



ProgettoSirio

PER IL BENESSERE PSICOLOGICO

La famiglia e il lutto

A cura della Dott.ssa Leonarda Valentina Vergatti (Psicologa, PhD, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale) e della Dott.ssa Maria Teresa Colavitto (Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale)

La perdita di una persona cara può rappresentare per tutta la famiglia un evento molto stressante e alle volte traumatico. Tale esperienza può costituire infatti un momento di crisi e di cambiamento da una situazione esistenziale ad un'altra e può generare un periodo di difficoltà e fragilità.

L'esperienza della morte è molto frequente, eppure, al giorno d'oggi, tendiamo sempre più a nascondere ai nostri occhi, insieme alle sofferenze ad essa legate. Inoltre, a ciò si affianca il fatto che nelle famiglie non si è più abituati e vi è un eccessivo riserbo reciproco nel comunicare i propri sentimenti più intimi e profondi e una difficoltà a stare in contatto con il dolore ed i bisogni degli altri. Per tali motivi, il lutto viene vissuto in solitudine e in silenzio, non si riesce a condividere insieme il dolore e la sofferenza per la medesima perdita può anche separare e dividere i membri della famiglia.

Il riuscire a **costruire una storia familiare** che coinvolga tutti i membri e dia anche un significato e senso alla perdita può aiutare la famiglia nel superamento della crisi può influenzarne non solo il futuro ma anche la qualità di vita di tutti i partecipanti.

Diversi sono i modi e le modalità con cui le famiglie vivono il proprio lutto e dolore legato alla perdita. Ci sono quelle che trovano un nuovo equilibrio e riescono ad agire in maniera coesa di fronte ai nuovi compiti evolutivi e i cui familiari si sostengono reciprocamente e si aiutano, mentre altre si indeboliscono o si bloccano, come se il tempo si fermasse, altre ancora che si disgregano, specie quando c'erano già in precedenza delle difficoltà. Per evitare ciò e riuscire ad affrontare questo momento vitale è importante, dopo la morte del caro, **riuscire ad esprimere i propri sentimenti** ad essa legati, sia negativi che positivi, **senza vergognarsene o facendosi una colpa**, consapevoli che questi verranno accolti senza giudizi dagli altri membri familiari.

Bisogna sempre tener ben presente che il lutto è anche **un'esperienza intima, personale, che riveste un significato diverso per ciascuno dei familiari**, comporta anche un differente percorso individuale. Nessuno può sostituirsi all'altro nel vivere l'esperienza della perdita, nel sopportarla e nell'elaborarla ma la

Progetto Sirio

Associazione di Promozione Sociale

Via Lazzati, 19/21 - 70042 Mola di Bari (BA)

Via Principe Amedeo, 25 - 70121 Bari - 4 piano

C.F. 93437660728

progettosirio.it - presidenza@progettosirio.it



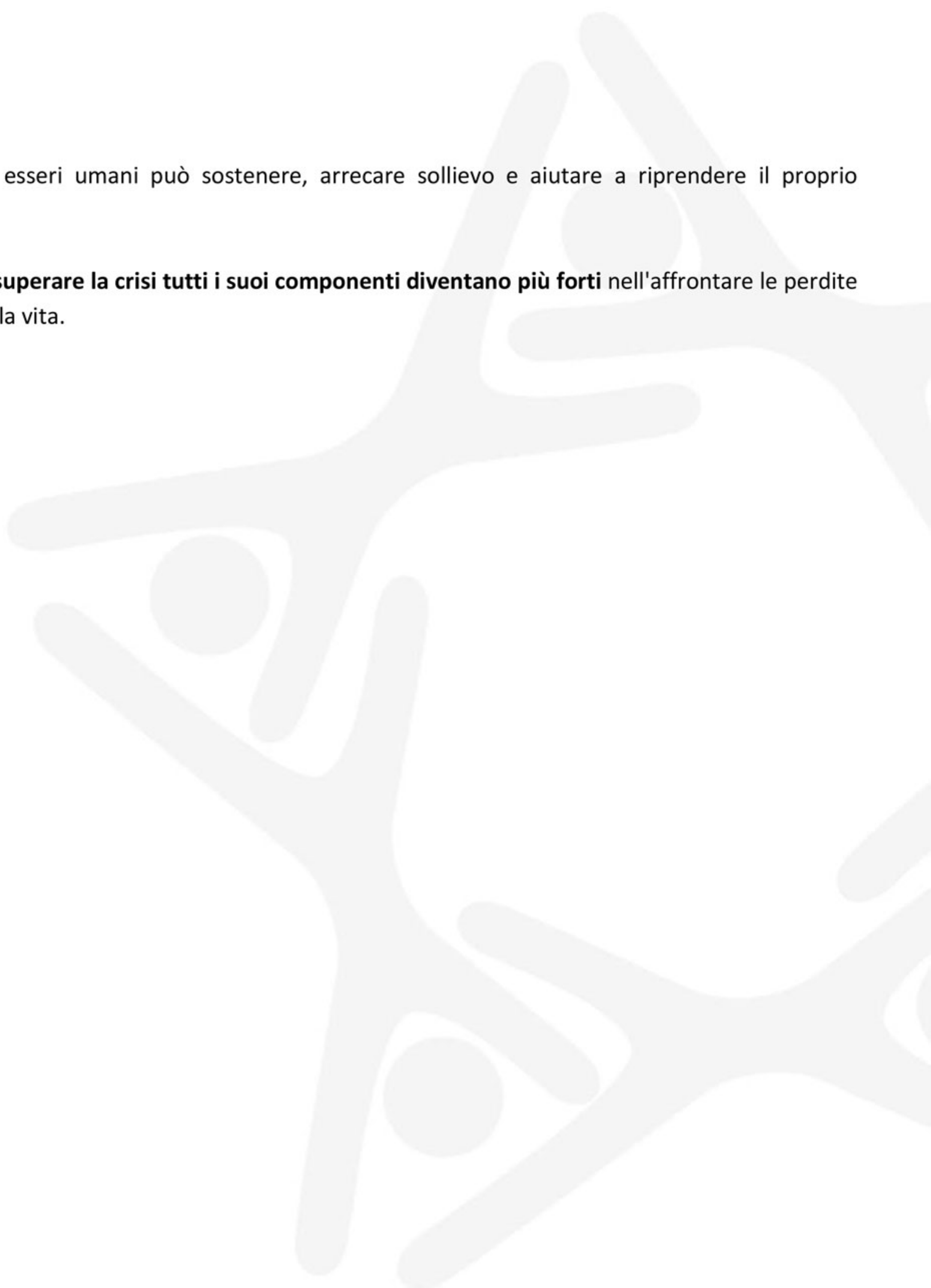


ProgettoSirio

PER IL BENESSERE PSICOLOGICO

condivisione con altri esseri umani può sostenere, arrecare sollievo e aiutare a riprendere il proprio percorso di crescita.

Se la famiglia riesce a superare la crisi tutti i suoi componenti diventano più forti nell'affrontare le perdite successive e difficili della vita.



Progetto Sirio

Associazione di Promozione Sociale

Via Lazzati, 19/21 - 70042 Mola di Bari (BA)

Via Principe Amedeo, 25 - 70121 Bari - 4 piano

C.F. 93437660728

progettosirio.it - presidenza@progettosirio.it

