

INTRODUZIONE

1. Per i lettori

Con questo nuovo testo, *I giorni rinascono dai giorni*, dedicato ai gruppi di auto-mutuo aiuto per le persone in lutto, l'associazione Gruppo Eventi¹ vuole proseguire il lavoro di sensibilizzazione culturale e di riflessione a più voci, avviato con i due precedenti volumi: *Sarà così lasciare la vita?*², sul tema della morte e il morire, e *Assenza, più acuta presenza*³, sull'esperienza della perdita e del lutto.

Questo terzo libro rappresenta una nuova tappa lungo lo stesso percorso e riflette pienamente il cammino compiuto fino a oggi dalla nostra associazione.

Dall'iniziale interrogarsi sulle tematiche della morte e del lutto si è manifestata ben presto, quasi spontaneamente, l'esigenza di condividere le riflessioni emerse attraverso la pubblicazione dei tre volumi e di trovare modi per offrire sostegno concreto a chi si trova a vivere la dolorosa stagione che segue la perdita di una persona cara.

¹ L'associazione di volontariato Gruppo Eventi svolge un'opera di: sensibilizzazione sociale sul tema della morte e del lutto; sostegno alle persone che hanno subito una perdita tramite gruppi di auto-mutuo aiuto *vis-à-vis* e *on-line*; formazione per volontari e operatori socio-sanitari (info@gruppoeventi.it; www.gruppoeventi.it).

² L. Crozzoli Aite (a cura di), *Sarà così lasciare la vita?*, Paoline Editoriale libri, Milano 2001.

³ L. Crozzoli Aite (a cura di), *Assenza, più acuta presenza*, Paoline Editoriale libri, Milano 2003.

La nostra associazione ha realizzato questo obiettivo attraverso i gruppi di auto-mutuo aiuto in cui le persone in lutto si incontrano di persona o comunicano *on-line* e attraverso la creazione di un sito in cui sono raccolte riflessioni, testimonianze e suggerimenti per chi soffre la perdita e per chi vuole aiutare chi resta.

La consapevolezza della necessità di porre attenzione alla sofferenza e al disagio delle persone in lutto si è affacciata da poco sia alla realtà dell'auto-mutuo aiuto che alla sensibilità collettiva ma, come leggerete nelle pagine di questo libro, c'è un crescente interesse non solo da parte delle associazioni di volontariato ma anche da parte degli operatori socio-sanitari, coinvolti nelle situazioni di fine vita.

Il Gruppo Eventi con il proprio impegno, ormai decennale, vuole rompere la solitudine con cui ciascun individuo vive la perdita e favorire il passaggio da una dominante cultura del silenzio e della privatizzazione a una nuova cultura basata sulla condivisione e la solidarietà sociale.

2. Le origini dei gruppi di auto-mutuo aiuto

Idealmente le radici più lontane nel tempo dei gruppi di auto-mutuo aiuto attingono alle numerose esperienze di mutuo soccorso sorte nel mondo occidentale in risposta alle sempre più dure condizioni di vita imposte dalla rivoluzione industriale per arrivare poi, in tempi più recenti, al crescente interesse per il lavoro terapeutico in gruppo, che si sviluppa a partire dai primi decenni del secolo scorso.

Generalmente si fa risalire al 1935 la data di inizio dei gruppi di auto-mutuo aiuto, quando negli Stati Uniti nacque l'esperienza degli Alcolisti Anonimi. I due fondatori, basandosi sui principi del movimento luterano Oxford Group, videro nel gruppo di pari, formato solo da perso-

ne con lo stesso problema, il contenitore più adeguato per sostenere un percorso di crescita personale e liberazione dalla dipendenza da alcol.

Da allora il modello originario ha trovato applicazione in un numero sempre maggiore di situazioni di dipendenza e di crisi o difficoltà di vita, ispirando nella sua diffusione anche nuove modalità di funzionamento del gruppo, ma senza più alcun riferimento ai Dodici Passi e alle Dodici Tradizioni che continuano, invece, a rappresentare le linee guida delle esperienze che si richiamano direttamente agli Alcolisti Anonimi.

