



Arnaldo Pangrazzi

IL DOLORE NON È PER SEMPRE

*Il mutuo aiuto nel lutto
e nelle altre perdite*

Erickson

Questo libro è rivolto a chi desidera utilizzare il mutuo aiuto nel sostegno a persone che vivono esperienze di fragilità e sofferenza (una morte improvvisa, un incidente, un suicidio, o altri tipi di distacco, come l'abbandono coniugale o una malattia).

Il gruppo rappresenta una risorsa preziosa per offrire un clima di accoglienza per le persone in lutto, incoraggiare l'espressione delle loro esperienze, creare un senso di appartenenza, stimolare nuove conoscenze e nuovi modi di guardare alle cose, ripristinare la loro fiducia in se stesse e contribuire al recupero della voglia di vivere. In questo cammino è fondamentale il ruolo del facilitatore, o animatore. Sulla scorta dell'esperienza pluridecennale dell'autore, il volume offre quindi strumenti ed esempi di animazione per gruppi di auto/mutuo aiuto, ponendo al centro la persona e non il tipo di perdita, nella consapevolezza che ogni lutto è vissuto in modo soggettivo e che occorre che ogni dolente si senta accolto, accettato e ascoltato.

Ricco di esempi concreti, schede operative e spunti per l'animazione dei gruppi, il testo si rivelerà utile sia ai professionisti (psicologi, educatori, sacerdoti) che facilitano gruppi di auto/mutuo aiuto, sia a chiunque abbia sperimentato un tipo di perdita e desideri intraprendere un percorso di guarigione e condivisione assieme ad altre persone provate da dolori analoghi.



Erickson

Collana

CAPIRE CON IL CUORE

| *Psicologia* | *Educazione* | *Disabilità* | *Culture* | *Narrativa*

ISBN 978-88-590-1118-7



9

€ 16,50

Indice

<i>Presentazione</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Il fenomeno del mutuo aiuto: un pianeta immenso	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Il gruppo strutturato	25
<i>Capitolo terzo</i>	
Il gruppo aperto e continuativo	113
<i>Bibliografia</i>	159

Presentazione

Il mutuo aiuto, quale metodologia di intervento per offrire sostegno a quanti vivono esperienze di fragilità e sofferenza, si sta diffondendo a un'infinità di categorie. È una metodologia di natura comunitaria, non professionale, che si fonda sull'esperienza e sulla reciprocità di aiuto tra i partecipanti.

Il gruppo offre un clima di accoglienza ai feriti, incoraggia l'espressione delle loro esperienze, crea un senso di appartenenza, stimola nuove conoscenze e nuovi modi di guardare alle cose, ripristina la fiducia in se stessi e contribuisce al recupero della voglia di vivere.

Dal contatto con persone che hanno il nostro stesso problema possiamo ricaricarci di speranza, vedere il problema secondo prospettive più ampie, trovare nuove idee per possibili soluzioni nonché assistenza nell'individuare in altri servizi delle fonti aggiuntive di aiuto. (Silverman, 1989, p. 31)

Da qualche decennio anche in Italia sono sorti gruppi di mutuo aiuto per persone in lutto con modelli operativi diversi, a seconda del contesto e delle caratteristiche degli animatori.

Il presente contributo è destinato soprattutto ai facilitatori di questi gruppi o a quanti avvertissero il desiderio di aiutare, ma si sentissero carenti di strumenti o risorse in materia. Il li-

bro nasce sull'onda di un mio testo precedente, *Aiutami a dire addio* (Erickson, 2002), di cui dilata gli orizzonti e i contenuti.

L'intento principale è di proporre una duplice modalità di animazione: il percorso di un *gruppo strutturato e limitato nel tempo* e il *gruppo aperto e continuativo*. Avendo seguito ambedue i modelli, li considero entrambi validi e praticabili nel promuovere processi di guarigione.

Il modello strutturato è generalmente aperto a un'utenza più numerosa e si avvale di modalità operative che consentono il lavoro introspettivo, la condivisione in sottogruppi e la restituzione in plenaria.

