

NORTH
YORK
GENERAL

DA QUI IN POI

Guida per superare il lutto dopo la
perdita di un bambino

Il lutto perinatale



Da qui in poi

Guida per superare il lutto dopo la perdita di un bambino

Il lutto perinatale.

CONTENUTI

Introduzione	3
Capire il dolore del lutto.....	4
Quanto dura il dolore per il lutto.....	4
Normali reazioni al lutto	5
Segnali e sintomi del dolore per il lutto.....	11
Perché il dolore per il lutto é diverso per ogni persona.....	12
Aiutarsi da soli nei moment di sofferenza.....	15
Il percorso verso la guarigione	19
Ricorrenze e Anniversari.....	20
Riflessione	22
Risorse: Imprese di pompe funebri.....	23
Gruppi di supporto	25
Carta dei diritti della persona in lutto	27

IL DOLORE E' COME UN FIUME

Il mio dolore é come un fiume,
Che devo lasciar scorrere,
Ma sarò io stessa a decidere
Dove arriveranno gli argini.

A giorni la corrente mi trascina
Su onde di sensi di colpa e dolore,
Ma ci sono sempre zone di acque tranquille
Dove posso di nuovo riposare.

Mi infrango su rocce di rabbia
Certo, la mia fede sembra venir meno,
Ma ci sono altri nuotatori
Che sanno di cosa ho bisogno

Ci sono mani amorevoli pronte a sorreggermi
Quando le correnti diventano più forti,
E' qualcuno pronto ad ascoltare
Quando sembra che stia andando alla deriva

Il fiume del dolore é il processo
Di distacco dal passato.
Nuotando nei canali della speranza,
Alla fine, raggiungerò la riva.

Cynthia G. Kelley TCF, Cincinnati,
OH

INTRODUZIONE

Molti genitori che hanno perso un bambino descrivono la loro esperienza come solitaria e penosa. Per la maggior parte delle persone, non c'è dolore più grande, che quello di essere separati dal proprio bimbo, sognato come lo scopo della propria vita, o che comunque, l'avrebbe arricchita, dandole un significato. Mentre vivete il dolore per questo lutto, in realtà, iniziate un "viaggio" verso la comprensione del significato profondo di questa perdita e degli effetti che essa ha, nella vostra vita.

La dolorosa esperienza del lutto, ci mette alla prova a diversi livelli; emotivo, fisico, spirituale e sociale. Ogni esperienza di lutto è unica, come la persona che la vive, e nella maggioranza dei casi, le reazioni che si hanno in seguito al lutto, sono normali. Il lutto è qualcosa per cui possiamo non avere alcuna esperienza precedente, o essere preparati. Vivere la perdita di un bimbo può essere al tempo stesso difficile ed estenuante. Che abbiate perso il vostro bambino agli inizi della gravidanza o in uno stadio avanzato, che sia nato morto o che abbia vissuto per un breve tempo, non modifica per voi il bisogno e il diritto di vivere il vostro dolore.

Questa guida è nata dal premuroso interesse a potervi dare un sostegno e le informazioni utili, nel momento in cui vi troviate a vivere la dolorosa esperienza di un lutto. Ci auguriamo che vi sia di aiuto, mentre iniziate il processo che vi permetterà di sentire, esprimere, capire e accettare, la vostra perdita.

Mentre da un lato, questa guida può darvi delle risposte, dall'altro, può lasciarvi con molti più interrogativi da esplorare. Vi invitiamo a cercare il sostegno necessario parlando con i familiari, con gli amici, con la vostra guida spirituale, con il personale di questa struttura, e anche all'interno della vostra comunità, nel tentativo di comprendere come la vostra vita stia cambiando.

Alla fine di questa guida sono inclusi dei nomi e numeri di telefono di importanti risorse; usateli quando vi sentite pronti.

Nel porgervi le nostre più sincere condoglianze, vorremmo anche farvi sapere che avete tutta la nostra la nostra considerazione, mentre affrontate questo difficile momento. Non esitate a farci sapere se possiamo offrirvi ulteriore supporto.

COMPRENDERE IL DOLORE.

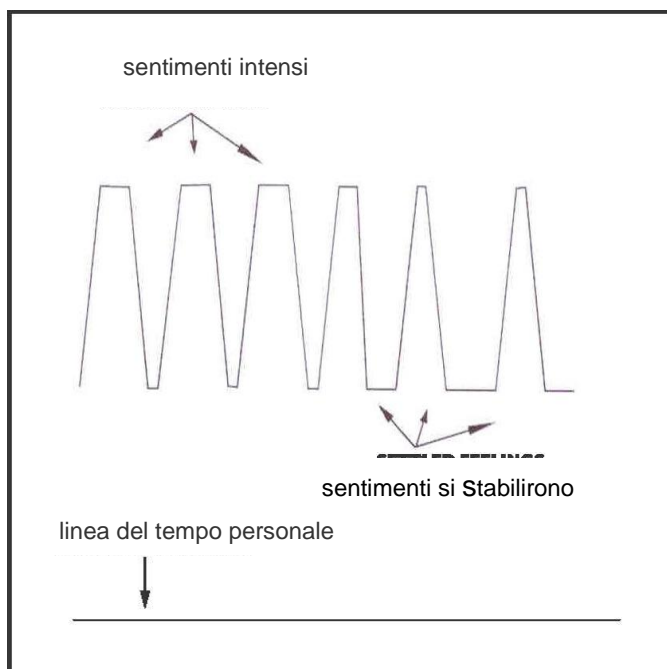
Il senso di dolore é la normale risposta ai lutti che si possono verificare nel corso della vita, cosí come é anche una componente naturale del ciclo vitale. Non é solo un'episodio, ma un processo, e richiede del tempo per essere superato. Potete immaginarlo come una sorta di viaggio in cui, nella prima parte, nonostante si resiste, si va avanti, quasi in modo involontario; nella seconda parte, ci si sente come trasportati da una corrente imprevedibile, a volte violenta, diventando, alla fine, quasi un viaggio verso una nuova forma di vita ed un maggiore senso di controllo.

