COORDINAMENTO NAZIONALE
GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO LUTTO

Caritas Diocesana Vicentina

XVII Congresso Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto

Gli atti del Congresso annullato
20-21-22 marzo 2020
Vicenza

a cura di Erika Zerbini

Caritas Diocesana Vicentina

OPIV Ordine degli Psicologi del Veneto

ama COORDINAMENTO NAZIONALE GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO LUTTO

XVII Congresso Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto

UMANITÀ DEL TERZO MILLENNIO
PRENDERSI CURA
QUANDO IL CUORE DUOLE

VICENZA - 20, 21 e 22 marzo 2020
Vicenza Tiepolo Hotel

L'auto mutuo aiuto è un efficace strumento di solidarietà sociale. Il **Coordinamento Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto** mette in rete tutte le realtà presenti sul territorio nazionale e organizza ogni anno un **Congresso sui temi che riguardano il vivere e il morire**. Un'occasione unica per **scambiare esperienze, portare testimonianza**, ma anche **crescere e creare legami di amicizia**.
Come evolve il nostro modo di esprimere il cordoglio (*cuore che duole*) nell'era digitale? In un mondo che cambia, cercheremo di capire assieme il senso dei riti, delle tradizioni e dei social.

A CHI È RIVOLTO
Ai partecipanti e ai facilitatori dei gruppi di auto mutuo aiuto, alle persone che soffrono per la morte di un caro congiunto, a operatori socio-sanitari (psicologi, medici, assistenti sociali, infermieri...) che s'impegnano nella relazione di aiuto e credono in questo strumento di solidarietà sociale.

INTERVENGONO
Enrico Cazzaniga
Luigi Colusso
Roberto Cuni
Ausilia Elia
Letizia Espanoli
Giulio Fontò
Antonio Loperfido
Arnaldo Pangrazzi
Pierangelo Ruaro

ENTE ORGANIZZATORE
Fondazione Caritas Vicenza

INFO
Associazione Diakonia onlus
caritas.vi@gmail.com, Tel. 328.4350660

ISCRIZIONI
www.tinyurl.com/congressoluttogmail (per account gmail)
www.tinyurl.com/congressolutto (per tutti gli altri account)
ENTRO E NON OLTRE IL 21/02/2020.

SEDE CONGRESSUALE
VICENZA TIEPOLO HOTEL
Viale S. Lazzaro, 110 - 36100 Vicenza
www.vicenzatiepolohotel.it

Verrà richiesto l'accreditamento ECM

www.caritas.vicenza.it/congressolutto

Con patrocinio di

Con il sostegno di Confartigianato Vicenza

Si ringrazia Translational Music
per la gentile concessione degli acquerelli
pubblicati in quest'opuscolo

Translational Music - www.emilianotoso.com

Accade sempre qualcosa di bello
se abbiamo il coraggio di andare oltre.
Viviana Casarotto

Il Coordinamento Nazionale dei Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per persone in lutto e la sua struttura

La perdita di una persona cara è certamente uno degli eventi più dolorosi e stressanti che ognuno si trova ad affrontare nella vita.

La società contemporanea nega ed allontana il pensiero della malattia e della morte, per cui quando accade un evento luttuoso, non si è preparati ad affrontarlo. I rituali collettivi legati alla perdita sono quasi completamente scomparsi e questo rende la dimensione del lutto un fatto privato che si vive in solitudine tra le mura domestiche visto che la società non ha la capacità di accogliere e rispettare la sofferenza di chi sta elaborando la perdita di un affetto. Il percorso può divenire molto difficoltoso e l'**Auto Mutuo Aiuto può essere uno strumento utile di condivisione**, una risorsa della comunità.

In Italia esistono diversi Gruppi per l'Auto Mutuo Aiuto per persone in lutto e, nel 1999, è nato il **Coordinamento Nazionale dei Gruppi AMA per persone in lutto,** un organismo di 2° livello, composto da rappresentanti di gruppi AMA provenienti da tutte le aree geografiche del territorio Italiano.

L'obiettivo del Coordinamento Nazionale è quello di organizzare annualmente un convegno nazionale e creare una rete tra tutte le diverse realtà che si occupano del cordoglio delle persone in lutto privilegiando l'Auto Mutuo Aiuto.

www.cngamalutto.altervista.org

Introduzione

Tutto era pronto!

Vicenza era pronta ad accogliere la XVII edizione del Congresso Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto, il 20 - 21 e 22 marzo del 2020.

La locandina e il pieghevole preparati per l'occasione volevano trasmettere un messaggio inequivocabile.

Alla base una **città**, una **comunità** capace di accogliere per farsi conoscere. Una comunità dove la cultura dell'auto mutuo aiuto da anni ha la sua storia da narrare.

Un **cuore rosso** che rappresenta l'amore delle e nelle relazioni, nell'incontro, nel supporto, nella solidarietà, nell'amicizia, nella compassione, nella vicinanza, nell'ascolto, nella fiducia, nella prossimità, nello scambio.

Un **nastro rosso** che rappresenta il legame, la relazione, che nasce dall'amore. Tutto ciò che unisce e tiene insieme, nell'amore e nella condivisione della gioia e del dolore, genera altro amore.

Tre elementi che si uniscono e che ben rappresentano: il mondo dell'auto mutuo aiuto in generale; le persone che vivono l'esperienza della morte di un loro caro; i valori Caritas, Comunità - Relazioni di Prossimità - Amore.

Tutto era pronto!

Il DPCM 8 marzo 2020, allo scopo di contrastare e contenere il diffondersi del virus COVID–19, ha esteso le misure di sicurezza all'intero territorio nazionale, vietando ogni forma di assembramento di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico e decretando, di conseguenza, la sospensione momentanea del congresso.
Con il Coordinamento Nazionale e il Coordinamento Regionale del Veneto ci siamo impegnati per riprogrammare il tutto in presenza per ben due volte, lavorando con molta dedizione e impegno e forte spirito di condivisione, ma a ridosso dei primi di giugno 2021, viste le norme ancora in vigore, siamo giunti alla decisione finale, molto sofferta, di annullare l'evento.

Tutto questo ha generato un senso di vuoto. Era necessario fare qualcosa, non potevamo lasciare cadere nel nulla tutta l'energia che ci aveva sostenuto per organizzare e realizzare questo congresso. Dovevamo trasformare queste condizioni avverse in un'opportunità per andare oltre.

Per questo motivo abbiamo pensato a due doni.

Il primo dono: una giornata di formazione online che non doveva sostituire il Congresso in presenza, ma poteva essere un segno di speranza per non vanificare tutto il lavoro fatto.
Il secondo dono: questa raccolta di abstract e di interventi nati

per il congresso e per la giornata del 5 giugno, per dare valore a quello che da anni facciamo sul territorio nazionale.

Questo congresso resterà nella storia del Coordinamento Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto come l'evento tanto atteso e poi annullato.

Quando il bisogno di stare insieme era più forte, non è stato possibile incontrarci ed abbracciarci, ma con questi atti vogliamo ribadire che, nonostante tutto, noi ci siamo e ci saremo sempre e comunque.

Buona lettura a ciascuno di voi.

Viviana Casarotto
Presidente in carica del Coordinamento Nazionale
dei Gruppi AMA per persone in lutto

Cara lettrice, caro lettore,

di seguito troverai gli interventi dei relatori che avrebbero preso parte al Congresso, se non fosse stato annullato.

In questa sezione noterai la mancanza dei contributi di Letizia Espanoli, Enrico Cazzaniga e Carlo Presotto, che troverai nella sezione successiva, dedicata all'evento online del 5 giugno 2021, durante il quale si è svolta la giornata a tema "Il lutto al tempo del Covid, tra fatiche e opportunità".

Nella seconda sezione troverai anche i saluti istituzionali.

Ti auguriamo buona lettura.

Le curatrici

Viviana Casarotto, Linda Brunello, Erika Zerbini

Programma del Congresso

Il mondo che cambia e ci cambia.
Tempo, spazio e relazione nel lutto
Relatori: Giulio Fontò e Luigi Colusso

Qual è il senso dell'Auto Mutuo Aiuto oggi?
Quali difficoltà in un mondo che cambia
Relatore: Roberto Cuni

I riti di passaggio in un mondo che cambia
Relatori: Arnaldo Pangrazzi e Enrico Cazzaniga

Dal nord al sud: rito delle esequie e tradizioni
per esprimere e vivere il lutto
Relatori: Pierangelo Ruaro e Ausilia Elia

L'elaborazione del lutto e le proposte
delle piattaforme digitali
Relatore: Antonio Loperfido

Silent play "Un altro sguardo"
a cura del Centro di Produzione Teatrale La Piccionaia

Attraversare il dolore per trasformarlo.
Importanza della relazione e dell'incontro
Relatrice: Letizia Espanoli

Il mondo che cambia e ci cambia. Tempo, spazio e relazione nel lutto

a cura di Giulio Fontò

Da ogni cosa ci si può mettere al sicuro ma nei confronti della morte abitiamo tutti in una città senza mura.

Epicuro

Vivere significa ricordare, imparare a so-stare nel dolore, per poter compiere il lavoro del lutto. Bisogna imparare a sostare nel dolore della perdita. Solo questo consente di ricostruire la storia del legame con la persona che non è più presente fisicamente, attualizzandola nel ricordo che alimenta l'orizzonte futuro. Imparare a so-stare nel dolore per il tempo necessario, solo così l'esperienza del "lutto" può diventare apertura di "nuovi sensi".

La **cura** è il tratto essenziale dell'essere umano.

È la struttura del nostro esistere:

- noi siamo e diventiamo quello di cui abbiamo cura;
- i modi della cura danno forma e senso al nostro esistere;
- il lavoro di cura dura tutto il tempo della vita, non lascia respiro, non consente soste;

- è un lavoro che riempie ogni attimo del tempo;
- la cura è la modalità necessaria per fare fronte alla ontologica fragilità e vulnerabilità umana.

La cura **è** atteggiamento di premura, vigilanza, preoccupazione e inquietudine nei confronti di una persona amata.

La cura sorge solo quando l'esistenza di qualcuno ha importanza e si diviene partecipi del suo destino, della sua vita.

Cura significa allora premura, sollecitudine, diligenza, zelo, attenzione, delicatezza. Cura è atteggiamento fondamentale, un modo di essere mediante il quale la persona esce da sé per trovare il suo centro nell'altro con affetto e sollecitudine.

La vita umana non è un evento solipsistico, è sempre intimamente connessa alla vita di altri.

Siamo Mit-sein - vivere è sempre un con-vivere.

La nostra esistenza è intessuta dalle relazioni con altri, in particolare con "l'altro che ha fatto parte integrante della nostra storia – i legami" (i legami dei quali abbiamo avuto cura e dai quali abbiamo ricevuto cura).

Le esperienze significative della vita, quelle che donano un senso all'esistere, richiedono TEMPO. L'esperienza della sofferenza, della morte, del Lutto che appartengono ad un

inevitabile percorso della vita, **richiedono un giusto tempo**.

Nella sofferenza e nel lutto il tempo cambia di qualità, si fa muto, impenetrabile, non si è più capaci di accedere al "senso".

Il tempo diventa compatto, opprime l'anima.

La morte di un congiunto o di una persona cara è un'esperienza inevitabile e drammatica, **sospende il divenire vitale, blocca il tempo, compromette significativamente il benessere psico-fisico e relazionale**.

La società contemporanea prova imbarazzo e fatica a stringersi intorno a chi soffre. Non solo non ha più linguaggi per esprimere il dolore, in ogni sua forma, e dargli un senso, ma soprattutto è stato alterato il "Vissuto del Tempo".

La temporalità determina tutte le condizioni dell'esistere: esperienza, memoria, valori, conoscenza, affetti, lavoro, identità, socialità.

Ora Tutte queste condizioni si sono alterate: MUTATE.

La Rivoluzione digitale è semplificazione, velocità e accelerazione.

Il fare qualcosa velocemente diviene più importante "del cosa si faccia" e "di come" lo si faccia. Il breve periodo erode quello lungo - la lungimiranza collassa. Il nostro è un "tempo senza tempo".

DISCRONIA DEL TEMPO VISSUTO: la velocità diventa un bene

supremo. Essere veloci in tutto È un bene in quanto tale: qualsiasi fermo o ritardo è intollerabile..

L'ipercinesi sottrae ogni elemento contemplativo, capacità di SOSTARE, di riflettere, di indugiare e di elaborare.

Il tempo non viene più articolato attraverso tagli, conclusioni, soglie, transizioni. Si tratta di una vera e propria patologia del tempo vissuto, di una frammentazione temporale in cui l'esperienza è ridotta a una serie di presenti scollegati nel tempo. L'accelerazione è quel tentativo di far annullare il tempo intermedio e così spazio e tempo non significano più niente.

L'accelerazione diventa antidoto e negazione della morte.

Per questi motivi, oggi, la morte è "nascosta", nella società contemporanea è diventata un tabù.

La vita si difende dalla morte.

Oggi **bisogna fingere che non si morirà mai** e persino parlare della morte è diventato difficile: non potendola cancellare, si evita di farla apparire; i giorni di aspettativa dal lavoro per vivere il lutto diventano sempre meno; l'abito nero per segnalare il momento di tristezza che si sta vivendo è caduto in disuso; il morente viene allontanato da casa e se appena possibile portato in ospedale; le imprese funebri si accollano il compito di occuparsi della salma fino al punto di truccarla per farla apparire "il meno morta possibile". In pratica

si chiede alla società di farci avvicinare alla morte "solo di sbieco".

La morte una volta era una competenza di ognuno: in qualche modo ognuno sapeva di dover morire. Purtroppo oggi la morte che vediamo correre nei nostri catastrofici notiziari assume i contorni di "morte anonima", non ci tocca, se non da lontano. Possiamo parlare di **morte spettacolarizzata**.

È una morte spettacolarizzata, violenta, immediata, ben rappresentata e purtroppo spogliata di ogni forma di pietas.

La morte rappresentata deve apparire, e finisce per esserlo, il più lontano possibile dalla quotidianità. In pratica, il nostro essere spettatori ci garantisce il fatto che siano gli altri a morire al nostro posto: in questo senso lo spettacolo svolge la sua opera di derealizzazione.

I media contribuiscono alla desacralizzazione della morte: "sostituendo il rito allo spettacolo".

La morte "medicalizzata": all'interno delle nostre evolute società occidentali non disponiamo né del tempo né dello spazio necessari per assistere i morenti all'interno dell'ambiente domestico, tuttavia è evidente che la mancanza del luogo fisico allude sempre ed anche alla mancanza di uno spazio e tempo mentale per l'elaborazione della mancanza.

«Si muore perché si è malati e non ci si ammala più per

morire.»