Il modello aperto e continuativo è rivolto a un pubblico più limitato di persone, orientativamente da 6 a 12, e richiede nel facilitatore maggiori abilità nel promuovere l'interazione tra i convenuti, nell'affrontare le dinamiche interne e i processi luttuosi.

Per chi intendesse avviare un gruppo, l'opzione strutturata potrebbe risultare più facile e gestibile all'inizio, dato che presenta una mappa ben articolata di temi e il supporto di orientamenti pratici, per rendere in questo modo più facile il compito dell'animazione.

Chi preferisce operare utilizzando la metodologia del gruppo aperto, confidando nelle proprie abilità personali e professionali e nel processo favorito dai partecipanti, può trovare in queste pagine ulteriori idee per l'animazione degli incontri, la proposta di spunti biblici, testi poetici e preghiere di vari autori oltre al contributo terapeutico di racconti, vale a dire un mosaico di risorse per dinamizzare gli incontri.

Il gruppo diventa un patrimonio di storie e di umanità dove i convenuti scoprono che il dolore non è per sempre, il cuore si guarisce aprendolo alla condivisione, ognuno è portatore di insegnamenti sull'arte del patire e dello sperare, il senso di vuoto si colma donandosi agli altri e la sfida per tutti è di

affrontare la vita come un mistero da scoprire più che come un problema da risolvere.

Il mutuo aiuto non si pone in competizione, ma in collaborazione con i professionisti, con il fine ultimo di contribuire a cicatrizzare le ferite legate a perdite e distacchi.

La *narrazione* è l'elemento fondamentale dell'aiuto reciproco e il proprio dirsi e ascoltarsi avviene liberando sentimenti, rivelando pensieri, versando lacrime, riportando ricordi, ridendo insieme, rispettando i silenzi, porgendo un kleenex, incrociando sguardi, confidando progressi, confessando rimorsi, accendendo luci nell'oscurità, aprendosi alla speranza.

Questa metodologia di aiuto funziona se al centro si pone la persona e non tanto il tipo di perdita, sapendo che ogni lutto è vissuto in modo soggettivo e che il requisito fondamentale è che ogni dolente si senta accolto, accettato e ascoltato.

Arnaldo Pangrazzi

Il fenomeno del mutuo aiuto: un pianeta immenso

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute) fa rientrare i gruppi di mutuo aiuto fra «le misure adottate da non professionisti per promuovere o recuperare la salute di una determinata comunità» (1977). Nella definizione dell'OMS il mutuo aiuto è una risorsa comunitaria, non professionale. Nell'esperienza comunitaria si mettono in comune le storie, i pensieri e i sentimenti e, attraverso l'osservazione, l'ascolto e il confronto, i partecipanti crescono nella loro capacità di far fronte alle sfide sperimentate.

Un'altra definizione del mutuo aiuto parla di reti di supporto composte da persone che condividono uno stesso problema e che si incontrano per interagire, offrire supporto e apprendere le une dalle altre strategie costruttive nel rispondere alle crisi della vita.

Il condividere con altri la propria vulnerabilità permette di alleviare la solitudine, attingere forza dal gruppo e sperimentare nuove forme di appartenenza e comunione.

I precursori di questo modello di sostegno sono i gruppi AA (Alcolisti Anonimi), sorti negli Stati Uniti più di sessant'anni fa e diffusisi rapidamente in tutto il mondo. La veloce proliferazione di questo modello di aiuto è, in parte, dovuta alla mancanza di servizi sociali o di professionisti disponibili nel sostenere le persone dinanzi alle molteplici problematiche esistenziali.

Sull'onda degli ottimi risultati conseguiti dai frequentatori di AA, superiori a quelli conseguiti attraverso l'aiuto professionale, la strategia del mutuo aiuto si è andata diffondendo a macchia d'olio, per rispondere a una varietà di bisogni.

