare per te..."

I pasti - Chiedi a qualcuno di cucinare o preparare regolarmente uno, o alcuni dei tuoi pasti. Se lo trovi difficile mangiare da solo/a, chiedi di avere compagnia durante i pasti.

Fare la spesa - Chiedi ad un amico di fare la spesa per te. Forniscilo semplicemente di una lista con le cose che ti occorrono al momento.

Giardinaggio - tagliare l'erba o innaffiare il giardino può essere all'ultimo posto della lista delle tue priorità. Un amico potrebbe occuparsene temporaneamente.

Avere cura dei bambini - Potreste sentire di non avere abbastanza energia per occuparvi dei vostri bambini,ragazzi nel momento presente. Un vostro o un loro amico potrebbe aiutarvi in questo concedendovi così alcune pause dal vostro impegno di genitori; naturalmente è importante coinvolgere il tuo bambino in questo progetto.

Avere cura degli animali - forse non te lo senti di uscire a fare una passeggiata o a giocare con i tuoi animali. Un amico potrebbe portare fuori il tuo cane per una passeggiata o passare un po' di tempo giocando con il tuo gatto.

Fare delle commissione - potresti trovare faticoso e non importante doverti occupare di alcune commissioni come restituire libri alle biblioteca, pagare le bollette, andare alla posta, alla lavanderia o altro. Potresti trovare un amico che si occupa volentieri di queste cose.

E' importante che certe attività abituali continuino ad essere eseguite. Se tu non le puoi fare, ci può essere qualcun altro che le fa volentieri per te.

Gesti utili per le persone in lutto

- scegliere di raccogliere ricordi legati alla persona defunta
- scrivere i propri sentimenti e ricordi della persona defunta oppure scriverli alla persona stessa
- esprimere attraverso il disegno, la pittura i propri stati d'animo
- fare movimento all'aperto per vivere il contatto con la natura
- suonare, ascoltare musica
- osservare e ritualizzare l'anniversario della morte, il compleanno, altre ricorrenze che fanno pensare alla persona scomparsa
- condividere il percorso insieme ad altre persone in lutto (parenti, amici, o un gruppo di auto-aiuto)

Individuare una propria ritualità per manifestare il lutto può essere di grande aiuto allo scopo di stabilire un legame con la persona scomparsa e creare una nuova modalità di comunicazione e di espressione di "vicinanza".

Ritualità e simboli

Molti rituali tradizionali non sono più in grado di raggiungere l'intimo sentimento delle persone in lutto, sono spesso delle formalità poco sentite. Ciascuno può trovare simboli e rituali personali ed esprimere con i gesti ciò che non può essere espresso in parole. I rituali hanno la capacità immanente di entrare in risonanza con quella profondità dell'anima, nella quale si trovano le persone in lutto. Un dolore grande, illimitato, ha bisogno di un contesto corrispondente, senza limiti di spazio e di tempo per essere espresso. La parola "rituale", nella sua origine in sanscrito significa: verità, legge cosmica. Il rituale rende visibili e vivibili i nostri sentimenti ed emozioni e rivela le nostre verità profonde. Questa connessione con qualcosa di più grande di noi, con questa verità interiore, dona al rituale una grande bellezza, una bellezza che consola e fa sentire la persona preziosa e unica.

"La tua morte è come un'isola in un oceano di luce. Nessuna barca per raggiungerti. Bisognerebbe saper camminare sulla luce. Si deve imparare, si impara...".

C. Bobin

La relazione con il defunto

La morte di una persona cara non annulla la relazione avuta con lei ma la trasforma; per quanto razionalmente consapevoli che la persona cara non c'è più e non potrà tornare, molti cercano la vicinanza e il contatto fisico soprattutto nei primi tempi.
Molte persone fanno fatica a comunicare agli altri il loro desiderio di vicinanza con la persona scomparsa, per timore di essere considerate strane.

La ricerca del contatto può avvenire in diversi modi:
- parlare direttamente col defunto, chiedere la sua protezione
- prendersi cura delle sue cose o di un essere vivente a lui caro
- cucinare i suoi cibi preferiti e vestirsi nel modo a lui gradito
- conservare le cose che gli appartenevano
- festeggiare le sue ricorrenze
- prendersi cura della sua tomba, della lapide, di un altare casalingo o improvvisato sul ciglio della strada

Elaborare il lutto non significa dimenticare la persona amata, né nascondere la sua esistenza, significa "passare attraverso" la perdita, integrandola nel proprio percorso di vita, restituendo a quella persona un suo posto speciale nel passato, nel presente e nel futuro.

"Vado a cercare i posti dove siamo stati, mi coccolo il ricordo, mi fa stare bene. Guardo le foto e dò il buongiorno prima a lui e poi a mia figlia". Savina

Come si può sostenere la persona in lutto

Per poter essere d'aiuto è necessario ascoltare quanto più possibile le esigenze ed i bisogni della persona in lutto, cercando di sintonizzarsi sul suo modo di vedere l'evento, sulle sue emozioni, sulla sua esperienza di perdita, senza sostituirsi a lei con suggerimenti, consigli o ricette preconfezionate.

Come si può aiutare una persona in lutto:

- rispettare i suoi tempi e i suoi ritmi
- non giudicare e non criticare i suoi modi e comportamenti (*smetti di andare al cimitero tutti giorni, è esagerato!*)
- aiutarla nello sbrigare compiti pratici (cura della casa, burocrazia, assistere i bambini...)
- essere presenti e offrirle la propria disponibilità senza essere invadenti
- usare poche parole, se non addirittura il silenzio, per esprimere le proprie emozioni di cordoglio o tristezza
- condividere i ricordi del defunto e lasciare libera la persona in lutto di parlare del proprio caro, evitando di "far finta di niente" anche se sono passati molti mesi /anni dalla perdita
- nominare la persona scomparsa, senza temere la commozione della persona in lutto
- accogliere le sue lacrime senza utilizzare frasi come "*Su, non piangere!", "Coraggio! Sei forte, ce la farai!", "Fatti forza!"*
- offrirsi di accompagnarla nelle sue uscite all'esterno o nelle visite al cimitero
- non trascurare le ricorrenze importanti (compleanni, anniversari di nascita o di morte della persona scomparsa, anniversario di matrimonio etc.) e in quelle occasioni esprimerle vicinanza (un sms, una lettera, una telefonata breve sono tutti modi semplici ed efficaci per manifestare vicinanza)
- rispettare il suo legame con il defunto, senza sminuirlo o negarlo, nella consapevolezza che il lutto, a prescindere da come si presenta, è l'espressione dell'amore che è intercorso fra due persone e come tale merita rispetto. "*Non c'è dolore là dove non ci sia stato amore*"
- non avere paura di mostrare le proprie emozioni e i propri limiti emotivi o cognitivi rispetto alla gestione di una situazione complessa come quella del lutto; è meglio offrire un piccolo aiuto conservando il proprio equilibrio che sopravvalutare la propria resistenza offrendo sostegno sproporzionato alle nostre forze.

Cosa è importante evitare con una persona in lutto

Le persone sono particolarmente sensibili al modo in cui gli altri si avvicinano al loro dolore; è difficile stare vicino al dolore degli altri e si rischia di utilizzare frasi o espressioni inappropriate, aggressive o superficiali. La persona in lutto ha bisogno di essere presa in considerazione e rispettata per la sua esperienza di perdita. Molto spesso ella ricerca negli altri l'espressione di cordoglio ma anche di rispetto e stima per il defunto. Alcune frasi possono suscitare sensazioni spiacevoli:

“ Era già anziano, la sua vita l'aveva vissuta.”
“ Siete giovani, potrete avere un altro bambino!”
“ Ha finito di soffrire”
“ Non dovresti lasciarti andare così!”
“ Il tempo guarisce tutte le ferite!”
“ C'è di peggio”
“ Non avrebbe voluto vederti piangere”
“ Adesso devi superare e rifarti una vita”

Queste frasi esprimono una difesa di coloro che non sono capaci essi stessi di sopportare il dolore e il lutto dentro di sé. Una persona che prova grande paura davanti alla sofferenza e la perdita si sente minacciata dalla difficoltà e la sofferenza dell'altro.
È fastidioso e doloroso diventare consapevoli di essere totalmente impotenti, di non avere risposte salvifiche né tecniche, né possedere qualcosa in più per aiutare l'altro.