Il dolore é un'esperienza che varia da persona a persona, di sicuro, per voi, sar  piú lungo o piú breve, piú o meno intenso, di quanto la maggioranza di persone che conoscete pensano che debba essere.

Anche se , la perdita del vostro bambino, avr  un impatto sul resto della vostra vita, col passare del tempo, dal dolore si genera una sorta di "guarigione". Quello che é certo, é che con un lutto si cambia. Anche i vostri valori potrebbero cambiare, in quanto si vede la vita sotto un'altra prospettiva. Questo processo di elaborazione o "guarigione" é un tributo alla preziosit  della vita stessa, e al bimbo che avete amato e perso.

QUANTO DURA IL DOLORE

Questo processo di elaborazione del dolore, rappresentato come un viaggio varia, sia come intensit  che come durata. Non c'  un tempo prevedibile per quella che sar  la vostra esperienza personale del lutto, e non potete neanche forzare i tempi. A volte, per la fine del primo anno, il dolore si é attenuato e magari a distanza di due anni vi rendete conto di aver rimesso insieme alcuni dei pezzi della vostra vita. Datevi tutto il tempo di cui avete bisogno, per poter vivere il vostro senso di lutto, che siano sei mesi o un'anno, due o tre anni. Potreste vivere un senso di dolore profondo anche dopo molti anni. Con il passare del tempo, per , gli intervalli di tempo tra momenti di grande sofferenza e periodi piú sereni si allungheranno, e questo vi aiuter  a sentirvi piú sicuri. Cosí come, andando avanti, anche la durata di questi periodi di intenso dolore, sar  sempre piú breve.



Normali reazioni alla perdita

Dopo aver perso il vostro bambino, potreste sentirvi come se aveste perso anche una parte fondamentale del vostro presente o del vostro futuro. Potreste sentirvi come se tutta la vostra vita stesse frantumandosi. Potreste avere una vasta gamma di sensazioni mai provate prima. Oppure provare sensazioni così intense, da rendere ancora più difficile poter affrontare la situazione.

Sperimentare emozioni nuove o estremamente intense, per la prima volta, può crearvi una certa paura, come se vi trovaste “a navigare in acque sconosciute”. Di seguito ci sono alcune delle risposte emotive che potrebbero darvi un’idea riguardo a quello che potete aspettarvi, e come vi potreste aiutare. Tra queste potreste anche trovare quelle che si adattano meglio a voi, anche se potrebbero presentarsi in ordine temporale diverso.

Shock *“Non ci posso credere” “Mi sento stordito”*

Alcuni provano un senso di shock alla notizia della morte del proprio bambino. Nel vostro caso potreste avere bisogno di alcuni minuti, giorni oppure settimane, prima di riuscire a percepire la perdita in modo concreto.

Incredulità e negazione sono reazioni tipicamente legate allo stato di shock e svolgono una importante funzione di autoprotezione. Quando sarete pronti, lo stato di shock si andrà attenuando. La vostra esperienza può essere paragonata ad un giro sulle “montagne russe” delle emozioni.

A volte, può essere di aiuto, anche solo il sapere cosa ci si può aspettare.

Rabbia ed ostilità *“Perché non l’hanno potuto curare?” “Perché proprio a me?”*

La rabbia è legata al senso di impotenza, che certamente è enorme, quando si tratta della morte di un bambino. Potreste essere arrabbiati con il personale medico, con altri membri della famiglia, con Dio, con gli amici, perfino con voi stessi! Potreste ritrovarvi a provare rabbia per situazioni che, in passato, non vi avrebbero mai irritato. Queste sensazioni potrebbero essere inaspettate e al tempo stesso, crearvi un certo disagio. Potreste perfino indirizzare la vostra rabbia a coloro che, ignari della vostra perdita, vi potrebbero, innocentemente, chiedere notizie del vostro bambino.

A volte, esprimere queste sensazioni per iscritto, con disegni oppure parlandone, può aiutare a ridurre l’intensità.

Sfogo Emotivo: *“Non riesco a smettere di piangere.” “Sento come se avessi perso il controllo”*

Nel momento in cui, chi subisce un lutto, prova un senso di profondo dolore associato alla perdita, c’è una vasta gamma di emozioni che vengono espresse. A volte la tensione può essere alleviata dal pianto, tuttavia, non vi dovrete sforzare di piangere se non è ciò che sentite di fare.

L'espressione verbale delle sensazioni é solo una parte del normale processo di elaborazione del lutto, anche se può sembrare quasi impossibile da realizzare. Quelle sensazioni che non vengono neanche accennate, ma che sono presenti, potrebbero apparire, più tardi, sotto forma di disturbo fisico tipo mal di testa oppure mal di stomaco.

Per dare voce alle vostre emozioni, trovate una persona che sa ascoltare, impegnatevi in qualche attività fisica, esprimete voi stessi attraverso l'arte oppure scrivendo un diario.

Tristezza “D’ora in poi, nella vita, non ci sarà più nessuna felicità” “Ridere é fuori posto.”