Non si muore più, ma si viene uccisi dalla malattia, dall'errore umano, dall'arretratezza delle scoperte scientifiche.

Identificare come causa della morte un'origine fisica certamente sembra meno angoscioso che fare i conti con l'idea di una necessità naturale, di un **destino che sfugge al controllo umano**.

La morte "destoricizzata" ci fa perdere la consapevolezza del nostro tempo storico e della nostra finitudine: perdiamo la consapevolezza dei legami intragenerazionali o intergenerazionali, così che non si possano creare delle connessioni tra vivi e morti, all'insegna di una comunità che trascende i limiti dell'esperienza individuale. Così, per un'angoscia naturale che non trova spazi e tempi per una sua elaborazione di senso, il passato assume la svilente connotazione di "sor-passato". L'instaurarsi di un presente destoricizzato che ci solleva dalla fatica della memoria e dalla consapevolezza della finitudine, ci fa pagare un prezzo elevato. Si svuotano sempre più i legami per difendersi dall'angoscia della fine.

Vivere il tempo del lutto è protettivo per chi soffre, perché apre il tempo dell'elaborazione e della ricerca di un nuovo equilibrio.

Purtroppo oggi il desiderio di chi si avvicina al dolore è quello di riparare e rimarginare subito la lacerazione avvenuta -- questa fretta è una tendenza non sana.

Il lavoro del lutto è fatto da momenti di liminalità, di ritiro dalle attività del mondo e momenti di vicinanza, condivisione e celebrazione di riti pieni di significato.

Il rito conferisce ad un evento della vita, una cornice di significato. Tale significato è socialmente riconosciuto e per questo orienta e sorregge chi vive l'evento e tutta la comunità.

Attraverso la ritualità accade che:

- chi soffre ha la possibilità di esprimere il suo dolore;
- il dolore viene riconosciuto, accolto e condiviso dalla comunità;
- l'angoscia ed il dolore possono essere più agevolmente affrontati, donando un senso!
- Il defunto, la sua storia, la sua identità possono essere ricordate e recuperate: l'altro che non c'è più, ma è presente nella narrazione e nel tessuto emotivo e relazionale a cui è appartenuto e continua ad appartenere.

Il mondo che cambia e ci cambia. Tempo, spazio e relazione nel lutto

a cura di Luigi Colusso

Il titolo della relazione è stato pensato e concordato in epoca pre-pandemia; l'impegno è stato di rileggerlo e riformularlo totalmente con gli occhi di oggi e farne, come sarebbe stato comunque, un sguardo proteso verso il futuro, dopo aver rivisto il passato, il più recente soprattutto, che ci ha impedito di realizzare il congresso.

Mi pare opportuno iniziare, con lo sguardo ormai postumo, riconoscendo che nel frattempo il mondo è davvero cambiato e ha cominciato a cambiarci, cambiare stabilmente il nostro stile di vita, come succede quando si compie collettivamente un passaggio, forse epocale – ma è presto per esserne certi – ma sicuramente per alcuni versi irreversibile (per esempio la diffusione ubiquitaria della comunicazione online e lo streaming, che in certi momenti hanno superato i contatti vis a vis e che di certo non saranno abbandonati, idem per il telelavoro).

Il cambiamento è maggiore di quanto possiamo rendercene conto mentre lo viviamo, cogliamo gli aspetti più vistosi e forse di superficie, sono convinto.

La diffusione e la concretizzazione del cambiamento collettivo, come cultura, relazioni, stile di vita e di "preparativi per la partenza" per l'ultimo viaggio si manifesteranno verosimilmente in forma non lineare, a salti, con ondeggiamenti e ripensamenti parziali. Che quindi riguardano anche il fronteggiamento della morte dei nostri cari e l'elaborazione del lutto, le preoccupazioni per i lutti futuri, per il futuro in assoluto di tutto il genere umano.

Chi pregustava un rapido processo scientifico e tecnologico capace di condurci all'immortalità (!?!) è stato messo di fronte, come tutti, all'evidenza che un'entità "minima" come un virus è in grado di condizionare le nazioni, mettere tutti sotto stress e mietere vite soprattutto degli anziani, per di più impedendo di fatto l'assistenza familiare, i gesti di congedo e la ritualità del lutto.

Le dirette streaming dei funerali, che si sono svolti senza la presenza e i gesti della comunità, sono state di parziale ausilio e consolazione, lasciando un bisogno generalizzato di riti, di cerimonie, di relazioni che ha generato altre differenti cerimonie, altre funzioni, perché il lutto potesse procedere nel processo di elaborazione. In quest'area di relazioni interpersonali, di esperienza di prossimità, c'è qualcosa che abbiamo smarrito come comunità? Saremo capaci di imparare

da questa esperienza, come saggezza, come strumenti di conoscenza, di relazione, di capacità affettiva?

Dobbiamo interrogarci per capire l'efficacia del contributo offerto dal web, dai social, dai collegamenti virtuali e dagli accorgimenti offline che abbiamo inventato per salvare le relazioni in presenza, quelle possibili, e difenderci da quelle coatte non abbastanza desiderabili o fonti di conflitto, tenendo conto che, come per la didattica a distanza, pochi erano, come comunità, pronti a gestire con continuità strumenti online per vivere e lavorare, relazionare.

Concentrandoci sul tema del lutto, è chiaro che il contributo offerto dall'online ha vicariato parzialmente il classico bisogno di rituali di accompagnamento e di congedo, bisogno soddisfatto tradizionalmente offline. Certo non sono stati saturati – non succedeva nemmeno nel mondo di prima - i bisogni di sostegno dei vivi, di relazione con i malati e con i morenti, di elaborazione di perdite e lutti. Gli strumenti online hanno evitato, riconosciamolo, la perdita totale dei contatti, la disperazione senza conforto, i vissuti di totale inutilità e incapacità, ha mantenuto viva la speranza nel futuro e arricchito potentemente la "cassetta degli attrezzi" relazionali.

Questo per evitare di formulare una condanna radicale degli strumenti online e riconoscere invece alcuni elementi che

ritengo costanti, mantenendo anche il confronto con la didattica a distanza, e che vanno oltre le circostanze temporanee di questa pandemia:

1. Ci sono strumenti della vita della comunità che sono davvero efficaci e giusti solo se sono di fruizione universale - per esempio pensando del nostro caso dei riti di congedo e del lutto – da parte di tutti membri di una comunità. Esplicito che significa anche necessità di democrazia e di vera parità di diritti e doveri;

2. La paura della morte è incancellabile e nello stesso tempo è il motore della vita, del cambiamento, della ricerca di senso del vivere. Si può modulare e tentare di governare, per esempio, con la cultura, se è capace di insegnare a fronteggiare perdite e lutti; in particolare con l'integrazione delle diverse generazioni che si trasmettono cultura materiale, spirituale, l'esperienza condivisa dei riti di passaggio. Così il contatto tra generazioni diverse aiuta i più giovani a comprendere la normalità del ciclo della vita, a viverlo nel miglior modo possibile, a prepararsi ai cambiamenti personali; dà agli anziani un orizzonte di senso nel tempo del proprio declino;

3. Abbiamo ben avuto conferma che nessuno si salva da solo e che una parte almeno di relazioni faccia a faccia è irriducibilmente necessaria, per la vita pratica, mentale,

spirituale;

4. Eventi persistenti, che coinvolgono tutti, segnano un punto di svolta. È la percezione di essere entrati in una epoca differente che può essere bassa, ritardata, difficile per buona parte della popolazione e la resistenza ad accettarne le conseguenze può essere strenua.

Ci sono inoltre passaggi che procedono a rilento e si manifestano gradualmente, tanto che possono per un tempo congruo rimanere latenti, accentuando la disparità tra i nuovi bisogni e le risorse nuove che possono soddisfarli.

L'incontro tra bisogni e risorse normalmente sconta sempre un certo ritardo temporale, soprattutto nella messa in opera delle risorse, prima di dimostrarsi efficace. Parte infatti di solito in modo "esile", informale, spontaneo, volontario, grazie al contatto diretto tra chi manifesta il bisogno e chi nella comunità ha la sensibilità di raccogliere la richiesta e dare risposta, inizialmente informale, parziale, estemporanea, prima di approdare a una normalità strutturata, integrata nella normalità dei servizi.

La limitazione forzata della circolazione delle persone e quindi del contatto personale, faccia a faccia, come è accaduto nel fondato tentativo di contenere la diffusione del coronavirus, ha contribuito al rallentamento di questo processo. Esempi

alternativi virtuosi e efficaci grazie ai contatti online, di conoscenza dei bisogni e di risposte originali aprono alla speranza ma ancora non bastano e non basteranno per sostituire totalmente l'offline. Richieste, risposte, interazione tra cittadini e servizi, comunicazione efficace nell'ambito delle stesse famiglie... niente è andato come era desiderio, niente è rimasto come era prima e come serve che sia. Dobbiamo per questo imparare a coltivare e far convivere proficuamente la prossimità fisica e quella offerta dalle nuove tecnologie della comunicazione (istruttivi i contenuti di *Abitare la prossimità*, Ezio Manzini).

In realtà la difficoltà maggiore nel riconoscere i cambiamenti avvenuti, quelli necessari e anche quelli forse indesiderabili ma non evitabili, origina dalla assai limitata competenza e confidenza nel fronteggiamento del *cordoglio anticipatorio*, ovvero dalla scarsa competenza nell'uso di questo sentimento per prepararsi a entrare nel futuro, dopo aver preventivamente compiuto i passi utili per cogliere le occasioni di crescita, di benessere e per difendersi al meglio dagli eventi più negativi. Il cordoglio anticipatorio infatti è l'importante sentimento che ci permette di presagire gli eventi che si profilano nel nostro futuro e che non si potranno evitare ma eventualmente trasformare.

In questo momento storico siamo posti di fronte alla necessità di cambiare stile di vita e di relazione sociale e di prepararci a fronteggiare potenti eventi climatici avversi, l'esacerbazione di eventi bellici/migrazioni massive e nuove pandemie o epidemie limitate, destinate a incidere sull'economia dei paesi e sulla vita di tutti.

Un insieme che fa pensare alla metafora del "cigno nero" dell'economista Nassim Taleb, indicante il verificarsi in contemporanea di diversi eventi negativi potenti – per esempio pandemie, terremoti, crollo delle Borse, guerre… che mettono duramente alla prova una nazione, fino a minacciare anche la sua sopravvivenza, anche perché si era ritenuto che non potesse accadere una simile concentrazione di eventi, così come si riteneva che i cigni neri davvero non esistessero.

Questo è lo scenario che potrebbe prendere forma molto presto e che potrà essere attraversato con successo solo se una massa critica sufficientemente ampia di cittadini del mondo accetterà di fronteggiarlo, compiendo i sacrifici necessari, cambiando stile di vita, rinunciando a una parte significativa di beni e servizi di cui gode o vorrebbe godere. Si tratta di prepararsi a una serie di perdite e lutti parziali, passaggio obbligato per evitare il lutto totale del naufragio collettivo dell'umanità.

Ho scelto di scrivere anche questo passaggio, doloroso anche per me nel comporlo, perché credo che le famiglie, le persone che hanno saputo elaborare con pienezza i lutti per la morte delle persone care abbiano compiuto un passaggio cognitivo, culturale, esperienziale, emozionale importante, decisivo, che offre l'empowerment, le competenze anche umane per essere all'avanguardia nel fronteggiamento più acconcio del futuro prossimo. Sono, siamo, le persone che con il cambio di status promosso dal rito di passaggio del lutto hanno, abbiamo sviluppato interesse, sensibilità, competenza nel riconoscimento della sofferenze e del bisogno dell'altro, capaci di sentire la fratellanza nella sofferenza anche quando è, o sembra, molto differente: le persone giuste per intercettare informalmente il bisogno, inventare le risposte possibili, trasmettere alla comunità formale le istanze, le soluzioni possibili, le strategie efficaci, l'umanità che deve accompagnare il tutto.

Propongo anche una lettura specifica dei vissuti che molte persone possono aver sperimentato e che sono state fonte di scontentezza, di infelicità, di senso del limite impropriamente posto.

Un esempio per tutti: le visite in presenza tributate ai familiari anziani, anche per scambi di materiali vari (cibo, denaro, documenti, fotografie, fiori…) sono state vissute,

consapevolmente o meno, come *riti*, in sostanza appropriatamente. Se accompagnati da un accudimento fisico in qualche modo intimo (aiuto per *la* passeggiata, toilette, …) o spirituale (confidenze importanti, ricordo di persone morte, gesti di sollievo per disturbi fisici o sofferenze morali,…) assumono i connotati del sacro.

Certo non un sacro religioso, se non nel senso originario del termine, *religere*, legare. Sono comportamenti che producono il ritorno a una intimità più che discreta tra una persona anziana e una persona matura dopo aver attraversato fasi relazionali diverse, non raramente anche di grande lontananza, fisica e/o affettiva.

Ricordo ancora che in tempo di pandemia le visite sono state sostituite - e non per tutti è stato così - dagli scambi online, una novità assoluta (emozionante anche), diversamente da quanto è avvenuto in campo lavorativo e formativo. Meno condiviso è il riconoscimento della caduta generalizzata di competenze nella gestione dei riti e quindi anche della plasticità a rileggerli, reinterpretarli e anche a inventarli quando necessari, caduta che ha preceduto di decenni la crisi generata dal Covid. Mettendo insieme questi due elementi si arriva a comprendere che il rito non è stato cancellato e sostituito da qualcosa di "altro" ma trasformato.

Molti però non sono stati in grado di riconoscerlo ed esserne gratificati. Colpiti dalla perdita di alcuni elementi tanto importanti, come il contatto fisico, l'intimità e lo scambio di beni materiali, non hanno fatto memoria a se stessi che il rito è (anche) "*l'espressione del proprio punto di vista*" (Jean Pouillon, 1975). In questo caso si manifesta nel dare corso affettivamente al legame interpersonale e questa espressione rimane valida anche online.

La parte forse perduta senza appello è quella che richiama al sacro "laico", nominata prima. E che parla del nostro bisogno di fare regolarmente l'esperienza del sacro, anche quando rimane ignoto a noi stessi, come accade con l'aria che respiriamo senza farci caso ma notiamo allarmati di averne assoluto bisogno quando viene a mancare e non sappiamo che cosa fare.

In breve colgo quindi quattro indicazioni per una vita più umana e di buona qualità in tutti i frangenti ma più specificamente nelle relazioni interpersonali affettive, quando i contatti offline sono impossibili o tanto rarefatti:

- coltivare assiduamente le relazioni interpersonali possibili tutti i giorni, sia offline che online, convinti che siano la base della comune felicità;
- recuperare dimestichezza con i riti che la vita sociale ci offre (e a volte impone);

- riconoscere il nostro personale bisogno del sacro;
- accettare che anche nelle relazioni online i riti possano essere presenti e avere efficacia. Accettarlo per onestà intellettuale, certo, ma anche per fruirne, per goderne i vantaggi, per esempio il passaggio a status più elevati, come nei riti offline, e per avvicinarci alla oggettività possibile della conoscenza del mondo, anzi costruirlo.

