

Lutto, Solitudine ed Esperienza del Limite

Trascrizione post-it incontro 27 novembre 2025 – Ospedaletto Vicenza

La Solitudine Ostacolo o Opportunità?

Cos'è per me la solitudine? (+ o -)

1. Essere sola e molto triste (-).
2. Passare molto tempo da sola e non poter parlare con qualcuno (-).
3. Momento di tranquillità e riflessione (+).
4. La solitudine per me è sentirmi vuota (-).
5. Non avere qualcuno con cui condividere gioie, dolori, pensieri (-).
6. La solitudine è per me non sentirmi capita, non sentire che gli altri si accorgono di me (+).
7. Per me la solitudine è restare soli, noia, tristezza.
8. La solitudine per me è un'esperienza positiva (+).
9. Infinita tristezza (-).
10. La solitudine è riflessione, stare con me stessa (+).
11. All'inizio la temevo, ora è mia amica (+).
12. Libertà (-).
13. La solitudine per me è non avere amici o qualcuno vicino (+).
14. Un bisogno per riordinare le idee (+). Anche un vuoto interiore (-).
15. Mancanza di futuro (-).
16. Malinconia e tristezza (-).
17. Non avere sostegno da parte di nessuno (-).
18. Povertà/assenza di relazioni (-). Essere solamente con sé stessi (+).
19. Solitudine: sentirmi completamente sola in qualche momento brutto della mia vita (-).
Può essere positiva, a volte sto bene da sola, non mi crea disagio (+).
20. Solitudine è un tempo di riflessione (+).
21. La solitudine per me è stare con persone e non avere sostegno (-).
22. La solitudine, si è soli in tutte le occasioni nel senso che non si ha la possibilità di condividere emozioni, gioie e dolori con qualcuno (-).
23. Non avere relazione con gli altri.
24. Impossibilità di condividere (- /+).
25. Riflessione (+).
26. Mancanza di affetti, familiari, amici (- /+).
27. Solitudine è a volte pace, a volte senso di abbandono, non sentirsi cercati, tempo per sé stessi, tristezza/necessità (+ /-).
28. La mancanza fisica, gesti, abbracci di una persona che è parte di te (-).
29. Non sentirsi guardato, considerato (-).
30. Un giorno di pioggia si apprezza di più il sole (+).
31. Non dialogare, non poter esprimersi, non essere ascoltato (-). Essere con sé aiuta a conoscersi di più (+).

Una situazione in cui ho provato la solitudine.

1. Quando è venuta a mancare la mamma.
2. Esami universitari.
3. Mi sono sentita profondamente sola quando ho avuto una pesante depressione.
4. Mi sono sentita profondamente sola quando ho provato un dolore fortissimo dovuto alla perdita di mio papà e non sono stata capita.
5. Dopo un litigio "pesante".

Lutto, Solitudine ed Esperienza del Limite

6. Malattia.
7. La morte di mia madre.
8. Nell'accudire in casa una persona anziana.
9. Morte del marito.
10. Quando è mancato mio marito, ma lo sento sempre vicino.
11. La malattia e morte di mio marito, poi la morte del mio unico figlio.
12. La decisione del marito di andare via da casa.
13. Il ritorno alla vita normale (lavoro) delle mie figlie dopo la morte di mia moglie.
14. Separazione dalla moglie.
15. Separazione.
16. Quando mia figlia per studio si è trasferita, allontanandosi da casa.
17. Quando è morta mia sorella.
18. La morte del mio compagno.
19. La morte di Cristian.
20. Non poter parlare di mio fratello.
21. Quando è mancata mia mamma e mio papà era gravemente ammalato.
22. Mi sono sentita sola quando litigavo con il marito e non si parlava per tanto tempo.
23. Profondamente soli, ho provato queste esperienze quando dovevo affrontare un intervento chirurgico, solo di fronte a quello che ti può capitare e nessuno dei tuoi familiari ti può aiutare.
24. Come figlia unica mi sono sempre sentita sola nella gestione dei genitori anziani.
25. Isolamento, quando ho deciso di separarmi partendo da casa.
26. Quando sono andato al primo giorno di asilo.
27. La morte dei genitori.
28. Perdita dei genitori avvenuta in breve tempo.
29. Pian delle Fugazze, sulla panchina fumando un sigaro.
30. Quando ho bisogno di sentirmi sostenuta e nessuno è in grado di farlo.
31. Perdita della mamma nonostante il resto della famiglia. Malattia a 30 anni.

