

ESERCIZIO GUIDATO ACT e CFT PER IL LUTTO: “Un ricordo dolce, con te e per te” (Script + guida all'utilizzo)

1) Testo dell'esercizio (copione da leggere in seduta)

Chiudi dolcemente gli occhi, se ti va, o lascia lo sguardo morbido su un punto davanti a te.
Siediti comoda/o, con i piedi ben appoggiati a terra e la schiena sostenuta dallo schienale.
Fai un piccolo respiro naturale... e lascia uscire l'aria senza sforzo.

Prima di iniziare, ti propongo un patto di gentilezza: se qualcosa diventa troppo, non dobbiamo “resistere”. Basterà alzare un dito o fare un piccolo cenno e ci fermiamo insieme, senza spiegazioni. Possiamo anche aprire gli occhi in qualunque momento e tornare al qui-e-ora. Va bene così.

Porta l'attenzione a tre punti di contatto del corpo.

Primo punto: i piedi a terra... prova a sentirne il peso, la superficie, la temperatura. (pausa)

Secondo punto: il bacino sul cuscino o sulla sedia... lascia che la gravità ti sostenga. (pausa)

Terzo punto: la schiena appoggiata... consenti alle spalle di scendere di un millimetro. (pausa)

Ora lascia che il respiro trovi da solo il suo ritmo. Non dobbiamo cambiarlo, né migliorarlo.

Se può aiutare, nota mentalmente: “inspiro... ed espiro”. (pausa)

Tra poco ti inviterò a contattare un ricordo che nutre, un piccolo momento di dolcezza o di pienezza.

Può essere un ricordo che include la persona che hai perso... oppure, se oggi sarebbe troppo evocarla direttamente, puoi scegliere un ricordo semplice e buono che non coinvolge il lutto: un luogo in natura, un odore in cucina, una scena tranquilla che ti ha fatto bene.

Prenditi un istante per percepire quale delle due strade adesso è più gentile con te. Non c'è scelta giusta o sbagliata. C'è solo ciò che ti sostiene di più, oggi. (pausa)

Quando hai individuato il ricordo, restaci con delicatezza, senza fretta.

Iniziamo dalla vista: come se stessi guardando una fotografia, che cosa c'è nella scena? Che colori, che luce? È chiaro o penombra? C'è sole, oppure una luce di casa? (pausa lunga)

Poi l'udito: ci sono suoni? Una voce, il fruscio di foglie, il ronzio lontano di una strada, il silenzio? (pausa)

L'olfatto: c'è un profumo, un odore familiare—caffè, legno, aria di pioggia, bucato? (pausa)

Il tatto: che cosa sfiora la pelle? Il tessuto di una maglia, il calore di una tazza, la brezza sulla guancia, la mano di qualcuno? (pausa)

Il gusto, se c'entra: il sapore di qualcosa, anche molto semplice. (pausa)

Non serve ricordare tutto. Basta quel poco che arriva. Se la scena si fa più vivida, va bene; se resta un accenno, va bene lo stesso. (pausa)

Mentre stai qui, è possibile che compaiano emozioni diverse insieme. Forse tenerezza, amore, gratitudine... e insieme tristezza, mancanza, nostalgia, persino un senso di ingiustizia.

Qui non dobbiamo scegliere tra amore e dolore. Possiamo dare spazio a entrambi, come due ospiti che siedono allo stesso tavolo. (pausa)

Se ti aiuta, porta una mano sul petto o sulle braccia, come a offrirti un appoggio.

Magari puoi dirti in silenzio: “Questo è un momento difficile. Posso essere gentile con me adesso.”

Lascia che il corpo senta il contatto caldo della mano. (pausa)

Se noti onde emotive che si alzano, non le trattenere né forzarle. Immaginale come onde che vengono e vanno. Tu sei la riva che resta.

Se l'onda è troppo alta, torniamo subito alle ancore: senti i piedi, conta tre oggetti che potresti vedere quando riaprirai gli occhi, ascolta due suoni nella stanza... poi, se vuoi, rientra nella scena con più distanza. (pausa)

Ora, se te la senti e solo se è gentile farlo, prova a raccontare dentro di te la scena al tempo presente, con parole semplici, come se fosse un breve fotogramma:

“Adesso vedo... adesso sento... adesso sono qui...”

