

- DIOCESI DI MANTOVA -

Ufficio diocesano per la Pastorale della Salute
Centro diocesano per la Pastorale della Famiglia

Talità Kum

“ ... io ti dico: àlzati! ” (Mc 5,41)

PERCORSO
DI ACCOMPAGNAMENTO
PER GENITORI
CHE HANNO PERSO
UN FIGLIO



SABATO 10 DICEMBRE

Gestione ed espressione
delle emozioni:

solitudine,
tristezza,
disperazione



CHE COS'È IL LUTTO?



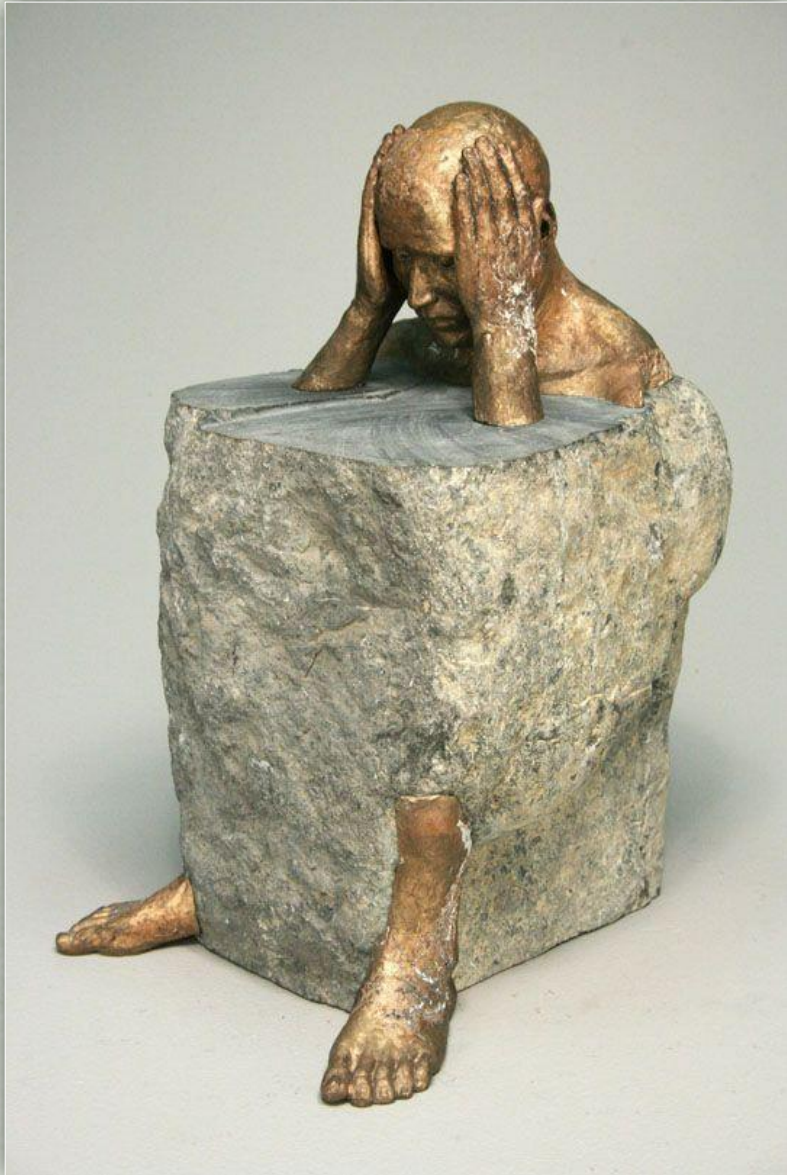
La parola viene
dal latino:

luctus: pianto;
lugere: piangere.

Con questo termine si intende:

1. **La reazione emotiva** che si sperimenta quando perdiamo una persona significativa
2. **Il tempo** che segue la perdita della persona cara.





Alla perdita della persona cara
si sente di **aver perso**
una parte di noi stessi.

Si sperimenta un **periodo**
di sofferenza e difficoltà.

