

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

Sabato, 14 dicembre 2024  
*Abitare le emozioni, curare le  
ferite, ritrovare la strada*

***La mia voce sale a Dio e grido aiuto;  
la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.  
Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore,  
tutta la notte la mia mano è tesa e non si  
stanca;  
io rifiuto ogni conforto.  
Ripenso ai giorni passati,  
ricordo gli anni lontani.  
Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:  
rifletto e il mio spirito si va interrogando.***

***dal salmo 76***

***Il cuore guarisce quando si capisce, non quando si dimentica. Ed io non dimentico perché dimenticare è fuggire dalla mia storia. E allora io resto. Resto accanto alla mia sofferenza. Il tempo che serve per accettare un dolore, una sconfitta, una delusione, un addio. Il tempo che serve per farmi una carezza.***

***Perché ho imparato che alla fine non si muore.***

***No.***

***Alla fine, si ri-nasce.***



# Un consiglio... oltre la parola

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

È un «metodo» che ci costringe a lavorare su noi stessi  
e sulla nostra vita, per curarla



# «Cascata emozionale»

**Tappe di un percorso**  
**da 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 cicatrizzazione, cura e guarigione che richiede tempo e fatica**

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



***Il dolore non è uno stato, ma un percorso da attraversare***

# FATTORI INFLUENZANTI IL LUTTO

*che rendono unico il percorso di ognuno*

1. Il grado di parentela
2. L'intensità e la qualità della relazione
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 e le modalità del lutto
6. La pressione delle necessità quotidiane
7. ....



# 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. ....



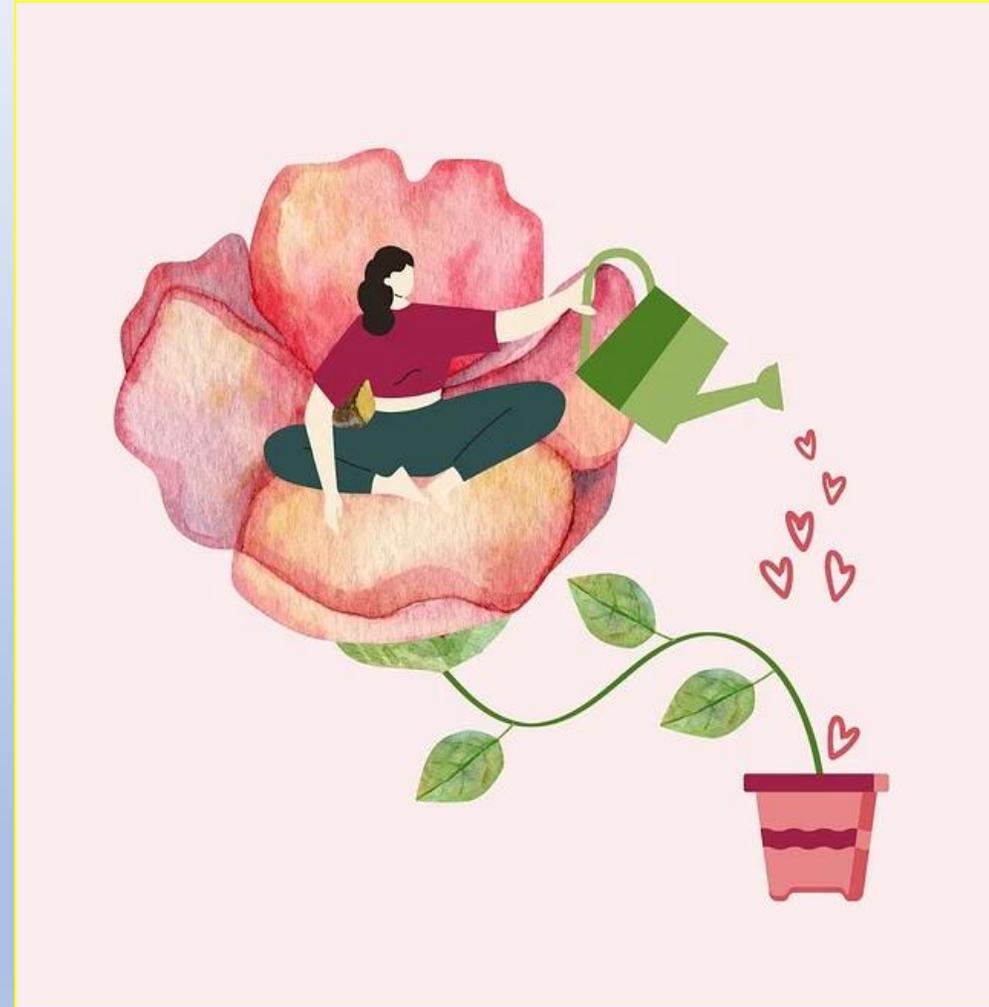
*Qual è il tuo modo?*

*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. shock, rifiuto, rabbia,**
8. rancore,
9. rimpianti,
- 10. sensi di colpa**
- 11....

*Tu che ordine  
daresti?*



**molte tappe...**

***shock, rifiuto, rabbia***

**E' vero?**

**Come è stato possibile?**

**Perché a me?**



...di un lungo percorso...

***sensi di colpa***

**Avrei potuto e non l'ho fatto**

**Sono rimaste cose non dette**

**Pensavo di avere ancora tempo**



...che ognuno deve fare...

*solitudine, tristezza,*  
*disperazione*

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



# capire e condividere: i due verbi della nostra vita



**...anche quando le relazioni «si trasformano»...**