Solo descrizione, senza analisi, con la stessa calma con cui guarderesti un ruscello scorrere. (pausa lunga)

Resta qualche istante con ciò che questa memoria ti dona. Non occorre afferrarlo. Lascia che ti tocchi quel tanto che basta. (pausa)

E adesso, con molta delicatezza, ti invito a volgere lo sguardo verso ciò che questo momento dice di te e di ciò che conta.

Senza cercare risposte elaborate, lascia emergere impressioni leggere:

Che cosa rivela questa scena su ciò che per te è prezioso, anche adesso, nel mezzo del dolore? (pausa)

Quali qualità tue senti presenti qui—cura, presenza, lealtà, tenerezza, coraggio, gentilezza? (pausa)

Se desideri onorare questo legame, in che modo—piccolo, realistico, rispettoso—potrebbe mostrarsi nella tua giornata o nelle prossime 24 ore? Potrebbe essere un gesto minuscolo: una candela accesa, una canzone condivisa, due righe scritte, chiedere una mano per qualcosa di concreto, uscire dieci minuti al sole. (pausa)

Non serve promettere nulla adesso. È già abbastanza riconoscere l’orientamento, come quando si vede una stella e non si parte subito, ma si sa dov’è il nord. (pausa)

Se nel ricordo era presente la persona che hai perso, nota com’è per te stare qui, adesso, in contatto con la sua traccia.

Non stiamo trattenendo, non stiamo cancellando. Stiamo riconoscendo che il legame continua in forme nuove: nei gesti, nei modi, nei ricordi, nei valori che scegli di portare con te. (pausa)

Lentamente, lascia che l’immagine si ammorbidisca, come quando sfumi i bordi di una foto.

Non la cacciamo via; la appoggiamo in un posto buono dentro di te, dove puoi tornare quando vuoi, con cautela e gentilezza. (pausa)

Torniamo ora al corpo.

Senti di nuovo i piedi a terra... la spinta leggera contro il pavimento. (pausa)

Senti il contatto del bacino con la sedia. (pausa)

Senti il sostegno della schiena. (pausa)

Fai un respiro appena più lento in uscita, come un sospiro silenzioso. (pausa)

Apri un po’ l’attenzione ai sensi:

Nota tre cose che potresti vedere nella stanza quando riaprirai gli occhi. (pausa)

Nota due sensazioni tattili che senti adesso. (pausa)

Nota un suono, vicino o lontano. (pausa)

Se vuoi, offri un piccolo ringraziamento silenzioso a ciò che questo momento ti ha mostrato—anche se è stato poco, anche se è stato imperfetto. È abbastanza.

Quando ti va, lascia entrare più luce negli occhi, muovi delicatamente le mani o le spalle, e riporta attenzione qui, insieme.

Sappi che possiamo riprendere questo esercizio in qualunque momento, e che fermarsi quando serve è un atto di cura, non un fallimento.

Prima di concludere, fai un’ultima verifica dentro di te: c’è un micro-gesto gentile che oggi puoi concederti? Non deve essere grande né simbolico. Basta che sia reale, possibile, e in linea con ciò che conta per te.

Se qualcosa è emerso, tienilo a mente come si tiene in tasca un sassolino liscio. Se non è emerso nulla, va bene così: il seme è comunque stato piantato.

Grazie per esserti presa/o questo tempo. Quando sei pronta/o, siamo qui.

2) Indicazioni per chi, quando e preparazione (per il/la terapeuta)

Obiettivo clinico

- Offrire un contatto breve e **sicuro** con una memoria nutriente in fase di lutto recente, normalizzando la co-presenza di amore e dolore, e collegando l'esperienza ai **valori** e a micro-gesti di cura.

Quando proporla (buone condizioni d'uso)

- **Lutto, anche recente ma non complicato**, con capacità residua di autoregolazione (la persona riesce a stare in seduta senza essere travolta per lunghi tratti).
- La persona **desidera** un momento guidato di contatto gentile (consenso esplicito).
- C'è già una **base di alleanza**, un linguaggio condiviso su "pause/stop" e qualche ancoraggio di grounding.
- La persona ha già sperimentato **brevi pratiche sensoriali** in seduta (5 minuti) senza segnali di sovraccarico.

