

LA DEMENZA COME LUTTO PER IL CAREGIVER: ELABORARE ED AFFRONTARE IL SENSO DI CAMBIAMENTO E DI PERDITA

Dott.ssa Chiara Ricchi - Associazione G.P. Vecchi

Caffè Alzheimer -Giugno 2025



CHE COS'È IL LUTTO ANTICIPATORIO

(«lutto ambiguo o indefinito», Pauline Boss, 1973)

- **Processo di elaborazione che inizia prima della morte fisica.**
- **Perdita graduale della persona cara mentre è ancora presente.**
- **Dolore per ciò che era e non sarà più.**
- **Reazione normale e comprensibile a una perdita progressiva.**



UN LUTTO A PIÙ DIMENSIONI

Perdita della **comunicazione** e dell'**intimità emotiva**.

Perdita dei **ricordi condivisi** e dell'**identità relazionale**.

Perdita dell'**autonomia** e dei ruoli **familiari**.

Perdita dei **progetti futuri** insieme.

Perdita della **reciprocità** nella relazione.

IL PROCESSO NON LINEARE DEL LUTTO

- **Negazione:** "Non può essere demenza", "Migliorerà"
- **Rabbia:** Verso la malattia, il sistema sanitario, se stessi
- **Contrattazione:** Ricerca di cure miracolose, **bargaining** emotivo
- **Depressione:** Tristezza profonda, senso di impotenza
- **Accettazione:** Adattamento alla nuova realtà

QUANDO LA PERDITA NON È DEFINITA

- **Presenza** fisica ma **assenza** psicologica
- La persona c'è ma non c'è più
- Impossibilità di elaborare completamente il lutto
- **Ambivalenza emotiva** costante
- Difficoltà nel prendere decisioni importanti

EMOZIONI COMUNI E LEGITTIME

Tristezza: per la perdita progressiva della relazione

Rabbia: verso la malattia e l'ingiustizia della situazione

Colpa: per i sentimenti negativi, per non fare abbastanza

Vergogna: per la frustrazione e l'impazienza

Paura: del futuro, del deterioramento, della propria inadeguatezza

EMOZIONI COMPLESSE E CONTRADDITTORIE

Solitudine: anche quando si è insieme al malato

Nostalgia: per la persona che era prima

Speranza alternata a disperazione

Amore e risentimento coesistenti

Sollievo e senso di colpa per il sollievo provato



CHI SONO IO ORA?

- Trasformazione da **partner/figlio a caregiver**
- **Perdita** della propria **identità precedente**
- Senso di essere "**intrappolati**" nel ruolo
- Difficoltà a riconoscere i **propri bisogni**
- **Isolamento sociale progressivo**



QUANDO L'INTIMITÀ SVANISCE

- Fine della reciprocità emotiva
- **Perdita** della **complicità** e della comprensione
- **Impossibilità di condividere pensieri e sentimenti**
- Trasformazione del rapporto in **assistenza unidirezionale**
- Nostalgia per i **momenti di connessione passati**

QUANDO DEVO DECIDERE PER L'ALTRO

- **Scelte mediche** complesse
- Decisioni su **autonomia e sicurezza**
- Gestione delle **finanze e del patrimonio**
- Eventuale **istituzionalizzazione**
- Senso di **responsabilità opprimente**



COME LA MENTE SI PROTEGGE

- **Negazione:** minimizzare la gravità della situazione
- **Intellettualizzazione:** focalizzarsi su aspetti tecnici
- **Iperattivismo:** riempire ogni momento con attività
- **Isolamento emotivo:** distaccarsi dai sentimenti
- **Proiezione:** attribuire ad altri le proprie emozioni

QUANDO IL LUTTO DIVENTA PATOLOGICO

- **Depressione** persistente e invalidante
- **Ansia generalizzata e attacchi di panico**
- **Disturbi del sonno** cronici
- **Perdita significativa di peso o appetito**
- **Pensieri di morte** o autolesionismo
- **Isolamento sociale totale**

DARE SPAZIO ALLE EMOZIONI


- **Riconoscere e legittimare** tutti i sentimenti
- Tenere un **diario emotivo**
- Parlare con **persone fidate**
- **Permettersi di piangere e di essere arrabbiati**
- Praticare **l'autocompassione**

AZIONI CONCRETE PER IL BENESSERE

- Mantenere **routine di auto-cura**
- Cercare **momenti di pausa e respiro**
- **Delegare** quando possibile
- Utilizzare **servizi di supporto disponibili**
- **Pianificare il futuro gradualmente**



L'IMPORTANZA DELLA RETE DI SOSTEGNO

- **Gruppi di auto-aiuto per caregiver**
 - **Supporto di familiari e amici** informati
 - **Servizi professionali** specializzati
 - **Comunità online e forum dedicati**
 - **Volontariato e associazioni** del territorio
- 

QUANDO CHIEDERE AIUTO SPECIALISTICO

- **Terapia individuale** per l'elaborazione del lutto
- **Consulenza familiare** per la gestione dei conflitti
- **Supporto psicologico specifico** per caregiver
- **Gruppi terapeutici guidati**
- Interventi di **psicoeducazione sulla demenza**



TRASFORMARE IL DOLORE IN CRESCITA

- Riconoscere la propria **forza** e **resilienza**
- **Valorizzare l'amore** dimostrato attraverso la cura
- **Trovare momenti di connessione ancora possibili**
- Apprezzare i **piccoli gesti quotidiani**
- Dare senso al sacrificio attraverso i valori personali

QUANDO ARRIVA LA MORTE FISICA

- **Il sollievo** può coesistere con il **dolore**
- **Elaborazione** delle **emozioni contrastanti**
- **Rituali di congedo e commemorazione**
- **Ricostruzione dell'identità post-lutto**
- Integrazione **dell'esperienza di caregiving**



COSA PUÒ EMERGERE DAL DOLORE

- Maggiore **empatia** e **comprensione**
- **Forza interiore** scoperta attraverso la prova
- **Relazioni più profonde e autentiche**
- **Nuove priorità e valori di vita**
- Desiderio di **aiutare altri** in situazioni simili

VERSO LA GUARIGIONE E L'INTEGRAZIONE

Il lutto è un processo naturale e necessario. Non esiste un tempo "giusto" per elaborare. Ogni persona trova il proprio percorso unico. È possibile ricostruire una vita significativa.

L'amore continua oltre la perdita

GRAZIE!



Indirizzo

Strada Contrada, 127
41125 Modena

Contatti

Email: info@gpvecchi.org

Telefono: 335 5323021 - 331 8729754

gpvecchi.org