

AURORA@ COVID19-EU

ARTICULATING A UNIFIED RESPONSE TO THE COVID-19 OUTBREAK
RECONSTRUCTION AFTER LOSS IN EUROPE

AURORA
@COVID19-EU



Questa pubblicazione è pubblicata nell'ambito della Cooperazione per l'innovazione e la condivisione di buone pratiche, KA2 - Partenariati strategici: azione di formazione professionale del progetto "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", che mira a promuovere sforzi congiunti per sostenere il lutto e la sofferenza in seguito alla pandemia COVID-19.

La produzione di questo Manuale è stata condotta dal team dell'Università del Salento con la collaborazione del team di AURORA@COVID19-EU. Se si desidera fare riferimento a questo documento, si prega di utilizzare la seguente dicitura:

Traba, A., Hernández-Fernández, C., Gamoneda-Larripa, J., Prieto, M., Gismero-Gonzalez, E., Jodar-Anchia, R, Nogueira, D., Soares, J., R., Barbosa, E., Venuleo, C., Marinaci, T., Tølbøll, M., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2022). *Manual for Indirect Agents – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe*. Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-3-4.

AURORA
@COVID19-EU

MAIÊUTICA · UNIVERSIDADE DA MAIA · INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA · SÃO JOÃO · COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA · UNIVERSITÀ DEL SALENTO · Danish National Center for Grief

Funded by the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

INTRODUZIONE

Cosa si trova in questo manual

Questo manuale, e le risorse ad esso associate, cercano di aiutare le comunità ad aumentare l'alfabetizzazione e la consapevolezza del lutto, in particolare all'indomani del COVID-19, le cui circostanze hanno rappresentato fattori che possono favorire un lutto complicato. Dopo il COVID-19, possiamo imparare come affrontare le perdite in questo tipo di emergenza rafforzando le reti di compassione nelle nostre comunità (Breen et al., 2022). Ogni comunità dovrebbe valutare quali sarebbero i passi appropriati per adattare questo materiale, e alcune chiavi per tradurre questo manuale in azioni formative concrete sono trattate nel "Manuale delle linee guida per le buone pratiche (R4)".

In questo manuale troverete innanzitutto storie di perdita in COVID, ispirate a esperienze reali, che narrano diversi processi e difficoltà, raccontati in prima persona. Ci avviciniamo così alle diverse circostanze, esigenze, sofferenze e risorse che le persone hanno messo in campo. Il COVID-19 ha portato con sé fattori che non sono ancora terminati e che anzi potrebbero ripresentarsi, dato che in futuro potremmo trovarci di fronte a pandemie o emergenze. Le storie ci aiutano anche a ricordare e onorare coloro che hanno sofferto e aiutato nella COVID.

In secondo luogo, presentiamo prove scientifiche che parlano dei fattori di rischio che la COVID-19 ha comportato. In particolare, esaminiamo questi fattori: l'impossibilità di dire addio, l'isolamento e la mancanza di supporto sociale e il carattere ambiguo della morte. Presentiamo inoltre le caratteristiche che ci permettono di differenziare il lutto e quando il lutto diventa complicato.

In una terza sezione troverete una serie di risorse, suggerimenti e strumenti per aiutare le persone in lutto: Come prepararsi a sostenere l'altro, alcuni suggerimenti su come sostenere un amico o un familiare in lutto e consigli su come aiutare bambini e adolescenti in lutto. Infine, troverete esercizi e suggerimenti su come affrontare il processo della propria finitudine e della morte. Aiutare gli altri significa anche aprirsi al proprio dolore e alla propria mortalità. Non è facile aiutare chi è in lutto e soffre. A volte

è ancora più difficile perché vogliamo aiutare una persona cara in lutto, mentre noi stessi siamo in lutto.

Sezione 1: STORIE DI PERDITA DURANTE LA COVID-19

1) Una perdita in tempi di COVID: un diverso tipo di battaglia

John, un vigile del fuoco in pensione, si è trovato in una situazione inaspettata e impegnativa. Viveva con la moglie e la madre quando è stato contattato dallo psicologo dell'ospedale per un sostegno dopo che la madre era morta in ospedale per una polmonite dovuta all'infezione da COVID. Queste circostanze eccezionali si sono verificate durante la prima ondata della pandemia, con l'isolamento obbligatorio.

> "*Sono contento che abbia chiamato... perché in questo momento sono completamente solo a casa, con me e il mio cane. Sa, ho fatto il pompiere per molti anni e non sono abituato a stare dalla parte di chi ha bisogno di aiuto. Mia moglie è ricoverata in ospedale con la COVID, i miei figli e le loro famiglie sono anch'essi infetti e confinati in casa, e io sono isolato per la profilassi. Mia madre è appena morta e non ho potuto nemmeno dirle addio. Per anni è sempre stata con me. Temo che abbia pensato che l'avessi abbandonata in ospedale*".

In questa illustrazione possiamo vedere che John è stato colto di sorpresa dall'improvvisa necessità della madre di recarsi in ospedale, senza poterla accompagnare perché anche lui era infetto e doveva essere isolato in profilassi. Di fronte alla morte, si sentiva in colpa per non poterle stare accanto e per non poterle dire addio. Inoltre, era molto preoccupato per la situazione ambigua e inaspettata della morte e per l'incertezza dell'esito, che poteva ripetersi con la moglie (anch'essa ricoverata in ospedale).

L'isolamento obbligatorio fino a quando non è risultato negativo al test, cosa che è finalmente avvenuta dopo due mesi e mezzo, lo ha costretto a un isolamento profilattico obbligatorio con un impatto significativo sulla sua percezione di mancanza di supporto sociale nei momenti più difficili, svelando la profonda lotta emotiva nel silenzio e nella solitudine che affrontano le persone colpite da perdite di COVID-19.

2) Una perdita in tempi di COVID: l'impatto della restrizione delle visite familiari in ospedale

Carlo ha perso la madre durante la fase acuta della pandemia, quando erano state imposte forti restrizioni alle visite dei familiari negli ospedali del suo Paese.

Sua madre era stata ricoverata per un attacco di cuore, seguito da diverse complicazioni. La donna morì dopo due mesi di ricovero.

Durante questi mesi, Carlo aveva potuto stare con lei solo per 15 minuti al giorno: era il tempo concesso dall'ospedale. Aveva visto il suo corpo assottigliarsi giorno dopo giorno; l'aveva vista crollare, perdere la fiducia di tornare a casa, disperarsi. Carlo si era sentito totalmente impotente, sentendo che il sostegno che poteva darle nei pochi minuti che gli erano concessi per starle vicino era assolutamente insufficiente. Il senso di colpa di questi due mesi si era accompagnato alla rabbia nei confronti del personale medico: temeva che non facessero tutto il possibile per sua madre e si sentiva inascoltato nel suo bisogno di starle vicino.

