

[WWW.KAIROSDPELLUTTO.CH](http://WWW.KAIROSDPELLUTTO.CH)

---



# 5 passi

per affrontare un lutto non riconosciuto

Riconosci la tua perdita  
come reale

Anche se gli altri non la comprendono o minimizzano, **tu sai quanto significava** per te.

Dai valore al legame che avevi.

Il dolore non ha bisogno del consenso degli altri per essere legittimo.

# Dai un nome alle tue emozioni

Nel lutto non riconosciuto, si sovrappongono spesso emozioni come:

**tristezza, colpa, rabbia, vergogna, solitudine o isolamento.**

Scrivere o parlare di ciò che provi può aiutarti a dare chiarezza e spazio a queste emozioni.

# Crea il tuo spazio di elaborazione

Se la società non ti offre un rituale, crealo tu:

**scrivi una lettera, crea una scatola dei ricordi,  
accendi una candela, fai un gesto simbolico,**  
celebra la memoria di chi hai perso (o della  
situazione) a modo tuo.

È il tuo modo di onorare ciò che è stato.

# Trova ascolto empatico

Cerca chi **non giudica**: un terapeuta, un gruppo di sostegno, un amico fidato.

Parlare con qualcuno che ti ascolta senza sminuire la tua esperienza può fare una grande differenza.

# Coltiva il tuo tempo di guarigione

Non forzarti a "superare tutto" in fretta.

Il lutto non riconosciuto spesso ha bisogno di **più tempo e cura**, perché manca del confronto sociale.

Prenditi tutto il tempo che ti serve.

Il dolore cambia, ma richiede attenzione e presenza.

[WWW.KAIROSDELLUTTO.CH](http://WWW.KAIROSDELLUTTO.CH)

---

Per un appuntamento  
conoscitivo (non vincolante)

[www.kairosdellutto.ch](http://www.kairosdellutto.ch)

E-mail: [kairosdellutto@gmail.com](mailto:kairosdellutto@gmail.com)

WhatsApp: 077 410 89 43