Questo potrebbe essere uno dei momenti più tristi della vostra vita. Potreste sentirvi quasi sopraffatti dalle circostanze e impotenti. La tristezza é una sensazione del tutto personale, che vi spinge all'introspezione. Spesso lascia spazio ad altre sensazioni come la rabbia, l'ostilità, che invece si rivolgono agli altri, mentre cercate di dare un senso a ciò che vi é successo.

Avete ragione. Nessuno ha mai provato ciò che avete provato voi. Ripensare al vostro bambino può rendervi, al tempo stesso, gioiosi e tristi, nel tempo, però, la tristezza si attenuerà.

Siate pazienti con voi stessi...la tristezza non é un segno di debolezza, al contrario, indica forza.

Solitudine “Senza lei, non posso andare avanti”

Persone che hanno subito un lutto, spesso, si sentono isolate. Forse voi non avete mai provato, prima d'ora, questo senso di solitudine. Le serate, i fine settimana ed i momenti di quiete possono essere i più difficili, una volta che, gli amici ed i familiari, tornano alla loro vita quotidiana. Un senso di solitudine potrebbe essere ancora più forte, se siete con persone che sono in attesa di un bambino o che hanno bambini piccoli. Potreste avere anche altre emozioni molto forti.

Cercate quella persona che sentite più vicina e che vi può dare un sostegno, potrebbe trattarsi di un familiare, di un'amico oppure una guida spirituale, un gruppo terapeutico, dei colleghi di lavoro, il vostro medico oppure un supervisore. Prendete in considerazione l'idea di accettare le loro parole affettuose e l'offerta di farvi compagnia.

Senso di colpa “Se solo fossi stato lì..” “Avrei dovuto....”

La persona in lutto spesso usa le espressioni: “avrei dovuto”, “avrei voluto”, “avrei potuto”. Anche l'espressione “se solo..” potrebbe dominare i vostri pensieri. Possiamo prendercela con noi stessi per non aver fatto la cosa giusta, oppure non aver fatto abbastanza. Il senso di colpa, che spesso si presenta, in una situazione di lutto, può essere un tentativo di trovare qualcuno a cui attribuire situazioni e sentimenti rimasti irrisolti. A volte i sensi di colpa sono giustificati. Il più delle volte però, non lo sono. La maggior parte di noi cerca di fare del proprio meglio, tenuto conto anche dei nostri limiti umani.

Cercate di riconoscere che, i sensi di colpa, sono legati ad un profondo senso di rammarico per la morte del vostro bambino.

Confusione “Non riesco a concentrarmi”

Il dolore provocato da un lutto è una delle principali cause di stress. La vostra mente è bombardata da uno stormo di pensieri ed emozioni. Questo può causare in voi una certa confusione, perdita di memoria o difficoltà nella concentrazione e nel prendere decisioni. Può sembrare che stiate “perdendo la ragione” o “diventando pazzi”. Per sentirvi più “in controllo”, iniziate con il prendere decisioni per cose di minore importanza, ad esempio sul cibo oppure sui vestiti, per poi gradualmente procedere con cose più rilevanti. Procedendo a piccoli passi potrete recuperare una certa fiducia in voi stessi, e da lì a poco, anche la capacità di pensare, concentrarvi e prendere decisioni, ritornerà.

Isolamento “Perché scomodarsi? Nessuno può capire come mi sento.”

La persona in lutto, ha la tendenza ad estraniarsi da situazioni sociali. I rapporti con gli altri creano disagio, a volte ci si sente respinti.

Potreste voler evitare i contatti sociali sentendovi di peso, oppure nel tentativo di risparmiare agli altri il vostro dolore o amarezza. Potreste adattare allo stato di “persona in lutto”, rifiutando il nuovo ruolo di persona che riceve sostegno. Mantenere le distanze con gli altri potrebbe amplificare quelli che sono i vostri normali sentimenti di dolore.

Prima o poi, riuscirete a trovare un giusto equilibrio tra il bisogno di un vostro spazio personale, per elaborare il lutto, e l'aiuto che vi può venire dagli altri. In questo dovete fidarvi di voi stessi e delle persone che vi circondano. Non pretendete troppo e troppo in fretta.

Preoccupazione “Non riesco a togliermelo dalla mente.”

Nonostante gli sforzi di pensare ad altro, è difficile, per una persona in lutto, distogliere la mente dal bimbo che è morto. Può addirittura diventare impossibile, per voi, pensare a qualunque altra cosa, anche perché il corpo di una donna, porta comunque, con se i ricordi di un bambino che non c'è più. A volte i sogni possono essere accompagnati dalla sensazione quasi di presenza fisica del vostro bambino.

Potreste pensare di dover tenere stretto il ricordo del vostro bambino, per il timore che, se non ci pensate, potreste dimenticarlo.

Cercate di darvi un tempo da dedicare al ricordo, così come un modo di ricordare; magari creando un libro di ricordi, oppure incorniciando una foto particolare. Affrontate tutto con i vostri tempi, come sentite più conforme alle vostre esigenze.

Depressione “Non vale la pena vivere” “Che senso ha?”

Le persone in lutto provano spesso una profonda disperazione, un'inimmaginabile solitudine ed un senso di impotenza; non c'è più niente per cui valga la pena di vivere. La vostra vita è cambiata in altre occasioni, ma questa volta sentite di non riuscire ad adeguarvi a questa nuova fase.

Queste sensazioni sono ancora più intense se siete soli. O se avete una famiglia composta da poche persone, o un sostegno esterno limitato.