“Più che la solitudine è dura la difficoltà a condividere certe esperienze di verità. Toccare con mano la limitatezza di vita del corpo. Fuggendo si impoverisce sia chi deve raccontare che chi potrebbe ricevere esperienze. Questi ultimi non sanno cosa perdono”. Massimo

“Nei momenti di grande dolore e tristezza abbiamo bisogno soprattutto di dolcezza, tenerezza e bellezza”.

Ognuno vive e attraversa il lutto in modo diverso

Al di là dei rituali culturalmente condivisi, i modi per vivere il lutto possono essere anche molto diversi all'interno della stessa famiglia, della stessa coppia.

Spesso le donne hanno bisogno di:

- esprimere apertamente il loro dolore
- parlare dell'accaduto
- alienare alcuni ricordi della persona morta
- confrontarsi e cercare la vicinanza con gli altri

"Mio marito mi vedeva bellissima, morto lui non mi sono più vista". Grazia

Invece gli uomini sono spesso portati a:

- non esprimere apertamente il dolore
- evitare la vicinanza con gli altri
- allontanare i pensieri ed evitare di parlare dell'accaduto
- distrarsi con attività varie e dedicarsi totalmente al lavoro

"Sono andato un anno a motore spento. Sono rimasto come una macchina in folle. Non so se riuscirò a rimetterla in moto. Se mi tengo impegnato sto meglio". Giuliano

In particolare le divergenze principali si hanno:

- nella manifestazione dei sentimenti
- nel bisogno di vicinanza o di distanza
- nel cercare attivamente occasioni per parlare del defunto
- nella durata, nell' espressione ed elaborazione del lutto

La conoscenza delle diverse modalità di elaborare il lutto può attenuare le tensioni e migliorare la reciproca disponibilità, il rispetto, la comprensione nonché la vicinanza nella relazione familiare e di coppia.

La morte di un figlio

La morte di un figlio è sicuramente l'esperienza più dolorosa per un genitore. Sopravvivere al proprio figlio è "innaturale": ogni genitore si aspetta di invecchiare e morire dopo aver visto crescere i propri figli.
Con la morte del figlio muore anche una parte del genitore e i sogni, le speranze e le attese per il futuro vanno in frantumi.
La sofferenza dei genitori, "orfani del figlio", è immensa e la frattura temporale tra "il prima" e "il dopo" la morte del proprio figlio è immane, incolmabile sempre.
La reazione emotiva più frequente e più accentuata è il senso di colpa: i genitori temono di non aver fatto il possibile per proteggere i loro figli o per salvarli.
La vita di un genitore, dopo la morte di un figlio, può essere letteralmente stravolta. Un genitore in lutto può percepirsi come un'altre persona.
C'è chi sente di non amare la vita e il prossimo come prima, il rapporto con il mondo esterno può subire grandi cambiamenti esteriori ed interiori. Non di rado sopraggiungono sentimenti di intolleranza verso la gioia e la vita spensierata di altre coppie e sentimenti di invidia nei confronti di chi non ha provato un dolore così grande.
Nel tempo, possono maturare sentimenti di pace e di benevolenza nei confronti del prossimo che alimentano, in alcuni casi, azioni d'aiuto verso persone sofferenti.
Dopo la morte del proprio figlio è possibile scoprire un nuovo modo di essere genitore oppure sentirsi chiamato ad estendere, oltre il legame fisico, l'ambito della propria maternità/paternità.

"I nostri valori sono totalmente cambiati. Cose che prima ci facevano preoccupare, ora sono del tutto insignificanti. Speriamo tanto che rimanga così e che ci lasciamo toccare solo dall'essenziale". Due genitori

Reazioni dei genitori nei confronti degli altri figli

Quando muore uno dei figli la relazione con i figli superstiti cambia.
I genitori possono:

- trascurare gli altri figli o, al contrario, diventare iperprotettivi
- sentirsi inadeguati nel loro ruolo di genitore
- sottovalutare il dolore dei figli o preoccuparsene eccessivamente
- non comprendere alcune reazioni dei figli come rabbia, comportamenti aggressivi, calo del rendimento scolastico
- gravare di nuove aspettative i figli superstiti
- ritenere il figlio superstite "non all'altezza" del figlio morto

Nel caso della morte di un figlio unico, se la coppia è ancora giovane e in grado di procreare o di adottare altri figli, le stesse problematiche potrebbero presentarsi con il nascituro o con il nuovo membro della famiglia.
La decisione di avere altri figli va valutata attentamente: un nuovo figlio non potrà sostituire il figlio morto; è un'altra persona da amare.

"Quando il fiore si dischiude e lancia il suo polline non crea delle assenze ma intensifica la sua presenza".

Giovanni Vannucci

Il lutto perinatale

"Alla mia famiglia sembra non importare nulla di ciò che ci è accaduto: tutti dicono – siete giovani, ne avrete altri – ed ogni volta mi sento ancora più sola. Sembra che nessuno possa aiutarmi, sembra che a nessuno importi".
La mamma di Leonardo a 32 settimane di gravidanza

La morte di un figlio "in arrivo" è un lutto traumatico, improvviso, inaspettato e illogico.
Ogni coppia in gravidanza forma un legame, sia fisico che mentale, con il bambino atteso, che si rinsalda ben prima della nascita. Quando un bambino muore prima o dopo il parto, il legame si spezza in modo violento e drammatico: viene a mancare quell'essere, con il quale si è creato giorno dopo giorno un rapporto di continuità e scoperte. Molti genitori, soprattutto le madri, raccontano di sentirsi con le braccia ed il corpo carichi di un amore da donare, senza che nessuno possa riceverlo. Il progetto di vita insieme a quel bambino non nato è difficile da convogliare su terzi, e l'assenza o la scarsità di ricordi condivisi con il bambino morto rendono il lutto perinatale, un lutto poco condivisibile all'esterno e poco riconosciuto.
La perdita di un figlio in gravidanza o dopo il parto sembra particolarmente crudele nei giorni successivi, quando "biologicamente" il corpo della madre è preparato e predisposto all'allattamento, all'accudimento che restano, però, senza oggetto. Può capitare che il pianto di altri neonati promuova la produzione di latte, molte madri non riescono a stare vicino ad altre donne in gravidanza e vedere altri neonati; altre ancora trovano terribile che il loro corpo, preparato per l'allattamento, abbia le forme di una nutrice, senza che sia possibile nutrire nessuno.

"Non riesco a darmi pace, non posso farmene una ragione: continuo a tornare a quella sera, continuo a pensare all'accaduto, so solo che mi manca e che il tempo si è fermato a quella sera". *Una mamma*

I bambini incontrano la morte

I bambini vivono una molteplicità di eventi in relazione con la morte e il morire:

- nella natura (il succedersi delle stagioni, l'osservazione di animaletti morti)
- nella famiglia (il decesso dei nonni, ma anche della mamma, del papà, di fratelli/sorelle)
- nel loro ambiente sociale (la morte di un vicino di casa, di un compagno di scuola o dei suoi genitori)
- nei media (notizie, film gialli e violenti ecc.)
- in se stessi (malattia).

I bambini, la morte e il lutto

Vita e morte sono indissolubilmente legate l'una all'altra. Questa conoscenza non può, e non deve essere nascosta nemmeno ai bambini che devono essere preparati con delicatezza e, possibilmente per tempo, alla morte imminente di un membro della famiglia.
Essere onesti e non nascondere la realtà permette ai bambini un tempo sufficiente per il commiato.
Essere consapevoli che anche i bambini vivono il processo di lutto e soffrono della morte di una persona conosciuta può aiutare gli adulti a relazionarsi con essi. I bambini tendono a confrontarsi con la morte e il lutto attraverso modi e tempi del tutto individuali, esprimendo i propri pensieri in disegni, raccontando storie, cantando canzoni, con una propria gestualità e mimica. I bambini non esprimono il loro dolore in modo continuo, ma questo può esplodere improvvisamente per poi sparire e ripresentarsi dopo un po' di tempo.

"Il mio cuore vive da sempre nell'universo e continuerà ancora ad esistere al di là del tempo e dello spazio".