Carlo ricorda l'occasione in cui le diede l'ultimo abbraccio

> *"Quel giorno ho riconosciuto chiaramente la sofferenza e la disperazione di mia madre: mi guardava negli occhi, ormai troppo debole persino per parlare. Sentivo che la fine dei suoi giorni si stava avvicinando. Una parte di me sapeva che quella era l'ultima volta che l'avrei vista. La ringraziai per tutto quello che mi aveva dato, per l'amore con cui mi aveva cresciuto, per i valori che mi aveva trasmesso. E l'ho abbracciata. Al 15° minuto l'infermiera mi richiamò: Dovevo lasciare la stanza; i minuti di visita che mi erano stati concessi erano finiti. Piansi, la pregai di farmi restare ancora un po', ma non c'era niente da fare. Dovevo lasciare la stanza. È una scena che rivivo ancora oggi con rabbia e con un grande senso di impotenza. Continuo a pensare alla solitudine dei suoi ultimi giorni e mi chiedo se non pensasse che l'avevo abbandonata."*

Carlo è riuscito a dare l'ultimo saluto alla madre, ma non riesce a superare il senso di colpa e di impotenza per non essere riuscito a starle accanto come avrebbe voluto durante il lungo periodo di ricovero. Questi pensieri e sentimenti rendono ancora più

difficile il processo di elaborazione del lutto. Continua a rimuginare su quanto si sia sentita sola sua madre; si chiede se le fosse chiaro che avrebbe voluto passare molto più tempo con lei, se si fosse sentita abbandonata. Questi pensieri lo gettano in uno stato di disperazione, misto a rabbia nei confronti del personale sanitario. Sente che né le sue emozioni né quelle della madre sono state riconosciute e rispettate.

3) Una perdita in tempi di COVID: il dilemma di Tony

Tony, 59 anni, era un marito e un padre devoto, che viveva una vita incentrata sulla famiglia. All'epoca della pandemia, la sua vita ha preso una piega inaspettata, poiché è diventato l'assistente principale della madre malata, vivendo solo con lei per proteggerla. La donna era stata ricoverata due volte in ospedale, per problemi respiratori, e aveva spesso espresso il suo senso di abbandono e isolamento durante la degenza. Durante il terzo ricovero, la tragedia ha colpito la madre di Tony, che è morta per insufficienza respiratoria. Durante questo difficile percorso, Tony ha avuto il sostegno di una psicologa dell'ospedale che era in contatto con lui fin dal secondo episodio. La psicologa ha continuato a offrire guida e conforto mentre navigava nel mare tumultuoso del caregiving durante una pandemia.

> *"Mia madre si lamentava del modo in cui veniva trattata in ospedale, e questo mi fa arrabbiare e infuriare moltissimo, quindi voglio tenerla a casa il più possibile, anche se sono bloccata qui e non posso fare altro."*

During the third hospitalization, Tony's mother's condition deteriorated rapidly. The medical team reached out to him, inviting him to come to the hospital to say a final goodbye. Durante il terzo ricovero, le condizioni della madre di Tony si deteriorano rapidamente. L'équipe medica lo contattò, invitandolo a recarsi in ospedale per darle l'ultimo saluto. In quel momento, Tony si trovò di fronte a un dilemma angosciante. Sebbene fosse già risultato negativo al test COVID-19, si trovò a dover decidere se obbedire all'ordine del delegato alla salute, che gli vietava di lasciare la sua casa, o se visitare l'ospedale e dare il giusto addio alla madre.

> " *Cosa devo fare? Le autorità locali non mi lasciano uscire di casa e l'ospedale ha già chiamato per dire che mia madre ha i giorni contati, sta morendo. Hanno già*

chiamato i miei fratelli che vivono all'estero e stanno arrivando. Ma io sono disperata, non so davvero cosa fare."

La straziante situazione di Tony racchiudeva l'ambivalenza di voler dire addio pur essendo frenato dalle circostanze eccezionali della pandemia. Il peso della situazione lo opprimeva con immensa ansia e incertezza. Tuttavia, in mezzo al tumulto, Tony ha trovato un modo per entrare in contatto con sua madre. Il personale dell'ospedale, comprendendo la sua situazione, ha facilitato una videochiamata che gli ha permesso di stare accanto alla madre malata durante i suoi ultimi momenti. In uno scambio breve ma profondamente significativo, Tony ha potuto esprimere il suo amore e dire addio, garantendo anche a sua madre un senso di chiusura.

Questo momento toccante è servito come esperienza di riparazione, fornendo a Tony un'opportunità vitale per iniziare il suo viaggio attraverso il processo di lutto. Anche se le circostanze erano tutt'altro che ideali, questo gesto di legame e amore ha aiutato Tony a trovare un modo per lasciarsi andare e andare avanti di fronte alle sfide della pandemia e alla perdita della sua amata madre.

4) Perdita in tempi di COVID: domande senza risposta

All'inizio della pandemia di COVID-19, una donna sessantenne si trovò ad accompagnare il marito al centro sanitario quando questi manifestò i primi segni e sintomi preoccupanti del virus. Non sapeva che quel giorno ordinario sarebbe stato l'inizio di un viaggio straziante pieno di dubbi, dolore e sofferenza. Dopo la visita al centro sanitario, sono stati rapidamente indirizzati all'ospedale. Purtroppo il marito non ne è uscito vivo, morendo dopo una sola settimana di degenza.

La perdita improvvisa e inaspettata del marito, che prima era in buona salute, è stata profondamente difficile da accettare, aggravata dalle circostanze insolite che hanno caratterizzato le procedure ospedaliere. Queste circostanze hanno lasciato alla donna una moltitudine di dubbi sulla morte del marito.

"Non ho potuto visitarlo in ospedale perché anch'io sono stata contagiata dalla COVID. Così, mia figlia è andata in ospedale e lui stava bene, e lei abita molto vicino all'ospedale. Stava per andare a casa a farsi una doccia quando ha ricevuto una telefonata dall'ospedale che le comunicava che suo padre era morto. È stato

tutto molto improvviso e inaspettato e, come se non bastasse, i suoi effetti personali non sono mai stati ritrovati. Poiché si trattava di un decesso COVID, non ci è stato permesso di riconoscere il corpo o di fare un funerale vero e proprio, quindi ci chiediamo se sia stato davvero mio marito a morire in quell'ospedale. Il suo corpo è stato cremato senza il nostro consenso o la possibilità di vederlo e dirgli addio. Tutto questo sembra irreale ed è molto difficile credere che io abbia davvero perso mio marito."