La depressione non causa solo il senso di tristezza, ma provoca anche una serie di sensazioni e di reazioni fisiche che possono durare a lungo. Si potrebbe verificare un periodo prolungato di depressione, attacchi di panico, oppure un desiderio di fuggire via, o anche riflessioni riguardanti il suicidio.

Se state vivendo anche una, di queste sensazioni, consultate uno specialista.

Smarrimento “Avevamo fatto dei progetti per lui ” “
Non so come andare avanti senza lei ”

La morte del vostro adorato bambino, può significare anche la fine dei vostri sogni, la perdita anche del vostro futuro, così come lo avevate immaginato. Potreste sentirvi completamente persi. Questa sensazione di smarrimento può causarvi una forte ansia, soprattutto per quello che sarà il vostro futuro.

Parte del processo di elaborazione del lutto, è proprio il fatto di riacquistare il senso di se stessi ed uno scopo. Questo a volte capita senza quasi rendersene conto, altre volte richiede un'impegno consapevole.

SEGNALI E SINTOMI DEL LUTTO

In aggiunta all'alternarsi di stati d'animo, ci sono anche numerose altre reazioni, sempre dovute al lutto, che si possono verificare sia all'inizio che molto più tardi, o addirittura quando pensate di aver ormai superato gli effetti del lutto. Vi elenchiamo le più comuni:

Reazioni Fisiche

- spossatezza
- cambiamenti di appetito
- difficoltà a dormire
- facilità ad ammalarsi
- debolezza
- mal di testa
- mancanza di energie o iperattività
- aumento della percezione sensoriale
- cambiamento nella cura personale
- stordimento
- palpitazioni/difficoltà respiratorie

Valori Spirituali

- confusione spirituale
- dubbi sul sistema religioso/ crollo della fede
- mancanza di speranza
- ricerca di uno scopo o di un significato
- sostegno da una forza superiore / Dio

Reazioni Comportamentali

- disorientamento
- ricerca e desiderio eccessivo
- incolpare gli altri
- apatia

Processi cognitivi

- mancanza di fiducia in se stessi
- continua ripetizione degli eventi
- distacco
- difficoltà a concentrarsi
- aumento/ diminuzione dell'attività onirica.

Sensazioni associate

- senso di vuoto
- disperazione
- senso di vulnerabilità
- amarezza
- eccitazione

PERCHE' IL LUTTO E' DIVERSO PER OGNI INDIVIDUO

La vostra capacità di affrontare la morte del vostro bambino, dipende dalle vostre aspettative e dall'esperienza personale. Il vostro grado di adattabilità é legato a diversi fattori e alla relazione che questi hanno tra loro. Alcuni di questi fattori sono:

- Storia personale di lutti precedenti
- Presenza di un sistema di supporto
- Risorse spirituali
- Adattabilità
- Aspettative legate a stereotipi culturali
- Dinamiche familiari
- Causa della morte (naturale, accidentale, complicazioni genetiche,etc.)
- Personalità
- Età
- Carattere
- Cultura e fede religiosa

Una delle cose di cui vi siete resi conto, a questo punto, é che il periodo di lutto è caratterizzato da un labirinto di sentimenti , reazioni ed esperienze. Nonostante sia stato descritto in termini di fasi o “compiti”, è importante ricordare che non tutti vivono questa esperienza alla stesso modo. Anche le reazioni che si hanno, non si manifestano in modo così organizzato o prevedibile. Possono accadere separatamente, tutte allo stesso momento, per breve tempo, quotidianamente, in modo profondo o in modo ricorrente.

Speriamo vi sia di conforto conoscere quelle che posso essere le normali reazioni in presenza di un lutto, e che anche altre persone hanno vissuto e superato un'esperienza simile.

Può aiutare anche il sapere che ci sono diversi modi per vivere il lutto, a seconda del contesto culturale e religioso, dell'età, delle aspettative sociali, dalla familiarità con il lutto o dal livello di comprensione.

Prendetevi il tempo necessario per chiarire I vostri dubbi, se per caso vi sentite confusi; rispettate i modi diversi di esprimere il dolore per un lutto.

Il lutto sarà vissuto in modo diverso anche in relazione al sesso (uomo/donna), all'età (bambino, adolescente o adulto). Una cosa è chiara, non esiste uno schema preciso per vivere il lutto, che é vissuto, come ogni relazione, da ogni individuo in modo diverso. Alcune differenze di base sono elencate qui sotto.

Potete chiedere al personale per ulterior materiale da leggere. Potreste trovare altre informazioni anche presso la biblioteca locale, in libreria o presso l'impresa funebre.

Uomini

- Preferiscono usare attività esterne o incarichi da sbrigare per gestire le proprie emozioni
- Generalmente vivono le sensazioni personali in solitudine.
- Spesso cercano di spiegare la perdita a livello più intellettuale

Donne

- Generalmente gestiscono il proprio dolore parlando delle proprie sensazioni.
- Condividono il dolore del lutto con persone con sui un rapporto già consolidato.
- Ripetono e rivivono la loro esperienza con rinnovate emozioni.

Adolescenti

- Un lutto può interferire con la normale spinta all'indipendenza
- Anche se il conflitto é una fase normale del passaggio adolescenziale, un lutto, può causare un'esagerata reazione al senso di colpa, ed un comportamento quasi incontrollabile.
- Il supporto da parte di un adulto affidabile é importante tanto quanto quello ricevuto dai coetanei.

Bambini

- A seconda dell'età, i bambini hanno diversi livelli di comprensione del concetto di morte

- E' positivo vedere che anche i genitori soffrono, e soprattutto, come esprimono il loro dolore
- E' necessaria una spiegazione semplice e adeguata all'età, della morte e dei riti che essa comporta.
- Si richiede un maggiore senso di equilibrio per mantenere il loro senso di sicurezza e stabilità.