Kotama Okada

Come spiegare al bambino che una persona cara è morta

Annunciare la morte di una persona cara non è semplice ed è un compito a cui spesso si è impreparati; in molti casi non si ha la necessaria serenità per parlarne.
Potrebbe allora essere utile chiedere l'aiuto di qualcuno, o un supporto professionale, che possa trovare insieme a noi le parole giuste, il momento opportuno per parlarne al bambino e magari anche per rispondere alle sue domande.
Per i più piccoli può essere utile utilizzare un libro per bambini che affronti l'argomento. Quando i bambini iniziano a fare domande hanno bisogno di risposte veritiere, comprensibili.
Rispondere adeguatamente a una domanda evita il rischio che i bambini possono farsi idee strane sulla morte e su quanto capitato alla persona cara; rispondere adeguatamente significa usare parole semplici e dirette, non usare metafore né giochi di parole come: *"è partito per un lungo viaggio", "è salito tra gli angeli", "l'abbiamo perso"*.
Anche se specialmente per i più piccoli il concetto di morte come evento non reversibile è molto difficile da comprendere, sta all'adulto evitare accuratamente termini che potrebbero causare confusione e fraintendimenti: essi infatti potrebbero pensare che prima o poi la persona tornerà, provare rabbia perchè se ne è andata senza salutare, ma anche sentirsi in colpa o sentirsi responsabili della sua "fuga".

Alcuni suggerimenti:

- esprimere concetti semplici e condivisi con altri adulti, evitando sovrapposizione di più "verità"
- evitare di dare giudizi o usare frasi fatte relativamente alla morte
- chiedere al bambino se ci sono parole che non ha capito
- spiegare le proprie emozioni e motivare gli eventuali cambiamenti comportamentali (in questi giorni non sono venuto a trovarti perchè da quando è morto il nonno non riesco a dormire e sono troppo stanco per guidare)
- parlare col bambino e condividere le emozioni della perdita

Il bambino deve sapere sin da piccolo che gli eventi luttuosi sono connessi a pensieri, emozioni ed azioni caratteristici, che vanno condivisi ed accolti.

Nascondere a un bambino il pianto, la rabbia o la paura non gli permette di esprimere a sua volta il pianto, la rabbia o la paura.
È infatti molto importante lasciare ai piccoli la possibilità di “scegliersi” la loro modalità emotiva, mostrando un atteggiamento di apertura e comprensione nei confronti delle loro reazioni.

Bambini che perdono una sorella o un fratello

Quando muore un bambino, i suoi fratelli e le sue sorelle sono coinvolti nella sofferenza familiare in modo del tutto particolare e sotto due aspetti particolarmente dolorosi. Durante il percorso dalla malattia alla morte del fratellino o della sorellina, essi rimangono in secondo piano, soli coi propri sentimenti, a volte esclusi, e non si sentono considerati abbastanza nella loro sofferenza, nelle loro paure, nel loro bisogno di prendere parte al commiato.
Con la morte di un/a bambino/a, cambia la struttura della famiglia, e i genitori e i bambini, devono imparare a vivere con il vuoto che si è venuto a creare.
Alcuni bambini sentono il peso delle maggiori aspettative che genitori riversano su di loro, altri assumono di propria iniziativa la posizione del fratello o della sorella morto/a (per amore verso i genitori).
Per tutti questi fattori sarebbe importante che non ci siano solo i genitori a disposizione dei bambini ma anche altre persone di fiducia, come nonni/nonne, zie/zii, amici oppure insegnanti.

Il lutto negli adolescenti

In questa età di transizione, la morte di un familiare, di un caro amico o coetaneo si configura come un'esperienza particolarmente difficile che può causare ulteriore confusione. Gli adolescenti, infatti, non sono pronti né per la morte di una persona amata, né per le emozioni e le reazioni che questa suscita in loro. Nel loro modo di pensare, «muoiono solo le persone anziane»: loro stessi e quanti vivono loro accanto sono invincibili, immortali. Tanto più se la perdita si presenta in maniera improvvisa (un infarto, un incidente d'auto, un suicidio) si può avere negli adolescenti un prolungato senso di irrealtà, il bisogno di rifugiarsi in un mondo parallelo, "come se" niente fosse avvenuto, con una reazione prolungata di shock e incredulità.
È probabile, poi, che gli adolescenti si esprimano più attraverso manifestazioni di rabbia che di tristezza, non solo perchè la rabbia tiene a bada e nasconde il dolore, ma anche perchè è un'emozione con la quale hanno più familiarità.
Dopo un evento luttuoso, gli adolescenti possono mettere in atto numerose difese per proteggersi da vissuti angosciosi, arrivando a negare la sofferenza rifugiandosi in un'eccessiva spensieratezza. In alcuni casi possono esplicitarsi sintomi depressivi, quali l'isolamento e la passività fino ad arrivare a sintomi suicidali.

"Molto spesso i genitori cercano di proteggerci, di avvolgerci nella bambagia per tenerci lontani dalla sofferenza; invece io credo che affrontare insieme il dolore e parlarne serva anche ad apprezzare la vita. Io credo che noi giovani abbiamo bisogno di porci delle domande e cercare insieme, oltre che da soli, delle risposte. Questo è essenziale per crescere.".
Studentessa, 19 anni

"ogni attimo della nostra vita, ogni piccolo gesto per quanto insignificante, sarà l'unico fatto in quel modo ed è quindi importante valorizzarlo e ricordarsi che la vita non va sprecata".

Studentessa, 19 anni

In che modo aiutare gli adolescenti

È importante rassicurare gli adolescenti che le emozioni che provano come il pianto, la rabbia, il senso di colpa, la tristezza, l'apatia, il senso di inutilità, la nostalgia, la paura, la disperazione sono normali.
Essi devono capire che è bene parlare di tutto quello che provano, delle nuove ed inaspettate emozioni che incontrano a scuola, con amici e parenti.
Per aiutarli si può cercare di far loro domande su come si sentono e cosa provano anche senza aspettarsi una risposta.
È importante ascoltare quello che i ragazzi si sentono di dire, senza pensare di dover necessariamente fornire risposte o soluzioni, trovare modi per mantenere viva la memoria della persona deceduta così come stimolare ogni occasione di parlarne e ricordare momenti trascorsi insieme.
Per gli adolescenti è anche importante poter riprendere al più presto le loro abitudini di vita, anche se è possibile che ci siano interruzioni dovute a momenti di sofferenza particolarmente forte.
Occasioni quali le feste dell'anno, i compleanni, le vacanze, le cerimonie scolastiche, possono facilmente riaccendere una intima consapevolezza della perdita subita e riportare a galla il dolore.
Il ragazzo deve convincersi che non c'è niente da vergognarsi a soffrire, che il dolore è espressione di amore per chi è scomparso e che, col tempo, il dolore si attenuerà e resterà il ricordo.
Col supporto di una presenza affettiva e sensibile, il lutto riuscirà anche a diventare un'esperienza di crescita. L'esperienza della morte può trasformare per sempre una vita ma la cognizione precoce del dolore può significare, in positivo, la presa di coscienza di sé come persona dotata di sensibilità.

Cosa si dovrebbe evitare con gli adolescenti

Molti pensano che sia buona cosa “distrarre” il ragazzo, proporgli diversivi, farlo uscire, vedere gente. Evitare discorsi sulla morte, parlare d’altro. Raramente questa è una terapia giusta.
L’adolescente deve essere aiutato a riconoscere e confrontarsi con questi sentimenti nuovi per lui, e deve perciò poterli esprimere, manifestare, senza per questo sentirsi svalutato, sminuito e di conseguenza isolarsi, nel timore di non corrispondere alle aspettative degli adulti che ha intorno.
Una presenza solida, costante e affettiva degli adulti è importante nella fase del lutto, anche perchè i coetanei, amici e compagni di scuola tendono piuttosto, per imbarazzo, timidezza, leggerezza, a fare finta di niente e ignorare del tutto il tema della perdita.
E così, il giovane soffre, oltre che della morte del proprio familiare, amico/a anche di solitudine e di isolamento.

Gli anziani in lutto

La morte di una persona cara rappresenta un'esperienza difficile e dolorosa per le persone di ogni età. Per un anziano la morte di una persona cara, soprattutto del coniuge, può rappresentare un evento ancor più difficile da affrontare. Quando poi l'anziano resta completamente solo perchè ormai i suoi cari sono tutti deceduti, o nel caso in cui i parenti e i familiari più giovani vivono lontano, può ritrovarsi ad affrontare nuove condizioni di vita che possono renderlo fragile e vulnerabile. Quando muore il coniuge di una persona anziana, può accadere che i figli si preoccupino più degli aspetti pratici della vedovanza (*cosa farà adesso? dove andrà a vivere?*) anziché di quelli psicologici ed affettivi. Spesso l'anziano/a o vedovo/a si vede costretto/a:

- modificare abitudini di vita,
- cambiare casa o andare a vivere in una casa di riposo,
- ridurre i propri contatti o perdere la propria rete di relazione

La testimonianza di Caterina trasmette gioia e speranza:
"Le persone anziane che si ritrovano nel gruppo di mutuo aiuto, vivono prevalentemente in solitudine e lo stare insieme ridà loro una dimensione che avevano perso. La loro voglia di raccontarsi è grande, come se la testimonianza del loro passato, condivisa con gli altri, fosse finalmente un piacere e non un fardello troppo pesante."