Questa storia straziante rappresenta una forma unica di dolore nota come perdita ambigua, un concetto in cui l'incapacità di credere che una persona cara sia veramente morta è segnata dall'incertezza, impedendo l'accettazione della realtà della morte. In questi casi, la morte viene spesso descritta come un rapimento o una scomparsa, dove l'assenza del corpo e l'impossibilità di eseguire i consueti rituali di addio creano un barlume di speranza che la morte non sia mai avvenuta. Questa incertezza può complicare notevolmente il processo di elaborazione del lutto, in quanto lascia le persone rimaste con domande senza risposta, emozioni irrisolte e un persistente senso di incredulità. Di fronte a una simile perdita, la donna e la sua famiglia si confrontano con il dolore di non poter mai dire veramente addio all'amato marito e padre, il tutto nello scenario difficile della pandemia COVID-19.

5) La perdita in tempi di COVID: il carattere ambiguo della morte invisibile

Sarah, una donna di mezza età che, come molte altre persone, si è trovata a navigare nelle acque inesplorate del lutto durante la pandemia COVID-19. Sarah e la sua amica avevano condiviso un legame indissolubile. Avevano affrontato insieme le tempeste della vita, celebrato i rispettivi trionfi e fornito un sostegno incrollabile nei momenti più difficili. La pandemia aveva sconvolto la vita e le restrizioni imposte alle riunioni e ai funerali avevano creato un ambiente surreale e isolante. L'impossibilità di vedere il corpo senza vita dell'amica o di partecipare ai tradizionali rituali funebri pesava molto su Sarah.

L'isolamento e le restrizioni imposte dalla pandemia hanno esacerbato il dolore che Sarah stava già affrontando. Desiderava il conforto di un lutto condiviso, l'abbraccio terapeutico di amici e familiari e la consolazione che deriva dal dolore collettivo.

> *"Vedere il cadavere sembra una cosa banale, medievale. Ma vedere il corpo senza vita, il cadavere della persona amata, e dare l'ultimo saluto... Un minimo di contatto è essenziale per se stessi. Il morto è morto. Ma per voi stessi, per capire che ora dovete staccarvi dalla persona fisicamente e concentrarvi sul livello spirituale. Nel momento in cui non si vede la persona morta, ma si vede una bara, allora si capisce che c'è una persona morta nella bara. Ma è un atto di fede. Bisogna credere che il morto sia dentro, potrebbe essere successo di tutto. Poi, siccome non l'hai visto morto, cerchi comunque quella dinamica di vicinanza e affetto con la persona viva..."*

Le parole di Sarah portano il peso di una profonda verità: il significato dell'ultimo saluto, il rituale di vedere il corpo senza vita e l'atto simbolico di dire addio. Queste azioni non sono banali, ma piuttosto una parte essenziale del processo di lutto.

In assenza di questo rituale previsto, Sarah sottolinea la sfida di staccarsi dalla presenza fisica del defunto. L'ultimo saluto, sebbene doloroso, aiuta le persone a comprendere la definitività della morte e le aiuta a trovare un senso di chiusura.

Senza la possibilità di dare l'ultimo saluto e con il carattere ambiguo della morte, gli individui rimangono con un persistente senso di distacco e incertezza. L'assenza di questo rituale rende difficile il passaggio dalla presenza fisica del defunto a un legame più spirituale, complicando in ultima analisi il processo di elaborazione del lutto. È uno struggente promemoria del bisogno umano di chiusura, connessione e comprensione di fronte alla perdita, in particolare quando la realtà della morte rimane ambigua.

6) La perdita in tempi di COVID: una perdita straziante in mezzo alla pandemia

Durante la pandemia COVID-19, Mary si è trovata in una situazione di disagio, vivendo vicino agli anziani zii ma rispettando le raccomandazioni di rimanere a casa. Le sue visite settimanali si svolgevano all'aperto, a distanza di sicurezza, integrate da regolari telefonate. I mesi trascorsero in questo modo, con un senso di separazione che si intensificava a causa delle precauzioni contro la pandemia.

Con il passare del tempo, la famiglia notò un preoccupante cambiamento nella salute dello zio. Le sue condizioni peggiorarono al punto che dovette recarsi dal medico e fu prontamente ricoverato in ospedale. Le settimane si trasformarono in un viaggio

straziante e ogni giorno che passava lo zio, forte e premuroso, si trasformava in una versione fragile, vulnerabile e sempre più indebolita di se stesso.

Qualche mese dopo, fu nuovamente ricoverato in ospedale, ma questa volta si trattava di un viaggio dal quale non sarebbe tornato vivo. Mary e alcuni nipoti dovettero dire all'amata zia che il marito era morto.

> " *È stato straziante assistere e dover dare la notizia a mia zia (sua moglie), la sua compagna da più di 50 anni... Non posso dimenticare le sue parole: "Come è possibile che sia andato in ospedale a farsi curare e sia morto lì? Non avrebbe mai dovuto andarsene. Non avrei dovuto lasciarlo andare lì da solo. So che non mi avrebbero fatto entrare... ma sono andata ovunque con lui, e non ero lì per lui... Il pensiero che sia morto da solo mi spezza il cuore". Queste parole mi tornano in mente... E anche il suo funerale, con le restrizioni della pandemia, è stato difficile. Non poter abbracciare mia zia mentre soffriva è stato opprimente, e abbiamo dovuto trovare un posto all'aperto per abbracciarla."*

Le parole strazianti della zia di Mary riecheggiano l'angoscia che molti vissero in quel periodo. Il pensiero ossessionante della solitudine del marito nei suoi ultimi momenti sottolinea il profondo senso di impotenza creato dalle restrizioni della pandemia.

Il funerale, segnato dalle restrizioni, ha ulteriormente accresciuto il dolore della famiglia. Non potendo offrire il conforto fisico e il sostegno che ci si aspetta nei momenti di lutto, si trovarono a cercare conforto all'aperto, navigando nel complesso terreno della perdita in un mondo che era cambiato così drasticamente.

La storia di Mary racchiude le profonde sfide della perdita durante la pandemia di COVID-19. Intreccia i temi dell'incapacità di gestire il lutto e della mancanza di un'assistenza adeguata. Intreccia i temi dell'incapacità di dire addio, dell'impatto isolante delle restrizioni fisiche e del carattere ambiguo della morte in un mondo trasformato dal virus. Le parole della zia catturano l'essenza di un dolore che molti hanno provato: il dispiacere di non essere presenti per una persona cara quando ne avevano più bisogno e il dolore di vederla andare via da sola.

Funded by the European Union

7) Perdita in tempi di COVID: addio incompiuto

Nei tempi inquieti della pandemia COVID-19, una famiglia affronta l'improvvisa perdita dell'amata madre. Era un pilastro di forza, nota per la sua eleganza e bellezza, ma quando è stata vittima del virus, il mondo della sua famiglia è stato stravolto. Una volta diagnosticata, la gravità dei sintomi clinici ha reso necessario il ricovero in ospedale. La famiglia sperava disperatamente che si riprendesse e tornasse a casa, ma purtroppo è morta in ospedale. Il marito della donna, Steve, era stato un partner devoto per decenni. Ora è stato lasciato a piangere la sua perdita senza il tributo dignitoso che meritava.