L'esperienza del lutto può essere problematica e in grado di sopraffare chiunque, a prescindere dall'età o dal sesso. La maggior parte di ciò che è descritto è da considerarsi normale, nel caso in cui, per lunghi periodi, vi sembra di provare dei sentimenti piuttosto intensi dovuti al lutto, oppure, al contrario, di non provare nessun tipo di emozione ma siete stressati, è possibile che il vostro percorso di elaborazione del lutto, non segua i tempi naturali che si riscontrano di solito. In questo caso rivolgetevi ad un professionista che può, insieme a voi, considerare dove e come, un maggiore sostegno, potrebbe esservi di aiuto. Forse, in questo caso, un primo ostacolo, è la vostra disponibilità ad ammettere che avete bisogno di aiuto. Chiedere aiuto, quando un periodo successivo al lutto diventa particolarmente difficile, non è un segno di debolezza, al contrario, è segno di coraggio e forza.

Potete consultare la parte finale di questo opuscolo per trovare una lista dei servizi di supporto disponibili.

Come si è verificata la morte

La vostra esperienza del lutto dipende molto da come sia avvenuta la morte del vostro bambino, e dalle qualità particolari del vostro rapporto. Sicuramente la vostra esperienza sarà diversa se la morte è stata per cause naturali, oppure accidentali, improvvisa o dopo una breve o lunga malattia, se sia stata violenta o per complicazioni alla nascita.

Comprendere i vostri rapporti

Il vostro dolore dipende da numerosi fattori numerosi e diversi tra loro, come l'età materna, le condizioni di salute, situazioni familiari, e perfino le circostanze del concepimento del vostro bambino e della sua perdita. Potreste aver fatto dei sacrifici enormi, per poter avere questo bambino. Magari potreste averlo concepito in circostanze straordinarie, o inaspettatamente, o forse senza nessuna pianificazione. Avrete sperato che questo bambino avrebbe dato un maggior significato alla vostra vita, al matrimonio, o alla famiglia.

Forse pensate di aver deluso altri membri della famiglia, o di aver creato del disappunto nei vostri confronti. Qualunque siano le circostanze della morte del vostro bambino, molto probabilmente, dovrete affrontare dei cambiamenti temporanei, sia fisici che emotivi. I rapporti potrebbero essere difficili per un pò, almeno finché, le persone a voi vicine, non riescono al trovare il modo più appropriato per darvi un sostegno, in questa situazione drammatica.

AIUTARE VOI STESSI NEI MOMENTI DI DOLORE

Trovarsi in una situazione di profonda sofferenza per un lutto, può farvi sentire vulnerabili e indifesi. Quasi non si sa più come vivere, visto che la vita è cambiata in modo così drammatico. Per poter affrontare meglio il percorso che vi si presenta, potrebbe darvi forza il trovare delle situazioni su cui avete un certo controllo.

Accettare l'aiuto *“Non sapevo che tante persone avessero a cuore la mia situazione.”*

Questa può essere una cosa molto difficile da fare, perché è contraria a come ci si vuole vedere. Però, ammettere a voi stessi, con la famiglia o con i vostri amici, che avete bisogno di aiuto, può risparmiarvi parte del dolore e della solitudine.

L'aiuto vi può essere offerto in molti modi diversi. Permettete agli altri di condividere il vostro dolore, permettendo loro di aiutarvi in modo spirituale oppure pratico, ad esempio con la preparazione dei pasti oppure prendendosi cura dei bambini.

Se non avete sostegno a sufficienza, ottenerlo sarà il vostro obiettivo da raggiungere: parlate con un familiare oppure un amico del vostro bambino, esprimendo le vostre sensazioni, ogni volta che ne sentite il bisogno. Anche il ripetere le stesse cose è una parte necessaria del processo di elaborazione del lutto.

I Consigli degli altri *“I miei amici non sono d’accordo su cosa dovrei fare.”*

Gli amici o I familiari, spinti dalle migliori intenzioni, cercheranno di darvi dei consigli. Potrebbero dire delle cose che sembrano quasi giudizi, ma fate attenzione, i loro consigli sono ispirati dalle migliori intenzioni nei vostri riguardi, ma potrebbero non essere la cosa più giusta per voi, considerate sempre i vostri bisogni ed il tempo a voi necessario per adattarvi alla nuova situazione.

Chiedete ai vostri familiari ed amici di avere pazienza con voi, visto che state attraversando un periodo di grande confusione. Lasciate che sia il vostro cuore a guidarvi. .

Prendere Decisioni *“Non riesco neanche a decidere cosa fare per cena”*

A volte, durante un periodo di crisi o dopo un lutto, sentiamo tentati di prendere decisioni in modo affrettato. Sarebbe meglio rimandare decisioni finanziarie oppure quelle che potrebbero modificare in modo radicale la nostra vita, almeno fino a quando ci si sente più sereni, magari dopo aver ricevuto dei consigli attendibili.

Laddove è possibile, i cambiamenti di una certa rilevanza, tipo un trasloco, un cambiamento di lavoro, o una nuova relazione personale, dovrebbero essere rimandati fino a quando non vi sentite pronti. Visto che anche il livello di adattabilità è ridotto, cercate di evitare ciò che può diventare estenuante, perfino un viaggio troppo lungo. Cercate anche di evitare che qualcun’altro prenda decisioni per voi, ad esempio fare il necessario per onorare il vostro bambino.

Il rammarico per delle decisioni prese troppo in fretta potrebbe interferire con il processo di elaborazione del lutto.