La definizione di auto-aiuto di solito più citata⁴ è quella data da Katz e Bender in un loro lavoro del 1976⁵, nel quale i gruppi vengono descritti come «strutture di piccolo gruppo, a base volontaria, finalizzate al mutuo aiuto e al raggiungimento di particolari scopi. Essi sono di solito costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza...».

Se questi possono essere considerati i tratti essenziali, nella realtà i gruppi di auto-mutuo aiuto si caratterizzano per forme e modalità di funzionamento molto diverse tra loro. Gli scopi del gruppo, la tipologia dei membri, le caratteristiche organizzative e il rapporto con i professionisti sono, secondo Albanesi⁶, le quattro variabili in base alle quali è possibile procedere a una classificazione dei gruppi.

Potenzialità più o meno marcate di supporto reciproco sono presenti di fatto in tutte le tipologie di lavoro in gruppo, ma ciò che rende caratteristico l'auto-mutuo aiuto è che la funzione di sostegno e trasformazione in senso

⁴ Vedi tra gli altri: F. Folgheraiter, *Operatori sociali e gruppi di auto-mutuo aiuto. Nuove strategie di lavoro sociale*, in M. Tognetti Bordogna (a cura di), *Pro-muovere i gruppi di self-help*, Franco Angeli, Milano 2002, p. 13; C. Albanesi, *I gruppi di auto-aiuto*, Carocci, Roma 2004, p. 7.

⁵ A. Katz - E. Bender, *Self-help Groups in Western Society: History and Prospects*, in *Journal of Applied Behavioral Sciences* 12, 3 (1976).

⁶ C. Albanesi, *I gruppi di auto-aiuto*, p. 23.

migliorativo è riconosciuta all'interazione diretta tra persone che vivono la stessa condizione di disagio e sofferenza, senza alcuna delega all'operatore professionale.

Le competenze per affrontare la problematica condivisa nascono dall'esperienza diretta dei partecipanti piuttosto che derivare da un qualsiasi tipo di formazione specialistica. L'incontro avviene tra pari e si caratterizza proprio per l'enfasi posta sul contributo che ciascuno può offrire, considerato come risorsa unica e insostituibile per l'intero gruppo. Ogni partecipante apporta la propria diversità insieme alla volontà di condividere e confrontarsi con gli altri. Proprio per favorire la possibilità di espressione, le dimensioni del gruppo di solito sono abbastanza contenute.

Un altro elemento costitutivo che caratterizza l'auto-mutuo aiuto è la base volontaria su cui si fondano i gruppi e che comporta l'assoluta gratuità per ogni partecipante.

La diffusione dei gruppi di auto-mutuo aiuto cresce soprattutto nei paesi anglosassoni dove risponde a specifiche esigenze culturali fino a diventare un elemento costitutivo nel panorama delle risorse sociali disponibili.

Nei paesi europei sarà soprattutto l'insofferenza e la critica alle logiche istituzionali degli anni '70 a suscitare interesse verso tutte le esperienze che si caratterizzano come espressione diretta, non mediata da operatori e burocrati, dei propri bisogni, soprattutto in ambito psichiatrico, dove familiari ed ex degenti prendono per la prima volta la parola in gruppi di pari.

In Italia, negli anni successivi alla fase che potremmo definire pionieristica, si assiste alla crescita di gruppi di auto-mutuo aiuto soprattutto nell'ambito delle dipendenze, ma anche in campi diversi⁷, lì dove si avverte l'esigenza di fronteggiare nuove tematiche.

⁷ M. Tognetti Bordogna, *Nascita ed evoluzione del self-help*, in M. Tognetti Bordogna (a cura di), *Promuovere i gruppi di self-help*, pp. 42-49.

Un tratto caratteristico di questo periodo è l'inizio di un rapporto con le strutture pubbliche che inviano le persone nei gruppi di auto-mutuo aiuto⁸ e forniscono spesso un ulteriore contributo attraverso la presenza dell'operatore, sia pure limitata alla sola fase di avvio.