Nel corso di poche decadi, a partire dagli Stati Uniti, culla di questo movimento, l'elenco dei gruppi di mutuo aiuto è cresciuto celermente, per rispondere a una miriade di fragilità e sofferenze umane, tra cui:

- *Fragilità fisiche*: infartuati, malati di cancro, dializzati e trapiantati, amputati, diversabili, mastectomizzati, persone affette da malattie polmonari, soggetti in sovrappeso, sordi, non vedenti, diabetici, ecc.
- *Fragilità psichiche*: gruppi per persone con ritardo mentale, disturbi schizofrenici o paranoici, fobie, depressione e altre patologie psichiche.
- *Fragilità psicosociali*: separati e divorziati, persone maltrattate o violentate, persone senza lavoro o che hanno perso il lavoro, genitori di bambini con sindrome di Down, problematiche connesse all'adozione, familiari di malati di Alzheimer, persone con dipendenza dall'alcol, dalla droga e dal gioco d'azzardo, ex detenuti.
- *Fragilità esistenziali e spirituali*: genitori di neonati morti o che hanno perso i figli, vedovi, orfani, familiari di suicidati, vittime di incidenti stradali, disperati.

Ogni categoria di feriti può trovare nella comunione con altri un prezioso sostegno, per far fronte alle problematiche sperimentate.

Riscontri personali

Personalmente posso confermare la validità di questa metodologia di aiuto, a seguito dell'animazione come cappellano

di una varietà di gruppi (per malati oncologici, coppie che avevano perso un figlio, vedovi e vedove, persone che avevano tentato il suicidio e familiari di quanti si erano tolti la vita) a Milwaukee nel Wisconsin (1976-1983). Ho potuto osservare come la condivisione con altri dei propri vissuti riduca l'isolamento, contribuisca alla propria crescita umana e spirituale, faciliti il recupero della speranza e il reinserimento nella società.

A seguito di queste significative esperienze negli Stati Uniti, mi sono adoperato per far conoscere questa metodologia di aiuto comunitario in Italia, sia attraverso l'animazione di gruppi sia con la formazione di persone (professionisti e non) interessate ad attivare gruppi di mutuo aiuto nelle perdite e nei lutti.

Un'esperienza di particolare interesse l'ho vissuta a Bogotá (Colombia) dove, nel 2000-2002, ho condotto corsi formativi per operatori sanitari, psicologi, religiosi e volontari, motivati a dare vita a questa forma di aiuto comunitario, anche alla luce del grande travaglio sociale provocato da gruppi contrapposti (militari, paramilitari, guerriglieri e narcotrafficienti) che per tanti anni hanno insanguinato il Paese con migliaia di morti. Frutto di questi incontri formativi è stato un piccolo vademecum, *Los grupos de mutua ayuda en el duelo*, quale sussidio per i facilitatori.

Negli ultimi due anni una speciale attenzione e richiesta di aiuto per questa forma di sostegno è giunta dall'Ucraina, coinvolta nel conflitto tra filo-russi e filo-europei, dove si sono registrate centinaia di vittime, nella zona di Donetsk. Grazie all'iniziativa della Chiesa Greco-Cattolica, nel febbraio 2015 si è promosso un progetto di formazione rivolto a ventitré psicologi, per offrire indicazioni sul mutuo aiuto per le tante famiglie che hanno perso mariti o figli nel conflitto.

Fa parte della tradizione secolare della Chiesa promuovere la comunità quale luogo di appartenenza e realizzare la sua missione di vicinanza ai sofferenti. Spesso i locali stessi della

parrocchia offrono il luogo dove incontrarsi e scoprire «l'alleanza nel dolore» e «la terapia dell'aiuto reciproco».

Negli ultimi tempi mi sono trovato a collaborare come formatore con l'Associazione «Figli in Paradiso», destinata ai genitori che hanno perso i figli, che conta circa cento gruppi e che nel giro di qualche anno si è diffusa in Puglia, Calabria, Basilicata, Lazio, Campania e Sicilia.

In un certo senso il mutuo aiuto inizia con l'*auto-aiuto*, quando il soggetto in cordoglio, consapevole delle difficoltà incontrate, si attiva per cercare aiuto. La prima forma di auto-guarigione è aiutarsi — «Aiutati che il ciel ti aiuta» — facendo dei passi concreti per reagire, lottare e sperare.