"Non voglio morire senza prima aver lasciato una testimonianza
della mia ferma fede che la sofferenza può essere superata.
Non si tratta di passare oltre…questo è falso.
Bisogna sottomettersi.
Non resistere. Accogliere il dolore.
Essere come sommersi. Accettarlo pienamente.
Farne parte della propria vita.
Nella vita, qualunque cosa venga veramente accettata,
subisce poi un cambiamento."
K. Mansfield

CHE COSA E' IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO (GAMA) PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Nella nostra società, chi è in lutto rimane spesso isolato in un dolore che non trova ascolto, che non osa esprimersi: rimane quindi senza possibilità di condividerlo ed elaborarlo. I gruppi di auto mutuo aiuto sono una nuova risorsa per persone che stanno vivendo un lutto.
È un piccolo gruppo di persone unite da uno stesso problema che si incontra per condividere i propri vissuti con l'obiettivo di scoprirsi risorsa non solo per sé ma anche per gli altri. Il gruppo di auto-mutuo-aiuto per persone che hanno subito un lutto non è di tipo psicoterapeutico ma un gruppo di confronto, di condivisione delle proprie emozioni, delle proprie esperienze.
I gruppo di auto-mutuo-aiuto si offre come aiuto concreto e reciproco in un clima di solidarietà e supporto fra pari. I gruppi hanno come persone di riferimento due facilitatori /facilitatrici formati come mediatori della comunicazione.

GLI OBIETTIVI DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO VIS-A-VIS

• **Il gruppo diventa il luogo in cui i partecipanti possono dare voce al proprio dolore, alle proprie speranze nel massimo rispetto reciproco e senza essere giudicati.**

" ....nel gruppo mi sento protetto e rassicurato e questo mi permette di aprirmi e condividere le emozioni e i sentimenti più intimi"

"Se riusciamo a gridare il nostro malessere ne veniamo fuori con più equilibrio. Da soli ci si arrocca.

• **Il gruppo può ridare voce a chi soffre aiutandolo ad uscire dalla solitudine e dal silenzio.**

"....l'aiuto trovato nel gruppo è cominciare a capire che non sei solo; che è giusto e normale che tu abbia quei momenti di sconforto, di tristezza, di pianto."

"Mio marito non me lo riporta indietro nessuno ma aspetto l'incontro col gruppo perchè riesco a parlare di lui, perchè me lo fa sentire più vicino".

• **Il gruppo come luogo di confronto, condivisione e sostegno reciproco fra pari**

"...nel gruppo nessuno insegna ma tutti impariamo."

"...il gruppo ti permette di essere anche debole, di ammettere di non saper andare avanti; questo a casa con i figli non è possibile."

- **Il gruppo offre la possibilità di "sentire" il lutto e di "pensare" il lutto e non solo subirlo quotidianamente.**

"...Ricevere segnali emotivi dalle altre persone dà un senso a quello che sto vivendo, mi rispecchia."

"Fuori sei spaesato, questa è un'altra famiglia dove mi posso rilassare, so che sono capita. Se ho un pensiero a chi lo dico?"

- **L'interazione e il rispetto reciproco creano un clima di grande fiducia e "fidarsi" significa sperare in se stessi e nell'altro.**

"...stare nel gruppo porta ad un nuovo equilibrio e dà la speranza di poter vivere nuovi momenti di gioia."

"..poter ridere di nuovo, qui, non appare scandaloso"

- **Il gruppo come occasione di risvegliare le capacità personali ed incrementare le proprie risorse.**

"...dal gruppo ho imparato l'umiltà di chiedere, l'umiltà nel farmi aiutare."

"...poter esprimere le proprie emozioni e trovare la comprensione nel gruppo porta ad una maggiore attenzione verso l'altro, ad una maggiore bontà."

La partecipazione ai gruppi è libera e gratuita

Gruppi di AutoMutuoAiuto ON-LINE

Molto spesso, specialmente all'inizio il lutto ci "isola" e può limitare i contatti con l'esterno. Tuttavia, la sofferenza che nasce dalla perdita di una persona cara può essere condivisa e confrontata anche in rete, in appositi spazi riservati e protetti, attraverso "forum di autoaiuto" (solitamente sono richiesti nome e password).
Il Gama on-line, condivide la cornice teorica dei gruppi vis-a-vis, ma offre alcune opportunità specifiche, che lo rendono uno strumento facile da usare, dinamico e con importanti potenzialità per l'elaborazione del lutto.

I GAMA on-line consentono infatti:

- di mantenere, se lo si desidera, l'anonimato
- di partecipare ovunque ci si trovi, (è sufficiente, infatti, disporre di un computer collegato ad internet)
- di partecipare in modo più o meno attivo, a seconda del proprio umore e delle proprie forze emotive: in un forum si può trarre beneficio anche leggendo le esperienze altrui, e proprio attraverso questo spazio discreto, si può trovare la forza per lasciare la propria testimonianza
- di poter scrivere in qualsiasi momento della giornata, qualora lo si desideri o se ne avverta la necessità
- di aprire argomenti che restano nel tempo e su cui è possibile tornare a riflettere in ogni momento ed in ogni fase del proprio percorso
- di usufruire dell'esperienza di altre persone che si trovano a diversi livelli dell'elaborazione del lutto e poter in ogni momento leggere vecchi post o aprirne di nuovi per discuterne con gli altri membri del gruppo

Anche i Gama on line conoscono la partecipazione di "presenze silenziose", con la consapevolezza che mentre negli incontri visivi anche uno sguardo può esprimere la condivisione e la partecipazione al dolore altrui, nell'on-line il testo scritto, anche se brevissimo e non frequente, rappresenta il solo mezzo di comunicazione.

"Soltanto nell'amore scopriamo un altro essere come infinitamente grande nella sua piccolezza, infinitamente importante e significativo per l'eternità ".

E. Drewermann

C.A.L.C.I.T. Onlus
Comitato Autonomo
per la Lotta contro i Tumori
Chianti Fiorentino

Una realtà dal 1985 a sostegno dell'Azienda Sanitaria Fiorentina in campo oncologico per:

- la prevenzione e la diagnosi precoce
- l'assistenza domiciliare in campo oncologico
- servizio di volontariato all'interno dell'ospedale di Santa Maria Annunziata ed in Hospice.
- diffondere la cultura delle cure palliative e promuovere la formazione permanente dei volontari

GAMA VIS-A-VIS

Il Calcit ha costituito da circa 4 anni gruppi di mutuo aiuto per l'elaborazione del lutto, non solo nel campo della malattia oncologica, con lo scopo di offrire sostegno e aiuto alle persone che si trovano ad affrontare la perdita di una persona cara. I gruppi sono condotti da facilitatori appositamente formati ; la partecipazione è gratuita e l'inserimento nel gruppo avviene dopo un colloquio preliminare con la psicologa.

Gli incontri si svolgono ogni due settimane presso la:

Casa della Wanda a Grassina in Via Pian di Grassina, 134
Lunedì ore 17:00 - 19:00
Mercoledì ore 15:00 - 17:00
GRUPPO GIOVANI
Martedì ore 17:00 - 19:00

Per informazioni e richiesta di partecipazione si può telefonare a:
Anna 340 3985902

file Fondazione Italiana di Leniterapia®

FILE, FONDAZIONE ITALIANA DI LENITERAPIA ONLUS
Via San Niccolò 1, 50125 Firenze
tel. 055 2001212 - fax 055 5353143
file@leniterapia.it - www.leniterapia.it

FILE, Fondazione Italiana di Leniterapia, è un ente no profit che opera dal 2002 nell'ambito delle Cure Palliative, offrendo assistenza gratuita medico-infermieristica e psicologica, sia a domicilio che in Hospice, ai malati alla fine della vita, in prevalenza oncologici, e alle loro famiglie, in collaborazione e a sostegno dell'Azienda Sanitaria di Firenze.