Il lutto è una ferita, il cui **processo**
di cicatrizzazione, cura e guarigione
richiede tempo e fatica

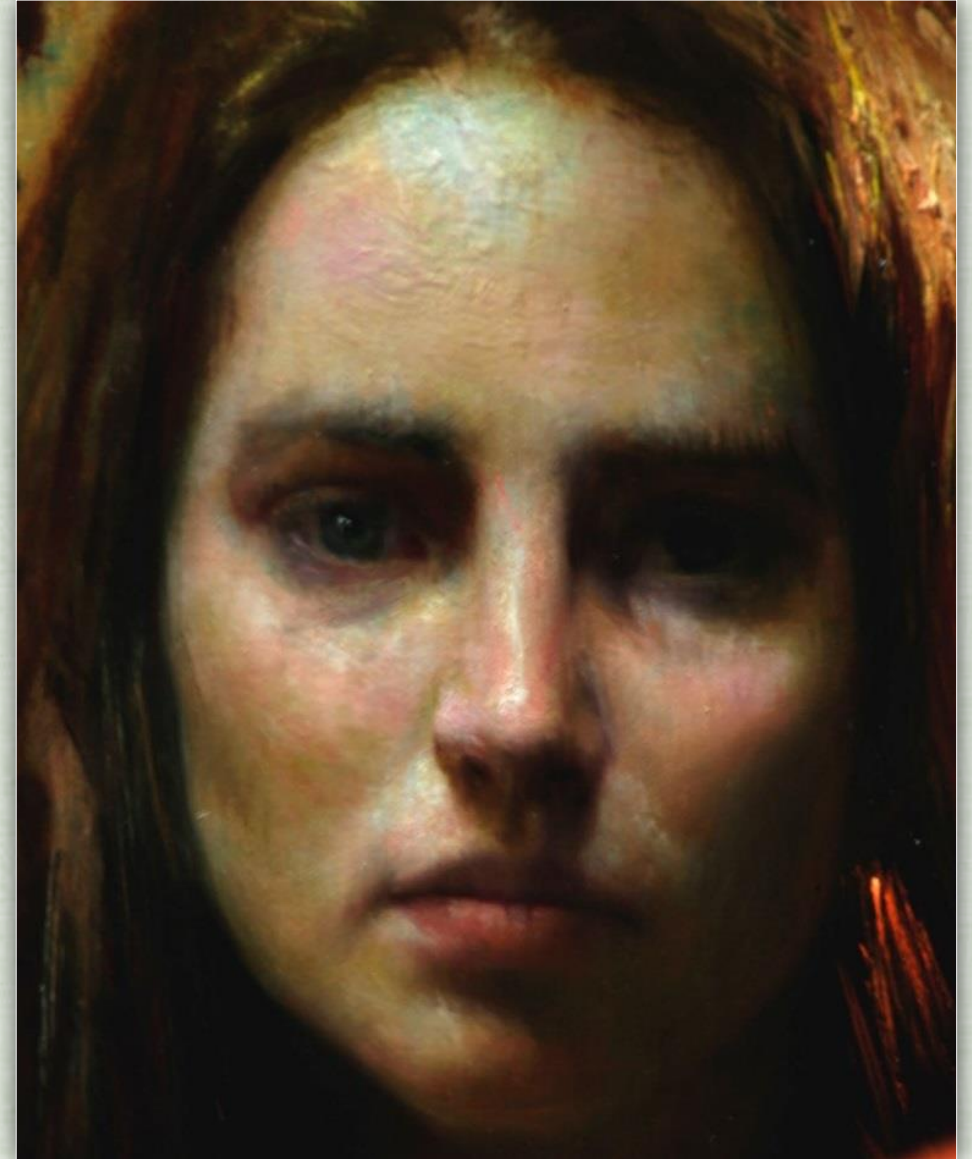
Non esiste un modo giusto,
un protocollo di intervento
per la cura di una ferita
come quella del lutto.

Ciascuno lo vive
ed elabora
in tempi e modi
molto personali



IL LUTTO SI PUÒ MANIFESTARE IN TANTI MODI DIVERSI:

1. Comportamenti
distaccati e controllati





2. Pianto e disperazione

3. Desiderio di isolarsi





4. Desiderio di compagnia

5. Eliminare presto
le cose che più ricordano
la persona scomparsa





6. Conservare le cose
per anni

7. Andare giornalmente al cimitero





8. Non andare mai
al cimitero

- Qual è il tuo modo?
- È cambiato nel tempo?





