

# **TORNARE A SCELTE DI VITA: RECUPERO DELLE RELAZIONI, ASCOLTO, MEMORIA, RICORDO**

RICONOSCIAMO IL CAMMINO GIÀ FATTO

NON SI TRATTA DI “ANDARE OLTRE”, MA DI  
INTEGRARE

“NON PER DIMENTICARE, MA PER CAPIRE COME  
CONTINUARE A VIVERE CON CIÒ CHE  
PORTIAMO”



Come si può, dopo una perdita  
così profonda,  
tornare a scegliere la vita  
senza sentire di  
tradire il legame con vostro  
figlio, e  
in che modo quel legame può  
continuare a dare senso alle  
vostre giornate?



Nella moderna psicologia del  
lutto,  
il concetto di continuità del  
legame indica che,  
quando perdiamo una persona  
cara,  
il rapporto con lei  
non si interrompe del tutto, ma  
si trasforma.



Restare in contatto con il dolore, senza evitarlo del tutto. Il dolore segnala quanto quella relazione contasse. Dargli spazio (scrivere, parlarne, ricordare) evita che si trasformi in qualcosa di più rigido o bloccato.

Continuare a investire nella vita, anche in modo piccolo all'inizio.

Nuove abitudini, relazioni, interessi.  
Non è "tradire" chi non c'è più, ma permettere alla tua vita di espandersi intorno a quella perdita.



Accanto alla libertà ferita, c'è una forma nuova di responsabilità. Non quella che giudica o pretende, ma quella che custodisce.

Responsabilità verso l'amore che c'è stato e che, in qualche modo, continua.

Responsabilità nel prendersi cura di sé, anche quando sembra impossibile, e nel non lasciare che il legame con il proprio figlio si riduca solo all'assenza.



Il tuo amore non si misura dalla quantità di dolore  
che provi

Puoi portarlo con te anche mentre  
torni a vivere

**Qual è una piccola scelta di vita che oggi ti permetti,  
senza sentirti in colpa?**



## **In psicologia si parla di 'legami continui'**

*La psicologia moderna considera questo non solo normale, ma spesso protettivo: aiuta a integrare la perdita senza recidere il legame affettivo*

## **In una dimensione più spirituale: l'amore non si interrompe**

*l'amore non dipende dalla presenza fisica, ciò che è stato profondamente amato continua a esistere nella relazione, nella memoria, nell'identità.*

*Non è solo "ricordo", ma una forma di continuità dell'amore che attraversa il cambiamento.*



Molti continuano a parlare interiormente con il proprio figlio o figlia.

Non è illusione: è relazione trasformata.

*Il dialogo interno è una forma naturale: il cervello conserva i modelli relazionali costruiti negli anni.*

*“Non è illusione...”*

*Non si tratta di perdere il contatto con la realtà. Il genitore sa che il figlio è morto.*

*“...è relazione trasformata.”*

*La relazione non avviene più nel mondo esterno, ma continua come presenza interna: nei ricordi, nei valori condivisi, nel modo di prendere decisioni.*



“Il dolore profondo spaventa. Non tutti sanno restare.”

**Quale relazione senti che oggi chiede di essere curata in modo diverso?**





*“Non restare soli” non significa per forza parlare subito con qualcuno.*

*Può essere anche:*

*scrivere quello che senti; riconoscere dentro di te:  
“Questo è difficile, ed è umano”; concederti un momento di contatto*

*le emozioni sono onde naturali, ma senza un “contenitore” relazionale, rischiano di diventare tempeste.*

*Spesso basta una presenza - esterna o interna - per trasformare completamente l'esperienza*





## *Cosa aiuta il cambiamento*

- 1. Dare spazio, non evitare.*
- 2. Allenare una presenza diversa*
- 3. Integrare il legame*
- 4. Condividere*

## *Segnali di cambiamento*

*Da: "Ricordo meno; quindi, sto meglio"*

*a: «Ricordo in modo diverso, e questo cambia come mi sento»*

**È proprio in questo “modo diverso di starci dentro” che, lentamente, diventa possibile continuare a vivere senza perdere il legame.**



È un passaggio molto delicato: dal “ricordare pensando” al ricordare vivendo. Non si tratta solo di avere in mente chi non c’è più, ma di fare esperienza di qualcosa che sentiamo in continuità con loro



## Cosa porto con me da questo incontro?

Integrare è: vivere **con** ciò che è accaduto - non contro

“Non si guarisce ‘da’. Si impara a stare ‘con’.

## Cosa continua a vivere dentro di me?

“Non si supera ciò che è accaduto.

**Ma si può imparare a vivere in modo che l’amore non resti fermo”**

**Lo scopo non è lasciare andare l’amore... ma  
permettergli di trovare nuove forme**