GAMA VIS-À-VIS E ONLINE

Per le persone che attraversano l'esperienza del lutto, FILE organizza Gruppi di Auto Mutuo Aiuto (G.A.M.A.) sia vis-à-vis che online (grazie ad un apposito forum): è, infatti, un sollievo per chi soffre a causa della morte di un proprio caro avere uno spazio che accolga il dolore, un luogo di incontro e riflessione nel quale confrontarsi e condividere la propria sofferenza con altre persone che, a loro volta, stanno affrontando un'esperienza simile.

GAMA VIS-À-VIS

- i Gruppi si riuniscono con cadenza settimanale nella sede della Fondazione (Via San Niccolò 1 - Firenze) per un incontro della durata di 1.30 h
- lunedì ore 18:00 - 19:30
- la partecipazione è gratuita
- i Gruppi sono composti da un numero massimo di 10 persone e da due facilitatrici formate alla comunicazione e all'ascolto
- l'inserimento di un nuovo partecipante avviene dopo un colloquio con lo psicologo della Fondazione unitamente ad una delle facilitatrici.

Per informazioni: cell. 366 3209444 - gama@leniterapia.it

GAMA ONLINE

È a disposizione un forum di Auto Mutuo Aiuto, con accesso controllato e limitato, a cui è possibile partecipare anche conservando l'anonimato; per informazioni scrivere esclusivamente al seguente indirizzo di posta elettronica: gama@leniterapia.it

Associazione Tumori Toscana Onlus

L' Associazione Tumori Toscana A.T.T., nata nel 1999, è una ONLUS che cura a domicilio i malati di tumore di Firenze, Prato, Pistoia, Siena e rispettive province, gratuitamente, grazie ad un'équipe di medici, psicologi, infermieri professionali ed operatori socio sanitari, reperibili 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno.

Gama Vis a Vis

Nell'ambito dell'attività assistenziale presente nell' A.T.T., è stata messa in rilievo la necessità di tener conto delle difficoltà emozionali e dei bisogni, oltre che del malato, anche dei familiari, in quanto esiste un'influenza reciproca sulla qualità della loro vita. Come il malato con le sue reazioni influenza il livello di stress dei familiari, così le reazioni dei familiari influiscono sull'adattamento del paziente alla malattia e sull'accettazione della sua fine.
L'importanza di seguire il nucleo familiare anche successivamente alla morte del congiunto, per aiutarlo ad affrontare la perdita della persona amata, ci ha spinto nel settembre 2009 a creare nell'associazione un gruppo di aiuto mutuo aiuto finalizzato a:

- offrire uno spazio libero in cui condividere la storia del proprio dolore, dei propri sentimenti e del proprio disagio attuale
- favorire l'ascolto di altre persone con una storia di dolore simile perchè da questo contatto e condivisione nasca un sostegno ed una forza di speranza per il futuro
- individuare modalità costruttive per gestire i momenti di sofferenza e solitudine.

Il gruppo si riunisce ogni quindici giorni presso la sede dell'ATT, in via B.Varchi 63 a Firenze , il mercoledì dalle 13.30 alle 15.00. La partecipazione al gruppo prevede un colloquio conoscitivo preliminare con lo psicologo.
Per informazioni e richieste di partecipazione si prega contattare i referenti:
Dott. Marco Ceccanti
Tel. 3479300816
Dott.ssa Chiara Fanciullacci
Tel. 3356586165

Associazione CiaoLapo Onlus
Via Molino di Filettole 8 59100 Prato
Tel 3470465494 Fax 0574 899972
C.F. 92070250482
info@ciaolapo.it www.ciaolapo.it

Associazione CiaoLapo Onlus

Nata a Prato nel 2006 per iniziativa di Claudia Ravaldi e Alfredo Vannacci, medici e genitori di Lapo, nato morto alla 32 settimana di gravidanza, l'associazione (scientifico-assistenziale) offre:

- supporto psicologico ed assistenza ai genitori e alle famiglie colpite da perdita in gravidanza o dopo il parto
- diffusione dell'automutuoaiuto nel lutto perinatale

CiaoLapo persegue e sostiene la cultura dell'automutuoaiuto attraverso due canali, in rete e vis a vis.

GAMA on line

In rete, CiaoLapo amministra e modera un forum di autoaiuto on line, ospitato all'interno del sito internet www.ciaolapo.it, aperto in lettura a tutti gli utenti del sito e in scrittura solo agli utenti registrati (tramite nome, password via posta elettronica); il forum è moderato e facilitato da operatori volontari appositamente formati.

Per i genitori che sentono l'esigenza di partecipare a uno scambio più intenso se pur online, dal 2007 conduciamo gruppi di automutuoaiuto on line, svolti a cadenza quindicinale nella chat room privata del sito internet dell'associazione.

Sia il forum che i gruppi sono aperti e seguono le regole dell'ascolto non giudicante, del rispetto e della riservatezza.

GAMA vis a vis

Dal 2009 CiaoLapo ha aperto anche i gruppi di automutuoaiuto vis a vis; i gruppi "Piccoli Principi" presenti a Prato e a Firenze, si riuniscono a cadenza quindicinale, sono aperti ai genitori che hanno perso un figlio durante la gravidanza o dopo la nascita e sono facilitati da due facilitatori. Al gruppo si accede previo colloquio informativo con un facilitatore.

Gruppo Piccoli Principi a Prato: presso la casa del Popolo di Coiano, via di Bisenzio 5, Prato; il secondo e il quarto lunedì pomeriggio non festivo dalle 19.00 alle 20.30.

Gruppo Piccoli Principi a Firenze: presso la sala del coordinamento Associazioni dei Genitori dell'ospedale Meyer, il primo e il terzo giovedì del mese non festivo dalle 18:30 alle 20:00.

ESSERCI

Associazione di volontariato
Casentino

Scopo principale della nostra associazione è quello di sostenere il malato nei momenti difficili del suo percorso di vita condividendo esperienze, emozioni, speranze. Vogliamo "ESSERCI" in modo accogliente e gratuito ed offrire con la nostra presenza un ascolto attento ai bisogni di chi soffre e delle persone a lui vicine.

GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Per affrontare insieme il dolore della perdita ed elaborare il lutto

Quando degli esseri umani si ascoltano e si guardano con stupore ed interesse, allora nasce e cresce la speranza... sperare è possibile solo se si spera per tutti.

Gli incontri si svolgono ogni due settimane:
- il primo e il terzo giovedì del mese
  al Centro Sociale di Ponte a Poppi, Piazza Risorgimento, 37
- il primo e il terzo mercoledì del mese
  presso la Misericordia di Pratovecchio, Piazza Paolo Uccello

Per informazioni e adesioni contattare:
Claudia 333 3303847

ASSOCIAZIONE
INSIEME PER MANO-ONLUS

Volontari in equipe con l'Unità di Cure Palliative- Leniterapia Zona Mugello, a sostegno dell'Azienda Sanitaria Fiorentina in campo oncologico per:

- l'assistenza domiciliare dal 2004
- la formazione permanente dei volontari dal 2007
- la promozione della cultura in cure palliative e leniterapia dal 2009

ORGANIZZA E PROMUOVE

Un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto (GAMA) per l'elaborazione del lutto.

La perdita di una persona cara mette a dura prova la vita di chi gli è affezionato in modo profondo, ma ciascuno di noi può scegliere quale atteggiamento assumere dinanzi a questo avvenimento.
I gruppi di auto mutuo aiuto sul lutto offrono uno spazio protetto, capace di ascolto nel rispetto dei sentimenti di chi vi partecipa, dove ognuno può condividere le proprie emozioni ed i propri sentimenti con gli altri.

LA PARTECIPAZIONE AL GRUPPO È GRATUITA E PREVEDE
UN COLLOQUIO INDIVIDUALE PRELIMINARE.

GLI INCONTRI SI SVOLGONO IL 2° E 4° LUNEDI' DI OGNI MESE
dalle 16.30 alle18.00
Via Giovanni XXIII
PRESSO IL POLIAMBULATORIO DI BORGO SAN LORENZO

Per informazioni e richiesta di partecipazione si può telefonare a:
AMBULATORIO UCP – Leniterapia 055 6939135/133
ANNA PIALLI 3358362223

QuaViO ONLUS

L'Associazione Qua.Vi.O (Qualità della Vita in Oncologia) è una onlus nata a Siena nel 1990 per offrire cure mediche ed infermieristiche gratuite nel territorio denominato USL7 Area senese.