La realtà dell'auto-mutuo aiuto resta ancora poco collegata ai sistemi formali di cura, salvo in alcune regioni del Nord d'Italia, impegnate a promuovere un rapporto di cooperazione più stretto⁹. C'è la necessità di creare un ponte tra i servizi pubblici e l'auto-mutuo aiuto, una forma di collegamento, rispettoso delle proprie e altrui diversità e competenze, capace di completarsi e integrarsi a vicenda per rispondere alle necessità e ai bisogni dei cittadini.

Attualmente nei gruppi di auto-mutuo aiuto convivono diversi modelli, gli uni accanto agli altri, a partire dalla partecipazione o meno di operatori professionali, ma comune sembra essere l'esigenza di rendere maggiormente visibile questo tipo di esperienze.

3. Il mutuo aiuto per il lutto in Italia

Nel nostro paese un interessamento per il disagio e la sofferenza delle persone in lutto ha iniziato a manifestarsi soltanto nell'ultimo decennio, quando un diverso atteggiamento rispetto al processo del morire ha portato non solo importanti innovazioni sul piano legislativo, come ad esempio la legge che nel 1999 ha istituito gli *hospices*, e una crescente diffusione delle cure palliative, ma anche l'affiorare di una nuova sensibilità verso coloro che accompagnano il familiare nel percorso di malattia e di fine vita e successivamente soffrono il lutto per la perdita.

⁸ *Ibidem*, p. 51.

⁹ R. Gansch - R.Theiner, *Auto-mutuo aiuto e professionalità*, in Atti del convegno tenutosi a Bolzano il 4.10.2005, pp. 7-11.

In questo quadro di maggiore comprensione per un'esperienza, fino ad allora, pressoché ignorata in termini sociali sono sorti i primi gruppi di auto-mutuo aiuto specifici per il lutto: solo due nel 1999, in base a un'autorevole ricerca sul settore¹⁰, mentre nell'autunno del 2006 sono oltre quaranta i gruppi attivi nelle diverse regioni¹¹, a testimonianza della validità e vitalità di questo strumento di cura e di cambiamento, in continua, anche se lenta, espansione.

Nella realtà italiana i gruppi di auto-mutuo aiuto, maggiormente numerosi nel Nord d'Italia, sono generalmente nati all'interno di associazioni di volontariato già operanti (come per il Gruppo Eventi e in genere collegate alle cure palliative come l'Advar di Treviso, l'Antea di Roma, la Vidas di Milano...), di enti (Istituto dei tumori di Milano, Lega dei tumori...) e, talvolta, in collegamento con i servizi pubblici.

Nella maggioranza dei casi sono promossi e portati avanti per l'iniziativa di operatori – psicologi, medici, infermieri, volontari, religiosi – del privato sociale e più raramente del pubblico, e da persone colpite dal lutto, che fungono nella maggioranza dei casi da facilitatori dei gruppi.

Tale «proliferazione», come scrive Gianni Grassi in questo volume¹², «si presenta piuttosto variegata, evolutiva e sperimentale, “un arcipelago di differenze” ancora indefinito e, forse, indefinibile».

Ne testimonia comunque la vitalità la costituzione nel 2001 del Comitato di coordinamento nazionale, rappresentativo dei gruppi di auto-mutuo aiuto per il lutto esi-

¹⁰ Fondazione A. Devoto, *Indagine conoscitiva sulle associazioni di auto-aiuto e di tutela della salute, condotta negli anni 1998-1999*, 30.9.1999, cicl., Ricerca commissionata dalla Presidenza del consiglio dei ministri, Dipartimento degli affari sociali.

¹¹ Vedi Appendice II.

¹² In questo volume G. Grassi, *Facilitatori, fra egoismo e altruismo*.

stenti in Italia, che ogni anno promuove un convegno per creare una possibilità di scambio e di condivisione tra le persone interessate, per promuovere la conoscenza della realtà dell'auto-mutuo aiuto tra gli operatori socio-sanitari e, soprattutto, per condividere esperienze, fermenti innovativi, problematiche, difficoltà e bisogni, non solo dei partecipanti ai gruppi, dei facilitatori e delle persone in lutto, ma anche della collettività in generale.