Sono speranzoso che questa sollecitazione a riappropriarsi dei riti, che percepisco condivisa da altri, possa essere raccolta perché in tempo di pandemia la loro assenza o povertà, in tutti i campi delle relazioni sociali, ha messo in evidenza la loro indispensabilità culturale, sociale e non ultimo affettiva. Dobbiamo ricordarci però che i riti per essere efficaci devono essere quelli di sempre nella forma di oggi. Nella forma, perché la loro sostanza e significato sono per molti versi immutabili.

Riconoscere di essere *coindividui*, termine recentemente uscito dalla ristretta cerchia degli "esperti", quindi riconoscere di essere persone che hanno una identità e una possibilità di vita perché legati (di nuovo religere…) gli uni agli altri e necessitiamo di una vita sociale che vada oltre il "rito" dell'aperitivo o simili è il primo passo, che chiedo a me stesso di fare e che con tutto il cuore desidero fare in vostra compagnia.

Desidero allegare una brevissima bibliografia, scelta tra la

larga messe prodotta in questi ultimi tempi, con il criterio della fattibilità delle proposte avanzate e della conoscenza diretta dei testi.

BIBLIOGRAFIA

Colusso L., Di fronte all'inatteso. Per una cultura del cordoglio anticipatorio. Erickson 2020

Inghilleri P., I luoghi che curano. Cortina 2021

Manzini E., Abitare la prossimità. Egea 2021

Qual è il senso dell'Auto Mutuo Aiuto oggi? Quali difficoltà in un mondo che cambia

a cura di Roberto Cuni

Cos'è per me, nella mia esperienza, l'Auto Mutuo Aiuto ?

Sicuramente è una parte importante della mia vita. Un percorso di quasi 40 anni, iniziato a Bergamo nel 1984, ed ancora presente nella mia vita. Io quando racconto il mio percorso dico che nel lontano 1984 nella nostra famiglia c'era un problema di alcol e salute mentale ed il fratello Giuseppe ne viveva la sua drammaticità. Ma nella sfortuna di avere tali fragilità, abbiamo avuto al fortuna di incrociare un Club degli Alcolisti in Trattamento - allora avevano questo nome, oggi è cambiato in Club di Ecologia Familiare. Questa esperienza è stata senza dubbio per la nostra famiglia una grande occasione di cambiamento. Attraverso l'ascolto, cosa che per l'Auto Mutuo Aiuto è la normalità, le persone e le famiglie si sentono accolte alla pari e le esperienze dei vari percorsi presenti nei gruppi supporta e stimola i cambiamenti necessari, per superare momenti di difficoltà. Quindi, per me l'Auto Mutuo Aiuto è dentro ad ognuno di noi, se lo cerchiamo e lo viviamo. Bello sarà il giorno che non ci sarà più bisogno dei gruppi di Auto

Mutuo Aiuto, perché le nostre comunità, a partire dalle nostre famiglie, si comporteranno come i gruppi di Auto Mutuo Aiuto.

Cosa è cambiato nel mondo dell'Auto Mutuo Aiuto nei ultimi 40 anni?

Non è cambiato moltissimo, le basi dell'approccio non sono cambiate, ascolto condivisione sostegno e il proprio cambiamento, sono i pilastri dell'Auto Mutuo Aiuto. Direi che forse c'è più consapevolezza, che è uno strumento che può essere offerto per tutte le fragilità umane e che le diversità nel gruppo sono un valore ed una ricchezza, non è importante il problema, la patologia, come usano dire i servizi, ma è importante la persona. Noi qui in Trentino da alcuni anni abbiamo sviluppato una rete di Club di Ecologia Familiare dove la partecipazione non è legata al problema, ma alla voglia di fare un proprio percorso di salute intesa, come dice l'OMS, come un benessere psico fisico sociale.

Altro concetto che sta diventando sempre più evidente è che le persone non sono dei problemi, ma hanno dei problemi come tutti noi, questo vuol dire che le persone sono risorse per se per le loro famiglie e per la comunità dove vivono e lavorano. Ultimo concetto che mi sembra stia maturando nel mondo dei gruppi, è che le persone che hanno fatto un percorso sulle

proprie fragilità, diventano dei professionisti della salute, hanno un sapere esperienziale che possono mettere in campo a fianco dei professionisti che hanno il sapere dello studio e del loro lavoro; questo fare assieme è una forza maggiore. Se ognuno va da solo non si vince in salute.

I riti di passaggio in un mondo che cambia

a cura di Arnaldo Pangrazzi

La dimensione rituale è una componente essenziale della storia umana.

Fin dagli albori della storia, all'interno delle diverse culture e tradizioni, si sono sviluppate varie prassi religiose e sociali che hanno permesso agli individui e ai gruppi sociali di sentirsi legati alla storia di una famiglia, una comunità religiosa o una particolare etnia attraverso la ritualizzazione di particolari momenti dell'esistenza.

I riti hanno la funzione di scandire tappe significative della vita, consolidare legami di appartenenza, richiamare impegni da assolvere e aiutare ad elaborare i distacchi, nella cornice dell'evoluzione del tempo e nella consapevolezza dell'impermanenza delle relazioni e della mortalità.

I passaggi chiave dell'esistenza sono ritualizzati attraverso un insieme di gesti e cerimonie, codificati nel tempo, di natura culturale e/o religiosa, che integrano la storia individuale con quella sociale.

Oltre alle specifiche pratiche che contraddistinguono i singoli gruppi e contesti sociali, ci sono dei riti di passaggio che accomunano le diverse tradizioni e fedi religiose; tra questi:

- ***la nascita*** che permette di ritualizzare l'integrazione del neonato nella famiglia e nella comunità. Nella tradizione cristiana questo momento è rappresentato dal *sacramento del Battesimo*;
- ***l'iniziazione*** quale rito di passaggio del soggetto verso l'età adulta e la maturità, attraverso una varietà di forme e usanze, a seconda della cultura di appartenenza o della tradizione religiosa. Nella chiesa cattolica questo passaggio è rappresentato dal *sacramento della Confermazione*;
- **il matrimonio** che sancisce l'unione di due persone di fronte alle rispettive famiglie o nel contesto di una cerimonia comunitaria, quale il *sacramento del Matrimonio*;
- **i riti funebri** per rendere omaggio al defunto, confortare la famiglia e richiamare il valore e le speranze legate al passaggio dalla morte biologica alla rinascita spirituale, nel viaggio dal tempo all'eternità.

Di queste quattro stagioni della vita, quella che attualmente resta maggiormente radicata nella ritualizzazione riguarda le cerimonie funebri o di addio per la morte di una persona cara, con diverse prassi sociali e religiose.

Sull'altro versante, almeno nel mondo occidentale, il rito del matrimonio ha sofferto una crisi evidente con un numero crescente di giovani e meno giovani che convivono e non

vogliono essere condizionati dalle aspettative o convenzioni religiose o sociali.

Resta pur vero che le esperienze critiche della vita che non sono ritualizzate rimangono incompiute e ne è un esempio l'esperienza del divorzio che manca di un rituale per interpretare questo passaggio sofferto della propria storia.

Nel lungo periodo segnato dalla pandemia, abbiamo assistito alla spogliazione della ritualità e alla disumanizzazione delle relazioni, per salvaguardare la salute e la vita, propria e delle persone amate. Pensiamo al venir meno di rituali che rappresentano gli affetti umani, quali un bacio, un abbraccio, la vicinanza fisica. Come non ricordare la solitudine dei nonni impediti dal ricevere la visita dei nipotini; il totale isolamento degli anziani nelle case di riposo, privati della prossimità dei propri figli o gli addii non detti dei morenti e dei famigliari!

Il Covid-19 ha disumanizzato i riti funebri impedendo il normale svolgimento di questa tappa di addio vietando di vedere la salma, di vegliare in preghiera, di celebrare l'addio al proprio caro nel contesto comunitario.

Le procedure impartite, pur comprensibili da un lato, dall'altro hanno creato sconforto, amarezza e depressione nei superstiti. Sono ferite profonde che hanno segnato tante persone e famiglie e che complicano l'elaborazione del lutto e la

cicatrizzazione dei cuori feriti.

In mezzo ai dolorosi distacchi, la speranza cristiana si fonda sul mistero pasquale che ingloba la morte e la risurrezione di Cristo.

La chiesa, attraverso i riti liturgici, manifesta la sua visione di speranza: non si fissa in modo ossessivo sulla dimensione fisica, non favorisce il culto esagerato delle salme, non assolutizza il valore del cimitero, ma invita a riflettere sulla condizione mortale, a scoprire la comunione tra la comunità dei vivi e dei morti, a fare tesoro del tempo per colmarlo di gesti ed opere buone in vista del destino futuro, nella consapevolezza che "*ai tuoi fedeli la vita non è tolta, ma trasformata e mentre si distrugge la dimora di questo esilio terreno, viene preparata un'abitazione eterna in cielo*" (Prefazio dei Defunti).

Dal nord al sud: rito delle esequie e tradizioni per esprimere e vivere il lutto

a cura di Pierangelo Ruaro

Si dice spesso che sono sempre meno le persone che partecipano alle celebrazioni cristiane. Se questo è vero per la messa domenicale, non altrettanto si può dire delle celebrazioni funebri. Numerose famiglie, infatti, (ben più di quante frequentano la comunità eucaristica domenicale), si rivolgono alla Chiesa per domandare la celebrazione delle esequie o un rito di commemorazione (settimo, trigesimo, anniversario). Nessun'altra celebrazione liturgica tocca tante persone, più o meno credenti, più o meno praticanti, quanto la celebrazione delle Esequie. Una tradizione, in alcune zone non ancora scomparsa, vuole che al funerale sia presente almeno un rappresentante per ogni famiglia del paese.

Per questo il Covid-19 ha evidenziato in modo drammatico la questione del morire e l'impossibilità, per alcuni mesi, di un segno religioso che accompagnasse il morire è stata percepita come una delle ferite più profonde alla dignità della vita, e questo anche per chi non è credente.

Il fatto che tanta gente partecipi ai funerali, è legato

certamente ad una solidarietà che emerge più facile e naturale di fronte all'evento morte, ma anche al fatto che la morte interroga e inquieta tutti. Anche in un tempo di secolarizzazione avanzata, la perdita di una persona cara è un'esperienza drammatica ma anche ricca di tracce di trascendenza. La morte ha in sé qualcosa di sacro. Credenti o non credenti, di fronte alla morte si percepisce qualcosa che ci supera: sappiamo che il nostro congiunto è morto, eppure continuiamo ad avvertire, misteriosamente, la sua presenza. C'è un qualcosa che sembra andare oltre la morte: si continua ad amare la persona defunta, si continua a sentirsi amati da lei. Per qualcuno questo si trasforma in atto di fede, per qualche altro rimane solo una sensazione emotiva: l'evento delle esequie costituisce, dunque, un'opportunità speciale per una possibile riscoperta della fede, un terreno particolarmente adatto per l'annuncio del vangelo.

Che cosa celebriamo attraverso le esequie cristiane?

Certamente celebriamo la consolazione, il conforto e la preghiera per i parenti che piangono la scomparsa di un loro congiunto. Ma soprattutto la fede in una vita senza fine con il Cristo risorto: la morte come pasqua, cioè come passaggio.

Coloro che con il battesimo sono diventati un solo corpo con Cristo morto e risorto, ora con lui attraverso la morte passano

alla vita. Questo «passaggio», vissuto a livello sacramentale nel giorno del battesimo, ora viene vissuto in pienezza. Celebrare le esequie cristiane significa celebrare Cristo e il suo mistero di morte e risurrezione che si compie nella vita e nella morte del fedele defunto.

Su che cosa si fonda la nostra fede nella risurrezione della carne?

Sull'esperienza che Cristo Gesù ha fatto. Di fronte alla paura della morte che alberga nel cuore dell'uomo, Gesù ha preso la nostra situazione, è morto, è sceso negli inferi (per gli Ebrei, gli inferi sono la tana della morte), e poi è risuscitato per dirci: "non aver paura della morte, perché la morte non è la fine. È un passaggio obbligato, stretto come e più di un tunnel ma, come ogni tunnel, porta dall'altra parte, dove risplende la luce vera". Questo (la Pasqua) è l'evento principale della storia che dà senso non solo alla morte, ma alla stessa vita su questa terra: noi siamo stati creati a immagine di Dio, per la nostra felicità, per l'eternità.

Chi non crede, vede il passaggio della morte come un passaggio verso una fine, un termine, la chiusura di un tempo, di una relazione con gli altri e con il mondo. Di conseguenza, nelle *esequie laiche* gesti e parole hanno lo scopo di far

permanere il ricordo del defunto nelle persone che hanno avuto relazione con lui; il defunto non ha più un'esistenza individuale autonoma, come tale egli ha finito di esistere.

Le *esequie cristiane* hanno lo stesso punto di partenza ma approdano non alla fine del defunto, ma a una sua *nuova vita e* a una *nuova relazione* «con i suoi». Il modo cristiano di guardare la morte non può prescindere dall'evento decisivo dato dal fatto che, a partire dal battesimo, abbiamo stabilito una relazione indistruttibile con Cristo, per cui, come dice san Paolo «sia che viviamo, sia che moriamo, siamo del Signore» (Rm 14,8). La relazione con il Signore perdura oltre la morte!

Anche davanti alla morte, lo sguardo del credente rimane rivolto in avanti e non indietro come se tutto fosse finito.

Se consideriamo i testi e i gesti liturgici o che hanno espresso in modo popolare la fede nella vita eterna, troviamo delle costanti.

L'indole pasquale della morte cristiana

Prendiamo, come esempio, alcuni testi liturgici: i prefazi per le messe dei defunti (il prefazio è il testo con cui inizia la preghiera Eucaristica e sfocia nel canto del SANTO):

«In Cristo tuo Figlio, nostro salvatore,

rifulge a noi la speranza della beata risurrezione,

e se ci rattrista la certezza di dover morire,
ci consola la promessa dell'immortalità futura.
Ai tuoi fedeli, o Signore, la vita non è tolta, ma trasformata;
e mentre si distrugge la dimora di questo esilio terreno,
viene preparata un'abitazione eterna nel cielo».