Fin dai primi anni l'impegno dell'Associazione, che opera esclusivamente in convenzione con la USL7, si è tradotto in un servizio gratuito, continuo e completo di assistenza domiciliare rivolto ai malati oncologici e più tardi anche a quelli colpiti da malattie cronico degenerative.

L'ospedalizzazione, le cure, l'allontanamento dal loro ambiente di vita, talvolta anche per lunghi periodi, rappresentano solo alcune delle difficoltà che i malati e le loro famiglie si trovano ad affrontare. E' proprio su questi aspetti che la QuaViO ha voluto porre attenzione occupandosi principalmente del concetto della "qualità della vita".

In tal senso rappresenta il primo nucleo di Cure Palliative a Siena.

Da circa due anni l'Associazione si occupa anche di sostegno al lutto ai familiari di pazienti presi in carico e propone gruppi di auto-aiuto per l'elaborazione del lutto e della perdita, favorendo il self-help come metodo di ascolto e di sollievo.

Il nostro gruppo "**Insieme trasformiamo l'isolamento in disponibilità**" ha deciso di dar luogo agli incontri a Siena ogni giovedì, dalle 18.00 alle 19.30, nei locali dell'Associazione.

Per informazioni : ASSOCIAZIONE QUAVIO ONLUS

Via Don Minzoni 43 - 53100 Siena - Tel 0577 – 219049 - quavio@quavio.it - www.quavio.org

Fraternità di Romena
Via Romena 1 - 52016 Pratovecchio (Ar)
Tel 0575. 582060 Fax 0575.016165
www.romena.it
mail@romena.it

Dal 1991 la Fraternità di Romena è un punto di incontro per chiunque cerchi uno spazio semplice e accogliente dove, nel pieno rispetto delle storie e delle differenze individuali, ciascuno abbia la possibilità di rientrare in contatto con se stesso e, se vuole, con Dio, e di riscoprire il valore della condivisione con gli altri. La fraternità ha il suo cuore nell'antica pieve romanica di Romena, in Casentino, Toscana e si propone come un possibile crocevia per tanti viandanti del nostro tempo. Da alcuni anni è nato a Romena uno spazio speciale per coloro che devono, giorno dopo giorno, affrontare il dolore più grande: la perdita di un figlio. È un gruppo di genitori che hanno deciso di condividere la fatica di andare avanti di fronte al dolore della morte.

IL LUOGO DELL'INASPETTATO

Naìn non è il nome di una persona bensì un luogo poco distante da Nazareth dove Gesù, mosso a compassione, riporta in vita il figlio della vedova (Luca 7,11). Naìn è il luogo dove l'inaspettato e l'incredibile accadono, il luogo dove la disperazione, l'incredulità, il senso dell'abbandono, la ribellione verso Dio e verso gli uomini vengono toccati e trasformati. È una piccola finestra spalancata sulla possibilità di dare - anche se con grande fatica - un nuovo significato alla propria vita.

GLI INCONTRI DEL GRUPPO NAIN

Il gruppo si incontra circa una volta al mese a Romena seguendo un percorso di domande e di temi che possono aiutare a passare dalla disperazione alla speranza. Perchè a me? Dov'eri Dio? Sono domande come queste che ci poniamo.
Domande impossibili, risposte impossibili. Ma accettare di porsi domande impossibili significa già accettare la vita, accettare di mettersi in cammino. Accettare queste domande, nel gruppo Naìn, significa accettare di entrare in relazione con gli altri genitori che hanno vissuto e stanno vivendo la stessa esperienza di perdita, di dolore e di sofferenza, significa accettare di entrare in relazione e in contatto con se stessi. Naìn è un gruppo di auto aiuto, fondato sull'incontro reciproco. È un luogo dove si può trovare comprensione e ascolto, senza essere giudicati, dove si è capiti da persone alla pari, a cui non serve spiegare nulla. È un gruppo aperto, dove si può entrare e uscire con libertà, dove si può dare e ricevere, dove si può fare un periodo di cammino insieme.

Maria Teresa 347 8950523 - Luigi Padovesi 335 5940350

DARE PROTEZIONE
Associazione ONLUS

L'associazione DareProtezione, nata a Livorno nell' aprile 2007, è stata fondata da operatori sanitari e sociali interessati al tema della sofferenza e dei bisogni spirituali nelle diverse tradizioni culturali, religiose e laiche. È impegnata nella formazione di volontari e operatori sanitari che intervengono a domicilio o in hospice; nella conduzione di gruppi di auto aiuto; nelle attività di sensibilizzazione ai temi della malattia e del morire. Dal 2009 la sede operativa di Roma è diventata sede legale per il Lazio con il nome "DareProtezioneRoma, onlus" e si dedica, oltre alla formazione, all'accompagnamento del malato e della sua famiglia in tutta l'esperienza della malattia. Collabora inoltre con altre organizzazioni per favorire il dialogo e l'accoglienza interreligiosa all'interno delle strutture sanitarie pubbliche e private.

Gruppi di Auto Aiuto PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il Gruppo di Auto Aiuto è un momento di incontro per coloro che soffrono la perdita di una persona cara, uno spazio protetto in cui rompere l'isolamento, chiedere e ricevere conforto, condividere sofferenze e conquiste. È poter parlare dei propri sentimenti, esprimere le proprie paure, i sensi di colpa, le angosce, l'impotenza, la rabbia, senza sentirsi giudicati o mal sopportati lasciando che emerga il bisogno umano di comunicare, di avvicinarsi ai propri sentimenti, il porsi a confronto con le proprie emozioni senza rimanerne imprigionati. La partecipazione al gruppo sarà preceduta da un colloquio.

- **Gruppo Auto Aiuto Livorno**
  Incontri quindicinali presso l'Associazione SADHANA piazza 11 Maggio, 23A
  tel. 0586.444164
  Per informazioni e richiesta di partecipazione si può telefonare a:
  Antonella Parisi 388.9372593
- **Gruppo Auto Aiuto Castellina Marittima - Pisa** *(in fase di avvio)*
  Per informazioni e richiesta di partecipazione si può telefonare a:
  Walter Giubillini 328.1123348

Associazione Semi per la SIDS onlus

Piazza SS. Annunziata 12
50122 Firenze tel. 3461864751

Nasce a Lucca nel 1991 ed è costituita da famiglie che hanno perduto un bambino per SIDS, Sudden Infant Death Syndrome, conosciuta anche come "morte in culla"; è l'unica in Italia ad occuparsi di questa Sindrome, i genitori che ne fanno parte risiedono principalmente nelle regioni del Centro Nord.

La SIDS perchè insieme inattesa ed inspiegabile, diventa quindi un evento psicologicamente ed umanamente inaccettabile; per questo motivo l'esistenza ed il lavoro dell'associazione sono molto importanti; quando è impossibile trovare un nome ed una ragione a quello che è successo diventa fondamentale entrare in una rete solidale qual è quella costruita dall'Associazione.

La condivisione dello stesso lutto ci consente di entrare in relazione con le famiglie, di accoglierle, di star loro vicino; la nostra stessa vita con la sua banale "normalità" ritrovata, le nostre famiglie, magari con i bambini successivi, stanno a dimostrare che ce la possono fare, che si può tornare a vivere, non saranno soli.

LE ATTIVITÀ PRINCIPALI DELL'ASSOCIAZIONE:

- Promuovere e diffondere la conoscenza della SIDS e delle campagne volte alla riduzione del rischio presso il personale sanitario e la popolazione
- Sostenere ed accompagnare i genitori durante l'elaborazione del lutto
- Incentivare e stimolare la ricerca scientifica tramite una stretta collaborazione con il mondo scientifico

Dalla fine degli anni '90 l'Associazione ha un sito che consente ai nuovi genitori di contattarci, dal 2002 ha un forum dedicato ai genitori, con accesso regolamentato e grazie al quale è stato possibile stare vicino e sostenere i genitori in lutto.

Quando i genitori lo desiderano si incontrano e si accompagnano ad un centro SIDS, dove, avvalendosi del lavoro di medici competenti, si cerca di rispondere a tutte quelle domande che questa morte improvvisa lascia dietro di se.

www.sidsitalia.it
posta@sidsitalia.it

ASSOCIAZIONE IL BAMBÙ - GROSSETO

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per elaborazione del lutto

Uno spazio libero e protetto
in cui condividere la propria sofferenza.
Un luogo d'incontro e riflessione in cui ritrovarsi.