> *"Non ha avuto il funerale dignitoso che meritava. Non ci è stato nemmeno permesso di vestirla con gli abiti che aveva scelto con cura per il suo ultimo viaggio. Ci spezza il cuore sapere che è stata messa a riposare nel modo più indegno, avvolta in un sacco, come se fosse indigente..."*

Il dolore della famiglia è stato aggravato dal fatto di non aver potuto esaudire le sue ultime volontà. Gli abiti che aveva scelto, immaginandoli come il suo abbigliamento d'addio, sono rimasti intatti. L'abbigliamento che lei aveva definito come simbolo del suo ultimo viaggio, della sua eleganza e della sua individualità è rimasto insoddisfatto. Alla famiglia è stata negata l'opportunità di offrirle la dignità che aveva sempre avuto a cuore. Un aspetto toccante della perdita durante la pandemia COVID-19: l'impossibilità di dare un addio dignitoso a una persona cara. Le restrizioni imposte dalla pandemia hanno creato circostanze in cui rituali e desideri cari sarebbero rimasti inappagati. In questo caso, la famiglia della donna è stata lasciata con un profondo senso di tristezza e frustrazione, non potendo vestirla con gli abiti che aveva scelto per i suoi ultimi momenti, un gesto toccante per onorare la sua identità e la sua individualità.

8) Perdita in tempi di COVID: momenti sconvolgenti dopo la perdita della nonna

Dopo la morte dell'amata nonna a causa di un'infezione da Covid, Sue è stata immersa in un mondo di lutto e perdita, il cui dolore è stato reso più profondo dai momenti inquietanti che sono seguiti. In particolare, le fu chiesto di riconoscere il corpo da una fotografia. Non poteva confermare che gli abiti che aveva scelto per vestire la nonna fossero stati effettivamente utilizzati, poiché non aveva visto il corpo della defunta.

Il turbamento emotivo provato riflette il profondo legame che condivideva con la nonna. Il suo ricordo è rimasto vivido come i momenti preziosi che hanno condiviso.

Il turbamento emotivo che ha vissuto riflette il profondo legame che condivideva con la nonna. Il suo ricordo è rimasto vivido come i momenti preziosi che hanno condiviso.

> *" Dover trovare i vestiti e non avere la possibilità di vestirla, e doverli dare a perfetti sconosciuti, senza sapere se li indossano perché non te li mostrano. È sconvolgente. ... non so, ti senti come un ladro che entra in casa. La casa è tua, ma ti sembra che un estraneo metta le mani nelle tue cose. Lo stesso vale per le persone care: sono tue e il pensiero che degli estranei possano averle sostituite, anche solo per un momento, brucia."*

Le parole di Sue portavano il peso del suo fardello emotivo. L'atto di cercare gli abiti della nonna, oggetti che racchiudevano un pezzo della sua essenza, divenne un viaggio profondamente personale che si intrecciò con il dolore della sua perdita. L'incapacità di vestire la nonna e la necessità di affidare questi oggetti cari a mani sconosciute hanno aggiunto un ulteriore livello di angoscia. Ciò evidenzia l'ambiguità percepita della morte e la difficoltà di accettarne la realtà, che può complicare il lutto.

In questi momenti, l'idea che qualcun altro potesse entrare brevemente nello spazio sacro della memoria della nonna era dolorosa, soprattutto perché non poteva confermarlo, dato che la bara non era mai stata aperta.

9) Perdita in tempi di COVID: il peso della perdita in un mondo lontano

Paul, un giovane adulto che ha affrontato la sua prima perdita significativa durante la pandemia. Oltre al normale e difficile processo di affrontare la realtà della perdita di un caro amico, è stato disturbato dall'assenza di rituali importanti come il conforto emotivo fornito dai funerali. Il piccolo raduno di parenti e amici, tutti mascherati e distanti, rappresentava un netto contrasto con l'abbraccio caldo e solidale di cui Paul aveva bisogno.

> *"Il funerale si svolse in una piccola città, in una chiesa che poteva ospitare fino a un certo numero di persone. Poi, entrando in chiesa, ho visto i controlli, la necessità di mantenere le distanze, il non potersi avvicinare alle persone per abbracciarle,*

l'indossare costantemente una maschera. La distanza è dolorosa in questi contesti. Se è sopportabile non abbracciarsi quando gli amici si incontrano per mangiare una pizza, non lo è certo quando si deve condividere un lutto, perché è morta una madre, una zia, una nonna, un'amica, per tante persone. Confortarsi a vicenda sarebbe stato necessario, e invece non può accadere."

Questa narrazione cattura il peso emotivo dell'elaborazione del lutto in mezzo all'isolamento e all'allontanamento resi necessari dalla pandemia di COVID-19. Le parole di Paul evidenziano il netto contrasto tra i rituali tradizionali e confortanti del lutto e la cruda realtà dei funerali dell'epoca della pandemia.

L'isolamento e le restrizioni ai contatti fisici hanno esacerbato il peso emotivo della perdita, rendendo il processo di elaborazione del lutto ancora più difficile. Il libro sottolinea il bisogno umano di connessione, sostegno e condivisione del lutto di fronte a perdite così profonde, sottolineando le difficoltà uniche affrontate da coloro che hanno pianto i loro cari durante la pandemia.

Sezione 2: Informazioni basate sull'evidenza.

IMPOSSIBILITÀ DI DIRE ADDIO

Non poter dire addio, non poter dire un'ultima parola o condividere un momento prima della morte della persona amata è un aspetto che riempie di dolore e complica l'accettazione e l'elaborazione della morte, come abbiamo potuto vedere nel caso di John: "Mia madre è appena morta e non sono riuscito a dirle addio". Nella pandemia, la morte si è verificata in un contesto di incertezza (Menichetti Delor et al., 2021) che, insieme alla rapida progressione del virus e alle restrizioni sanitarie, ha reso difficile stare con i propri cari, sostenerli nei loro ultimi momenti e dirgli addio, rendendo più difficile accettare che la persona se ne fosse davvero andata (Cipoletta et al., 2022). Pertanto, l'impossibilità di dire addio può complicare il lutto riempiendolo di incertezza, senso di colpa e rimpianto di non poter stare con la persona in quel momento (come nel caso di John: "Temo che abbia pensato che l'avessi abbandonata in ospedale"). Lasciando al lutto un senso di incompiuto. Tuttavia, questo tipo di difficoltà non deriva solo dal processo di morte, ma compare anche dopo il decesso. La mancanza di rituali priva di un momento

di connessione e sostegno da parte dei propri cari, ma anche di poter dire addio in modi socialmente consolidati che, come nell'esempio dei rituali, aiutano a elaborare la morte (Mortazavi et al., 2021). Come ha spiegato Sarah dopo aver perso la sua amica: "Vedere il cadavere sembra una cosa banale, medievale. Ma vedere il corpo senza vita, il cadavere della persona amata, e dare l'ultimo saluto... Un minimo di contatto è essenziale per se stessi". Ma c'è anche chi non ha la possibilità di offrire un funerale dignitoso e adeguato a ciò che il defunto o la famiglia vorrebbero, il che aiuterebbe ad alleviare la pesantezza del lutto, come ha espresso Steve a proposito di sua moglie: Non ci è stato nemmeno permesso di vestirla con gli abiti che aveva scelto con cura per il suo ultimo viaggio. Pertanto, l'impossibilità di dire addio durante e dopo la morte complica il processo di elaborazione del lutto e può riempire le persone di rimpianto e dolore.