Quando usare cautela o adattare

- **Lutto traumatico** (morte improvvisa, violenta, presenza di immagini intrusive): mantieni l'attenzione più sugli **ancoraggi sensoriali** e sulle **memorie gentili alternative** (non direttamente col/la defunto/a), durata ridotta (5–8 minuti).
- **Finestra di tolleranza stretta**, storia di **dissociazione**, attacchi di panico frequenti, **PTSD**, **depressione con ideazione suicidaria**: negozia prima segnali di stop (dito alzato), pratica **a occhi aperti**, luce ambiente buona, postura solidamente ancorata (piedi ben a terra), **titolazione** (brevi ingressi/uscite dall'immagine).
- **Uso di sostanze attivo, disturbi psicotici** non stabilizzati: privilegia stabilizzazione, psicoeducazione e lavoro sul qui-e-ora; se usi l'esercizio, fallo **molto breve**, senza evocare la persona deceduta.
- **Modalità online**: verifica **privacy** e sicurezza dell'ambiente, concorda un **"piano di atterraggio"** (chi contattare, cosa fare) se l'attivazione diventasse elevata.

Quando rimandare (non proporre ora)

- Assenza di consenso o **resistenza marcata** all'evocazione (anche alternativa).
- **Destabilizzazione acuta** in corso (pianto inconsolabile prolungato, forte attivazione neurovegetativa) senza risorse di regolazione pronte.
- **Rischio suicidario** non valutato/gestito o **crisi** psichiatrica.

Set-up della seduta (prima di iniziare)

- **Spazio**: seduta comoda con schienale, piedi appoggiati, luce naturale o soffusa (evita buio).
- **Durata**: 6–12 minuti totali; in lutto molto recente 5–8 minuti.
- **Ancoraggi** concordati: 3 cose che vedo / 2 sensazioni tattili / 1 suono; mano sul petto; respiro con **espirazione leggermente più lunga**.
- **Segnali di stop**: dito alzato o parola convenuta. Normalizza che fermarsi è **cura, non fallimento**.
- **Scelta del ricordo**: offrire **due strade** (con la persona cara **oppure** memoria "gentile alternativa" neutra/positiva). La persona sceglie ciò che è più **gentile oggi**.
- **Linguaggio**: semplice, descrittivo, **non performativo**. Evita "devi rilassarti" o "lascia andare".

Accortezze culturali e personali

Integra o **rispetta i rituali** del lutto (religiosi, culturali, familiari) senza imporli.

Considera il **ciclo della giornata**: evita orari in cui la persona tipicamente è più fragile (es. sera tardi se poi resta sola).

3) Attenzione ai segnali (monitoraggio e interventi rapidi)

Segnali di sovraccarico da monitorare

- Respirazione molto rapida e alta, respiro trattenuto, corpo in tensione, sguardo fisso o perso, intorpidimento/“vuoto”, confusione, impulso intenso a interrompere senza riuscire a dirlo, emergere di **immagini intrusive** violente, colpa schiacciante.

Intervento in seduta

- Interrompi gentilmente, **nomina** ciò che vedi (“sta diventando intenso”), passa a 3–2–1 sensi, postura ancorata, respiro 4–6 (inspiro 4, espiro 6), **ri-orienta** nello spazio.
- Normalizza l’esperienza e torna gradualmente, oppure rimanda l’evocazione alla prossima seduta.

4) Possibili varianti operative

- **Occhi aperti**: consigliato in caso di dissociazione, iperattivazione o timore di chiusura oculare; invita a uno **sguardo morbido** su un punto stabile.
- **Seduta “ancorata”**: chiedi alla persona di **spingere leggermente i piedi** contro il pavimento o la schiena contro lo schienale durante i passaggi emotivi.
- **In and out**: entra/esci dall’immagine a “microporzioni” (10–20 sec), intervallando con grounding.
- **Versione ultra-breve (2–3 min)**: solo ancoraggi + 1 dettaglio sensoriale della memoria + frase di self-compassion.
- **Modalità online**: verifica **privacy**, concorda un “piano di atterraggio” e tieni la pratica più breve.

5) Debriefing

Subito dopo l’esercizio

- Verifica **stato di attivazione**: ancoraggio prima di chiudere (piedi, schiena, 5-4-3-2-1 sensi).
- **Normalizza** la co-presenza amore/dolore (“è il modo in cui il lutto funziona”).
- Chiedi cosa è stato utile e significativo e cosa è stato più difficile; integra 1–3 **valori** emersi e un **micro-gesto** gentile nelle 24 ore (concretezza > simbolismo).

Creato da Chiara Rossi Urtoler,

liberamente ispirato all’esercizio “The sweet spot” di Kelly Wilson