(Prefazio I)

«Egli prendendo su di sé la nostra morte
ci ha liberati dalla morte
e sacrificando la sua vita
ci ha aperto il passaggio alla vita immortale»

(Prefazio II)

«La morte è comune eredità di tutti gli uomini,
ma per un dono misterioso del tuo amore,
Cristo, con la sua vittoria,
ci redime dalla morte
e ci richiama con sé a vita nuova»

(Prefazio V)

La celebrazione di un esodo

La celebrazione delle esequie, dicevamo sopra, è la celebrazione di un esodo pasquale: perché anche noi, come gli

ebrei, in qualche modo dobbiamo uscire da un Egitto ed entrare in una Terra Promessa. Il defunto sperimenta la sua uscita dall'Egitto di questa vita terrena e il suo ingresso nella Terra Promessa del cielo, la Gerusalemme celeste dove è accolto dagli angeli e dai santi.

Noi, Chiesa terrena, sappiamo di poter compiere con il defunto soltanto un tratto del viaggio, per cui, a conclusione della celebrazione in chiesa, chiediamo alla Chiesa del cielo di venire incontro al defunto per condurlo fino al paradiso. Lo racconta uno dei canti che, da secoli caratterizza la celebrazione delle esequie: il gregoriano *«In paradisum».*

«In paradiso ti accompagnino gli angeli,
al tuo arrivo ti accolgano i martiri
e ti conducano alla santa Gerusalemme».

Modi per esprimere la fede nella vita eterna

I credenti, hanno trovato dei modi molto semplici ma estremamente efficaci per esprimere questa fede nella vita eterna.

Ai luoghi dove i defunti sono sepolti è stato dato un nome particolare: «**cimitero**», che significa «luogo dove si va a dormire». Portare un defunto al cimitero, è un modo per esprimere che i defunti sono ancora viventi.

Al cimitero è stato aggiunto il nome di «**camposanto**»: un luogo santo, come la chiesa. E sappiamo che, spesso, è stato costruito attorno alla chiesa; non fosse stato per Napoleone, che ha obbligato lo spostamento delle aree cimiteriali fuori dai centri abitati, forse sarebbe ancora così.

Sia la chiesa che il cimitero sono luoghi dove i cristiani sono radunati attorno a Cristo, anche dopo la morte, perché Gesù ha vinto per sempre la morte. San Paolo in una delle tante lettere che ha inviato ai suoi amici cristiani ha scritto: «niente potrà più separarci dall'amore di Cristo, neanche la morte» (Rm 8,39).

Infine, per dire che la morte non è la fine di tutto, che se Gesù ci ha presi per mano, la nostra vita in qualche modo continua con lui, perché anche noi risorgeremo, i cristiani hanno sempre fatto in modo che il camposanto non sembrasse un luogo triste: i cimiteri sono diventati, così, dei **giardini, pieni di fiori e di** piccole **luci** (lumini) accese sulla tomba dei propri cari, per indicare che i defunti hanno concluso la loro esistenza in mezzo a noi, ma continuano a vivere nel Signore e con il Signore possono continuare ad aiutarci e a volerci bene.

BREVE BIBLIOGRAFIA

Pietro Sorci (ed.), *La celebrazione cristiana delle esequie,* Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2012.

Alberto Maggi, *L'ultima beatitudine. La morte come pienezza di vita,* Garzanti, Milano 2017.

AA.VV., *Rito delle esequie. Umbra mortis vitae aurora. Prospettive per la riflessione e la prassi,* Mediagraf, Noventa Padovana 2013.

Andrea Grillo, *Seppellire i morti. «Nel mezzo della morte siamo colti dalla vita»,* Emi, Bologna 2016.

Enzo Biemmi (a cura di), *Il secondo annuncio 5: Vivere la fragilità e il proprio morire,* EDB Bologna 2018.

Maurizio Barba, *Nella speranza della beata risurrezione. La nuova edizione del Rito delle esequie per la Chiesa italiana,* Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2012.

Ufficio Liturgico Diocesano Torino, *Annunciare la vita nell'ora della morte. Sussidio per l'équipe di accompagnamento.* Elledici, Torino 2019.

Vincenzo Paglia, *Vivere per sempre. L'esistenza, il tempo e l'Oltre,* Piemme Mondadori, Milano 2018.

Dario Vitali, *Nell'attesa della sua venuta,* San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2013

Dal nord al sud: rito delle esequie e tradizioni per esprimere e vivere il lutto

a cura di Ausilia Elia

Il rito, inteso come *"il complesso di norme che regolano le cerimonie di un culto"* o anche *"la consuetudine prescritta o con una prassi abituale, talvolta sentita come inderogabile o inevitabile"*, comprende quei comportamenti che riproducendo una sequenza data e tramandata culturalmente, ripropongono un modello di tradizioni, che contestualizza un evento. Esso è un luogo esperienziale composto da simboli, che evocano significati individuali, ma anche condivisi e collettivi. Ancora, il rito è trasversale al mondo laico come al mondo religioso, appartiene all'uomo medio, ma anche all'accademico, segna un *continuum* tra sacro e profano. Come sostiene Claudio Widmann *"Tra il nascere e il morire, a scandire soprattutto i momenti significativi dell'esistenza, si dipana un'interrotta concatenazione di comportamenti accomunati da una singolare fenomenologia, che sono detti rituali".* Ma è indiscutibile che la ritualità attribuisce senso e significato agli eventi, distinguendoli dall'ordinario e facendoli assurgere a un livello superiore, facendosi testimonianza della cultura d'appartenenza. In ambito

psicologico, il rito, con la sua consequenziale ritualità, ha un valore importante e caratterizzante. Come ben sappiamo, il noto, conosciuto, ripetitivo, tramandato, dà sicuramente certezza e sicurezza, al contrario dell'ignoto, del nuovo, dell'oscuro. Pertanto, sapere cosa fare, riferendosi a qualcosa che ha una sequenza scandita, data e certa è un ottimo strumento d'ausilio, anche nella gestione emotiva dell'evento stesso. Ed è così sin dall'infanzia. Comprensibilmente, allora, tutti gli eventi, normativi e paranormativi, aderiscono a questa disamina, che diventa un valido *passamano* di riferimento, anche la morte. Il momento del trapasso, dispiegando i suoi riti, che nelle funzioni religiose o laiche sono simili in tutta Italia, ma che uscendo dalla formalità condivisa, assumono caratteristiche pregnanti il territorio di appartenenza, diventa maggiormente gestibile, sia sul piano pratico del "ora che si fa", sia sul piano emotivo dello shock, se si attivano delle sequenze indicate. Osserviamo allora, come, se nelle città la salma, molto spesso, viene "salutata" nelle camere ardenti delle agenzie di pompe funebri, per poi essere portata in chiesa e/o al cimitero, individuando così un rito moderno, nei paesini permangono le tradizioni e altri riti che accompagnano la salma, ma soprattutto i familiari. Così nei paesini dell'entroterra di molte province siciliane, la salma rimane in casa, vegliata da parenti e amici, nel

via vai di chi vuole dare un ultimo saluto, per poi essere portata in processione in chiesa. Poi, sempre in processione si avvia al cimitero, dove tutti i compaesani si dispongono in fila per fare le condoglianze ai familiari stretti del compianto defunto. Si può osservare come la coralità della partecipazione, sottolinea la com-partecipazione all'evento luttuoso. Il teologo B. Metz vede come nella com-passione intesa come *"compartecipazione alla sofferenza altrui (…) l'identificazione dell'idea di appartenenza comunitaria, ispiratrice di potenzialità creative e innovative per la comunità universale"*, che nel riconoscimento dell'umana sofferenza, individua, il senso profondo di appartenenza. Nella tradizione della condivisione della sofferenza, troviamo il *"cunsolo",* nella casa del defunto non è possibile accendere il *focolaio domestico*, non si può avviare la cucina, in segno di rispetto, ma anche perché si ritiene sollevare i congiunti dall'incombenza della preparazione dei frugali pasti, allora il vicinato si fa vicario e porta cibo pronto ad essere consumato, per più giorni. Attraverso il cibo e l'attenzione alla regolarità dei pasti, ci si consola e rinvigorisce, per non restare debilitati e soli ad affrontare il mesto rito di passaggio. Inoltre, subito dopo il viatico al cimitero, la famiglia allargata, con amici e conoscenti si ritrova a casa del defunto, dove alla condivisione di ricordi e aneddoti si aggiunge la condivisione anche del cibo. La

tradizione del cunsolo assume caratteristiche tipiche del luogo di appartenenza, ma mantiene caratteristiche generali condivise trasversalmente e lo ritroviamo in molti paesi del sud Italia.

Altro rituale tipico è la ricomposizione della salma. Un tempo, in Sicilia, si acquistavano scarpe e vestiti nuovi, mai usati prima, per esprimere rispetto verso il compianto. La cura della salma, dalla pulizia alla vestizione, era destinata ai congiunti adulti, maschi o femmine in base al genere del defunto, che mai l'avrebbero fatto "toccare" a mani sconosciute. Da questo punto di vista, si osservano delle differenze oggi. Nei paesi, testimoni rispettosi delle tradizioni, spesso è tutto invariato, ma nelle città, questo aspetto è sempre più delegato alle agenzie di pompe funebri, e non di rado il defunto indossa un pigiama, magari lo stesso già avuto addosso. Nella tradizione siciliana, le scarpe non potevano non esserci, anche solo nella bara, sarebbe stato inteso come profonda mancanza di rispetto, elemento un po' decaduto, nella modernità.

Ancora, dopo la sepoltura, la ritualità vedeva l'accompagnamento dei familiari per alcuni giorni, con le pulizie domestiche e la preparazione di un pasto caldo, elemento che ormai viene a mancare sempre più spesso. Alla cura rivolta ai familiari dolenti, si è contrapposta la necessità di rientrare a lavoro, infatti, il tempo riconosciuto in termini di "permesso"

impone maggiore celerità. Così anche l'elaborazione della perdita e del lutto, un tempo gestita in senso comunitario, oggi viene a mancare, limitandosi all'individualità o a una veloce condivisione nel nucleo familiare, in cui, piano piano, ricordare chi non c'è più viene evitato, per non esser causa di rinnovo del dolore.

Dagli scritti di natura antropologica di De Martino, apprendiamo un rito in cui l'ultimo saluto veniva inscenato da donne, di solito chiamate appositamente e pagate, che attraverso il pianto, le urla, cantilene e movimenti ripetitivi, porgevano l'estremo saluto al defunto. Tali elementi sono facilmente individuabili nella tradizione dell'intera Italia, con una evidenza emergente in Basilicata, ormai solo raccontata. In Sicilia, sono ancora presenti le lamentazioni, ma espresse dalle donne della famiglia, magari solo nell'intimità della propria abitazione. Questo rito, detto "Lamentazioni" o "Pianto" era rappresentato dalle prefiche o lamentatrici: donne, vestite di nero, con i capelli sciolti e munite di fazzoletti, che inscenavano il dolore per la dipartita. Al di là della teatralizzazione, il rito sottolineava il valore affettivo profondo che legava il defunto alla famiglia e alla comunità, per cui le prefiche, servivano a dar voce al dolore collettivo. Da un punto di visto psicologico, serviva a avviare un meccanismo di elaborazione che

permettesse il passaggio dalla shock che sospende, all'azione che concretizza e verbalizza il sentimento vissuto. Pertanto, osserviamo un sottinteso messaggio che è sì culturale, ma anche di cura.

Altro elemento identificativo della coralità e del coinvolgimento della comunità è il tipico rintocco "a morto" delle campane della parrocchia di appartenenza del defunto. In città le campane a volte annunciano la celebrazione a breve di un funerale, mentre nei paesi con rintocchi diversi si distingue l'"agonia" cioè il suono che annuncia il decesso del compaesano, dal "martoriu" che comunica l'inizio del funerale. Nelle varie realtà locali poi, può ancora essere in voga l'uso di campane diverse e sequenze ritmiche distinte se il defunto è un uomo, una donna, un bambino battezzato, una bambina battezzata, un bambino non battezzato o una bambina non battezzata, ossia molto piccoli di età.

Buona parte di questi riti si rivive nella settimana Santa che precede la Pasqua, soprattutto nel pomeriggio del venerdì Santo in cui si "piange il Cristo morto" e si rivive la Passione di Cristo, portato in processione accompagnato dalla Madonna "Addolorata" vestita di nero e in lacrime, seguito da cori che ripetono litanie e canti, con un movimento oscillatorio detto "annacata".

Numerose, infine sono le tradizione legate al giorno della commemorazione dei defunti, 2 Novembre, in cui oltre alla visita ai cimitero e alla messa in cui si ricordano i propri defunti, osserviamo anche la preparazione di dolci tipici, "ossa dei morti" e "pupi di zucchero" che attribuiscono una valenza benevola alle anima dei defunti, di cui non aver paura. Alcuni anni fa, ancora, erano i defunti a nascondere in casa, nella notte tra l'1 e il 2 novembre doni in giocattoli per i più piccini.

Come vediamo, i riti e le ritualità oltre a scandire il tempo del trapasso e del lutto, divengono guide e supporto in termini di elaborazione delle perdita e del lutto e vera e propria presa in carico collettiva psicologica. Immaginiamo allora cosa è accaduto, in termini di aspettative mancate e vuoti relazionali, in seguito alla pandemia da COVID-19, in cui tutto quello qui osservato è stato congelato, non vissuto, sospeso. O peggio, patito nella completa solitudine anche rispetto alla salma, chiusa e sigillata, direttamente in un luogo fisico altro. La pandemia, ha negato, per motivi di sicurezza, quanto per secoli è stato tramandato dalla saggezza popolare, nell'accezione della cura dei familiari, che nel riflesso di occuparsi direttamente della salma del congiunto vedevano assolti i loro ultimi doveri. Tutto questo è stato negato. Son ricorrenti le narrazioni di familiari che hanno visto l'ultima volta un caro salire in ambulanza e...

non rivederlo più, né da vivo, né durante le esequie, ma direttamente celato da una lastra di cemento al cimitero. I lutti che oggi ci troviamo a vivere, ad elaborare o ci sentiamo raccontare sembrano più atti di fede, in cui il dubbio su come siano realmente andate le cose e l'incertezza dell'identità della salma, presso cui si portano i fiori al cimitero, viene contenuta, perché amplificherebbe l'angoscia, ma aleggia aprendo a elaborazioni difficili.