FATTORI CHE INFLUENZANO IL LUTTO

Il vissuto e il processo di elaborazione sono **influenzati da molteplici aspetti** che rendono unico il percorso di ognuno

1. Il grado di parentela
2. L'intensità e la qualità della relazione durante la vita
3. Il supporto del contesto ambientale e familiare
4. Le caratteristiche psicologiche personali (età, modalità di risoluzione di lutti precedenti, ecc.)
5. Le circostanze del decesso (incidente, malattia, suicidio, ecc.)
6. Le modalità di decesso (morte improvvisa o attesa, luogo, stato del corpo, ...)
7. La pressione delle necessità quotidiane



PROCESSO DI ELABORAZIONE

Ogni lutto è diverso per qualità, intensità e durata delle reazioni emotive.

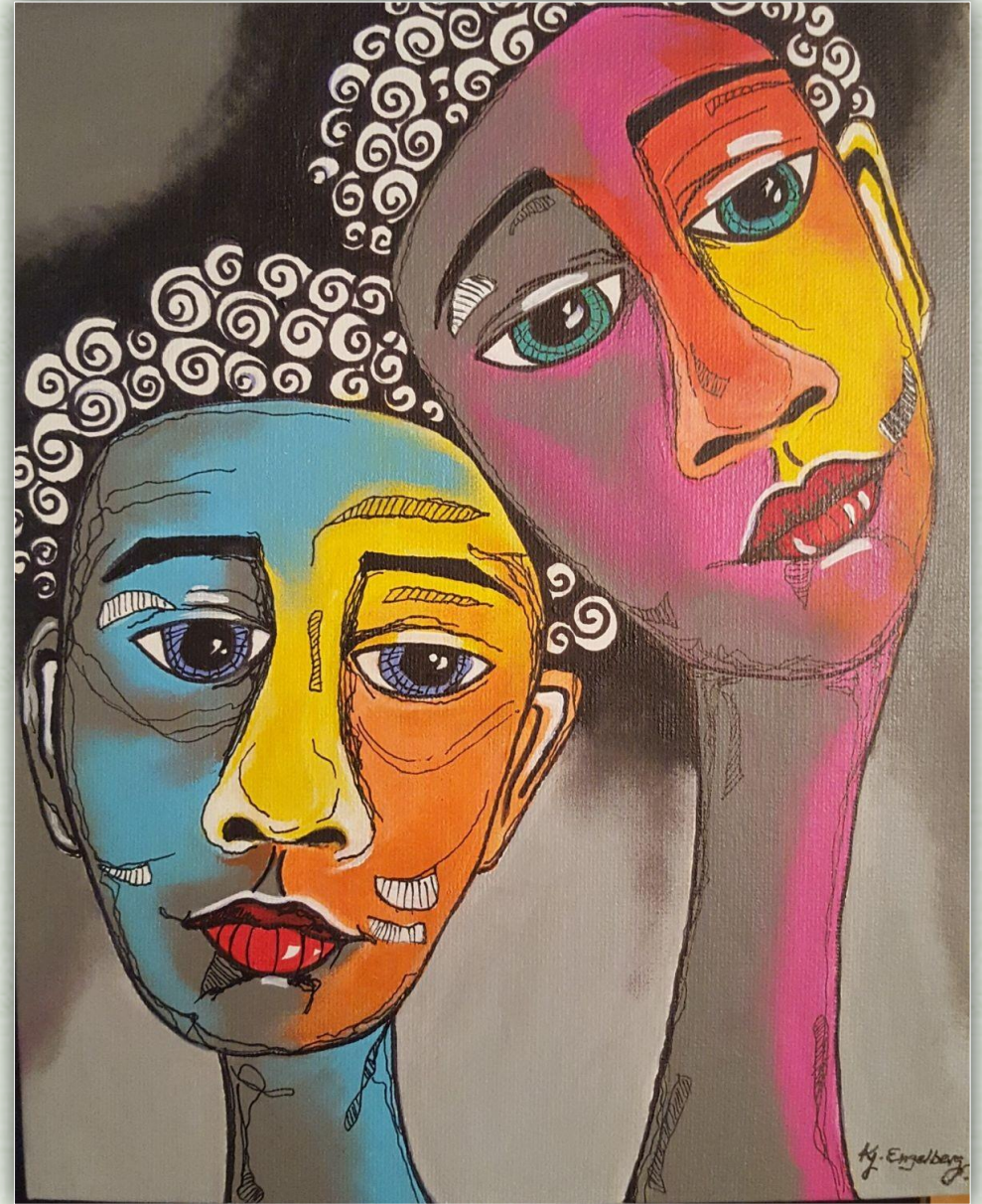
A tutti richiede
TEMPO e LAVORO.