Prendetevi il tempo di cui avete bisogno, ma cercate di prendere le decisioni che vi riguardano, da soli.

Accettazione *“Temevo che accettare la sua morte significasse dimenticarlo”*

Il tempo, da solo, non cura il dolore del lutto. Ci sono dei passi che dovrete fare, per accettare la realtà ed affrontarla. Accettare ciò che provate, anche le sensazioni meno piacevoli, vi aiuterà a conoscere meglio voi stessi, ed il significato profondo del vostro lutto. E' difficile accettare che non si ha nessun controllo sugli eventi che hanno portato alla perdita di vostro bambino, così come, potreste non essere in grado di controllare il senso di profondo dolore per la perdita subita, tanto che in momenti del tutto inaspettati o indesiderati, potreste esserne sopraffatti.

Il processo di elaborazione di un lutto richiede un certo impegno, da parte vostra. L'unico modo per superare un lutto è quello di viverlo.

Prendervi cura di voi *“Non ho tempo di occuparmi di me.”*

Soprattutto in un momento come questo, è importante mantenere tutto ciò che serve a conservare una buona salute. C'è una stretta connessione fra un'alto livello di stress, come in questo caso, quello sostenuto dopo un lutto, e la capacità del nostro corpo a resistere alle malattie.

Anche se mentalmente possiamo accettare lentamente che il nostro bambino sia morto, il corpo di una donna ha bisogno di più tempo per adattarsi. Potrebbe avere ancora i segni della gravidanza, tipo il seno dolorante pronto per allattare, l'addome gonfio, smagliature, punti di sutura e cambiamenti ormonali.

Onorate la vostra perdita accettando i segni che la ricordano. Fate il possibile per prendervi cura di voi nel migliore dei modi, sia da un punto di vista fisico, che emotivo e spirituale. Siate buone con voi stesse. Consultate un medico per ulteriore supporto fisico.

Riposo

Cercate di riprendere le normali abitudini per dormire.

Mantenete le stesse abitudini per il riposo, anche se non riuscite a dormire

Evitate di aumentare l'attività lavorativa.

Alimentazione

Cercate di mangiare poco quando potete.

Se vi rimane difficile mangiare da soli, cambiate

il posto

Almeno ogni tanto, cercate di avere un pasto

equilibrato.

Tenete a portata di mano cibi sani che potete usare

come spuntini

Esercizio Fisico

Cercate di mantenere le vostre abitudini .

Scegliete un tipo di esercizio fisico semplice, una

passeggiata, una corsa o uno sport a cui siete abituati

Non vi sforzate.

Scelte Salutari

Usate con cautela alcool e farmaci. Il dolore del lutto

non si cura con i farmaci, che invece tendono a

coprirlo, anziché affrontarlo

Alcool é un agente depressivo.

Fate attenzione anche alla guida; poca concentra-

zione, distrazione possono mettere in pericolo sia voi

che agli altri

Permettevi delle concessioni

Non vi aspettate di essere efficienti come sempre.

Riprendete vecchie attività o trovatene delle nuove
che vi diano piacere

Leggete, scrivete o fate altre cose che vi diano
conforto.

Occupatevi delle cose che appartengono al vostro
bambino
solo quando vi sentite pronti

Apritevi all'esterno

Permette agli altri di starvi vicino, parlate o ascoltate.

Cercate un supporto anche dalla vostra guida spirituale

Partecipate a riunioni di gruppi di supporto.

Consultatevi con un professionista se non siete sicuri su cosa fare

Consultate un medico, se avete dei sintomi che vi preoccupano.

IL VIAGGIO VERSO LA GUARIGIONE

Ad un certo punto, e solo potrete sapere quando, inizierete a sentirvi diversamente voi, come se le cose fossero cambiate. Sarete pronti a guardare avanti e pensare al futuro. Questo “percorso”, verso un rinnovato modo di vivere, potrebbe includere:

Impegnarsi “ Ora so il significato di vera amicizia.”

Con del tempo, l’impegno personale e molto supporto, la persona in lutto riprende a vivere. Potreste iniziare facendo le modifiche, dolorose ma necessarie, riprendendo vecchie amicizie o costruendone delle nuove. Potreste sviluppare nuove capacità e abitudini. Potreste perfino avere dei periodi di autentica felicità. Ritorna l’energia per svolgere le attività quotidiane ed è anche possibile che i ricordi della perdita non siano più così dolorosi.

Non significa che sarete come se niente fosse accaduto, però tornerà la fiducia in voi stessi e negli altri.

Concedetevi la possibilità di apprezzare i lati positivi della vostra vita, in un lasso di tempo che deciderete voi stessi.

Risoluzione “E’ ora di andare avanti.”

Non c’è una fine formale al percorso di superamento di un lutto, visto che porterete comunque con voi, questa esperienza, anche quando riprenderete la vostra vita. Troverete, però, che, il conforto nei ricordi del passato, non vi impedirà di pensare al futuro. Aumenta la capacità di adeguarsi e adattarsi alla nuova realtà.

Il fatto di aver vissuto profonde emozioni e di averle accettate, vi darà la possibilità di crescere in sensibilità e calore umano, oltre che in profondità, e di esplorare altri possibili rapporti.

A questo punto potrete:

- Voler risolvere situazioni sospese
- Chiedere perdono e perdonare

- Cercare una connessione spirituale
- Diventare più saggi
- Sentire di aver più compassione
- Essere più creativi

Aspettatevi di provare, ancora una volta, una serie di sensazioni, che vi daranno un senso di “guarigione”.