ISOLAMENTO E MANCANZA DI SOSTEGNO SOCIALE

È nei momenti di dolore che abbiamo più bisogno degli altri al nostro fianco, e durante la COVID siamo rimasti senza il sostegno delle persone vicine, come abbiamo visto nel caso di John: "Mia moglie è ricoverata in ospedale con la COVID, i miei figli e le loro famiglie sono anch'essi infetti e confinati nelle loro case, e io sono isolato...". La mancanza di sostegno e di solitudine durante e dopo la morte è uno dei fattori predittivi delle complicazioni del lutto e, quindi, del disagio psicologico ed emotivo (Gil-Juliá, 2008). Come abbiamo visto nelle storie dei casi, a causa delle misure di distanza fisica e di quarantena domestica, le persone che hanno perso qualcuno sono rimaste sole durante uno dei momenti più difficili e dolorosi che possiamo attraversare come esseri umani: la morte di una persona cara (Fernández & González-González, 2020). Inoltre, durante il funerale o in altri momenti, come abbiamo visto con Paolo: "... la necessità di mantenere una distanza, il non potersi avvicinare alle persone per abbracciarle, l'indossare costantemente una maschera. La distanza è dolorosa in questi contesti". Come ha detto Paul, il sostegno, la possibilità di elaborare il lutto con gli altri e la presenza fisica degli altri sono fattori protettivi per affrontare ed elaborare la perdita (Lyons & Chamberlain, 2006) e ci aiutano in un momento così complicato come la morte di una persona cara.

IL CARATTERE AMBIGUO DELLA MORTE

Come si evince dai casi e dalle strazianti descrizioni della malattia e della perdita durante la pandemia, alcuni aspetti della morte durante la pandemia hanno reso l'esperienza simile a quella che è stata definita **perdita ambigua**, come ha detto, in modo suggestivo, un familiare in lutto intervistato a Madrid[1] "Mi sono sentito come se fosse una specie di rapimento". Leggiamo nelle storie dei casi di persone che hanno perso i propri cari in modo rapido e inaspettato, senza poter dire addio ai propri cari. Come nel caso della moglie che non ha mai potuto dire addio al marito, ricoverato in ospedale con il virus dopo una visita medica e morto da solo in ospedale una settimana dopo. A questo si aggiunge la mancanza di una chiara comprensione di come sono morti i propri cari e il fatto di non poter vedere il corpo. Sentiamo parlare di una donna che non riesce a dire addio alla sua amica a causa di restrizioni e quindi capisce male che l'amica è morta. Tutti questi aspetti rendono la perdita di una persona cara per certi versi simile a quanto accade nel caso degli scomparsi, dei quali non si avrà mai la certezza assoluta della morte. Le persone in lutto durante la COVID-19 possono avere difficoltà a credere che la persona amata sia morta, poiché l'incertezza, la repentinità, l'imprevedibilità e la mancanza di rituali rendono la perdita ambigua. Questo può aumentare il rischio di complicazioni del lutto, in cui la persona in lutto si sente incapace di superare la perdita e il dolore non si attenua nel tempo.[2]

Il lutto e quando il lutto diventa complicato.

Il lutto è un'esperienza umana universale. La perdita di una persona cara è un'esperienza che la maggior parte delle persone vive nel corso della propria vita. In passato, era convinzione comune che per "superare" la perdita, il lutto dovesse attraversare diverse fasi o stadi del dolore per uscire dall'altra parte e concludere il lutto. Oggi, ispirate dalle esperienze personali di chi ha subito un lutto, le teorie a cui aderiamo credono in un processo di elaborazione del lutto più individuale e dinamico. L'obiettivo non è più quello di superare la perdita di una persona cara, ma di trovare nuovi modi significativi per portare avanti la persona e il significato della relazione. Non smettiamo di elaborare il

lutto per la perdita di una persona amata, ma cerchiamo invece di imparare a convivere con la perdita e a integrarla nella nostra vita per il futuro. Questo può significare che i ricordi della persona morta sono ancora associati alla tristezza e ai sentimenti di perdita, ma anche ad altri aspetti come i ricordi felici, la gratitudine e l'amore.

Per molte persone, la perdita di una persona cara è una delle esperienze emotivamente più difficili da affrontare. Il dolore può essere travolgente e presentarsi in modi che rendono difficile per chi è in lutto riconoscersi, il che può aumentare l'ansia e la sensazione di essere insicuri. Anche se il lutto può sembrare intenso e travolgente, è importante ricordare che per la maggior parte delle persone il lutto è un processo naturale che non richiede interventi o trattamenti specializzati. Si tratta invece di un processo di adattamento necessario dopo la perdita di una persona cara nella nostra vita.

Tuttavia, non tutte le persone in lutto sperimentano un processo di guarigione e di adattamento al lutto, in cui l'individuo in lutto inizia lentamente a comprendere e ad accettare la perdita. Su 10 persone in lutto, circa 1 o 2 sperimenteranno quelle che possono essere definite reazioni di lutto complicato, in cui le emozioni e le reazioni al lutto non si attenuano nel tempo, ma rimangono intense e debilitanti[3]. Le persone che soffrono di un lutto complicato avranno bisogno di un trattamento terapeutico specializzato che le aiuti ad adattarsi alla vita senza la persona che hanno perso. Le persone che soffrono di un lutto complicato si sentono intrappolate o bloccate nel loro dolore, dove la risposta al lutto non si evolve e non cambia nel tempo. Un processo di lutto complicato può contribuire a uno scarso benessere e funzionamento, nonché a problemi sociali o relazionali. Le persone possono anche sviluppare disturbi psicologici come il Disturbo da Lutto Prolungato, la depressione e il Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD)[4].

In particolare, le circostanze della perdita di una persona cara durante la pandemia di COVID-19 hanno rappresentato per molti lutti un'esperienza traumatica che ha aumentato il rischio di reazioni complicate al lutto. Anche dopo che la pandemia è passata e la vita è tornata per lo più alla normalità, è importante tenere presente che le

persone che hanno subito un lutto durante la pandemia possono soffrire di reazioni complicate al lutto negli anni a venire se non vengono trattate.[5]

Sezione 3: Come posso essere d'aiuto.

Non so cosa dire o fare quando qualcuno è in lutto.

