

**Diocesi di Mantova**  
**TALITA' KUM**  
**«...io ti dico: alzati!» (Mc 5, 41)**

**Sabato 09 dicembre 2023**  
*Abitare le emozioni, curare le  
ferite, ritrovare la strada*

# Esperienza del lutto

**Un percorso con  
tappe attraversare...**

**Ognuno ha il suo percorso  
Ognuno ha il suo tempo  
Ognuno ha un suo punto  
di arrivo**



# Non esistono due lutti uguali

In ogni perdita viviamo il distacco da una parte di noi stessi

Il lutto è sempre una «doppia perdita»



# **Non esistono due lutti uguali**

**Inizia un processo di  
cicatizzazione, cura e  
guarigione che richiede  
tempo e fatica**

**Ciascuno lo vive ed  
elabora in tempi e modi  
personali**



# FATTORI INFLUENZANTI IL LUTTO

*che rendono unico il percorso di ognuno*

1. Il grado di parentela
2. L'intensità e la qualità della relazione durante la vita trascorsa insieme
3. Il supporto del contesto ambientale e familiare
4. Le caratteristiche psicologiche personali (età, cultura, risorse spirituali o psicologiche, risoluzione di lutti precedenti, ecc.)
5. Le circostanze del decesso (incidente, malattia, suicidio, ecc.)
6. Le modalità di decesso (morte improvvisa o attesa, luogo, ...)
7. La pressione delle necessità quotidiane
8. ....



# Non esistono due lutti uguali

**Il lutto si può manifestare in tanti modi diversi:**

1. Comportamenti distaccati e controllati
2. Pianti e disperazioni
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
9. ....



*Qual è il tuo modo?*

*È cambiato nel tempo?*

# PROCESSO DI ELABORAZIONE

Significa lavorare su quello che ci ha colpiti, prendersi cura di noi e delle nostre ferite

Si inizia ad esplorare il significato della privazione di quella persona per la propria esistenza



# PROCESSO DI ELABORAZIONE

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

1. tristezza,
2. solitudine,
3. nostalgia,
4. disperazione
5. paura,
6. angoscia,
7. rabbia,
8. rancore,
9. rimpianti,
10. sensi di colpa
- 11....

*Tu che ordine  
daresti?*



# Il percorso fatto...

*solitudine, tristezza,  
disperazione*

**Quale senti maggiormente?  
come la vivi?  
come la gestisci?  
come condiziona la quotidianità?**



# Un consiglio ...oltre la parola

- ... scrivere è un modo per gestire le nostre emozioni
  - ... è uno strumento di introspezione
  - ... è per riuscire a mettere ordine
    - ... in una relazione «nuova»