L'essenza del mutuo-aiuto è, però, nella *reciprocità*: «Aiutando gli altri aiutiamo noi stessi, aiutando noi stessi aiutiamo gli altri».

Tuttavia, nonostante le promesse e i benefici che si possono ricavare dal partecipare a questa forma di aiuto, gratuita ed efficace, la partecipazione lascia a desiderare. Da una parte, si nota come molte persone siano restie a chiedere aiuto, o si sentano condizionate dal senso di pudore o di vergogna nell'espone il proprio dolore agli altri o nel manifestare le proprie emozioni in pubblico; dall'altra, molti ritengono che parlare non risolva i problemi perché il proprio caro non tornerà in vita, per cui restano prigionieri del proprio dolore, si isolano dagli altri e permangono in una perenne fase di stagnazione, che non favorisce l'elaborazione del dolore.

Il coraggio di fare il primo passo può schiudere tante porte; il gruppo diventa luogo per incontrarsi, condividere, sanarsi e costruire nuove amicizie.

Gli obiettivi dei gruppi di mutuo aiuto

Il mutuo aiuto diventa un percorso costruttivo per aiutarsi e per aiutare. Ogni gruppo è un'università del dolore:

si cresce attraverso l'ascolto, la condivisione e il confronto con la diversità degli altri. (Pangrazzi, 2006, p. 159)

Pur nelle differenze e specificità dei diversi gruppi, gli obiettivi che accomunano il mutuo aiuto si possono raggruppare attorno ai seguenti temi.

La comunione o socializzazione dei feriti

Inizialmente la decisione di inserirsi nel gruppo risulta, per molti, difficile. Molti pensano che i panni sporchi debbano essere «lavati in casa». La verità è che spesso non si lavano né in casa né fuori. Seneca diceva che «una parte fondamentale della cura consiste nel voler essere curato».

Il primo passo, il più sofferto, consiste nel prendere il rischio di affacciarsi al gruppo. Richiede il coraggio di uscire dal proprio guscio, superare le proprie resistenze o pregiudizi, per fidarsi e affidarsi al potere sanante di questa proposta. Una volta entrato all'interno del gruppo, il nuovo arrivato scopre di non essere solo e contempla i diversi volti dell'umanità sofferente. Rapidamente si rende conto che riceve maggiore aiuto da estranei, che hanno lo stesso problema, piuttosto che dalle persone più vicine.

In un certo senso, il gruppo si trasforma in una seconda famiglia che gli offre accoglienza, assicura rapporti di uguaglianza, promuove la nascita di nuove amicizie.

La liberazione del dolore o catarsi emotiva

Spesso, chi è in lutto è circondato da chi gli ingiunge: «Non piangere», «Non sentirti così», «Non lamentarti», «C'è gente che soffre di più di te» e così via. Tanti «non» che ostacolano il processo di guarigione.

Il gruppo diventa un luogo in cui la condivisione dei sentimenti e delle emozioni è non solo permessa, ma incoraggiata,

quale percorso necessario per sanarsi. Molti imparano a prendere contatto con il linguaggio del cuore proprio in questi incontri, vissuti all'insegna dell'autenticità e della sincerità.

Chi conosce meglio il peso della sofferenza di un'altra persona che ha vissuto la stessa esperienza? Nel gruppo, i sentimenti d'uno trovano eco nella voce d'un altro; si stabilisce così un clima di comprensione e di solidarietà, all'ombra del quale rinasce la speranza. (Pangrazzi, 1986, p. 139)

I partecipanti possono piangere, esprimere sensi di colpa, dare voce ai disappunti, esprimere frustrazione, ridere dei propri comportamenti.

Tirar fuori ciò che rattrista o amareggia è un modo per alleggerire la pena e far circolare le energie emotive. La libertà di esprimersi, senza sentirsi giudicati o mortificati, favorisce la caduta delle difese psicologiche e promuove l'apertura e la fiducia tra i componenti.