La nuova sensibilità per le problematiche del lutto e dell'auto-mutuo aiuto è testimoniata anche da numerose altre iniziative: corsi di formazione in diverse parti d'Italia, gruppi di auto-mutuo aiuto *on-line*, libri di studio, convegni, attività culturali, ritiri, riflessioni e testimonianze rintracciabili nei siti *web* delle diverse associazioni¹³.

4. Privatizzazione del lutto: famiglie e individui

Negli ultimi decenni, nella nostra realtà sociale, con la profonda modificazione dei parametri culturali e simbolici di riferimento e la rarefazione dei rituali laici e religiosi, riguardanti la morte e il lutto, è diventata sempre più predominante una forma di privatizzazione del lutto, che viene vissuto in solitudine e in silenzio, come esperienza strettamente individuale, senza particolari forme di condivisione e di espressione esteriore.

«Se da un lato la scelta di comportamenti autonomi, scevri di ipocrisie e ripetitività, è da considerarsi una valenza positiva, dall'altro è venuta a mancare una modalità elaborativa che aiutava a contenere la paura e la minaccia di questi eventi radicali e a superarli con l'aiuto degli altri, sentendosi sostenuti dai valori etici che i rituali condivisi rappresentavano»¹⁴.

¹³ Vedi Appendice I.

¹⁴ L. Crozzoli Aite (a cura di), *Assenza, più acuta presenza*, p. 8.

Le persone si ritrovano sole con il proprio carico di dolore e spesso cercano di risolvere le inevitabili difficoltà del momento, allontanando il confronto con la sofferenza e riprendendo il prima possibile i propri impegni, che impongono efficienza e tempi rapidi, a scapito della comunicazione e della condivisione dell'affettività con gli altri.

Ma l'esperienza della perdita di una persona amata e significativa della propria vita comporta inevitabilmente un periodo di vulnerabilità e difficoltà e «l'onda d'urto emozionale»¹⁵, che colpisce e talvolta travolge famiglie e individui, va espressa, condivisa ed elaborata, perché possa placarsi e permettere di riprendere il cammino.

Naturalmente, anche se la famiglia si è andata profondamente trasformando, divenendo meno sostenitiva e contenente, essa rappresenta ancora il luogo privilegiato in cui si apprende a reggere la sofferenza e a far prevalere le forze costruttive su quelle distruttive.

La storia che la famiglia e i singoli partecipanti costruiscono nel superare le difficoltà e la crisi legata alla morte di un congiunto influenza il percorso evolutivo della famiglia *in toto* e la qualità di vita di tutti i partecipanti, talvolta anche nelle generazioni successive.

Ogni famiglia si differenzia nel vivere il lutto ed elaborare la perdita: ci sono famiglie che affrontano responsabilmente e collaborativamente i nuovi compiti evolutivi e i cui familiari si sostengono reciprocamente e si aiutano, mentre altre, emergendo o esasperandosi conflitti già esistenti, si disgregano oppure si indeboliscono o si bloccano, come se il tempo si fermasse.

I familiari si aspettano aiuto, comprensione, solidarietà che non arrivano per nulla o non nel modo che ci si attende e si generano distacchi, allontanamenti e chiusure. È un'aggiunta di dolore al dolore.

¹⁵ M. Bowen, *Dalla famiglia all'individuo*, Astrolabio, Roma 1979, p. 143.

Anche i singoli individui variano enormemente nella loro risposta alla perdita e nel modo di rapportarsi al proprio dolore: non tutti soffrono con la stessa intensità e per la medesima durata.

Alcune persone superano il lutto in breve tempo, altre lo portano nel loro cammino a ogni passo e per tutta la vita; alcune nell'affrontarlo diventano più mature e più valide di prima, altre, per fortuna solo una minoranza, soffrono di un danno duraturo per il proprio stato psicofisico.

Tra i familiari, per una molteplicità di motivi, c'è una mancanza di abitudine e un'inesperienza a condividere e a comunicare sugli aspetti più intimi e profondi. Talvolta perché si nega ogni differenza nel dolore, per cui diventa inutile parlarne, ma nella maggioranza dei casi perché esiste un riserbo reciproco, come se il dolore della perdita ciascuno dovesse elaborarlo e reggerlo da solo, come un dolore privato, intimo, non comunicabile.