FASI DEL LUTTO

(CON CORSO AMPIAMENTE IRREGOLARE):

1. Shock iniziale
2. Disperazione
3. Dolore struggente per la perdita
4. Espressione di sentimenti e reazioni emotive violente
5. Nascita di una relazione interiore con la persona scomparsa
6. Accettazione della perdita subita
7. Riorganizzazione di sé, senza più la presenza fisica della persona cara.





La risposta iniziale alla morte
è uno stato di shock
che **paralizza**
e sconvolge completamente
la persona.



Per cercare di difendersi e sopravvivere alla perdita, si cerca di **negare l'accaduto**, di attutire le emozioni troppo forti per evitare la sofferenza e tenere lontana una realtà sentita come insopportabile e priva di senso.

L'**accettazione razionale** non corrisponde a quella **emotiva**:
naturale meccanismo di difesa.

Tutti gli interessi si concentrano
sulla perdita e sul dolore.

Vengono sconvolti: sonno,
appetito, attività, sessualità,
vita interiore e relazionale,
abbattimento, inibizione,
astenia o iperattività



PROCESSO DI ELABORAZIONE



Quando si diventa più consapevoli della realtà della perdita, **si inizia ad esplorare il significato della privazione di quella persona per la propria esistenza**

È la fase nella quale le reazioni emotive sono molto forti e profonde:

1. tristezza
2. solitudine
3. nostalgia
4. paura
5. disperazione
6. angoscia
7. rabbia
8. rancore
9. rimpianti
10. sensi di colpa



- Tu che ordine daresti?

In questo periodo,
in cui si inizia ad accettare
la realtà della perdita,

si sviluppa una nuova relazione
con la persona amata.





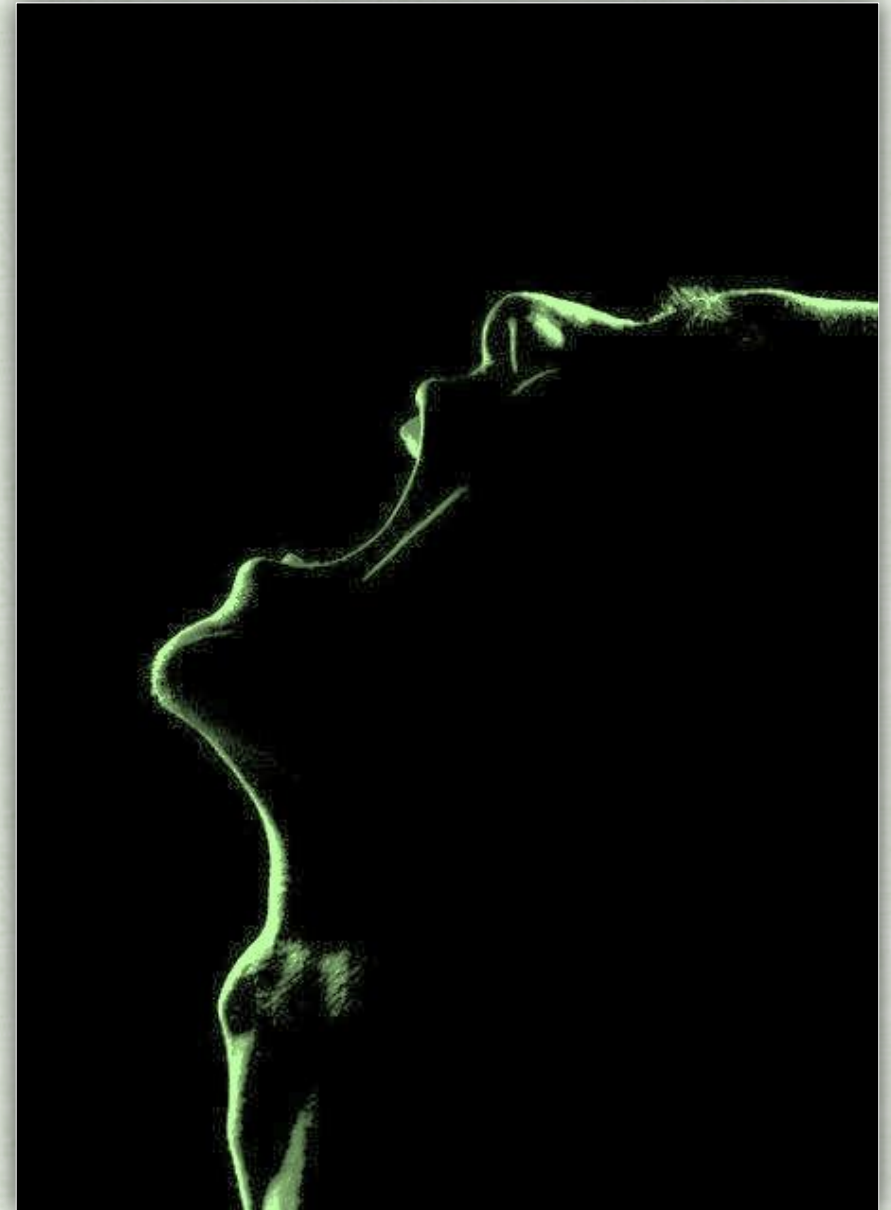
Si trova conforto
nel conservare dentro di sé
l'immagine della persona,
i suoi valori,
le esperienze condivise