BIBLIOGRAFIA

Bonanzinga S., Riti musicali del cordoglio in Sicilia, in Archivio Antropologico Mediterraneo on line, anno XVII (2014), n. 16 (1)

De Martino E., Morte e pianto rituale nel Sud Italia. Dal lamento funebre antico al pianto di Maria, Bollati Bornghieri, Torino, 2011

Pedicini S., L'ultimo saluto: le donne e il dolore nel sud Italia, Casalini Libri Library Service

Widmann C. (a cura di), Il rito In psicologia, in patologia, in terapia, edizioni MaGu, Roma 2007

L'elaborazione del lutto e le proposte delle piattaforme digitali

a cura di Antonio Loperfido

Nel 1918, giusto cento anni fa, l'Europa e il mondo intero rimasero vittime dell'influenza spagnola, una pandemia influenzale che provocò la morte di 50 milioni di persone. Anche il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud perse la figlia Sophie. Debilitata dalla terza gravidanza, venne ricoverata nel gennaio del 1920. Morirà pochi giorni dopo a causa di una polmonite influenzale. Freud non era riuscito a trovare un mezzo di trasporto per poter stare al capezzale della figlia negli ultimi giorni della sua vita. Riuscì solo ad essere presente alla sepoltura. Nove anni dopo, in una lettera all'amico Ludwig Binswanger scrisse come non fosse riuscito ad elaborare quell'evento. "*Sappiamo che il dolore acuto che proviamo dopo una perdita seguirà il suo corso ma, allo stesso tempo, proseguirà in maniera inconsolabile senza poter essere sostituito. Non importa ciò che accadrà, non importa cosa faremo, il dolore è sempre lì. Ed è così che deve essere. È l'unico modo di far durare un amore che non vogliamo abbandonare".*

I tempi che stiamo vivendo, dominati da un'altra pandemia, questa volta chiamata Covid-19, hanno molte similitudini a

quanto è accaduto cento anni fa, con la differenza che la spagnola colpiva maggiormente la popolazione di giovane età. Le precauzioni per evitare il contagio erano le stesse, lavarsi spesso le mani, evitare il più possibile i contatti e i luoghi affollati, portare la mascherina, disinfettare i luoghi pubblici, che venivano chiusi al calar della sera. Oggigiorno, in Italia si contano oramai più di 120 mila decessi con Covid-19, la maggior parte anziani. Una vera e propria ecatombe. Coniugi, figli, nipoti e amici che non hanno più visto tornare a casa i propri cari, simili a soldati che non hanno fatto più ritorno dalla guerra perché rimasti uccisi in battaglia. Insieme agli anziani è andata via una parte di storia dell'Italia, la memoria di una civiltà, di usi, costumi, tradizioni, valori, faticosamente costruiti nel corso degli anni. Mentre in tutte le guerre è prevista una tregua per seppellire i morti, le buone pratiche per evitare il contagio non danno la possibilità di far assistere le vittime di Covid-19. I familiari sono tenuti lontani dalle persone che amano, sia sani che ammalati e moribondi. Questi ultimi non è possibile salutarli degnamente, almeno per l'ultima volta. È venuto meno quello che si potrebbe definire il "culto dei morti". Tutto ciò che era rimasto sospeso rimarrà per sempre nei meandri della coscienza. Le misure per fronteggiare la pandemia prevedono il divieto di darsi la mano, di stringersi tutti insieme,

ricevere visite, abbracciare amici, parenti e colleghi, gesti, questi, che solitamente aiutano ad affrontare il lutto e i sensi di colpa. Tutto si deve compiere in estrema solitudine, non più fiori, lumini, carezze, baci, sguardi che si incrociano, lacrime condivise. Nei casi accertati di coronavirus, la salma non è vestita con i suoi indumenti ma avvolta in un materassino-barriera igienizzante e subito chiusa nella bara zincata. Gli effetti personali come anelli, bracciali, collane, orologi, cellulari, orecchini, sono messi in una busta per poi, a tempo debito, essere consegnati ai loro rispettivi congiunti e parenti. In seguito, le bare dei cari defunti sono smistate o verso paesi dotati d'inceneritori o, posto permettendo, al cimitero della propria città, senza la partecipazione di diversi parenti e amici che, a volte, sono o contagiati o in isolamento preventivo. In qualche città italiana, da diversi mesi le bare sono ancora accatastate per mancanza di spazio nei cimiteri; i defunti sono ancora nelle celle frigorifero in attesa di sepoltura. Alcune agenzie funebri permettono ai familiari di assistere da casa alla benedizione, al rito funebre e alla sepoltura tramite foto, video, diretta streaming, Facebook e Whatsapp. In questo modo il funerale si segue nei computer e negli smartphone, permettendo alle persone di vedere la salma nella bara e il luogo dove verrà seppellita o cremata. Stando così le cose sarà

possibile la presa di coscienza definitiva della morte avvenuta e, pertanto, di separare il tempo passato, vissuto con il morto, dal tempo futuro, segnato dalla sua assenza. Manifesti funerari pubblicizzano il giorno e l'ora delle esequie in diretta streaming, dando modo anche ai parenti più lontani, o più fragili, come anziani, disabili o persone non in grado di camminare, di poter assistere alla funzione di commiato in tutta sicurezza, senza doversi spostare da casa o rischiare assembramenti, semplicemente collegandosi ad un link da remoto. Facebook e altri social network diventano i luoghi commemorativi privilegiati dove ritrovarsi tra amici e parenti per ricordare il caro defunto, per condividere il proprio dolore. Gli spazi dei social network diventano luoghi di cordoglio collettivo virtuale, dove si pubblicano fotografie, canzoni, video, riflessioni, poesie, aforismi che presumibilmente sarebbero piaciuti all'estinto. Parenti ed amici, non essendo stati presenti durante gli ultimi giorni di vita del defunto né durante la sua malattia, per condividere il dolore e la sofferenza, sentono forte il desiderio di ricordarlo narrando la sua storia, come se tramite il racconto lo si volesse sottrarre alla stessa morte. Questa pratica ha preso il nome di "Obituary (necrologio)", è una sorta di racconto breve, personalizzato, in cui si tratteggia la figura dello scomparso, cosa ha fatto nella vita, ricordandone le tappe fondamentali,

intercalate da qualche piccolo aneddoto. Dietro compenso, diversi scrittori e giornalisti si prestano a scrivere obituaries. Riuscire a dare al dolore parole o scrittura permette alla sofferenza interiore di trovare un senso e un significato. Le condoglianze sono espresse tramite emoji o emoticon che piangono, oppure con frasi inviate con Whatsapp. Scorrono cuori, abbracci virtuali, "mi piace" e messaggi di cordoglio. Il R.I.P. (Riposa in Pace), risulta uno dei messaggi più utilizzato sui social. “Memoryp” è l’applicazione usata da iRIP che permette, in qualsiasi momento della giornata e da ogni parte del globo, di ricordare un proprio caro defunto con un fiore, una dedica, oppure inviando una foto in modo privato o condivisibile su altri social network. Il Covid-19 ha accelerato la diffusione del online mourning, ossia la condivisione del lutto sul web, del lutto social. Intorno al memorial si forma una comunità che condivide lo stesso dolore. Mettere il dolore in rete aiuta a fronteggiare il senso di solitudine, che è una delle condizioni di disagio esistenziale più pesante per chi deve affrontare una perdita. Ogni post con un R.I.P. riceve in media decine di commenti, che donano conforto, solidarietà, sollievo, sostegno così come le interazioni su un memorial fanno capire di non essere gli unici a soffrire. In conclusione si può dire che se commemorare, celebrare, rievocare il defunto utilizzando i mezzi digitali è di

notevole utilità, la stessa cosa non si può dire quando bisogna cicatrizzare le ferite dell'anima, riflettere sulla fragilità della vita, interrogarsi sul senso dell'esistenza, del dolore, della morte, delle malattie e delle ingiustizie. Ancora, se nei momenti difficili, quando si è più fragili psicologicamente, non solo in caso di lutto, ci si abitua a cercare conforto in chat e social, si rischia di trascurare amici, coniuge, figli e parenti. La relazione on line, per quanto, a volte, può essere utile e necessaria, non può mai uguagliare un incontro reale, vero, autentico, faccia a faccia: centinaia, migliaia di like o emoji non daranno mai il calore di un abbraccio, di un bacio, di una carezza e di una stretta di mano. Il gesuita vicentino Roberto Busa (1913-2011), padre dell'informatica nella linguistica coniando un sillogismo ironico, per indicare quando si usa male la tecnologia ebbe a dire: " Se il computer è figlio dell'uomo e l'uomo è figlio di Dio, allora il computer è il nipotino di Dio; guai a chi glielo tocca".

Bibliografia

Loperfido A., Ti ricorderò per sempre. Lutto e immortalità digitale, Dehoniane, Bologna, 2020

Sisto D., *La morte si fa social*, Bollati Boringhieri, Torino, 2018

Ziccardi G., *Il libro digitale dei morti*, UTET, Milano 2017

Il lutto al tempo del Covid, tra fatiche e opportunità

Giornata di condivisione a tema, online

Caritas Diocesana Vicentina

COORDINAMENTO NAZIONALE
GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO LUTTO

IL LUTTO AL TEMPO DEL COVID
TRA FATICHE E OPPORTUNITÀ

Sabato 5 giugno 2021, ore 9.30 – 17.00

9.30 - 10.00	Collegamento, Saluti e Introduzione
10.00 -10.30	***The artist is (a) present*** ***Presenza, dono, sguardi*** Conversazione su relazione e teatro con Carlo Presotto
10.30-11.00	***Lutto e COVID*** Enrico Cazzaniga
11.00-11.15	Confronto in plenaria
11.15-11.45	**Pausa**
11.45-12.15	***Attraversare il dolore per trasformarlo. Importanza della relazione e dell'incontro*** Letizia Espanoli
12.15-12.30	Confronto in plenaria
12.30-14.00	**Pausa pranzo**
14.00-16.00	*Lavori di gruppo*
16.00-17.00	**Restituzione e Saluti**

Introduzione

Vista l'impossibilità di realizzare il XVII Congresso Nazionale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto in presenza, a Vicenza, per dare un senso al lavoro svolto in questi due anni, è stata proposta questa giornata di confronto e condivisione online rivolta a tutti gli iscritti e non solo, alla presenza dei relatori Enrico Cazzaniga e Letizia Espanoli.

Questa giornata vuole offrire a tutti la possibilità di riflettere sulle implicazioni causate dal Covid-19 rispetto alla morte delle persone care e sull'importanza delle relazioni per attraversare il dolore e trasformarlo, in questo periodo di fatica e di distanziamento sociale.

Questa giornata rappresenta quindi un'opportunità per incontrarci e dare valore alla presenza, anche nell'assenza. *Accade sempre qualcosa di bello se abbiamo il coraggio di guardare "oltre".*

Saluti istituzionali

Carissimi,

sono passati già 13 anni da quando la Caritas Diocesana Vicentina ha avviato l'esperienza dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sul tema del lutto. Si era partiti con l'intenzione di evidenziare una situazione di dolore che restava nell'ombra, non sufficientemente colta dalla pubblica sensibilità, e di portare luce e speranza mediante l'ascolto e l'accoglienza reciproca. Da qui è stato naturale entrare in rete con altri gruppi a livello regionale e nazionale, che si riconoscono nel Coordinamento Nazionale dei Gruppi AMA.

Sorsero in questo contesto la disponibilità ad ospitare a Vicenza, nel 2020, il XVII Congresso Nazionale dal titolo "Umanità del Terzo millennio. Prendersi cura quando il cuore duole" e tutto l'entusiasmo nel prepararci ad accoglierVi.

La storia poi la conosciamo tutti: l'inizio della pandemia da Covid-19, il rinvio all'autunno, la speranza di vederci nel 2021… ed infine la scelta di donarci una giornata di formazione online, seguita da questa pubblicazione, che ne raccoglie gli interventi.

Questa pandemia ha stravolto la vita di tutta l'umanità e ci ha reso ancor più consapevoli di quanto sia importante (ed attuale) l'attenzione da noi posta sul tema del lutto e della vicinanza alle persone da esso segnate. Basti pensare che da

inizio pandemia in Italia le vittime per Covid-19 sono state oltre 120.000, e che i loro familiari ed amici, a causa delle stringenti norme sanitarie contro il contagio, non hanno potuto stare al loro fianco negli ultimi momenti.

Ed è per prendersi cura di questo dolore, e portare raggi di speranza, che i Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, da voi rappresentati, continuano a confrontarsi, a sostenersi e a svolgere il loro servizio d'aiuto verso chi soffre.

Vi auguro, quindi, di proseguire nella vostra missione di prossimità con l'entusiasmo e le competenze che vi contraddistinguono.

Don Enrico Pajarin
Presidente Fondazione Caritas Vicenza

Aiutare, sostenere, non far sentire sola una persona colpita da un lutto è un gesto di alta umanità, che qualifica l'essenza stessa della persona che lo compie. Quando poi lo slancio di umanità e generosità si tramuta in forma organizzata, come i Gruppi di Aiuto per Persone in Lutto, siamo di fronte a una delle tante imprese "impossibili" alle quali ci ha abituato il nostro volontariato. Bravi, e grazie, a nome di tutta la comunità veneta. A causa della terribile pandemia del Covid-19, i temi e i problemi sui quali concentrate le vostre attenzioni ed energie si sono ingigantiti. In Veneto, dove pure il sistema ospedaliero e territoriale hanno tenuto, abbiamo pianto più di 11.000 morti. Ognuna di queste famiglie ha visto il proprio caro entrare in ospedale e, per inevitabili misure di sicurezza, non ha più potuto vederlo, portare una parola o una carezza di conforto. Per moltissimi non è stato nemmeno possibile celebrare il funerale. Tutte persone che portano dentro di sé uno stigma profondo, un dolore difficilmente lenibile. Aiutare queste persone è una grande sfida, un gesto d'amore, che impegnerà tutti, voi insostituibili volontari e noi come pubblica istituzione. In ogni ospedale e in ogni distretto territoriale lavorano esperti e psicologi di grande capacità, pronti a prendere in carico come sanità pubblica tutti quei casi nei quali il dolore potesse diventare insopportabile, e quindi, patologia. Rispetto al Covid,

il servizio ha ricevuto e gestito 3.200 chiamate da marzo 2021 e tra queste c'erano anche persone travolte dal dolore della morte di un loro caro. Concludo con un appello che sono certa sia già di fatto realtà: facciamo squadra, noi e voi, perché nessuna sofferenza deve rimanere senza ascolto e aiuto, e oggi stiamo affrontando una situazione mai vissuta prima a causa della pandemia.

Manuela Lanzarin

Assessore Sanità Regione Veneto

Il tema del lutto, come sapete tutti, quest'anno è stato influenzato da un evento macro-sistemico collettivo: il Covid. Questo ha avuto un impatto sul lavoro relativo al lutto: ci siamo confrontati col lutto collettivo, il lutto comunitario e i lutti legati al Covid, che hanno tutta una serie di caratteristiche particolari per chi lavora nell'ambito della terminalità. Basti pensare alle forti implicazioni nell'assistenza, per esempio, ai malati terminali, per l'impossibilità di far visita ai propri cari e di avere degli ultimi contatti diretti con loro; o ancora, nelle RSA, dove il Covid ha colpito in maniera molto pesante, ed anche in tanti altri contesti quotidiani.