Inoltre spesso ci si tiene a distanza perché non si è in grado di portare il peso della sofferenza dell'altro o per il desiderio di proteggere i familiari (in special modo bambini e adolescenti), oppure non ci si vuole appoggiare, perché non è possibile per la fragilità, incapacità o diversa sensibilità dell'altro, o perché non ci si fida pienamente o non si vuole deteriorare ulteriormente il rapporto, mettendo in campo irrisolte problematiche del passato o del presente.

Un altro ostacolo al dialogo sta anche nella convinzione che il proprio dolore sia unico, speciale, diverso, per cui l'altro che «non vive il mio stesso dolore, non è simile a me e non mi può capire, né aiutare».

In genere nelle persone in lutto dominano la solitudine e il silenzio, la difficoltà a esprimere sentimenti, emozioni, rabbie, paure, sensi di colpa e il timore che i propri sentimenti non possano essere accolti e ascoltati per il tempo necessario.

Molte delle persone che chiedono di partecipare ai gruppi di auto-mutuo aiuto denunciano infatti una diffi-

coltà di dialogo sia con i propri familiari che con conoscenti e amici, perché «non vogliono ascoltare le nostre sofferenze, scappano, si allontanano, non sanno cosa dire, fanno finta di non vederci».

Circularmente le persone che vengono a contatto con i superstiti hanno difficoltà a farsi interpreti di un bisogno spesso taciuto e inespresso di dialogo, oltre a sentirsi impreparate e a disagio nell'affrontare le esperienze e i vissuti di chi ha perso una persona significativa, proprio perché non c'è l'abitudine a uno scambio su temi conflittuali e profondi.

Il gruppo di auto-mutuo aiuto per i familiari in lutto nasce proprio con la funzione di creare uno spazio libero e protetto, dove le persone possono condividere le proprie difficoltà con chi sta sperimentando il medesimo travaglio e quindi le può comprendere. In questo senso possiamo dire che il gruppo di auto-mutuo aiuto rappresenta una moderna ritualità di condivisione ed elaborazione dell'esperienza della perdita.

5. Fattori terapeutici e caratteristiche del gruppo di auto-mutuo aiuto per il lutto

Nei gruppi per il lutto i partecipanti arrivano con la sensazione di essere approdati all'ultima spiaggia, portando con sé il proprio carico di dolore, che appare insormontabile e definitivo.

Ma la condivisione della propria esperienza con altre persone, anche se sconosciute, rende possibile con il tempo lo schiudersi di una nuova prospettiva e l'attivazione di nuove risorse.

Sentirsi ascoltati e compresi e accorgersi, ascoltando i racconti degli altri, che ciò che si sta vivendo è comune a tutti coloro che hanno subito la perdita di una persona cara, diventa un fattore importante per uscire dal senso di

isolamento e chiusura in cui ci si sentiva soli, separati e incompresi dagli altri.

La narrazione ad alta voce della propria esperienza e l'ascolto di quella degli altri partecipanti rendono possibile accostarsi ai propri sentimenti e accogliere in modo diverso l'esperienza di dolore, che si vive giorno dopo giorno. Offerta al gruppo, la propria vicenda assume contorni inediti e l'immagine che si ha di sé tende a modificarsi, come se una luce nuova andasse per la prima volta a illuminare angoli fino a quel momento ignorati: i particolari assumono un rilievo diverso e sorgono nuove intuizioni e considerazioni sulla propria storia.

Inoltre il racconto entra in risonanza con l'esperienza di chi ascolta, suscitando la sensazione che in qualche modo l'altro stia parlando anche di sé.

Le esperienze interiori che qualcuno dei partecipanti tace o non si permette di prendere in considerazione, perché troppo dolorose, un'altra persona del gruppo le rivelerà come tematica personale, permettendo, attraverso il rispecchiamento con l'altro, il riconoscimento di parti di sé. Il confrontarsi con la diversità di ciascun partecipante produce uno stimolo per affrontare il cambiamento.

Ognuno è come uno specchio per gli altri ed è in questo modo che, incontro dopo incontro, nel gruppo si crea un tessuto connettivo sempre più caldo e robusto, che non è più dato solo dalla somma delle singole individualità ma viene costruito con il contributo di tutti i partecipanti.