- Come è cambiata la tua
relazione con la persona
scomparsa?

LE EMOZIONI

Molti nel lutto sperimentano:

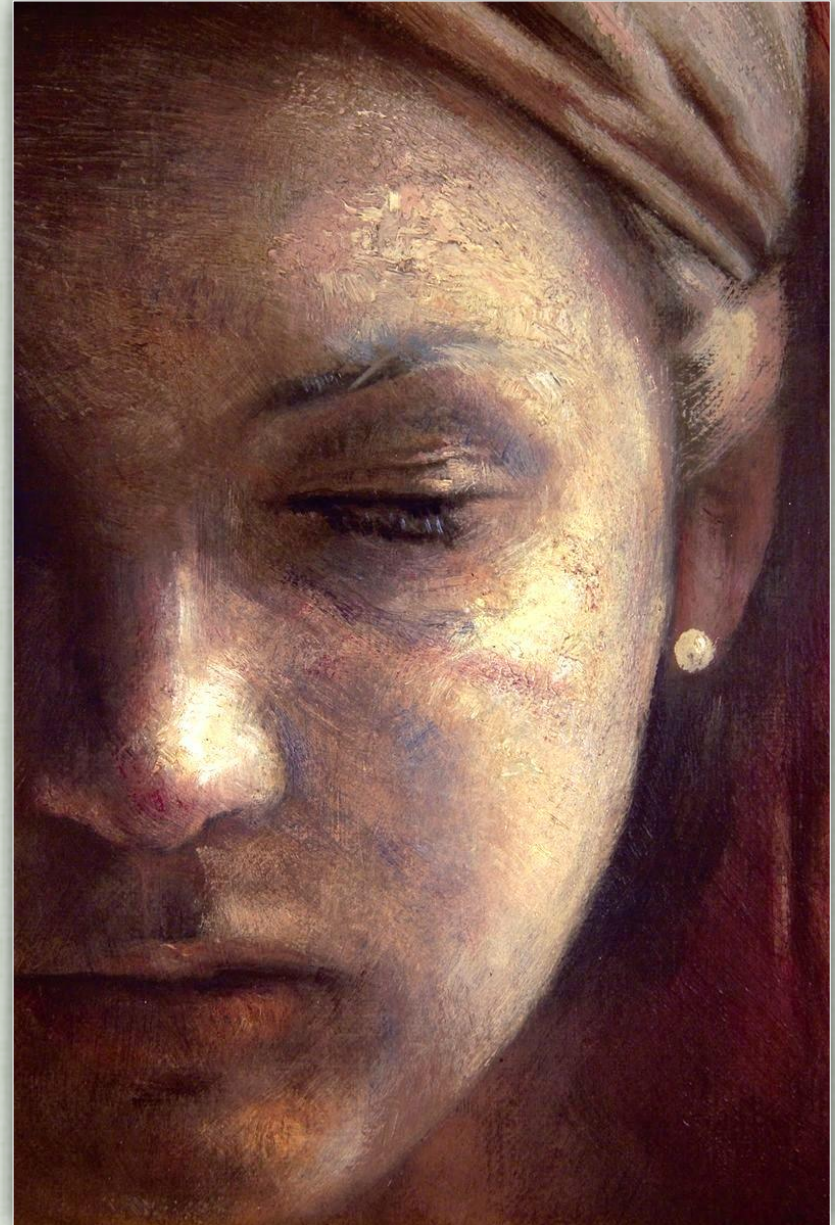
- Shock, ansia,
paura, rabbia,
smarrimento

