



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

Sabato 9 dicembre 2023
*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

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**



Il dolore non è un 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 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
 - ... per riuscire a mettere ordine
 - ... in una relazione «nuova»



...quando l'assenza «profuma» di presenza...