All'inizio è difficile percepire il circolo virtuoso dell'aiuto reciproco e la distinzione tra aiuto ricevuto e aiuto offerto, perché esso ha una qualità delicata, quasi impalpabile, che si riconosce solo con il passare del tempo.

Nei gruppi il suggerimento fondamentale che viene dato è di impegnarsi sempre a parlare in prima persona, a partire dalla propria esperienza, senza voler dare consigli o ricette salvifiche di nessun tipo. Non sono i consigli o le esortazioni, che pure capita di pronunciare o ascoltare e

che a volte possono avere la loro utilità, ad alimentare quella speciale dimensione di fiduciosa accoglienza che si respira nel gruppo. Piuttosto è il clima di intensa onestà e partecipazione che può rendere ogni parola e ogni silenzio ricchi di significato per ciascuno.

Nel gruppo si schiude uno spazio dove tutti parlano la stessa lingua e, in senso non solo simbolico, lo spazio vuoto nel mezzo del cerchio dei partecipanti si mostra capace di accogliere l'espressione anche di quelle emozioni che a volte è difficile raccontare perfino a se stessi.

Il riconoscimento e l'accettazione della propria e altrui vulnerabilità si accompagnano alla consapevolezza di essere al tempo stesso risorsa per gli altri e per l'intero gruppo e questo comporta un crescente senso di responsabilità e di appartenenza: sentimenti che contrastano profondamente con il senso di sfiducia e passività che si patisce nel tempo del lutto. La generosità con cui si offre sostegno ai componenti del gruppo difficilmente è paragonabile a quella che si è disposti a usare nei propri confronti e questa scoperta, quando viene sperimentata in prima persona, si traduce nel sentirsi di nuovo utili per gli altri.

La condivisione delle esperienze personali e il confronto con le altre persone del gruppo permettono di cogliere, pur nella diversità delle storie, un'intima somiglianza dei problemi da affrontare o già affrontati e si apprende che ci sono modalità differenti per confrontarsi con le proprie difficoltà e le proprie paure, dar loro un senso e trasformarle in atti e azioni vitali.

Nella dinamica reale del gruppo di auto-mutuo aiuto non è facile isolare i diversi fattori, che portano beneficio ai partecipanti e li aiutano ad attraversare una dimensione di sofferenza e chiusura che sembra non lasciare alternative. Essi vanno sempre considerati come «fortemente interdipendenti tra loro»¹⁶, in una prospettiva circolare,

¹⁶ I.D. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino 2002, p. 91.

dove ogni fattore influenza gli altri venendone arricchito a sua volta. Ciascuno riceverà e ricaverà dal gruppo ciò di cui ha più bisogno in quel dato momento, in base alla propria storia personale e alla fase di elaborazione del lutto che sta attraversando.

Anche la cura da riservare al luogo e al tempo dell'incontro è della massima importanza e la creazione e il mantenimento di un *setting* definito e funzionale, di cui il facilitatore *in primis* è garante, aiutano ad assicurare il rispetto del percorso che ciascuno sta compiendo. La durata e la frequenza degli incontri, la tipologia del gruppo – aperto o chiuso, cioè con la possibilità o meno di nuovi inserimenti ogni volta che ce ne sia richiesta – e il livello di omogeneità tra i partecipanti, in base al tipo di perdita sofferta, sono tutte questioni sulle quali va fatta una precisa scelta iniziale, salvo poi ridiscuterla con l'intero gruppo.

Si tratta di un processo estremamente delicato ed è con grande attenzione e senso di responsabilità che vanno valutati i fattori preliminari all'attivazione di un gruppo, non solo in senso tecnico o logistico.

Proprio per la complessità di cui è intriso ogni nuovo gruppo sarebbe un'ingenuità attivarlo e promuoverlo «senza fondarsi su scelte, che da un lato consentano al gruppo di esistere praticamente e dall'altro possano aiutare il gruppo a costituirsi una propria identità, un comune senso di appartenenza, che di fatto rappresenta l'elemento sul quale si innestano i fattori e i processi di auto e mutuo aiuto»¹⁷.