Qualcosa che mi ha aiutato ad affrontare la solitudine.

1. La preghiera, la fede, le amicizie.
2. La famiglia.
3. Amicizie e studio arte.
4. Avevo bisogno di abbracci.
5. Uscire a passeggiare, andare a trovarla al cimitero.
6. Le figlie e il lavoro.
7. Capire che la solitudine può essere un segno di amicizia.
8. La vicinanza dei figli e l'amore dei nipoti.
9. Le parole che mi sono state dette da mia mamma.
10. Amicizie, percorsi di conoscenza di sé, compagnia, corsi.
11. Essere ascoltata e compresa.
12. La condivisione con persone come me, l'aiuto di amiche nel fare cose pratiche assieme.
13. L'amicizia.
14. Musica.
15. Affidarmi a Dio con la preghiera.
16. Il ripercorrere i bei momenti vissuti assieme, vicinanza di persone care.
17. Parlare con un'amica, leggere una poesia, ascoltare il mio cuore.

Lutto, Solitudine ed Esperienza del Limite

18. Lettura.
19. In un momento difficile di solitudine mi è stato d'aiuto il mio lavoro.
20. La telefonata di un'amica.
21. Un'amicizia che per me è importante.
22. Amicizia.
23. Sognarlo.
24. Compagnia della famiglia, sorelle e fratelli.
25. Mi aiuta pensare e sapere di non essere sola e di avere una grande famiglia.
26. Confronto con persone che hanno avuto esperienze simili.
27. Amici e famigliari mi hanno coinvolto in molte distrazioni, inizialmente per me è stato uno stress, ma poi ho capito che è stato molto positivo per aiutarmi a superare le giornate di grande sconforto.
28. Rafforzare le relazioni.
29. La preghiera mi è stata di aiuto.
30. La fede.
31. Mi è stata d'aiuto la fede dei famigliari del defunto. Stare in una comunità di amici, sentire calore/bellezza.

Cosa mi porto a casa?

1. Mi porto a casa un po' più di serenità.
2. Non siamo soli, non ci si salva da soli.
3. La bellezza di sguardi sinceri.
4. La possibilità di condividere e alleggerire la parte dolorosa della vita.
5. Consapevolezza che tanti soffrono o hanno sofferto e che si può superare.
6. L'abbraccio del mio vicino.
7. Gratitudine nella condivisione.
8. Conferma che la mia condizione emotiva è condivisa da molte altre persone.
9. Una bella esperienza, sentirsi vicini ognuno con i propri dolori.
10. Un bel ricordo e amicizia.
11. Un bell'abbraccio che ho avuto piacere di dare e di ricevere.
12. Vedere persone e la loro solitudine mi dà forza, sapere che ci sono gruppi mi fa piacere, non sono strana perché vivevo in solitudine, gioia nell'incontro. Grazie.
13. Capire l'importanza della solitudine.
14. L'abbraccio di una persona accanto.
15. La speranza che tutto si può risolvere.
16. Nel dolore siamo tutti uguali.
17. L'opportunità di condivisione e la sensazione di non essere solo.
18. La consapevolezza che siamo tutti parte dello stesso meraviglioso universo, anime piene di luce.
19. La speranza.
20. Mi porto a casa la gioia di ascoltare le parole della Dott.ssa Casarotto che sono sempre ricche di spunto.
21. Incontro positivo.
22. Non ignorare, non "esorcizzare" il lutto ma "prepararsi a viverlo".
23. Dopo questo incontro mi sento più informato.
24. Per adesso sono chiusa serrata nel mio dolore consapevole che mi sto distruggendo.
25. La bellezza della condivisione.
26. Solitudine vs isolamento.

Lutto, Solitudine ed Esperienza del Limite

27. La consapevolezza che ci sono altre persone nella mia situazione e che hanno intrapreso una via per superare il grande dolore. Ambiente bello e costruttivo che mi hanno dato serenità.
28. Lo scambio di esperienze e situazioni.
29. È stata una serata interessante la Dott.ssa Viviana ha spiegato molto bene.
30. Non siamo isole in un oceano, ma se cerchiamo troviamo chi si sente come noi.
31. L'abbraccio ricevuto, la ricerca e la curiosità che ci ha portato qui.