È il tema collettivo di quello che è il lutto di comunità: ci ricordiamo tutti le immagini dei camion di Bergamo e dei tentativi disperati di speranza di elaborazione di qualcosa che apparentemente non aveva nessun significato visibile ed elaborabile.

In questa prospettiva, il lavoro sul lutto di quest'ultimo anno e mezzo ha comportato anche tutta una serie di input, di trasformazioni importanti, su cui è necessario costruire una mentalizzazione, uno spazio di pensiero, una teoria della tecnica, una teoria della clinica, una teoria dell'accoglimento dell'elaborazione di questo tipo di dolore, che ovviamente è sempre "lutto", ma che ha avuto delle caratteristiche anche un

po' diverse sulla prassi con cui solitamente ci approcciamo allo stesso.

Si tratta di un lutto che ha impattato tutti noi: chi lavora in quest'ambito e nella terminalità, sa che questo è il lavoro meno neutrale del mondo, perché coinvolge tutti – anche noi operatori – in maniera diretta, ponendoci degli interrogativi; e forse non si arriva a lavorare su questo tema per caso, per ragioni fortuite, ma perché è un contesto estremamente significativo per ciascuno di noi.

Il lutto in quest'ultimo anno è divenuto ancora più complesso, è stato in parte trasformato da queste perdite collettive e credo che tutte queste riflessioni, questo "materiale grezzo" emerso a seguito della pandemia necessiti di molto tempo per essere elaborato; avremo di che parlarne e di che lavorarne per tanto tempo ancora: non sarà un processo rapido, bensì richiederà tempo ed attenzione.

Questo evento è uno dei primi momenti collettivi (ma penso e spero ce ne saranno altri) in cui ci troviamo per riuscire a costruire dei pensieri condivisi su come tutto questo ha impattato su di noi, sulla comunità di pratiche, su tutte le persone di cui ci si prende cura, morenti, dolenti e su tutto il contesto sociale.

Vi lascio dunque veramente i miei migliori auguri per questa

giornata e vi porto caldi e cari saluti dall'Ordine, che su questo tema è e sarà presente come istituzione.

Dott. Luca Pezzullo

Presidente dell'Ordine degli Psicologi

Prot. Int. 08/2021

Vicenza, 23 agosto 2021

Carissimi amici e amiche dei gruppi AMA,

accolgo volentieri la richiesta che mi è stata rivolta di mettere per iscritto le brevi riflessioni che ho presentato sabato 5 giugno scorso, durante la giornata di confronto e di condivisione sul tema: "Il lutto al tempo del Covid, tra fatiche e opportunità".

Dopo aver ringraziato la dr.ssa Viviana Casarotto e tutti i relatori e i numerosi partecipanti, ho spiegato che da molto tempo partecipo all'incontro annuale dei Gruppi AMA, organizzato dall'Associazione "Diakonia o.n.l.u.s.", espressione della Caritas Vicentina.

Il tempo della pandemia ha messo a dura prova ciascuno di noi, le nostre famiglie e l'intera società, e ha messo in discussione sicurezze raggiunte, il nostro stesso modo di vivere e di entrare in relazione con gli altri. Abbiamo vissuto, in modo drammatico, con un senso di smarrimento e di impotenza, la morte di persone care, in modo particolare delle persone anziane, ma non solo.

Abbiamo sperimentato quanto sia stato dolorosa l'impossibilità di compiere sui nostri cari defunti quei riti comunitari che hanno caratterizzato la famiglia umana fin dalle sue origini.

Riti chiamati: funerali, esequie, cerimonie funebri, contrassegnati da preghiere, da segni visibili, come la bara, la tomba, i fiori….

Tutto questo ha reso ancor più complesso e più faticoso il compito e la missione dei Gruppi AMA.

Il mio invito è di non immaginare tante parole da dover dire alle persone che hanno sperimentato il lutto per la morte di una persona cara, piuttosto è opportuno offrire un silenzio rispettoso e un ascolto profondo delle persone che cercano da noi conforto, vicinanza e soprattutto parole di senso. Siamo chiamati, soprattutto, a condividere. Quando viviamo un'esperienza di grande dolore, abbiamo bisogno di trovare condivisione, di trovare qualcuno che ci aiuti a portare insieme il nostro peso, in un clima di affetto e di totale gratuità.

Vi lascio questi pensieri e vi saluto tutti con stima e gratitudine.

✠Beniamino Pizziol
vescovo di Vicenza

✠ Beniamino Pizziol

The artist is (a) present
Presenza, dono, sguardi

a cura di Carlo Presotto

"Perché spendiamo così tante energie per la nostra arte? Non certo allo scopo di farci maestri degli altri, ma per imparare con loro che cosa debbano darci la nostra esistenza, il nostro organismo, la nostra esperienza personale e irripetibile; imparare ad infrangere le barriere che ci circoscrivono e a liberarci dalle fratture che ci ostacolano, dalle bugie su noi stessi che costruiamo ogni giorno per noi stessi e per gli altri; a rimuovere i limiti generati dalla nostra ignoranza e dalla nostra mancanza di coraggio; in breve, a riempire il nostro vuoto, a realizzare noi stessi. L'arte è una maturazione, una evoluzione, un elevamento che ci permette di emergere dall'oscurità in un bagliore di luce."

J. Grotowski

Molti esercizi teatrali si basano sullo sguardo. Lo sguardo tradisce una intenzione, fa emergere un sentimento, vale più di mille parole. Lo sguardo è la trama di cui sono tessute le relazioni. Per guardare bisogna prima di tutto imparare a vedere. Bisogna rendere visibile a noi stessi la realtà, sottrarla

all'abitudine. Lo sguardo si apprende, dall'esperienza e dai modelli offerti da quelle persone che guardandoci in un modo particolare ci hanno trasmesso quella sapienza. C'è chi dello sguardo fa una professione, addirittura una scienza. Pittori, fotografi, cineasti, teatranti e molti altri. Theaomai, il verbo greco del guardare con intenzione è la radice della parola teatro. Quell'*intenzione* è il processo che provoca lo sguardo dello spettatore, guidato a seguire gesti ed intenzioni, ad andare oltre la superficie, fino a scorgere frammenti del proprio sé nascosto riflessi in ciò che accade sul palcoscenico. Il teatro, arte della presenza e del presente, nato dal guardare, interroga come metafora la nostra vita. Un'arte scritta sull'acqua, che è impossibile fermare nella sua essenza perché nell'attimo in cui si manifesta è già trascorsa. Un'arte costruita intorno a qualcosa di misterioso, qualcosa che il regista Peter Brook chiama *il momento presente,* in grado di contenere passato e futuro nel semplice atto dell'assumere la consapevolezza del qui ed ora. Perché accade qualcosa di particolare durante il semplice esercizio teatrale del guardare negli occhi un'altra persona, anche uno sconosciuto. Accade che incontriamo il volto dell'altro, non di *un altro* generico, ma di un'altra persona, ed i suoi occhi diventano limpide sorgenti in fondo alle quali scorgiamo riflessa la nostra anima. Scambiare uno sguardo

autentico non è un gesto indolore. Ma è anche un grande dono. Un'altra persona mi guarda. Un'altra persona mi riguarda.

Lutto e Covid

a cura di Enrico Cazzaniga

"*Oh come t'inganni*
se pensi che gl'anni
non hann' da finire,
bisogna morire,
bisogna morire,
bisogna morire.
È un sogno la vita,
che par si gradita,
è breve gioire,
bisogna morire,
bisogna morire,
bisogna morire."
Anonimo

"Prima di guarire qualcuno
chiedigli se è disposto a rinunciare
alle cose che lo hanno fatto ammalare".
Ippocrate di Cos

Vi sono alcune parole chiave per sviluppare il discorso

intorno al lutto ai tempi del Covid-19. Esse sono: isolamento, solitudine, vulnerabilità, sopravvivenza, base sicura e connessioni. Aggiungo un riferimento fondamentale che ha connotato e connota questa esperienza, un aspetto che riguarda l'emozione "regina": la paura.

Penso che le perdite che hanno toccato migliaia di cittadini nel periodo della chiusura dovuto dalla pandemia siano state connotate da isolamento fisico e solitudine affettiva. Il primo ha amplificato la seconda. Perdite dovute al virus, ma non dimentichiamo anche chi è morto per altre cause e si è trovato a morire nella ben nota situazione. Il famoso libro di Norbert Elias "La solitudine del morente" è apparso drammaticamente attuale. Alla solitudine di chi si trovava in ospedale, isolato, faceva paio la solitudine del famigliare. Gli stessi famigliari erano isolati e soli tra loro. Ciò che ho, insieme ad altri, descritto negli anni a proposito di lutto dal punto di vista psicologico, si è presentificato anche dal punto di vista fisico, quasi che le descrizioni del passato avessero preso forma come una scultura famigliare. È mancata la base sicura.

Con il Covid-19 l'ambivalenza che connota la vita si è mostrata con un'intensità straordinaria e insieme ad essa anche le contraddizioni della nostra hybris, cioè il desiderio/bisogno di controllo, di prevedibilità che l'uomo occidentale ha coltivato

negli ultimi secoli, accelerato negli ultimi decenni, che con la pandemia ha traballato. Il Covid-19 ha infranto l'illusoria certezza che, almeno in occidente, almeno da 'noi', specie in Lombardia (!), le due piaghe che hanno connotato la storia dell'umanità, fossero debellate. Carestie e pestilenze pensavamo non facessero più parte delle nostre preoccupazioni, collocate in un lontano passato. Oggi da noi si muore per sovralimentazione e si può morire, ancora, per una pandemia. L'eccellenza sanitaria lombarda esiste, ma per la medicina tecnologica, superspecialistica, per curare le patologie croniche. Ci siamo scoperti completamente vulnerabili rispetto a ciò che immaginavamo superato definitivamente.

Errore terribile. Abbiamo optato per l'individuo, trascurando la Comunità considerata solo come funzione per i bisogni individuali o per qualche minoranza di potenti.

COMUNICAZIONE:
effetti pragmatici

Una pandemia non è solo un fatto biologico, ma anche sociale e in questo periodo abbiamo assistito ad una tempesta di dati e modi di fornirli che hanno considerato pochissimo, quasi per nulla, gli effetti pragmatici della comunicazione tra umani.

Quindi assieme alla pandemia, parallelamente, si è sviluppata la *infodemia*. Il fattore comune è rappresentato dalla paura che, a mio parere, continua a serpeggiare, come il virus, tra di noi e che vede nei movimenti no-vax delle sacche di accumulo ed espressione. A partire dall'uso erroneo di alcuni messaggi, si è sostenuta e in parte lo si fa ancora, la paura. Un esempio su tutti è il termine "distanziamento sociale". Quello di cui abbiamo avuto bisogno e dovremmo continuare ad usare meglio è il distanziamento fisico. Socialmente abbiamo tutti bisogno di essere più e meglio connessi. Dobbiamo saper gestire lo spazio tra di noi: né troppo vicino, né troppo distanti. Dobbiamo imparare ad uscire dall'ambiguità che ci confonde e saper distinguere che l'altro può rappresentare una minaccia di

contagio, ma che allo stesso tempo, abbiamo bisogno della sua vicinanza. Dobbiamo imparare tutti quanti "la sana distancia", come ho letto in una chiesa di Patzquaro nel Michoacan in Messico lo scorso anno. L'interdipendenza è una caratteristica fondante i gruppi e le società umane.

Dovremmo chiederci: che esperienza di lutto abbiamo fatto in questo periodo?

Ovviamente il lutto ai tempi del Covid-19 è un fenomeno che si iscrive nel contesto della nostra attualità, in una cornice che ha determinate caratteristiche che influenzavano tale esperienza e che agivano prima della pandemia, che hanno continuato ad agire e presumibilmente continueranno a sussistere ancora per diversi anni. Nel libro "il lutto" (2018) ho descritto dettagliatamente tali fattori. Qui ne riassumo alcuni:

. l'epoca di Dr. Google, cioè quella dell'informazione immediata, non mediata da interlocutori di privilegio, come poteva essere necessario prima che la rete si sviluppasse come è accaduto negli ultimi dieci anni. La infodemia è stata ancor più virulenta del virus grazie alla rete capace di "infettare" miliardi di persone. I dati hanno aumentato il senso di disorientamento.

. il Tabù della Morte è sostenuto dalla disarticolazione della relazione saldata vita/morte;

. viviamo nella Società Egoica, dove il metro di misura è l'ego,

dominati dal Delirio di Sufficienza come lo ha chiamato Salvatore Natoli, impegnati nel bastare a se stessi;

. i test di intelligenza sono stati messi in crisi dal dibattito in corso che pone serie domande su cosa esattamente misurano. In ogni caso è interessante considerare che oggi assistiamo all'inversione dell'Effetto Flynn: cioè da circa una ventina di anni sembrerebbe che l'intelligenza decresca. In particolare la ricchezza del vocabolario a disposizione per descrivere le proprie esperienze si sia ridotto;

. la natalità è piuttosto bassa. Il nostro paese è a crescita zero. Questo non è di per sé un dato allarmante, considerato che il pianeta sta sprofondando sotto il peso della popolazione umana. Rispetto alla perdita però ha un peso maggiore;

. l'aumento della vita media è certamente un fattore

apprezzato ai più, ma sta avendo un effetto paradossale: si vorrebbe di più. La perdita non appare un fatto inevitabile e triste, ma spesso è vissuta come un fatto straordinario e drammatico;

. l'aumento dei single spesso amplifica i fattori che connotano l'individualismo e la solitudine nel lutto;

. la medicina tecnologica può molto, ma talvolta illude alimentando aspettative magiche, non ultima quella che tratta la morte come se fosse una malattia, sostenendo l'idea che si possa curare la morte stessa;

. il processo di mercificazione della salute e del sapere;

. la Cultura della "Tutto-Terapia", dove ogni pratica che riguarda la salute è chiamata terapia. Questa distorsione semantica è sostenuta dall'approccio riparativo alla salute, dal sapere specialistico. La "Tutto-Terapia" alimenta il fenomeno dell'Ignoranza Acquisita, per cui il sapere che nasce dall'esperienza non viene considerato tale e la popolazione si sente più ignorante di quanto sia in realtà;

. talune psicoterapie che potremmo definire "egoiche" sostengono l'io con inevitabili effetti di svincolo eccessivo dell'individuo dalla sue già deboli reti di appartenenza;

. la ridotta influenza della religione è la laicizzazione dei rituali sempre meno collettivi;

. la riduzione e, in alcuni casi, l'estinzione dei rituali intorno al morente e funerari;

. la trasformazione dei rituali che da collettivi continuativi sono passati a collettivi limitati a privati arrivando all'aritualità, cioè l'assenza di rituali sia collettivi che privati;

. l'esclusione dei bambini da tutto ciò che riguarda la perdita e di conseguenza dal lutto;

. l'incremento della cremazione e, soprattutto, la privatizzazione delle ceneri;

Questi alcuni dei fattori contestuali che influenzano l'esperienza del lutto.