Volutamente lontano da ogni forma di medicalizzazione e di psicologizzazione, i gruppi di auto-mutuo aiuto per il lutto si pongono come una risorsa per l'intera collettività non solo perché si formano proprio lì dove gli individui trovano sempre meno attenzione e conforto, ma

¹⁷ C. Albanesi, *I gruppi di auto-aiuto*, p. 37.

soprattutto perché riescono a suggerire modalità efficaci per suscitare a loro volta nuove risorse.

Una questione aperta riguarda il rapporto tra i gruppi di auto-mutuo aiuto e gli operatori professionali dei servizi pubblici, che al momento risente di reciproci pregiudizi e diffidenze, frutto senza dubbio di un livello di collaborazione non ancora maturo, mentre sarebbe auspicabile una più stretta integrazione tra queste due diverse realtà.

6. Il percorso individuale all'interno del gruppo

Partecipare a un gruppo con persone in lutto e sconosciute vuol dire avventurarsi in una nuova esperienza di vita. È un atto di coraggio, un mezzo per uscire da una dimensione di solitudine e di chiusura e per cercare una risposta vitale alla perdita di senso e di orientamento che si sta provando.

Nei primi incontri emergono le storie e le reazioni dei partecipanti, collegate al lutto più recente o ai lutti della propria vita: la perdita di un padre, di una madre, di un figlio, di un marito, di una moglie, di un fratello.

È l'incontro con il dolore, con il sentimento dell'abbandono, con la solitudine e con le paure di ciascuno e la sfiducia nelle proprie possibilità di cambiamento.

Tra i componenti affiorano naturalmente somiglianze ma anche notevoli differenze: c'è chi cerca di non pensare alla persona scomparsa e si distanzia emotivamente, chi si rimprovera e si sente in colpa, chi ritiene di aver fatto del proprio meglio nell'assistenza del congiunto e ora si sente solo e abbandonato, chi non dorme di notte e chi piange molte ore del giorno per la perdita della compagnia e dell'appoggio.

La condivisione delle reazioni ed esperienze personali e il confronto dei propri vissuti con le altre persone del gruppo permettono di cogliere, pur nella diversità delle

storie, un'intima somiglianza dei problemi da affrontare o già affrontati.

In questo modo fin dai primi incontri il gruppo diventa il contenitore delle storie di vita di ogni partecipante e anche il contenitore della storia del gruppo.

Successivamente molto interesse e tempo viene dedicato a esplorare la natura del legame e della relazione con la persona che è mancata: si riconoscono le parti sia positive che problematiche del rapporto vissuto e le responsabilità personali nell'averlo condotto e portato avanti in quel modo.

I pensieri negativi, i sensi di colpa, i desideri di autopunizione, i rimpianti o la rabbia nei confronti del defunto risultano essere la più penosa compagnia per chi resta: imprigionano nel passato e allontanano dalla vita e dalle possibilità del presente.

Nel procedere emergono le problematiche personali a livello fisico («il corpo che si gonfia e fa dolore», ma anche «il desiderio di essere visti e quindi di non nascondersi e di dimagrire»), a livello sociale («uscire è pericoloso, si approfittano di una donna sola, ti puntano per farti del male»), relazionale («nessuno si preoccupa per me», «non riesco a mettermi in rapporto con le altre persone, sono un disastro, tutti mi evitano»), religioso («non posso più credere in Dio che ha fatto morire mio figlio») e spirituale («che senso dare alla mia vita?»).

Quando nel gruppo l'accento si sposta dai propri cari a se stessi, vuol dire che il processo dell'accettazione della perdita è ormai avviato e pian piano si sviluppa, rispetto alla persona scomparsa, una relazione interiore simbolica: rimane la presenza, il ricordo di una figura talvolta idealizzata, più spesso ridimensionata nelle sue qualità e nei suoi difetti, ma generalmente non più investita di odio e ambivalenza.

I defunti sono ricordati attraverso i sentimenti, le riflessioni, le esperienze condivise e i valori che hanno te-

stimoniato nella loro vita. Solo in questo modo l'assenza diventa pensabile ed elaborabile e la morte può diventare parte della vita, facendosi relazionalità e memoria, eredità d'affetti che continuano a vivere ed esprimersi in chi rimane.