Quando una persona a noi cara subisce una perdita, vogliamo sostenerla e aiutarla ad alleviare il suo dolore. Per molti di noi questo compito è difficile perché non siamo sicuri di come farlo al meglio. Di seguito sono riportati cinque suggerimenti su come sostenere un amico o un familiare in lutto dopo aver perso una persona cara durante la pandemia di Covid-19.

Preparatevi a sostenere l'altro.

Prima di intraprendere una conversazione con un amico o un familiare in lutto, potrebbe essere una buona idea prepararsi alla conversazione che state per avere. È doloroso vedere soffrire qualcuno a cui teniamo e può toccare alcune delle nostre stesse paure di perdere le persone che amiamo. Noi stessi potremmo aver già vissuto perdite dolorose o esperienze traumatiche durante la pandemia. Per questo motivo, affrontare una conversazione di questo tipo può essere impegnativo per molti di noi. Per questo motivo, prendetevi qualche minuto di tranquillità e riflettete bene sulla conversazione. Preparatevi valutando quali sono le vostre intenzioni e come questa conversazione potrebbe farvi sentire. Riflettendoci bene, potreste essere in grado di sostenere meglio il vostro amico in lutto. Ciò che le persone in lutto concordano universalmente è che non hanno bisogno di essere rallegrate. Hanno invece bisogno di persone interessate alle loro esperienze e in grado di gestire le loro emozioni, anche quando sono difficili da sopportare.

Suggerimenti su come sostenere un amico o un familiare in lutto

1. Mostrare interesse e fare domande: Il lutto è un processo molto individuale e le persone possono reagire e sentirsi in molti modi. Interessandovi alle esperienze e ai sentimenti del vostro amico o familiare, darete loro la preziosa opportunità di sentirsi ascoltati e sostenuti. Questo è particolarmente vero per coloro che hanno perso una persona cara a causa della pandemia. Molti sono stati isolati al momento del decesso e

nei mesi successivi e quindi potrebbero non aver avuto l'opportunità di condividere la loro esperienza con altri.

2. Non c'è un momento "giusto" per chiederlo o una cosa "giusta" da dire, quindi bisogna semplicemente andare avanti. Quando si perde una persona cara, ci si può sentire molto soli al mondo. Per chi sostiene la persona in lutto può essere difficile iniziare una conversazione, ma non abbiate paura di dire la cosa sbagliata e nel momento sbagliato. Provate con qualcosa del tipo: "*Spero non sia un problema se te lo chiedo, è passato un po' di tempo da quando hai perso tuo marito, come vanno le cose adesso?*" *oppure* "*Vorrei parlarti e vedere come stai, come ti senti, è un buon momento?*".

3. Offrire un aiuto pratico. Cucinate la cena, andate a prendere i bambini a scuola, offritevi di aiutare negli aspetti pratici e continuate a farlo. Quando si è in lutto significa molto sentirsi sostenuti e appoggiati dagli altri.

4. Proponete una riunione o un addio speciale. Per le persone che hanno perso i propri cari durante la pandemia di COVID-19, i funerali e le veglie funebri non erano consentiti. Per altre persone, invece, erano consentiti solo a un numero ristretto di persone. Ciò ha influito notevolmente sul modo in cui il lutto è stato condiviso con la famiglia e gli amici e su quanto le persone si siano sentite sostenute e legate nei mesi e negli anni successivi. Proporre una gita insieme al cimitero o una cena in onore della persona deceduta, permetterà di dare un addio speciale e di entrare in contatto con l'amico o il familiare in lutto e con il suo dolore.

5. Non aspettatevi che il lutto passi. Il lutto può durare a lungo, come ha detto una persona colpita da un lutto: "La gente pensa che dopo sei mesi tutto migliori, ma è solo dopo sei mesi che ci si rende conto di quello che è successo". Quindi, continuate a mostrare interesse, a fare domande e a offrire sostegno anche mesi e anni dopo la perdita di una persona importante.

Quando gli anziani sono in lutto.

Tradizionalmente si è diffusa l'idea errata che gli anziani siano meno colpiti emotivamente dalla perdita e che il loro lutto sia meno complicato. La logica alla base di questo assunto è che per gli adulti anziani la morte è attesa, meno sorprendente e fa parte dell'ordine naturale delle cose. Tuttavia, per un marito che ha condiviso 50-60 anni con la moglie, la morte di quest'ultima mette il suo mondo sottosopra. Sono proprio i molti anni passati insieme, la vita e la storia condivise a rendere questa perdita così profonda. Pertanto, agli adulti anziani in lutto vanno riservati gli stessi privilegi e le stesse considerazioni che riserviamo alle loro controparti più giovani.

Espressioni da evitare.

Culturalmente abbiamo assunto una serie di espressioni che di solito vengono dette per confortare la persona in lutto. Si tratta di frasi pronunciate con le migliori intenzioni, che si ritiene possano essere di conforto, ma che hanno perso il loro significato o non sono utili in un momento di lutto. Sono espressioni che possono far sentire al lutto che non comprendiamo il suo dolore e possono persino generare sentimenti di rifiuto.

Ecco alcune delle espressioni più comuni che dovremmo evitare di pronunciare:

Il suo destino	La volontà di Dio	Il tempo guarisce tutto
Devi essere forte	Bisogna distrarsi	Bisogna tirarsi su di morale
Pensa a te stesso ora	È la legge della vita	

Quando i bambini sono in lutto.

Quando un bambino è in lutto, dobbiamo essere disponibili e mostrare la nostra compassione. Possiamo sostenere i bambini aiutandoli a capire cosa è successo e le implicazioni che questo ha su di loro e sul loro ambiente familiare. Possiamo sostenerli anche prendendo sul serio i loro pensieri e sentimenti, ascoltandoli e rispondendo in modo premuroso e onesto. Anche i bambini piccoli sono spesso consapevoli di ciò che accade intorno a loro e notano se le persone a loro vicine sono tristi e soffrono. Un aspetto importante del sostegno ai bambini piccoli è quindi quello di fornire informazioni adeguate all'età su ciò che è accaduto e su ciò che accadrà. Questo può aumentare il loro senso di sicurezza in un periodo altrimenti difficile e problematico della loro vita - quando gli adulti intorno a loro sono lì per loro e dicono la verità.

La morte è un fenomeno complesso sia per gli adulti che per i bambini. Anche gli adulti non capiscono la morte e l'aldilà allo stesso modo e quindi, quando parliamo di morte con i bambini, dobbiamo invitare e riconoscere il loro punto di vista su questo concetto. Man mano che i bambini crescono, la loro capacità di comprendere questioni complesse come la morte e il morire si sviluppa e così anche i loro pensieri, sentimenti e domande sull'argomento.

Suggerimenti su come aiutare il lutto di bambini e adolescenti.