ANNIVERSARI E RICORRENZE

Nell'anno successivo alla morte del vostro bambino, ricorrenze ed anniversari, come ad esempio le festività o i compleanni, possono essere particolarmente dolorosi. Soprattutto l'anniversario del giorno della morte. Spesso anche i giorni che precedono queste date, sono pieni di ansia, per la persona in lutto, in quanto cerca di anticipare quali reazioni o sensazioni potrebbe avere.

Ricorrenze o festività potrebbero in effetti, essere dolorose quanto pensate, visto che le speranze ed i sogni che avevate per il vostro bambino sono ora il ricordo del dolore sofferto subito dopo la perdita. Potrebbe anche rinnovarsi un certo senso di isolamento, di solitudine, di disperazione. Per questo motivo, è importante, che fissiate dei limiti per voi stessi, e stabilite ciò che è più importante, sia per voi, che per la vostra famiglia.

Pensare a queste ricorrenze in anticipo può anche aiutarvi a mantenere il livello di energie di cui avrete bisogno per superare questi momenti difficili. Potreste anche:

- ✓ Fate solo quello che pensate di poter fare, per il resto delegate;
- ✓ Condividete I vostri sentimenti, sia buoni che negativi;
- ✓ Ricordatevi che sia I familiari che I vostri amici non sanno

non possono sapere sapere cosa avete in mente, comunicate loro i vostri desideri ed emozioni;

- ✓ Onorate la memoria del vostro bambino con un gesto significativo, una donazione alla memoria, o partecipando ad un'iniziativa di volontariato;
- ✓ Impegnatevi in attività spirituali che vi diano sollievo;
- ✓ Stabilite un rituale significativo per voi;
- ✓ Fate cambiamenti che siano più confacenti a voi, rispetto magari ad altre cose più tradizionali;
- ✓ Pensate che ogni ricorrenza é al tempo stesso diversa e nuova. Completamente diversa da quelle del passato, quindi potete mantenere le stesse tradizioni o cambiarle, come vi é più semplice.

La maggior parte delle persone che subiscono un lutto, riferiscono che quando arriva quel “giorno speciale” non é poi difficile come sembra. Se siete particolarmente ansiosi, il pianificare le modalità in anticipo, può aiutarvi a vivere la giornata in modo più rilassato..

RIFLESSIONE

La parola inglese *grief* deriva dal latino *gravare*, che significa “peso” o “gravare”, cioè appesantire. Indubbiamente, durante il lutto, ci portiamo dietro un peso, che quasi ci schiaccia, fino a che non riusciamo a raccogliere le forze, e, con il passare del tempo, diminuirà sempre di più, fino a quasi permetterci di lasciarcelo alle spalle. Questo é il processo.

Lentamente e gradualmente ricomincerete a ricostruire la vostra vita, anche se, a volte, sembra difficile o addirittura doloroso, pensare che questo possa accadere. Il ricordo rimane, così come l’affetto, però diminuisce il dolore e la dipendenza dagli altri. Avrete subito numerosi cambiamenti, però vi state muovendo verso il futuro, avendo trovato un modo per elaborare questa vostra esperienza del lutto, che forse solo voi potete comprendere, uscendone come dei sopravvissuti.

Persone che hanno subito la perdita di un bambino, possono sentirsi incapaci di controllare le proprie emozioni. Il nostro obiettivo é stato quello di contenere le vostre sensazioni, aiutandovi a capire cosa potete aspettarvi, ora che, la persona a voi cara, é morta. In questa guida, il nostro scopo, era quello di farvi sapere che:

E’ normale avere una vasta gamma di emozioni.

Non siete soli.

Avete a disposizione delle forme di sostegno che vi vi
possono essere di aiuto in questo momento difficile.

Vi preghiamo di farci sapere se possiamo offrirvi ulteriore assistenza.

NUMERI UTILI

Imprese di Pompe Funebri

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave.(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels Toronto Chapel

1141 St. Clair Ave. W. (416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St.(416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd.(416) 266-4404

Kane Funeral Home

6150 Yonge St. (416) 221-1159

McDougall & Brown Scarborough Chapel

2900 Kingston Rd.(416) 267-4656

Eglinton Chapel

1812 Eglinton Ave. W.....(416) 782-1197

Morley Bedford

159 Eglinton Ave. W. (416) 489-8733

Murray E. Newbigging

733 Mt. Pleasant Rd. (416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service

2966A Eglinton Ave. E. (416) 226-2480

Ogden Funeral Home

4164 Sheppard Ave. E.(416) 293-5211

The Simple Alternative

275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

Trull Funeral Homes East Chapel

1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

North Chapel

2704 Yonge St.(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home

8088 Yonge St.(905) 889-1734

Imprese di Pompe Funebri Ebraiche

Benjamin’s Park

2401 Steeles Ave. W.(416) 663-9060

Hebrew Basic Burial

3429 Bathurst St. (416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel

350 Steeles Ave. W..... (905) 881-6003

Agenzie di supporto in caso di lutto.

Elencati qui sotto, ci sono I nomi e numeri di telefono delle agenzie e organizzazioni che offrono sostegno sia ai singoli individui, che a famiglie o a gruppi. Nel caso non foste sicuri, di quali di queste, siano più adatte alla vostra situazione, parlatene con il vostro medico di famiglia, oppure chiamate direttamente per avere informazioni più specifiche.

Bayview Community Hospice(416) 385-8885

Benjamin Institute(416) 663-9060

Consulenza di gruppo e riferimenti professionali in caso di lutto per membri della comunità ebraica.