Solo a questo punto si comprende che il continuo interrogarsi e cercare risposte conteneva una spinta preziosa: la ricerca del senso che quella relazione apportava nel proprio cammino di crescita.

Nel percorso del gruppo, pian piano, i partecipanti imparano a riconoscersi anche nelle risorse vitali e nel bisogno di « salvarsi », « aprirsi di nuovo », « farsene una ragione », « uscire dall'isolamento », recuperare il proprio « equilibrio » non solo per se stessi, ma anche per le altre persone « che ci vivono intorno e che amiamo ».

Ma, come in tutte le esperienze della vita, arriva il momento della conclusione e dell'uscita dal gruppo. Anche questa è un'opportunità importante e necessaria, che permette di riprendere il proprio cammino individuale e di riproporre all'esterno le esperienze di solidarietà, ascolto, rispetto, vissute nel gruppo.

Qualcuno dei partecipanti si ferma più a lungo per aiutare le nuove persone, che entrano nel gruppo, ad essere meno sole nell'attraversare il travaglio del lutto, quasi a offrire agli altri il dono ricevuto, talvolta diventando facilitatore di un nuovo gruppo.

7. Nel testo

Questo libro è stato pensato per dare voce sia ai gruppi di auto-mutuo aiuto per il lutto, che in genere « parlano poco di sé »¹⁸, sia ai partecipanti e ai facilitatori dei

¹⁸ C. Renzetti, *Verso l'auto-aiuto*, in Aa.vv., *I gruppi di auto-aiuto*, a cura di F. Berruti e A. De Santi, 1.

gruppi, che insieme generosamente condividono le loro vulnerabilità e le loro risorse vitali all'interno del gruppo in cui si incontrano.

È stato anche pensato per la formazione e l'aggiornamento degli operatori e dei volontari sulla realtà dell'auto-mutuo aiuto e per far conoscere i bisogni e le difficoltà delle persone in lutto.

E, ancora, è stato pensato per le persone in lutto, affinché, rispecchiandosi nelle riflessioni di chi opera nel campo e nelle testimonianze di chi ha vissuto la perdita e ha ritrovato nel gruppo una risorsa vitale per sé e per gli altri, possano ritrovarvi un sostegno e un messaggio di speranza.

Le considerazioni e le testimonianze raccolte in questo volume sono tutte legate all'esperienza sul campo e dunque riflettono la ricchezza di approcci intorno ai temi più significativi e dibattuti nella comunità dell'auto-mutuo aiuto.

Nella prima parte sono presi in considerazione i punti teorici essenziali: la funzione sociale del gruppo nella comunità, i percorsi di formazione del facilitatore, le sue funzioni all'interno del gruppo e le motivazioni che lo sostengono, le dinamiche del gruppo, la relazione tra gruppi di mutuo aiuto e le istituzioni, il problema della presenza del facilitatore professionista nel gruppo e la novità dei gruppi di auto-mutuo aiuto *on-line*.

Nella seconda parte sono descritte le problematiche che incontrano i familiari, siano essi bambini, adolescenti o adulti, che si confrontano con la perdita di una persona amata e significativa della propria vita.

Nella terza sono raccolte le testimonianze di persone che hanno partecipato ai gruppi di auto-mutuo aiuto e le riflessioni dei facilitatori, legate alle loro personali esperienze di attivazione e conduzione di un gruppo.

Come Gruppo Eventi ci è sembrato utile inserire alla fine del testo alcune schede, nate dalla nostra esperienza,

che potrebbero risultare utili soprattutto a chi si accinge ad avviare un nuovo gruppo di auto-mutuo aiuto.

8. E per finire: un augurio

Con il libro *I giorni rinascono dai giorni* il Gruppo Eventi vuole offrire un messaggio di speranza e l'augurio che i giorni futuri non siano aridi e solitari, ma offrano nuovi modelli di umanità e condivisione, di cui tutti sentiamo una profonda esigenza.

LIVIA CROZZOLI AITE - ROBERTO MANDER