

# COMPRENDERE IL VOSTRO DOLORE

## ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI

Il dolore è personale e individuale. Nessuno può dirvi come esprimere il vostro dolore. Si tratta di un percorso che sta a voi intraprendere e nessuno esprimerà il proprio dolore nello stesso modo di qualcun altro. È importante dare a voi stessi, ai vostri familiari e ai vostri amici il tempo per manifestare il dolore.

Non esiste un periodo 'normale' o un modo 'giusto' di esprimere il dolore. Il senso di perdita non sparisce ma l'intensità si ridurrà. Potrebbe essere utile richiedere il sostegno di familiari e amici. Non trascurate la vostra alimentazione e concedetevi abbastanza riposo e 'pause di svago'.

Come vi sentite durante il periodo di lutto dipenderà dal rapporto che avevate con la persona che è deceduta e dai vostri sentimenti nei riguardi della stessa. Potreste anche accorgervi che questa morte risveglia sentimenti in merito ad altre perdite nella vostra vita.

Le circostanze della morte potrebbero incidere sul modo in cui vi sentite. Se la morte arriva dopo un lungo periodo di malattia, potreste sentirvi sollevati che le sue sofferenze sono finite.

Mentre il processo naturale del sentirsi afflitti impiegherà del tempo ad esaurirsi, potrebbe essere utile sapere che forti sensazioni sono normali e che può essere d'aiuto piangere e/o parlare ad altri di come vi sentite.

## È impossibile predire il corso della vostra afflizione

Persone diverse affrontano in modo diverso le varie situazioni.

Alcune persone potrebbero provare disagio a starvi vicino. Anche persone che conoscete bene potrebbero non sapere cosa dire in vostra presenza oppure dire cose che vi sorprendono o che vi fanno arrabbiare. Spesso ritengono di dovervi rallegrare o di offrirvi parole di saggezza.

Ci saranno dei 'perché' e dei 'e se magari' – accettate il fatto che alcune cose non vi sembreranno mai avere senso e anche se ottenete delle risposte, queste potrebbero non rendere la situazione giusta o equa.

Il dolore non sopravviene in fasi ben definite, in effetti non c'è nulla di ben definito nel dolore. Può manifestarsi in ondate, talvolta facendovi sentire come se steste affogando nelle vostre emozioni. Molte persone spesso credono di impazzire – queste forti sensazioni si placheranno con l'andare del tempo ed è spesso utile parlare con un amico fidato.

In alcuni casi, parlare con un counsellor specializzato in lutti può essere di aiuto.

*"C'è qualcosa di sacro nelle lacrime. Parlano più eloquentemente di dieci mila lingue, non sono un segno di debolezza, ma di potere. Sono messaggere di dolore travolgente e di amore indescrivibile"*

*Washington Irving*

# ALCUNI SUGGERIMENTI CHE ALTRE PERSONE ALLE PRESE CON UN LUTTO HANNO TROVATO UTILI

*“Nessuno mi aveva mai detto che il dolore assomiglia tanto alla paura”* C. S. LEWIS

- Lasciatevi andare al pianto – gli amici spesso si sentono imbarazzati e vi incoraggiano ad essere forti, ma piangere va bene così come lo è il non piangere
- Riposatevi e se i primi giorni è difficile mangiare, consumate solo pasti piccoli e facilmente digeribili
- Limitate il consumo di alcol, tranquillanti e altri farmaci che alterano l'umore
- Una piccola dose di attività fisica tutti i giorni aiuta
- Scambiate storie, riflessioni e sensazioni in merito al vostro caro con familiari e amici
- Liberatevi degli effetti personali del defunto quando vi sentite pronti e, se del caso, chiedete a familiari e amici se c'è qualcosa che vogliono tenere come ricordo
- Usate riti e usanze che hanno per voi un significato, es. se desiderate, continuate a festeggiare i compleanni e anniversari
- Fate leva sulle convinzioni spirituali o religiose se questo vi è utile
- Concedetevi del tempo per fare cose che normalmente vi recano piacere e cose che potrebbero essere rilassanti e consolanti
- Può essere utile 'Affrontare un giorno alla volta' – un vecchio luogo comune questo, che però può aiutarvi a superare momenti difficili che sembrano sconvolgenti
- Cercate, se possibile, di rimandare importanti decisioni come traslocare o formare nuove relazioni nei primi 12 mesi dopo la perdita
- Non è raro provare sensazioni di depressione e ansia, ma con una attenta gestione, discernimento personale e con la comprensione e il supporto di altri, anche la più deprimente delle sensazioni può essere superata
- Il tempo non guarisce – semplicemente va avanti ed è spesso più facile per voi tenerne il passo
- Anche se la morte è attesa, potrebbe pur sempre sembrare improvvisa. Anche se magari vi sentivate preparati a dire addio, nulla vi prepara a quel frangente

## Risorse utili

**24hr telephone counselling (counselling telefonico 24 ore su 24)**

**Lifeline (Numero verde in casi di depressione):** 131114

**Mensline (Numero verde per uomini depressi):** 1300789978

**Kids Helpline (Numero verde per minori a rischio):** 1800551800

**Siti internet**

**Web Healing (Servizio di supporto telematico)**

[www.webhealing.com](http://www.webhealing.com) – per coloro che richiedono supporto in rete

**Compassionate Friends NSW**

**(Servizio di amicizia e solidarietà NSW)**

[www.thecompassionatefriends.org.au](http://www.thecompassionatefriends.org.au)

**Solace (Servizio di conforto)**

[www.solace.org.au](http://www.solace.org.au) – offre servizi di supporto nel campo del dolore e del lutto

**Australian Centre for Grief and Bereavement**

**(Centro australiano per dolore e lutto)**

[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au) – provides support services around grief and bereavement

**Department of Human Services (Ministero delle risorse umane)**

<http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death>

## Risorse locali/Dati di contatto