

Erika Zerbini

# Vademecum

PER FAMILIARI, AMICI E VICINI  
ALLE PERSONE  
IN LUTTO PERINATALE

[WWW.ERIKAZERBINI.IT](http://WWW.ERIKAZERBINI.IT)

*In occasione del 15 ottobre,  
affinché le famiglie in lutto  
possano trovarci preparati  
e possano contare su di noi.*

*Con affetto  
Erika*

# Cos'è il lutto perinatale?

Il lutto perinatale è quel particolare lutto che si sperimenta quando un figlio muore durante la gravidanza o il parto o nel primo periodo dopo la nascita.

La definizione classica separa il lutto prenatale dal lutto perinatale in base al periodo della gravidanza in cui avviene il decesso; nella mia esperienza tale suddivisione è inutile e pericolosa generatrice di giudizi e discriminazioni sul senso di perdita soggettivo.

Nel mio intimo spero vivamente che arriveremo a non necessitare più di alcun aggettivo con cui nominare questa importante e talvolta determinante fase della vita, sentendoci finalmente pienamente autorizzati a definirlo e considerarlo semplicemente un lutto.

*Se vuoi conoscere meglio l'argomento  
oppure desideri regalare  
uno strumento pratico e utile  
a chi sta attraversando  
il lutto perinatale,  
questo libro fa al caso tuo!*



# Che caratteristiche ha il lutto perinatale?

Il lutto perinatale si verifica in una fase particolare della vita della famiglia che lo sperimenta, coinvolgendo spesso anche la madre in modo diretto:

- spesso la morte avviene dentro il corpo della madre;
- si tratta di una morte durante il formarsi della vita;
- spesso non esiste uno storico di vita condiviso con il bambino morto, al di fuori dal grembo materno;
- non esistono, o esistono pochissime tracce del passaggio del bambino sulla terra;
- in Italia la legge non riconosce lo status di bambino, fino al compimento della 28esima settimana di gestazione, quando è previsto che sia iscritto all'anagrafe con il suo nome.



*Se desideri fare un regalo che dimostri l'importanza che ha il piccolo di cui si piange l'assenza, questo diario dei ricordi fa al caso tuo.*

## Come viene percepito dalle famiglie?

È bene sapere che non tutte le persone che vivono l'interruzione della gravidanza sperimentano poi il lutto perinatale, tuttavia è più comune di quanto si dica e si mostri.

Le persone in lutto perinatale si sentono incredule, vuote, schiacciate dal dolore; spesso si sentono sfortunate e in colpa; sale in loro un senso di rabbia e di ingiustizia.

Sono persone a cui è morto un figlio.

Un figlio che la società rinnega, generando in loro confusione e disorientamento.

*Com'è possibile soffrire tanto per la morte di qualcuno che non si è nemmeno tenuto fra le braccia?*

*Com'è possibile sentirsi lacerati dalla mancanza di un esserino che ha condiviso con noi pochi giorni o settimane?*

*È possibile perché l'Amore verso il proprio figlio e il legame stretto con lui non hanno a che fare col tempo o lo spazio, si tratta un'energia invisibile e non quantificabile, eppure pienamente percepibile nel corpo e fuori dal corpo.*

## **Quali comportamenti possono avere le famiglie in lutto?**

Per un po' di tempo saranno tristi e la loro scala di valori subirà modificazioni anche notevoli.

Potrebbero avere bisogno di raccontare e raccontare la loro storia tante volte, perché è così che possono *digerirla*.

Alcune volte potrebbero avere difficoltà a stare a stretto contatto con bambini piccoli o mamme in attesa: constatare l'evidenza di ciò che loro hanno perduto può essere faticosissimo da sopportare e potrebbero avvertire sentimenti di invidia, che generano in loro ulteriori sensi di colpa.

Altre volte potrebbero voler stare per conto loro, raccogliendosi in solitudine.

*È importante rispettare i loro tempi,  
i loro bisogni, i loro desideri.*

## ...e tu?

Per te, familiare, amica/o, vicina/o potrebbe essere difficile riconoscere la morte di quel bambino come reale poiché non lo hai visto, toccato, conosciuto.

La morte di un figlio che nessuno ha incontrato si presta benissimo ad essere sminuita al punto da non essere nemmeno considerata una vera morte.

Infatti questi figli nell'immaginario comune non muoiono: *si perdono, salgono in cielo, se ne vanno...* si trasformano in *angeli, stelle, meteore*, senza morire e senza nascere, tanto è vero che sono spesso definiti "Mai nati".

**Nascere** significa 'uscire dal ventre materno'; tutti i figli morti in grembo escono dal ventre delle loro mamme, quindi sono nati. Nati morti per la precisione.

Quando una famiglia porta fuori la sua sofferenza noi come comunità cerchiamo di spegnerla.

Ci hanno insegnato a fare così: dal dolore si tende a fuggire, perché la sofferenza fa male, mette in difficoltà, non siamo abituati (educati) ad accoglierla, piuttosto siamo invitati ad evitarla.



# Quindi?

Ogni volta che qualcuno ci racconta qualcosa di penoso, sale un senso di insofferenza e generalmente ci escono frasi come:

«Su dai, non pensarci!»

«Andrà meglio la prossima volta.»

«Meglio ora che poi...»

«C'è di peggio.»

«Ne farai un altro!»

«Pensa ai vivi!»

**Frasi da non  
pronunciare mai!**

Noi ripetiamo ciò che vediamo fare; abbiamo imparato che la sofferenza è una cosa scomoda e scomodo è chi ci richiama all'evidenza: la vita è fatta anche di esperienze dolorose.

Considerare questi figli come dei **figli veri** (perché lo sono), morti molto prima di quanto avremmo desiderato e ci saremmo aspettati, è la prospettiva da adottare nel relazionarti con le famiglie in lutto perinatale.



## Ecco cosa puoi fare

Se vuoi davvero stare vicino alla/l tua/o familiare, amica/o, vicina/o che sta attraversando il lutto perinatale, puoi **ascoltare**: non serve che trovi soluzioni, perché non esistono soluzioni, lei/lui lo sa benissimo.

Ciò che le/gli serve è:

*vicinanza*

*partecipazione*

*affetto*

*Senza giudizio.*

Insomma, non fare come se non fosse successo niente o come se ciò che è accaduto debba risolversi in un tempo stabilito: quel tempo potrebbe anche protrarsi più a lungo di quanto avresti pensato.

Sii sincera/o: puoi dire che non immagini cosa stia passando e che sei dispiaciuta/o.

Non necessariamente devi capire cosa stia provando, è sufficiente che accetti e accogli la verità del suo racconto.

*Fidati di lei/lui.*

## **Può accadere che...**

...ti accorgi di non avere molta dimestichezza con la morte, il morire e il lutto e che il desiderio di stare vicino alla/l tua/o familiare, amica/o, vicina/o ti abbia acceso l'interesse su questi argomenti.

In tal caso, puoi collegarti a questi siti per saperne di più:

[www.erikazerbini.it](http://www.erikazerbini.it)

[www.luttoperinatale.life](http://www.luttoperinatale.life)

Grazie per essere rimasta/o fino alla fine di questa lettura, il tuo gesto dimostra quanto desideri restare accanto a chi sta soffrendo: così stai già facendo la differenza.



# Vademecum

PER FAMILIARI, AMICI E VICINI  
ALLE PERSONE  
IN LUTTO PERINATALE

a cura di  
Erika Zerbini

15 ottobre 2023

[WWW.ERIKAZERBINI.IT](http://WWW.ERIKAZERBINI.IT)