1. **Comunicare in modo chiaro, onesto e adeguato all'età:** È naturale voler proteggere i bambini dagli aspetti difficili e dolorosi della vita. Purtroppo, questo non è sempre possibile ed essere onesti può aiutare il bambino a ritrovare un senso di sicurezza in un momento difficile. Pertanto, dire la verità in modo empatico e adeguato all'età è spesso il sostegno più premuroso che possiamo offrire a un bambino. Durante la pandemia, la comprensione della morte di una persona è stata resa ancora più difficile dall'impossibilità di dirle addio e di vedere il corpo. Questo aspetto sottolinea la necessità di dare ai bambini informazioni oneste e di ammettere che ci sono cose che non sappiamo.
2. **Convalidare i sentimenti del bambino:** I bambini possono provare un gran numero di sentimenti quando sono in lutto, che vanno invitati e incoraggiati. I

bambini piccoli possono essere occupati da aspetti come l'aver perso il genitore che sapeva cucinare il loro piatto preferito, mentre i bambini più maturi o gli adolescenti comprendono le implicazioni della morte in un contesto più ampio. Spesso i bambini non rimangono nelle emozioni nello stesso modo in cui lo fanno gli adulti, quindi non sorprendetevi di vedere un bambino piccolo sopraffatto dalla tristezza e nel giro di cinque minuti giocare di nuovo felicemente con i suoi giocattoli.

3. **Incoraggiare diverse espressioni di dolore:** Esprimere il dolore in modi diversi può essere utile quando un bambino è in lutto. Creare disegni su ciò che è accaduto o disegni di cose che il bambino vorrebbe che la persona morta vedesse. Leggere libri o vedere film che possono ampliare il concetto di morte e ispirare nuovi modi di pensare al lutto. Visitare il cimitero o i luoghi che la persona cara perduta amava particolarmente.
4. **Coinvolgere l'asilo o la scuola:** Man mano che i bambini crescono, la loro vita viene vissuta sempre più spesso fuori casa. Se il bambino o l'adolescente sta attraversando un momento difficile, è importante coinvolgere gli altri. Invitate il bambino o l'adolescente a esprimere le proprie esigenze, in modo che si senta coinvolto e in controllo.
5. **Prendetevi cura di voi stessi:** Prendersi cura di un bambino in lutto può essere un compito pratico ed emotivamente impegnativo. Forse anche voi siete in lutto, il che rende questo compito ancora più impegnativo. È importante prendere sul serio la propria salute mentale e cercare un sostegno quando se ne ha bisogno. Fatelo per il vostro bene e per quello di vostro figlio.

Quando devo preoccuparmi?

Per molti di noi la perdita di una persona cara sarà una delle esperienze più difficili della nostra vita. Il lutto può suscitare una forte risposta emotiva a cui non siamo abituati. Questo può essere preoccupante, perché sosteniamo le persone care che stanno attraversando un lutto. Tuttavia, le emozioni forti e i pensieri difficili fanno parte del normale processo di elaborazione del lutto ed è utile ricordare che il dolore può essere espresso in molti modi ed essere percepito nei mesi e negli anni successivi alla perdita.

Spesso le persone in lutto affermano che il dolore non scompare, ma diventa più facile da vivere e la perdita diventa una parte della loro vita futura.

Tuttavia, per alcune persone il lutto si complica e il processo di adattamento e di accettazione viene per qualche motivo ostacolato. Ciò può essere dovuto, ad esempio, a esperienze traumatiche vissute prima, durante o dopo la morte, alla qualità del rapporto con la persona scomparsa o alla mancanza di sostegno sociale e all'isolamento durante il lutto. Pertanto, le persone che hanno subito un lutto durante la Covid 19 sono a rischio di sperimentare complicazioni del lutto, poiché sono state esposte a circostanze traumatiche e spesso sono state lasciate a elaborare il lutto in isolamento. Le complicazioni del lutto possono influenzare la vita in molti modi e richiedono un trattamento terapeutico specializzato. A seconda del livello di preoccupazione, si può ricorrere a un medico generico o a uno psicologo. Come amici, cercate questi segnali per valutare quando è il caso di preoccuparsi.

1. **Se il lutto non cambia nel tempo:** Il lutto è un processo che si evolve e cambia nel tempo. Tuttavia, se una persona in lutto non avverte alcun cambiamento o miglioramento nel modo in cui si sente e funziona dopo aver perso una persona cara dopo 6 mesi, questo può essere motivo di preoccupazione.
2. **Quando il lutto influisce negativamente su altri aspetti della vita:** Per alcune persone il lutto avrà un impatto sulla loro vita tale che, per amici e familiari, sarà evidente che qualcosa è cambiato in peggio. Per esempio, quando qualcuno lascia un lavoro precedentemente apprezzato ed esce di casa solo per fare la spesa. Oppure quando un amico prima socievole si isola e si concentra solo sul lavoro.
3. **Quando non c'è traccia di dolore:** Quando qualcuno perde una persona cara e non ne rimane traccia nella sua vita. Quando chi è in lutto preferisce non parlare della persona, o non ricordarsi della persona e della vita che condividevano insieme, questo può essere motivo di preoccupazione. Si tratta di un aspetto delicato, poiché le persone elaborano il lutto in modi diversi. Tuttavia, se sapete che questo non è il caso del vostro amico, è possibile che ci siano delle emozioni opprimenti che impediscono al vostro amico di elaborare il lutto.

4. **Se la vita sembra troppo difficile da sopportare:** La lotta per trovare un significato dopo una perdita è un'esperienza comune. A volte questo può portare a pensare che la vita stessa sia priva di significato e per un po' può sembrare impossibile trovare un modo per andare avanti. Per un gruppo più ristretto questi pensieri si trasformano in veri e propri pensieri suicidi e quando compaiono è segno che in questo momento la vita è estremamente difficile e che è necessario chiedere aiuto a un professionista.

Sezione 4: Accettare la morte come parte della vita.

LA MORTE: QUALCOSA CHE CI RIGUARDA TUTTI

La morte ci riguarda tutti. È solo una questione di tempo e tutti noi abbiamo subito o subiremo perdite importanti e tutti, prima o poi, ci troveremo di fronte alla nostra morte. Tuttavia, viviamo in un mondo che spesso ci dice quanto sia importante non pensare a ciò che ci causa dolore. Si presume, forse, che parlare di ciò che ci fa male o pensarci possa renderci più fragili, causare più sofferenza e renderci infelici. Così, spesso facciamo finta che non accada, lo ignoriamo e lo neghiamo come se fosse qualcosa di estraneo alla nostra vita. A volte fingiamo persino che noi e i nostri cari siamo immortali e - anche nel caso di persone anziane o con prognosi irreversibili - ci aggrappiamo all'idea che la morte possa essere evitata. Tuttavia, se non siamo consapevoli e preparati ad affrontare la morte dei nostri cari (e la nostra stessa morte), possiamo trovare più difficile affrontare il lutto, la sofferenza e il dolore che la perdita provoca a noi stessi e agli altri. La morte fa parte della storia della nostra vita. È un argomento importante, un tema essenziale della nostra storia personale e familiare. Accettarla senza tabù ci permette di integrare la morte come un'altra parte del nostro sviluppo e della nostra vita. Inoltre, quando riusciamo ad accettare, pensare e parlare con naturalezza della morte, della perdita e del lutto, siamo più capaci di sostenere gli altri che sono in lutto.