Il gruppo si riunisce
il primo e il terzo mercoledì del mese
presso Casa A.M.A.
in Via della Sforzesca, 11 - Grosseto

L'ingresso nel gruppo è previsto previo colloquio individuale con la facilitatrice: Mariella Errico 338 5877492

BIBLIOGRAFIA
Letteratura per adulti

- Marie De Hennezel: *Morire a occhi aperti*

LINDAU Editore 2006

L'autrice, famosa psicologa che lavora in hospice, racconta e commenta la modalità con cui una persona di 49 anni affronta la malattia e la morte con l'aiuto attento della moglie e dei figli. La capacità di vivere l'amore di Yvan, sia nei confronti della vita che del familiari si ripercuote inevitabilmente sulla modalità con cui i familiari vivono il periodo del lutto.

- Marie de Hennezel: *La morte Amica: Lezioni di vita a chi sta per morire*

Rizzoli Editore Milano 1995

IL testo raccoglie la testimonianza dell'autrice che ha assistito malati terminali in un centro di cure palliative in un ospedale parigino. La sua cronaca che nasce da una lunga esperienza a contatto con i malati, in un linguaggio commovente e profondo tenta di dare un senso al mistero della morte, per ritrovare anche nel momento ineluttabile, intimo ed essenziale della vita il suo senso più profondo e soggettivo.

- Frank Ostaseski: *Saper Accompagnare; aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte*

Oscar Saggi Mondadori, Milano 2006

L'autore mette l'accento sul rapporto con la morte che nasce dalla qualità del nostro rapporto con noi stessi, con gli altri,con chi amiamo e chi ci ama contenuti da amore e compassione, sentimenti sui quali profondamente riflettere e che devono sostenere chi si offre per assistere chi vive una profonda sofferenza.

- Elisabeth Kuebler-Ross: *La morte e il morire*

Cittadella Editrice Assisi 1984

La psichiatra svizzera naturalizzata americana ha dedicato la maggior parte della sua vita al lavoro con le persone giunte alla fase finale della propria vita. L'assunto di questo libro parte dalla riflessione che la morte è un evento umano che fa parte della vita e ci riguarda tutti da vicino.

- Elisabeth Kubler-Ross: *La morte e la vita dopo la morte*

Ed. Mediterranee – 2007

Elizabeth Kübler-Ross afferma ciò che le esperienze dei morenti le hanno insegnato: la morte "è un passaggio a un altro stato di coscienza, in cui si continua a crescere psichicamente e spiritualmente".

- Viktor E. Frankl: *Homo Patiens, soffrire con dignità*

Querininana 1998

Viktor E. Frankl psichiatra psicoterapeuta Viennese, fondatore dell'Istituto di Logoterapia affronta in maniera profondamente umana ed affascinante il tema della libertà umana in stretto collegamento con la tragica realtà della sofferenza. "La sofferenza - egli scrive - è una crescita, ma è anche una maturazione. L'uomo che cresce oltre se stesso matura. È così: il vero e proprio risultato della sofferenza è un processo di maturazione."

- Livia Crozzoli Aite a cura di: *Assenza più acuta presenza*

Edizioni Paoline Milano 2003

- Livia Crozzoli Aite e Roberto Mander a cura di: *I giorni rinascono dai giorni*

Edizioni Paoline Milano2007

Questi due testi sono raccolte di interventi di operatori, persone che hanno subito un lutto e partecipanti ai gruppi di auto-mutuo-aiuto. Il primo testo più specificatamente affronta l'esperienza della perdita di una persona cara; l'altro si riferisce alle testimonianze di chi ha vissuto una perdita e ha trovato nel gruppo sostegno possibilità di condivisione

- Claudia Ravaldi: *Piccoli Principi - Perdere un bambino in gravidanza o dopo il parto*

Boopen 2009

Un breve e sintetico vademecum sul lutto perinatale, di facile lettura per i genitori, e per gli operatori coinvolti nella cura delle famiglie in lutto.

- Claudia Ravaldi a cura di: *La tua culla è il mio cuore*

Ipertesto Edizioni 2011

Il primo anno di lutto dopo la perdita di un figlio raccontato da 8 coppie di genitori dell'Associazione Ciao-Lapo Onlus.

- Antonio LoPerfido, Irti Roselia: *La metamorfosi della sofferenza – dopo il suicidio di un familiare*

Editore: Edb - 2005

Il volume affronta la sofferenza di chi rimane in vita dopo il suicidio di un congiunto: la gestione dei pensieri, dei sentimenti, delle reazioni. I "sopravvissuti" parlano del loro viaggio nell'arcipelago del dolore, con l'intento di trovare risposte a domande sul senso della vita e della morte, del dolore e della sofferenza, per ridare speranza alle loro giornate.

- Stefania Casavecchia – Antonio Lo Perfido: Il Coraggio del Dolore... dopo il suicidio del proprio figlio

Armando Editore 2009 – Collana Tesitmonianze

Questo libro narra il cammino percorso da una madre, in tre anni di lettere scritte al proprio figlio morto suicida e al proprio amico psicologo, per cercare di dare risposte e serenità alle mille domande e al dolore immenso che il suicidio lascia come eredità.

- Pema Chodron: *Non lasciarti andare*

Armenia Editore –Milano

Quando la vita cade a pezzi: "Il cuore si corazza contro il dolore; è ricoperto da un guscio, è compresso, è incapace di respirare. Ma la vera natura del cuore è come il sole, che continua a splendere anche se è nascosto dalle nuvole."

La monaca buddista Pema Chodron ci aiuta ad accogliere il dolore e trovare la tenerezza al centro del proprio dolore.

- Anne Ancelin Schutzenberger, Evelyne Bissone Jeufroy: *Uscire dal lutto*

Rienzo Editore

Uscire dal lutto spiega con grande chiarezza le varie fasi del dolore e come ricaricarsi in cerca

di aiuto. È necessario lavorare su questo tema per portare la morte al suo giusto posto per recuperare le forze, perdonare o accettare, trovare la pace nel cuore e la serenità, dando un nuovo significato alla propria vita

- Eric-Emmanuel Schmitt: *Oscar e la dama in rosa*

Biblioteca Universale Rizzoli, Milano2002
È la commovente storia della relazione tra un bambino di 10 anni malato di leucemia e un'anziana signora vestita di rosa – è il suo camice che indossa quando fa assistenza- Intorno ad Oscar c'è il silenzio, quello del dolore, della paura e dell'ingannevole protezione ma Oscar vuole risposte e così attraverso una specie di gioco inventato dalla dama in rosa lui potrà finalmente parlare ed affrontare consapevolmente il suo momento finale

- Leonid Tolstoj: *La morte di Ivàn Il'ic e altri racconti*

Mondadori Milano 1999
Tolstoj descrive nel breve e magistrale racconto come il protagonista gravemente ammalato comincia ad avvertire che "qualcosa di terribile, di nuovo, e di significativo come null'altro nella sua vita, stava avvenendo dentro di lui. E lui solo ne era a conoscenza, tutti quelli che lo circondavano non capivano o non volevano capirlo, e pensavano che tutto, al mondo, andasse come prima."

- Jean Didion : *L'anno del pensiero magico e L'anno del pensiero magico, monologo*

Il Saggiatore 2007/2008
La giornalista e scrittrice Joan Didion narra la sua esperienza personale, passando attraverso il primo anno di lutto dopo la morte improvvisa del marito. Quel che si legge, non detto esplicitamente, è che se l'amore non può fermare la morte, se non è un anestetico contro la sofferenza, può comunque far si che torni la vita e che torni proprio perchè c'è stato quell'amore.

- Philippe Forest: *Tutti i bambini tranne uno*

Alet Edizioni - 2005
Di fronte alla tragedia di una figlia di quattro anni che muore, a un padre non resta che scrivere. Parole impotenti, di rabbia e vuoto, per raccontare la storia di Pauline e del tempo senza di lei che "si è impigliato nella inconcepibile forza di gravita del dolore", senza lasciare spazio per la consolazione.

- Philippe Forest: *Anche se avessi torto. Storia di un sacrificio*

Alet Edizioni - 2010
Dieci anni dopo la scomparsa della figlia, Forest torna sull'evento che ha segnato per sempre, e irrimediabilmente, la sua vita. Un saggio che trascende la morte di Pauline e si interroga sul significato della malattia, del dolore, dell'inconcepibile scandalo rappresentato dalla morte di un bambino.