L'informazione e la formazione permanente

La condivisione e il confronto con altri permettono di imparare lezioni preziose, scoprire strategie e atteggiamenti innovativi, per far fronte a un'esistenza orfana di una figura significativa. Ci sono conoscenze che non è possibile imparare dai libri o dai professionisti, ma si apprendono dallo scambio con altri che hanno vissuto una simile situazione esistenziale.

Pomeray (citato in Silverman, 1989, p. 21) dice a questo proposito:

C'è una categoria di persone che ha titolo più di ogni altro per parlare con i genitori di bambini morti di morte improvvisa. Queste persone sono i genitori che hanno fatto esperienza dello stesso lutto. Nessun altro, a parte loro, può dire al genitore: io so quello che tu provi, ma vedrai che il tempo ti aiuterà. Chi ha condiviso una situazione

esistenziale o ha provato ad affrontare un identico problema è spesso efficace — oltre che più credibile — nel porsi come «modello» nei confronti dell'altro e coinvolgersi più profondamente nella sua situazione.

Il gruppo si trasforma in una scuola che insegna nuovi modi di pensare, essere e agire. In pratica, ognuno nel gruppo è maestro, attraverso l'esperienza del proprio dolore, e allievo, attraverso l'interiorizzazione di idee e spunti che riceve dagli altri.

L'ascolto delle diverse testimonianze, il mutuo confronto, le verifiche reciproche accrescono la capacità dei partecipanti di fronteggiare meglio i problemi, quali la solitudine, la comunicazione in famiglia, l'uso del tempo libero.

In questi incontri, ogni membro avrà la possibilità di raccontare la propria esperienza passata e attuale, ricevere sostegno dagli altri, dare sostegno e scambiare informazioni, consigli e aiuti concreti. Spesso i partecipanti del gruppo diventano punti di riferimento anche nella vita di tutti i giorni, al di fuori degli incontri formali. (Krull, 2008, p. 187)

La crescita nella fiducia personale

Il valore terapeutico e sanante del gruppo consiste nell'aiutare i partecipanti a ripristinare il controllo sulla propria vita e a portare alla luce le proprie potenzialità. Segni di questa crescente fiducia in se stessi sono: la capacità di analizzare con equilibrio la propria condizione, l'apertura al confronto e al feedback, la rappacificazione con i propri limiti ed errori, il riconoscimento dei propri doni, il benefico influsso della propria presenza sugli altri.

Chi è efficace nel dare aiuto spesso avverte un senso di maggiore competenza interpersonale, come risultato

dell'esercitare un impatto significativo sulla vita di un'altra persona. (Skovolt, 1974)

Trasformarsi in guaritori feriti

Il processo di trasformarsi in «guaritori feriti» richiede *in primis* che la persona sia in grado di cicatrizzare le proprie piaghe, perché non producano pus e malesseri. Di conseguenza, la sofferenza integrata diventa risorsa, saggezza, accresciuta capacità di amare.

Nel gruppo ogni partecipante porta il bagaglio delle sue ferite (perdite, sconforto, solitudine, insicurezze), ma anche delle sue virtù e tesori.

Nell'ottica del mutuo aiuto tutti sono aiutati e tutti danno aiuto, tutti sono allo stesso tempo forti e deboli, competenti e incompetenti, curati e caregivers. (Mutti, 2008, p. 8)

È nel costante dinamismo del dare e del ricevere, dell'avvertire le proprie inadeguatezze, da una parte, e i propri pregi, dall'altra, che si realizza lo scopo del gruppo, quale risorsa comunitaria per sanare i cuori feriti.