La pandemia ha amplificato alcuni di questi fattori e ne ha introdotti di nuovi.

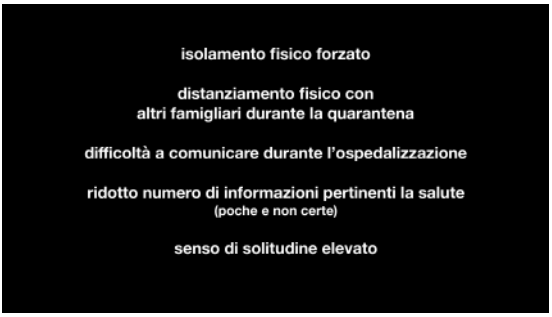
Penso che quando e come si muore faccia la differenza nel lutto e in questo caso dobbiamo considerare il contesto allargato (precedentemente descritto) e quello specifico dettato da alcuni elementi di novità dovuti al Covid-19.

La pandemia ha agito come fattore di complicazione del lutto. Ovviamente per comprendere come le persone vivono la perdita dobbiamo considerare la loro storia personale e famigliare insieme agli episodi contingenti. Un po' diversa la situazione dove l'infezione da Covid-19 è stata una causa

precipitante che ha portato alla morte per chi era già affetto da altre patologie, da quella dove è stata la causa principale.

Con la pandemia abbiamo avuto diversi fattori complicanti il lutto:

. il lutto sospeso: l'isolamento fisico ha amplificato il senso di solitudine e di abbandono. L'impossibilità di poter stare vicino a chi soffriva e poi è deceduto ha "sospeso" il lutto, rompendo l'utile continuità dell'accompagnamento a chi ci sta lasciando. Per molti è stata vissuta come una morte improvvisa;



. i principali fattori di complicazione quindi sono stati l'isolamento fisico forzato, il distanziamento fisico con altri famigliari durante la quarantena, la difficoltà a comunicare durante l'ospedalizzazione, il ridotto numero di informazioni pertinenti la salute del proprio caro (poche e non certe) a fronte dell'infodemia dei mass-media che ha amplificato il senso di solitudine;

. l'aumentato senso di abbandono dei famigliari nei confronti del malato e delle istituzioni nei confronti dei famigliari;

. il maggiore senso di colpa;

. l'elevata frustrazione e senso di impotenza;

. l'effetto pragmatico del distanziamento sociale con ridotta condivisione dei vissuti;

. la "Sindrome da Sparizione": negato il bisogno di

localizzazione del corpo, con correlato senso di irrealtà, negazione, ipercriticità, incredulità, diffidenza (dubbi sul contenuto delle urne), rabbia, umore deflesso.

In questa difficile situazione ci sono stati anche alcuni fattori "facilitanti" nell'affrontare la perdita:

. l'esperienza collettiva di massa;

. la condivisione sociale;

. il "ponte" comunicativo che taluni operatori sanitari hanno costruito tra ospedale e casa;

. il contatto degli operatori sanitari con i malati raccontato e condiviso con i famigliari;

. la rete di aiuto a supporto dei famigliari in lutto;

. i rituali di passaggio e continuità che si stanno realizzando.

Voglio ricordare di nuovo che non vanno dimenticati gli altri lutti (per altre cause) che ci sono stati e che hanno condiviso lo stesso isolamento. Per diversi mesi, socialmente, sembrava che si morisse solo di Covid-19!

Non dimentichiamo il lutto degli operatori.

Innanzitutto ricordiamo l'enorme fatica che hanno dovuto affrontare gli operatori sanitari.

Per chi e per che cosa hanno dovuto affrontare il lutto?

Per chi?

Il lutto per i pazienti, per le inevitabili risonanze emotive e le ridondanze narrative.

Per cosa?

Per la caduta inesorabile dell'onnipotenza professionale, per

una relazione d'aiuto "disturbata" dal virus, per la perdita del controllo, per la crisi di identità professionale, per la narrativa professionale disgregata, per la messa in crisi di valori e dell'erica professionale, per i lutti personali. In una parola, gli operatori professionali hanno dovuto affrontare la perdita del senso.

Hanno subito un trauma vicario. Per questo il lutto degli operatori è un lutto complesso.

Cosa si può fare?

I tempo: Gruppo di lavoro: briefing e debrifing

Bisogna operare come nei contesti di emergenza. Fondamentali i momenti di briefing, debriefing e defusing nei luoghi di lavoro.

II tempo: gruppi di condivisione

In un secondo momento sono importanti i gruppi di condivisione delle esperienze.

III tempo: incontri/gruppi facilitati operatore-famigliare

Un terzo momento dovrebbe prevedere degli incontri facilitati tra operatori e famigliari. Non bisogna escludere un eventuale aiuto individualizzato.

La pandemia, ancora in corso, ci impone una riflessione profonda, una rivoluzione epistemologica del modo di intendere la salute e i supporti di cura e terapia, un cambio da quello che sembra uno 'scacco matto' della relazione 'imprenditori della salute' e politica sanitaria.

Alternativa?

La via maestra verso l'estinzione.

A noi la scelta: far parte dei resistenti o dei facilitatori dell'imminente estinzione della specie?

Attraversare il dolore per trasformarlo. Importanza della relazione e dell'incontro

a cura di Letizia Espanoli

Il dolore della perdita e del lutto ci invita ad agire; attraversare per trasformare sono i verbi più belli da utilizzare quando ti trovi di fronte a questo dolore. È qui che la vita ti chiama: onorare la morte è onorare la vita. Di fronte ad essa, tu devi saper sviluppare, ed essere capace di aiutare le persone a sviluppare, uno sguardo verso il futuro, a prescindere dagli eventi.

4 gli elementi fondamentali per poter attraversare e trasformare:

- togliere la narrazione dal "non ce la posso fare": c'è un momento in cui il dolore è così forte, così atroce, così capace di monopolizzare pensieri ed emozioni per cui sembra debba rimanere con te per sempre. Al di là di questo sentire hai la possibilità di creare un dialogo con il dolore per scegliere se lasciare che esso colonizzi tutto o continuare a prenderti cura del vivere ed essere ancora "contadini della vita ".
- Riscoprire ed allenare la resilienza per non farsi mai trovare impreparati alla morte. C'è una cultura della vita da costruire, una cultura capace di contemplare la morte

già dal giorno in cui nasci; è necessario tornare a vivere la morte come una possibilità della vita.

- Saper sperare di appartenere comunque al futuro che ti aspetta.
- Rimanere in relazione con gli altri.

Aprire la porta al dolore non è facile, ma è necessario interiorizzare un'idea di fondo per cambiare il tuo sentire rispetto ad esso: non c'è vita e non c'è crescita senza dolore; il dolore deve diventare il concime per la qualità della tua vita.

Accade che esso arrivi come un tornado che ti obbliga cambiare punti di vista e priorità, che ti fa vedere la vita intorno da un'altra dimensione; succede che si insedia in te, imponendo la sua presenza evocando ricordi e rimpianti nella tua mente; e

invita il tuo cuore a spezzarsi nelle infinite "prime volte" che tornerai a vivere senza la persona cara.

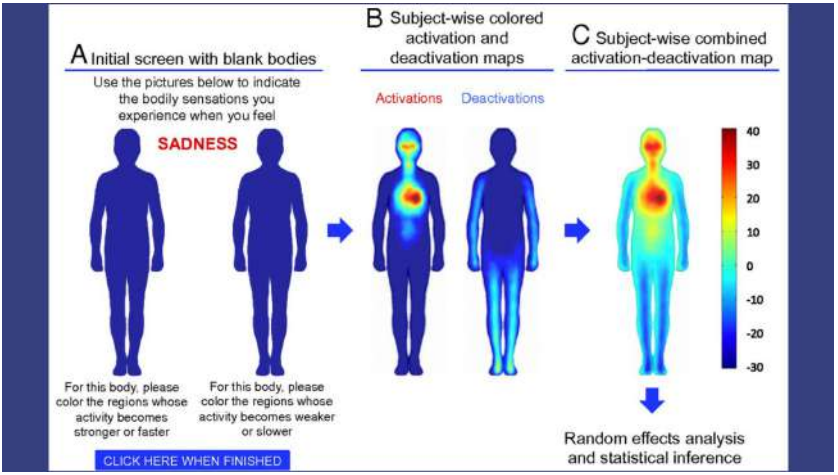
Il dolore non ha fretta di andarsene, esso tende a "fare casetta dentro di te" alimentando la speranza che tutto ritorni come prima. È qui che tu puoi rimanere fermo nella situazione che vivi o scegliere di attraversare e trasformare il tuo sentire: consentire al dolore di ribaltare la tua vita cercando di conferirgli un significato vivido significa lasciare che la sua forza trasformativa ti permetta di ritornare in sella più forte di prima. Il tempo del dolore diventa allora un tempo di pensiero, di azione nel quale senti che le parti fratturate dentro di te lentamente si riassestano e la malinconia non testimonia più solo la tristezza ma esalta il ricordo di un tempo bello trascorso con l'altro.

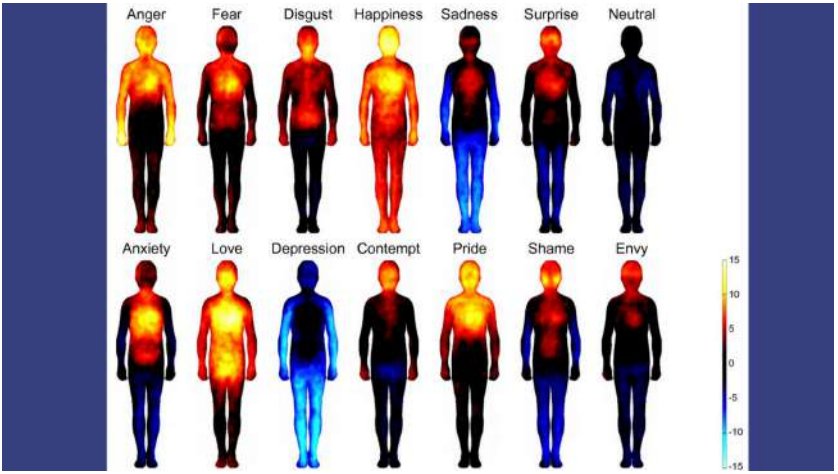
Il dolore porta ad esplorare parti di te, ti chiama alle lacrime. Esse non sono indispensabili ma hanno un significato importante: la scienza ha dimostrato che quando tu piangi, quelle lacrime di dolore non contengono solo acqua e sale; dentro ad esse troviamo i neurotrasmettitori del dolore, dello stress e della fatica. Attraverso quelle lacrime tu lasci andare; e nel processo dell'elaborazione del lutto nessuno ha il diritto di fermarle né di dire a qualcuno: "ora basta piangere". Le lacrime sono espressione di qualcosa che deve uscire, sono perle con le quali ci permettiamo di rigenerare la collana della vita.

La scienza, ancora, evidenzia che la tristezza ti immobilizza; nel corpo, quando si vive un dolore, si attivano il cuore (che è fratturato, sta male, attira l'attenzione) e la testa (che continua

incessantemente a pensare) a discapito del resto del corpo che si blocca come se, non avesse più la capacità di compiere azioni; di fronte a un grande dolore sei chiamato a ripercorrere un viaggio dalla tristezza alla felicità per ridare sangue alle gambe ed alle braccia e ri-connerterti alla vita.

Essere resilienti non è solo un tratto della personalità ma è un processo di apprendimento dinamico in questo essere volontari alla scuola della vita. Solo tu puoi rimettere in moto la tua resilienza.


A Initial screen with blank bodies
Use the pictures below to indicate the bodily sensations you experience when you feel
SADNESS
For this body, please color the regions whose activity becomes stronger or faster
For this body, please color the regions whose activity becomes weaker or slower
CLICK HERE WHEN FINISHED
B Subject-wise colored activation and deactivation maps
Activations
Deactivations
C Subject-wise combined activation-deactivation map
40
30
20
10
0
-10
-20
-30
Random effects analysis and statistical inference


Anger
Fear
Disgust
Happiness
Sadness
Surprise
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
15
10
5
0
-5
-10
-15

La mappa per costruire la tua resilienza, anche nel momento in cui il dolore abita in te, è fatta di tante cose: della capacità di riconoscere lo stress; della capacità di ricordare di concentrarti sulla tua salute (alimentazione, idratazione, sonno, abitudini non sane); della capacità di imparare a rilassarti (per poter riportare il battito del cuore frantumato ad un momento di quiete). Mentre attraversi il dolore tu hai il compito di costruire piccole oasi di serenità, dei piccoli campi base, dove trovare rifugio nei momenti più sfidanti: questo è far entrare il dolore e tenerlo come "ospite" dentro di te.

Identifica i tuoi punti di forza e ricorda che tu ce l'hai già fatta a superare le avversità, che dentro di te vivono energia e forza sufficienti per ritrovare il sentiero e ricominciare la vita. La forza che hai dentro non muore con l'altro, resta tua; anzi, quando la morte è vivida, ben vissuta, quando diventa lezione di vita, fortifica quella parte di noi.

Aumenta le azioni e le emozioni positive; non permettere alla mente, che ti sussurra che non hai più diritto ad essere felice, di prendere il sopravvento. Ricorda che l'essere umano, indipendentemente dall'esperienza della morte, è chiamato alla piena realizzazione dei suoi talenti: fai uscire la tua forza e individua le fonti che ancora possono darti gioia, impegnati in

attività significative, allena la capacità di contrastare il pensiero inutile; e scegli di creare ed essere parte di una comunità premurosa e generosa, scegli le persone che ti fanno star bene, evita, almeno un po', quelle che appesantiscono il tuo dolore.

Nelle due pagine seguenti troverai il foglio di lavoro per il piano di costruzione della resilienza.