a. **“ "Un giorno ce ne andremo": la morte stessa.**

Un giorno noi e i nostri cari ce ne andremo. Affrontare e accettare questa inevitabilità della morte nella nostra vita, lungi dal sopraffarci, può aiutarci a vivere una vita più

appagante e significativa: a godere più profondamente di ogni momento, a dare un senso a tutto ciò che facciamo e, quando arriva il momento, a pianificare come vogliamo che sia la fine della nostra vita. Se diventiamo consapevoli che la vita ha un limite, forse riusciremo ad apprezzare di più ogni momento con i nostri cari e a vivere in modo più intenso e autentico.

Di seguito troverete alcune domande che vi aiuteranno ad aumentare la consapevolezza, la riflessione e l'accettazione della morte, quindi a migliorare la vostra capacità di sostenere le persone in lutto.

- *Cosa cambieresti nella tua vita se fossi più consapevole che un giorno morirai?*
- *Di cosa parlereste con i vostri cari, se questo fosse il loro ultimo giorno?*
- *Pensate a 3 esperienze che non avete ancora vissuto con la persona amata e che vorreste vivere prima della sua morte. Scrivetele.*
- *Cosa vi impedisce di farle ora?*
- *Pensate a due persone a voi care: cosa vorreste dire loro prima di morire? Scrivetelo.*
- *Cosa vi impedisce di dirglielo ora?*

b. **"Una foglia in autunno" - La morte dell'altro.**

Essere consapevoli che le persone con cui abbiamo condiviso parte della nostra vita (ad esempio, amici, partner, familiari) non saranno più con noi è qualcosa che può essere insopportabile da accettare. Tuttavia, nel momento in cui ci rendiamo conto dell'importanza di lasciar andare, possiamo integrare questo aspetto come parte del nostro percorso, possiamo dargli un significato e possiamo ricostruire la nostra vita senza la presenza fisica della persona amata, dando un senso alla sua vita con noi così come alla sua morte.

- Dobbiamo accettare che nel corso della nostra vita avremo numerose perdite con le quali dovremo imparare a convivere, lasciando andare il precedente rapport fisico che avevamo e ricostruendo tale rapport in termini diversi.
- "*Proprio come un albero deve perdere le foglie per poter germogliare forte in primavera, gli esseri umani devono a volte imparare a lasciare andare i loro cari che vengono a mancare per ricostruire e riadattarsi a un nuovo ambiente*".

c. **"I'd rather ignore it" - Accepting the idea of death.**

Come abbiamo detto, ignorare ciò che ci provoca dolore è un meccanismo che all'inizio può anestetizzarci, ma a lungo termine non impedisce la sofferenza. Quindi, naturalizzare l'idea della morte nella nostra vita può essere utile. Ci sono alcuni elementi che possono aiutarci in questo processo:

- ✓ Parlare della propria e altrui morte. Conversare su come speriamo che sarà la vita quando la morte avverrà può essere utile e persino confortante. Ci sono argomenti che possiamo affrontare in queste conversazioni che, anche se all'inizio possono essere difficili, possono essere utili sia a chi se ne va sia a chi vivrà senza la sua presenza. Pianificare la fine della vita ed esplorare cosa si vuole fare del proprio corpo e della propria eredità, spirituale e materiale (ad esempio, collezioni, password bancarie, eredità dei social media), nonché questioni irrisolte o ferite aperte. La stesura di un documento di direttive anticipate e di un testamento biologico ridurrà l'incertezza.
- ✓ Parlare della morte dei propri cari, naturalizzandola. Parlare di come sono vissuti e di come sono morti. Ricordarli con affetto e parlarne ai più giovani. Partecipare ai funerali e alle veglie funebri dei nostri cari ci aiuta a dare un senso agli addii. Dire addio non significa dimenticare e può essere un'occasione per ricordare la loro eredità, nominarli, rivivere momenti dolci e parlare di ciò che abbiamo imparato con loro. Questo ci aiuterà a chiudere i cicli e ad avviare un processo di lutto sano. Inoltre, ci aiuterà a rendere questi rituali una parte della vita.
- ✓ Visitare amici e familiari malati, anche negli ultimi giorni. Salutarli ed evitare di mantenere con loro questioni in sospeso.

- ✓ Accettare la paura della morte invece di scappare da essa, riconoscerla, accettarla, integrarla e gestirla, in modo che non ci paralizzi. Avere paura della morte è qualcosa che capita a molti di noi. Non dobbiamo negarlo o nasconderlo. Il modo migliore per gestire le emozioni, come la paura, è riconoscerle, accettarle ed esprimerle agli altri, in modo da poterle integrare e crescere.
- ✓ Preparate lo "zaino". Non avere ferite aperte con i propri cari, né sfide non affrontate, né questioni importanti irrisolte.

Accettate che la morte faccia parte della vita!

Referenze:

[1] Breen, L. J., Mancini, V. O., Lee, S. A., Pappalardo, E. A., & Neimeyer, R. A. (2022). Risk factors for dysfunctional grief and functional impairment for all causes of death during the COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning. *Death Studies*, *46*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1974666

[2] Menichetti-Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I., & Vegni, E. (2021). Phone follow up to families of COVID-19 patients who died at the hospital: Families' grief reactions and clinical psychologists' roles. *International Journal of Psychology*, *56*(4), 498-511. https://doi.org/10.1002/ijop.12742

[3] Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology,* 1-15. https://doi.org/10.1002/casp.2604

[4] Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 00302228211032736. https://doi.org/10.1177/00302228211032736

[5-12] Boelen, P.A., Lenferink, L.I. (2022). Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,* 56(6): 667-674. doi:10.1177/0004867 4211025728

[6] Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 703-721. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5

[7] Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2006). *Health psychology: A critical introduction*. Cambridge University Press.

[8-10] Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology: Traumatic loss,* 8(sup6).

[9-11]Thomas, K., Hudson, P., Trauer, T., Remedios, C., Clarke, D. (2014). Risk Factors for Developing Prolonged Grief During Bereavement in Family Carers of Cancer Borgers in Palliative Care: A Longitudinal Study. Journal of Pain and Symptom Management, 47(3):531-41. Available from https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088539241



AURORA

@COVID19-EU

Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe

(2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)

Funded by the European Union

PARTNERS

UNIVERSIDADE DA MAIA – UMAIA

SÃO JOÃO

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

UNIVERSITÀ DEL SALENTO

Danish National Center for Grief