- Christian Bobin: *Autoritratto. Un libro tutto da riscrivere per dire chi siete a quelli che amate*

San Paolo Edizioni 1999
In questo libro Bobin racconta il suo dolore per la perdita della carissima amica Ghislaine eppure in queste pagine c'è un amore per la vita smisurato e una riconciliazione profonda con la morte.

- Christian Bobin: *Più viva che mai. Una storia d'amore dura per sempre*

San Paolo Edizioni 2010

Lo scrittore francese parla al presente, parla a questa donna - morta improvvisamente all'età di 44 anni - come se fosse presente, perchè sa che non si scompare mai del tutto. Lui non parla di mente, di rassegnazione alla fine, ma di cuore. Sotto la costellazione del cuore, in questo racconto intimo, cadono diverse cose: la fede, i dubbi, la nostalgia e il dolore, l'amore, la storia comune. «L'evento della tua morte ha polverizzato tutto in me. Tutto, eccetto il cuore».

- C.S. Lewis: *Diario di un dolore*

Adelphi Edizioni 1995

Il dolore puro è difficile da raccontare. Ma qui qualcuno ci è riuscito, con una precisione e un'onestà che ci lasciano ammirati, arricchiti.

Questo breve libro del romanziere C.S. Lewis, amico di Tolkien, racconta la sua reazione alla morte della moglie con un'osservazione lucida, che registra le sensazioni, i movimenti dell'animo che appartengono al segreto di ciascuno di noi.

- Abraham B. Yehoshua: *Cinque Stagioni*

Einaudi Editore - Torino 1993

In questo romanzo l'autore israeliano mette in scena, attraverso cinque stagioni il percorso drammatico del personaggio verso la rinascita personale, e una vita da riprendere attraverso la costante sensazione di spaesamento e inadeguatezza dopo la morte della moglie che lui ha assistito per i lunghi sette anni della malattia, vivendo in funzione di questa.

- Enzo Bianchi: *Ogni cosa alla sua stagione*

Einaudi 2010

I giorni degli aromi. I giorni del focolare. I giorni del presepe. I giorni della memoria. Luoghi e tempi che attraversano gli anni, segnano il ritmo delle nostre gioie e dei nostri incontri per diventare l'intera vita. «Ogni cosa alla sua stagione», dice il proverbio, e qui le stagioni raccontate sono quelle dell'uomo.

Letteratura per bambini e adolescenti

Helen Fitzgerald: *Mi manchi tanto!*

Editore La Meridiana 2004

Questo libro è uno strumento, semplice e immediato, ma altrettanto profondo ed indispensabile, per quei genitori che non vogliono eludere il dovere di aiutare i loro bambini a gestire la morte di una persona cara, dal problema del linguaggio da usare a quello della visita alle persone malate, dalla questione della presenza al funerale alle spiegazioni dei casi difficili come l'omicidio o il suicidio.

Associazione EMDR a cura di: *Tu non ci sei più e io mi sento giù*
Verardo-Russo 2008
Un testo pedagogico, per comunicare e lavorare sui temi legati al lutto, dia a scuola che a casa, con bambini di età scolare. Un modo semplice e partecipe per permettere ai bambini di esprimere pensieri ed emozioni.

Claudia Ravaldi: *Nella scia di una stella cadente*
Ipertesto Edizioni 2010
Una favola illustrata per raccontare ai bambini e a se stessi le dinamiche del lutto perinatale, le ombre del dolore e le luci della resilenza.

A.Nannetti: *Mio nonno era un ciliegio*
Einaudi 1998
Tonino è affezionatissimo ai nonni e alla campagna che abitano: ama i giochi all'aperto, la libertà che gli è concessa, il rispetto con cui sempre lo trattano... Una storia delicata sulla perdita dei nonni, vista attraverso gli occhi di un bambino.

Di Leo Buscaglia : La Foglia Muriel – una piccola esistenza sul grande albero della vita.
Arnoldo Mondatori Editore 1986
Dedicato a tutti i bambini che hanno subito una perdita irreparabile, e a tutti gli adulti che non hanno saputo dar loro una spiegazione.

Cosetta Canotti: *Il mare del cielo*
Editore San Paolo 2004
Il pesciolino Lino vive con la sua famigla nel mare d'acqua, ma è molto interessato al mare del cielo dove, gli ha raccontato il suo papà, sono andati a nuotare molti pesci. Non è però facile arrivarci, bisogna aspettare una chiamata... La vita e la morte, come facce di uno stesso mare: il mare dell'acqua e il mare del cielo.

Roberto Piumini: *Mattìa e il nonno*
Editore Einaudi 1999
"Il cielo, come sempre in questa storia, era sereno e pieno di luce": così chiude il decimo capitolo di questo romanzo, anche se si narra qualcosa di doloroso e decisivo, come la morte. Un adulto e un bambino, scambiandosi le proporzioni, camminano insieme; parlando guardano il mondo, e giocano fino in fondo, con regole d'amore, il gioco più grande.

Alberto Melis: *Alberi d'oro e d'argento*
Editore Mondatori 2006
Martino ha un nonno molto speciale. Conosce il linguaggio dei piccioni e racconta favole piene di draghi, orchi e... alberi fatati. L'ultima favola che ha inventato per Martino, infatti, parla del giorno in cui lui si trasformerà in un mandorlo e riposerà per sempre sulla collina, aspettando che il suo nipotino vada a trovarlo.

Donatella Ziliotti: *Il nonno non è vecchio*
Editore Feltrinelli 2000
Picchio ha perso il papà e il nonno ha perso un figlio. La casa che sta zitta, la mamma che non si vede, il nonno che si vede ma è perso nei suoi pensieri. E Picchio ha bisogno che tutto proceda come sempre. Ma Picchio è un bambino ostinato e non vuole rimanere solo e induce il nonno a "ringiovanire". Allora la vita ricomincia, con l'armonica a bocca che suona… con i racconti alla sera. Come faceva papà.

Pat Brisson: *Ritagli di cielo*
Editore Loescher - 2001
Emily è una ragazzina come tante altre, costretta a un certo punto ad affrontare una situazione più grande di lei: la madre si ammala di un male incurabile. All'inizio della storia la mamma di Emily propone questo gioco: «Sai cosa dovremmo fare? Dovremmo fare collezione di ritagli di cielo. E questo sarà il primo della nostra raccolta». Quando, dopo la morte della mamma, Emily sarà in grado di ritagliarsi da sola i suoi pezzetti di cielo, sarà riuscita a superare la prova del dolore.

Anette Bley: *Cosa c'è dopo mille?*
Editore Motta Junior 2005
Lisa può chiedere tutto ciò che vuole a Ettore, perchè lui ha una grande esperienza e conosce benissimo il principio e la fine di ogni cosa. Ma un giorno Ettore non esce più in giardino. Lui è ammalato e Lisa dovrà dirgli addio. A Lisa resta solo un enorme vuoto. Non può più giocare con i numeri come tanto le piaceva fare con lui, contare le zampe degli animali, i noccioli di ciliegia, le stelle... Accanto a lei, però la saggezza di Olga le farà comprendere ed accettare la vita e scoprire cosa c'è davvero dopo mille.

Cesare Boni e Kicca Campanella: *Vado e torno. La verità della vita e della morte vissuta e raccontata da un ragazzo per i ragazzi e gli adulti*
Elvetica Edizioni 2006
Questa è la storia di Enrico, un ragazzo qualunque che, il giorno del suo compleanno, cade accidentalmente in un fiume profondo. Il suo cane coraggiosamente riesce a portarlo a riva, salvandolo in extremis. In verità la sua esperienza in prossimità della morte non è né paurosa né tragica, ma al contrario, di grande libertà e crescita interiore

Enza Corrente Sutera: *Le parole per dirlo. Gli adolescenti e la morte*
La Meridiana 2006
Il dolore, i pianti e dopo il silenzio, il vuoto ma anche la rabbia o al contrario l'abbandono. E poi il filo tenue con chi resta, con la parola che aiuta a rialzarsi e a ritrovare il senso, la forza di riprovare. Storie di giovani che raccontano il loro incontro con la morte di una persona cara: un amico, il proprio ragazzo, un genitore. 7 racconti che provano a tirar fuori dagli adolescenti le paure e le emozioni forti che l'esperienza del dolore comporta.