Bereaved Families of Ontario.....(416) 440-0290

Supporto individuale per genitori in lutto; inoltre, gruppi di supporto per bambini, genitori e nonni dopo la morte di bambino..

The Centre for the Grief Journey(905) 624-8080

Supporto individuale, di gruppo e per famiglie

Chinese Family Life Services of Ontario..... (416) 979-8299

Servizio di consulenza

Circle of Care(416) 635-2860

Consulenza specifica per anziani.

Rosar-Morrison Funeral Home.....(416) 924-1408

Humphrey Funeral Home- A.W.Miles Chapel.....(416) 485-6415

Gruppi di autosostegno per adulti, referenze e biblioteca

Jerrett Funeral Homes(416) 223-6050

Jewish Family and Child Service(416) 638-7800

Supporto Individuale e di gruppo

North York General Hospital

Mental Health Program(416) 756-6642

Spiritual & Religious Care (416) 756-6311

Child and Adolescent Ambulatory Health Services(416) 632-8703

North York Public Health Nurses(416) 338-7600

Servizio Infermieristico di supporto domiciliare

Survivor Support Program (416) 595-1716

Supporto individuale o di gruppo per lutto dovuto al suicidio

Supporto Specializzato per il lutto Perinatale

Gravidanza & Neonati Perdita Rete.....(905) 472-1807

Web Sites

<http://www.aarp.org/griefandloss> <http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

Altre possibili risorse di supporto includono l'ospedale della vostra comunità, la vostra guida spirituale, il personale della scuola, oppure dell'asilo dei vostri bambini, il personale medico.

LA CARTA DEI DIRITTI DELLA PERSONA IN LUTTO

1. Avete il diritto di vivere il vostro lutto in modo del tutto unico e personale. Nessun'altro individuo vivrà il lutto nello stesso modo in cui lo vivete voi. Quindi, se chiedete aiuto a qualcuno, non fatevi dire cosa dovete o non dovrete provare.

2. Avete il diritto di parlare della vostra sofferenza.

Parlare del vostro dolore vi aiuterà a stare meglio. Cercate il contatto con persone che vi lasciano esprimere liberamente la vostra sofferenza.

3. Avete il diritto di provare una moltitudine di sensazioni.

Confusione, disorientamento, paura, senso di colpa e sollievo, sono solo alcune delle sensazioni che potreste sentire, come parte del vostro percorso. Altri potrebbero dirvi che, per esempio, essere arrabbiati è sbagliato. Non prendete a cuore questi giudizi; trovate, invece, chi vi ascolta e accetta ciò che provate, senza riserve.

4. Avete il diritto di essere pazienti con il vostro stato, in questo momento, condizionato da limitazioni, sia fisiche che emotive. Il senso di tristezza e di "perdita" vi lascerà fisicamente esausti. Ascoltate ciò che vi dice il vostro corpo. Riposate quotidianamente, mangiate in modo equilibrato. Non lasciate che gli altri vi spingano a fare cose che non volete fare.

5. Avete il diritto di avere degli “attacchi” di lutto.

A volte, del tutto inaspettatamente, potreste sentirvi sopraffatti da una profonda sofferenza. Questo potrebbe essere, per voi, causa di panico, ma in realtà, é piuttosto normale. Trovate qualcuno che può capire, e che vi permetterà di parlarne.

6. Avete il diritto di mantenere dei riti.

Il rito funebre, é molto di più che un modo per comunicare la morte di una persona. Serve anche a darvi il sostegno che viene da quelle persone che vi hanno a cuore. Cosa ancora più importante, il rito funebre é uno dei modi per cui voi, avete la possibilità di onorare la persona defunta. Se qualcun’altro vi dice che certi riti, come questo, sono inutili o strani, non dategli retta.

7. Avete il diritto di vivere in pieno la vostra spiritualità. Se la fede é una parte della vostra vita, esprimetela nei modi che ritenete più opportuni. Circondatevi di persone che comprendono la vostra fede e sostengono i vostri valori. Sentitevi liberi di provare rabbia nei confronti di Dio, cercate qualcuno con cui parlare, che non giudicherà i vostri sentimenti, dovuti alla sensazione di dolore e abbandono che state vivendo.

8. Avete il diritto di cercare un qualche significato alla morte del vostro caro. Vi potreste ritrovare a chiedervi “Perché lui o lei é morta?, Perché così? Perché proprio adesso?” Alcune delle vostre domande possono avere una risposta, altre no. Evitate di considerare le classiche risposte che alcuni danno in questi casi, tipo “E’ stato il volere di Dio”, oppure “Pensa a ciò per cui dovrete essere grato”, queste risposte certo non aiutano e non dovete accettarle.

9. Avete il diritto di conservare gelosamente i vostri ricordi. I ricordi sono uno dei legami migliori, quando muore una persona che si ama. Non dimenticherete mai. Anziché cercare di ignorare i vostri ricordi, frequentate quelle persone con cui potete dividerli.

10. Avete il diritto di progredire nel vostro dolore e superarlo. Una serena accettazione del vostro dolore non accadrà mai in tempi

brevi. Ricordate che il superamento del lutto é un processo, non un evento. Siate pazienti e comprensivi con voi stessi, evitate quelle compagnie che sono insofferenti e impazienti nei vostri riguardi. Né voi, nè chi vi é vicino, deve mai dimenticare che la morte di una persona cara, cambia la vostra vita per sempre.

Tratto da: Alan Wolfelt, Ph.D., How to Reach Out for Help When You Are Grieving, (1993).

General Site

4001 Leslie Street Toronto, ON M2K 1E1 416-756-6311

www.nygh.on.ca