

Al di là della Sopravvivenza: 25 Consigli per i Sopravvissuti.

Beyond Surviving: Suggestion for Survivors

Iris M. Bolton from "Suicide and its aftermath" (Dunne, McIntosh, Dunne-Maxim, Norton et al., 1987)

1. Sapere che si può sopravvivere; forse non vi sembra possibile, ma è così.
2. Lottate con i "perché è successo" fino a quando non avrete più bisogno di sapere "perché" o fino a quando sarete soddisfatti con risposte parziali.
3. Sapere che magari vi sentite sopraffatti dall'intensità delle vostre emozioni, ma che tutti i vostri sentimenti sono normali.
4. Rabbia, colpa, confusione, oblio sono delle risposte comuni. Non siete pazzi, siete in lutto.
5. Siate consapevole che potreste provare giustamente rabbia verso le persone, verso Dio o verso voi stessi. Va bene esprimerla.
6. Potrete sentirvi colpevoli per quello che pensate di aver o non aver fatto. Il senso di colpa può trasformarsi in rimpianto attraverso il perdono.
7. Avere pensieri suicidari è normale. Questo non vuol dire che metterete in pratica i vostri pensieri.
8. Ricordatevi di prendere un momento o un giorno alla volta.
9. Trovate una persona capace di ascoltare e condividete i vostri pensieri con lei. Chiamate qualcuno se avete bisogno di parlare.
10. Non vergognatevi di piangere. Le lacrime curano.
11. Datevi tempo per guarire.
12. Ricordatevi che la scelta non fu vostra. Nessuno può da solo influenzare la vita di un altro.
13. Aspettatevi delle battute d'arresto. Se le emozioni ritornano come onde di una marea, può trattarsi di un residuo di dolore, un pezzo incompiuto.
14. Cercate di rimandare le decisioni importanti.
15. Permettete a voi stessi di chiedere un aiuto professionale.
16. Siate consapevoli del dolore della vostra famiglia e dei vostri amici.
17. Siate pazienti con voi stessi e con gli altri che possono non capire.
18. Stabilite i vostri limiti e imparate a dire no.
19. Evitate le persone che vi vogliono dire cosa e come dovrete sentirvi.
20. Sappiate che ci sono gruppi di supporto che possono essere di aiuto. Se non li trovate chiedete ad un professionista di indicarveli.
21. Appellatevi alla vostra fede per aiutarvi ad attraversare questo momento.
22. È normale provare reazioni fisiche al vostro dolore, come mal di testa, mancanza di appetito, incapacità di dormire.
23. La capacità di ridere con gli altri e di voi stessi è una cura.
24. Sfinitevi con domande, rabbia, colpa e con tutte le altre emozioni, fino a quando non riuscirete a lasciarle andare. Lasciarle andare non vuol dire dimenticare.
25. Sapere che non si sarà mai più gli stessi, ma che si può sopravvivere ed anche andare oltre la sola sopravvivenza.