FOGLIO DI LAVORO

PER IL PIANO DI COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

1. Riconosci i tuoi segni di stress.
   a. Dove senti lo stress nel tuo corpo?
   b. Quali sono alcune delle cattive abitudini che prendi quando ti senti stressato?
2. Concentrati sulla costruzione della resistenza fisica
   a. In che tipo di piccoli cambiamenti puoi investire per migliorare la tua salute? (Sonno migliore, migliore alimentazione, idratazione, esercizio, ecc.)
   b. Elenca una piccola modifica che puoi apportare ora.
3. Rafforza la risposta di rilassamento – Calm Body e Calm Mind.
   a. Elenca alcune attività a casa che potrebbero aiutarti a rilassarsi.
   b. Elenca alcune attività al lavoro che potrebbero aiutarti a rilassarti.
   c. Prova alcune nuove abilità di rilassamento come la **consapevolezza** o le app di meditazione come **Calm** o **Headspace.**
   d. Prova alcune attività auto-lenitive come:
      i. Tattile (tenere qualcosa di confortante o calmante)
      ii. Odore (odore di lavanda, aria fresca)
      iii. Visuale (foto di cuccioli o gattini, guardare fuori dalla finestra, ecc.)
      iv. Uditivo (ascolta la musica, ascolta i suoni della natura)
      v. Gusto (bere del tè, mangiare cioccolato)
4. Identifica e usa i tuoi punti di forza.
   a. Descrivi un momento in cui sei stato in grado di superare o gestire una grande sfida nella vita.
   b. Cosa hai imparato di te stesso?
   c. A quali punti di forza personali hai attinto?
   d. Attingi a un'immagine di quando eri il più resistente.
   e. Come potresti applicare questa forza adesso?

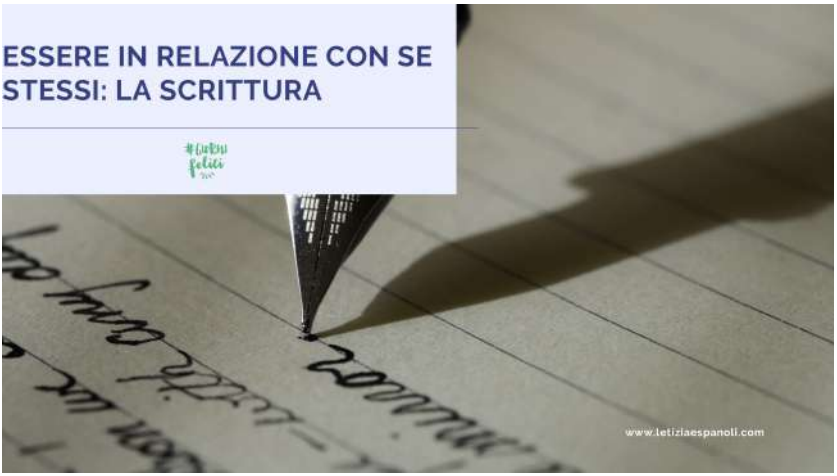
5. Aumenta le emozioni positive su base quotidiana.
    a. Individua le fonti di umorismo e gioia.
    b. Esprimi gratitudine, visita qualcuno o scrivi una lettera.
    c. Elenca i tuoi risultati.
6. Impegnati in attività significative.
    a. Nota cosa è successo nella tua giornata che è stato significativo su base regolare.
    b. Che tipo di attività hai trovato significativo?
    c. Identifica le attività che ti mettono nel **flusso** (cose piacevoli che fai che ti fanno perdere la cognizione del tempo).
7. Contrastare il pensiero inutile.
    a. Scrivi a cosa stai pensando quando ti senti stressato e poi chiedi: qual è la cosa peggiore che può accadere e potrei sopravvivere? Qual è il meglio che potrebbe accadere? Cosa direi a un amico in una situazione simile?
    b. Se non riesci a smettere di pensare a qualcosa, scrivici un paio di volte nell'arco di 4 settimane per 15 minuti ogni volta. Nota come cambia la tua storia o la tua prospettiva diventa più chiara ogni volta.
    c. Se sei duro con te stesso, pratica l'auto-compassione e impara a essere gentile con te stesso. Concediti una pausa mentale o una pacca sulla spalla.
    d. Ricorda un eroe, un allenatore o un mentore che ti ha incoraggiato quando dubitavi di te stesso.
8. Crea una comunità premurosa.
    a. Connetti regolarmente con amici e familiari.
    b. Identifica le tue fonti di supporto.
        i. Opera
        ii. A casa
        iii. Nella comunità
    c. Pratica buone capacità di comunicazione e risoluzione dei conflitti.

#SENTEMENTE #LETIZIAESPANOLI
LA SPERANZA
Idee dal Sente-mente ® modello

CHARLES SNYDER (2002)
MANTENERE L'EQUILIBRIO TRA SPERANZA E PAURA
hope
Un arcobaleno è un prisma che invia frammenti di luce multicolore in varie direzioni. Solleva il nostro spirito e ci fa pensare a ciò che è possibile. La speranza è la stessa: un arcobaleno personale della mente

In questo tempo di dolore la speranza è avere un arcobaleno personale dentro la mente, è mantenere un equilibro con la paura di non farcela, la tristezza e la malinconia. Essa diventa quella capacità di guardare al futuro senza l'altro, anche se questa cosa ti spaventa, ma solo continuando ad esercitarla potrai ricominciare a costruire progetti per andare ad abitarlo.

Abitare il futuro significa ricominciare a desiderare e costruire così la forza per realizzarlo, per farlo accadere; inizia con piccoli gesti, come donare un oggetto del tuo caro, scrivere alcune pagine che raccontano di quella persona, raccogliere le sue foto più belle per farne un domani un video: questo piccolo passo ti fa sentire già un po' nel futuro; e lì accade, che mentre lo fai tu attraversi, tu guarisci.



Fondamentale è darsi il tempo per chiudere l'esperienza con l'altro, perdonando e perdonandoti per ciò che è rimasto aperto. Per passare nel mezzo e attraversare il turbinio delle emozioni puoi utilizzare lo strumento della scrittura che attraverso la penna ti permetterà di narrare qualsiasi cosa passi nella tua mente e di affidare a quel quaderno il tuo dolore; esso saprà abbracciare ed accarezzare il tuo sentire per rigenerarlo, perché ogni volta che scrivi tu cambi, tu non sei più lo stesso.

Mentre scrivi, e la scienza ce lo conferma, rigeneri il tuo senso di controllo, reinterpreti gli eventi, ricrei benessere. E oltre a scrivere ogni giorno con l'inchiostro delle lacrime, fissa anche un appuntamento con te stesso per la scrittura del "Diario della Forza": mettere attenzione sulle cose che nella tua vita vanno

ancora bene, nonostante, ti allena a vedere ciò che la vita ti porge, al di là del rumore del dolore; il diario della forza ti permette di renderti conto che la vita continua a scorrere e a chiederti di tornare ad appartenere ad essa.

Possiamo adattare i nostri paradigmi ricreando narrazioni che raccontiamo a noi stessi. Possiamo rimanere bloccati nel riprodurre le stesse storie, il che potrebbe non essere utile o produttivo. Creando una trama più sana, promuoviamo il nostro senso di controllo e il modo in cui interpretiamo gli eventi.

Uno studio condotto da Pennebaker, et. al (1988) ha indicato che gli individui che si sono impegnati nella **scrittura** terapeutica hanno sperimentato più benessere e felicità (cioè resilienza) mesi dopo.

Considera un esempio nella tua vita in cui continui a ripetere una storia che produce preoccupazione o ansia. Prova a scrivere una nuova versione con un'interpretazione più positiva. Riconosci come ti senti durante il processo.

DIARIO DI FORZA

Ripensa alla tua giornata di oggi, da quando ti sei svegliato fino ad ora. Oggi sono successe molte cose diverse; alcune cose sono andate bene, altre non così bene. Per i prossimi sette giorni, ci concentreremo su qualcosa che è andato bene ogni giorno grazie a te.
Quando qualcosa è andato bene grazie a te, significa che probabilmente stavi usando uno o più dei tuoi punti di forza. Un punto di forza è una tua qualità positiva, qualcosa che ti permette di sentirti al meglio. Nell'esempio dell'aiutare tua figlia, forse l'hai ascoltata attentamente (usando la tua forza "presenza"), le hai dato lo spazio per elaborare i suoi sentimenti (usando la tua forza "compassione") e l'hai aiutata a risolvere il problema che stava affrontando (usando la tua forza di "problem solving").
Per i prossimi sette giorni, scrivi ogni giorno qualcosa che è andato bene grazie a te, grande o piccolo che sia. Inoltre, menziona i punti di forza che hai usato e come li hai usati per creare questo momento positivo. Lo scopo di questo diario è celebrare questa tua forza: riconoscerla e apprezzare il fatto che possiedi questa preziosa qualità umana.

E per tornare in relazione con gli altri e con la vita è necessario ritornare alla capacità di essere grato. La consapevolezza di gratitudine allena la tua resilienza portandoti al di là del tuo dolore e lo invita ad andarsene dalla tua vita.

La nostra capacità di non arrenderci al dolore, di rimanere agganciati comunque al flusso della vita ci renderà capaci di gioire di tutto ciò che abbiamo vissuto nel viaggio con l'altro. Davanti al dolore abbiamo la possibilità di scegliere se farlo diventare un tempo acido o un tempo fecondo.

Attraversare il dolore è così tempo di scelta per consentire alla morte di diventare feconda.

Felici germogli di vita a te.

Buone prassi dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per persone in lutto

Come Coordinamento Nazionale dei Gruppi AMA per persone in lutto crediamo fortemente nell'auto mutuo aiuto come strumento di crescita personale e promozione sociale e vogliamo pertanto condividerne le buone pratiche.

1. Il Lutto è una reazione dolorosa ma naturale alla perdita, come per esempio la morte di una persona cara, la malattia, il suicidio, la separazione o divorzio, la perdita del lavoro, la partenza dei figli ecc.;

2. Il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto è una risorsa della Comunità, un luogo protetto, solidale, libero da giudizi e pregiudizi, in cui le persone si aiutano vicendevolmente e mettono in comune la propria esperienza e sofferenza;

3. I valori fondanti il Gruppo sono l'accoglienza, il rispetto, la fiducia, la condivisione, la riservatezza, la gratuità e il legame;

4. L'accoglienza avviene senza alcuna discriminazione, limitazione, impedimento o preclusione legati ad appartenenze religiose, politiche, culturali e orientamento sessuale;

5. Il gruppo è composto da "pari" (persone in lutto) per cui la comunicazione è di tipo orizzontale;

6. Il gruppo si riunisce in modo continuativo con cadenza preferibilmente settimanale, per la durata minima di 1 ora e mezza;

7. Il numero dei partecipanti dovrebbe essere compreso tra i 3-4 e i 12 (ottimale: 7/8 persone);

8. Ogni gruppo organizza forme di accoglienza delle nuove persone o famiglie;

9. È opportuno che l'ingresso di ogni partecipante sia preceduto da un incontro di accoglienza con un facilitatore del gruppo stesso;

10. I gruppi possono essere "aperti", in cui i partecipanti

possono entrare ed uscire in qualsiasi momento, oppure "chiusi", con numero di incontri prefissati che toccano temi predefiniti, per cui non si accettano nuovi partecipanti dopo l'avvio del percorso;

11. I gruppi collaborano con le realtà socio-sanitarie del territorio con spirito di integrazione;

12. I gruppi accompagnano i propri partecipanti a recuperare un equilibrio e relazioni significative all'interno del proprio contesto sociale; nel caso di difficoltà maggiori il gruppo propone di rivolgersi alla rete degli aiuti professionali;

13. I gruppi si autofinanziano, ma possono ricevere contributi purché non vincolino la propria autonomia e vengano investiti nella promozione dell'auto mutuo aiuto;

14. Nel gruppo possono essere presenti una o più persone con specifica formazione e competenza sull'AMA e la facilitazione dei gruppi per persone in lutto.

La buona comunicazione nel Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

Nel Gruppo è importante che ciascuno dei partecipanti:

1. si esprima sempre in prima persona con "IO" e non con "TU", "LORO", "LA GENTE";

2. racconti la propria esperienza e ascolti quella degli altri, diventando consapevole di come la storia altrui risuoni dentro di sé;

3. consideri con il massimo rispetto le esperienze, le emozioni espresse dagli altri componenti del Gruppo senza che diventino oggetto di commento, giudizio, valutazione, interpretazione;

4. mantenga la massima riservatezza su quanto gli altri esprimono;

5. cerchi di non offrire "soluzioni" o "consigli" agli altri membri. Ognuno ha la soluzione su sé stesso; parlare con gli altri ed ascoltare le loro risonanze può aiutare ad ascoltarsi meglio e a trovare risposta nel proprio intimo;

6. consenta che tutti possano avere il loro spazio di parola, essendo il tempo a disposizione una risorsa limitata ed appartenente a tutti. L'atteggiamento che facilita la comunicazione è la comprensione, ovvero il provare a sentire gli

stati d'animo che l'altro esprime in modo che chi parla possa esprimersi maggiormente ed abbia la prova di essere ascoltato senza pregiudizi.

Ringraziamenti

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno creduto in questo progetto e quanti hanno contribuito, fattivamente o anche solo con una parola o un incoraggiamento, alla sua realizzazione.

Anche in questo caso, l'auto mutuo aiuto ha sortito il suo potente effetto!

Un grazie particolare ad Erika Zerbini, per l'amorevole cura con cui ha confezionato questa raccolta.

Viviana Casarotto e Linda Brunello

Indice

Prima parte

XVII Congresso dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per Persone in Lutto, gli atti del Congresso annullato

Il Coordinamento Nazionale dei Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per persone in lutto e la sua struttura 7
Introduzione.....9
Programma del Congresso.....15
Il mondo che cambia e ci cambia. Tempo, spazio e relazione nel lutto, *a cura di Giulio Fontò*.....17
Il mondo che cambia e ci cambia. Tempo, spazio e relazione nel lutto, *a cura di Luigi Colusso*.....24
Qual è il senso dell'Auto Mutuo Aiuto oggi? Quali difficoltà in un mondo che cambia, *a cura di Roberto Cuni*.....36
I riti di passaggio in un mondo che cambia, *a cura di Arnaldo Pangrazzi* 39
Dal nord al sud: rito delle esequie e tradizioni per esprimere e vivere il lutto, *a cura di Pierangelo Ruaro* 43
Dal nord al sud: rito delle esequie e tradizioni per esprimere e vivere il lutto, *a cura di Ausilia Elia* 51
L'elaborazione del lutto e le proposte delle piattaforme digitali., *a cura di Antonio Loperfido*.....59

Seconda parte

Il lutto al tempo del Covid, tra fatiche e opportunità: giornata di condivisione a tema, online

Introduzione....71
Saluti istituzionali....73
The artist is (a) present. Presenza, dono, sguardi, *a cura di Carlo Presotto*....89
Lutto e Covid, *a cura di Enrico Cazzaniga*....92
Attraversare il dolore per trasformarlo. Importanza della relazione e dell'incontro, *a cura di Letizia Espanoli*....107

Appendice

Buone prassi dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per persone in lutto....127
La buona comunicazione nel Gruppo di Auto Mutuo Aiuto...130
Ringraziamenti....133