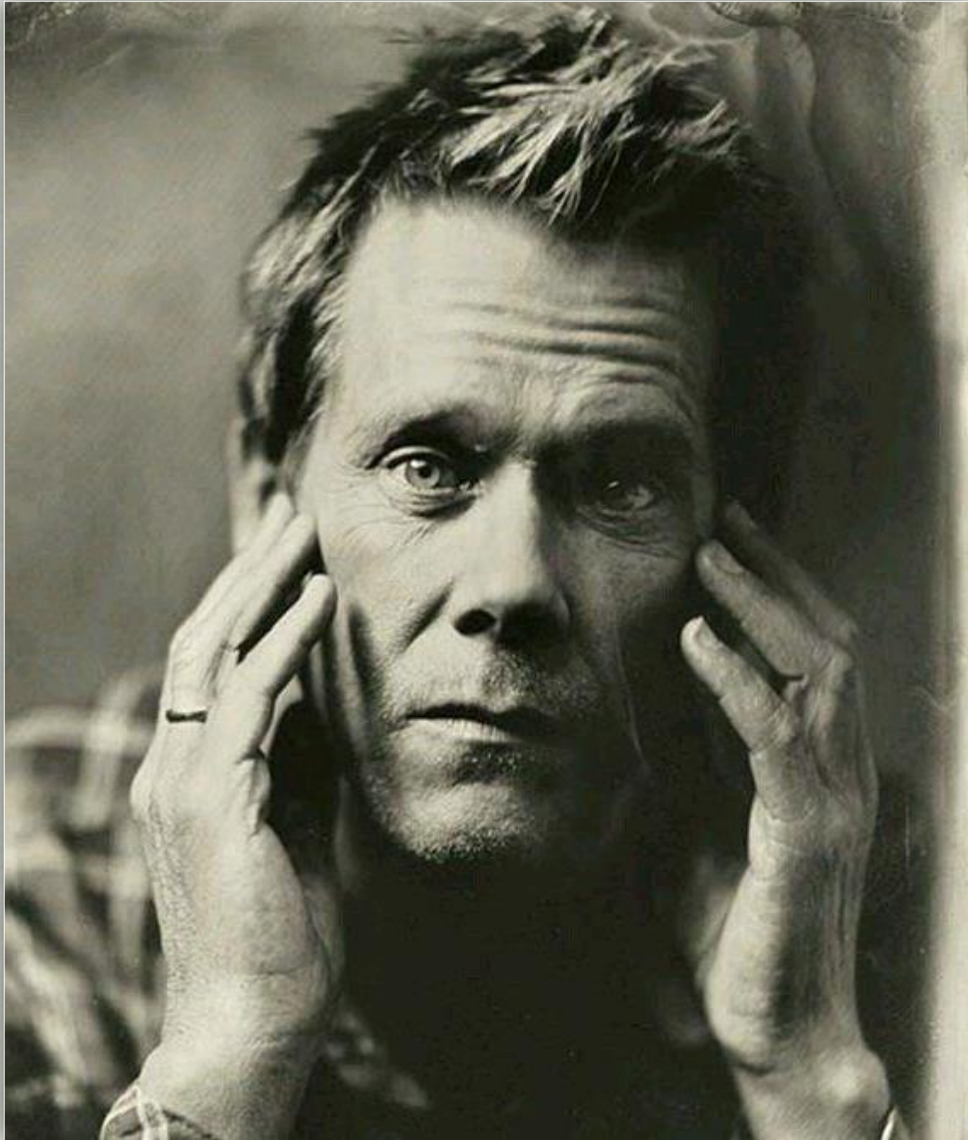




- Tristezza, solitudine,
risentimento, vuoto,
depressione

- Senso di colpa,
senso di inutilità,
angoscia, invidia





- Elenca i sentimenti che hai provato con più intensità e cerca di dare una spiegazione della scelta.
- Come si manifestano e quando.

- L'emozione che senti maggiormente:
 - + come la vivi?
 - + come la gestisci?

- DIOCESI DI MANTOVA -

Ufficio diocesano per la Pastorale della Salute
Centro diocesano per la Pastorale della Famiglia

Talità Kum

“ ... io ti dico: àlzati! ” (Mc 5,41)

PERCORSO
DI ACCOMPAGNAMENTO
PER GENITORI
CHE HANNO PERSO
UN FIGLIO