Ognuno è portatore di ferite e limiti, sperimentati a livello: fisico, psicologico, mentale, sociale, spirituale. Il contatto con la parte «ferita» rende consapevole della propria umanità, vulnerabilità e impotenza. Questa consapevolezza mantiene umili, saggi e aperti agli altri. Ognuno è anche portatore di risorse e potenzialità, presenti in ognuno dei suddetti livelli. Il contatto con la parte «guaritrice» porta alla luce la propria capacità di reagire, lottare e amare attivando le risorse del corpo, della mente, del cuore e dello spirito. Questa consapevolezza infonde coraggio, fiducia e speranza nel far fronte alle avversità. (Pangrazzi, 2008, p. 12)

L'uscita dal gruppo

Il gruppo è un ponte da attraversare, non una casa dove risiedere all'infinito; è un punto di appoggio per affrontare la tortuosità del cammino, non una destinazione permanente.

L'obiettivo finale del mutuo aiuto è di contribuire al ritorno alla normalità dei suoi membri, temprati dalla vicenda vissuta e illuminati dalla sapienza accumulata. La funzione del gruppo si paragona a quella della madre che genera i figli, li nutre e li sostiene, però, man mano che crescono e diventano autosufficienti, li benedice mentre proseguono da soli il cammino.

Per sua natura, l'esperienza di comunione è in costante evoluzione:

Il gruppo ha le sue stagioni, non punta sulla permanenza, ma sull'elasticità e flessibilità nel rispondere ai bisogni, per cui c'è chi va e chi viene, chi inizia e chi termina. Chi lascia porta con sé il beneficio di nuove amicizie, di lezioni preziose per la vita, di momenti significativi condivisi, che hanno contribuito a risanare il cuore e a cicatrizzarne le ferite. Chi entra concorre a rinnovarlo, a iniettarvi nuova linfa, a giustificare le finalità. (Pangrazzi, 2007, p. 83)

In sintesi, gli obiettivi del gruppo mirano, innanzitutto, a spezzare l'isolamento e ad aprirsi ad altri che percorrono gli stessi calvari.

La presenza di altri compagni di viaggio invita al realismo, impedisce inconcludenti vie di fuga, riconosce che non esistono risposte facili ai perché della sofferenza.

L'autorivelazione diventa percorso di autocomprensione, rappacificazione e graduale integrazione del proprio vissuto.

La condivisione in gruppo diventa «catarsi», attraverso la ventilazione e liberazione dei pensieri e sentimenti che si portano dentro.

L'ascolto e l'osservazione degli altri e del loro modo di vivere il lutto aprono nuove finestre di apprendimento sulla realtà.

Il connubio delle risorse del singolo e della forza del gruppo permette ai partecipanti di scoprire il mistero di un viaggio che schiude alla fecondità e alla speranza.

I gruppi «omogenei» ed «eterogenei»

Ogni gruppo ha la sua identità, la sua storia, le sue strategie per perseguire gli obiettivi proposti, il suo calendario di incontri. Ingredienti fondamentali per l'efficacia del mutuo aiuto sono la disponibilità a rivelarsi, il rispetto delle differenze, il prendersi cura gli uni degli altri.

Il mutuo aiuto si fonda sulla partecipazione volontaria delle persone, che assumono un ruolo attivo e responsabile nel realizzare la propria guarigione e contribuire a quella degli altri. Il rapporto tra i membri è orizzontale, non verticale. La base di riferimento è la propria esperienza, da cui attingere luce e sapienza.

Nelle tappe iniziali il mutuo aiuto si realizza durante l'incontro; poi si estende al di fuori del gruppo, tramite i contatti telefonici e la condivisione di interessi o amicizie. Molti entrano nel gruppo per essere aiutati, poi vi restano per aiutare.

Il mutuo aiuto è un processo interattivo i cui verbi qualificanti sono: ascoltare, condividere, comprendere, sostenere, confrontare, imparare, perdonare, risolvere, dire addio.

Possiamo parlare di due tipologie di gruppi, a seconda della particolarità dei «target groups».

Gruppi omogenei. Sono frequentati da quanti sono accomunati da uno stesso tipo di lutto, ad esempio i genitori che hanno perso i figli, i divorziati e separati, i familiari di suicidati, i congiunti delle vittime della strada.

Il filo rosso che unisce queste persone è la condizione di una stessa perdita, anche se ognuno la vive e la gestisce in modo diverso, in base a diverse variabili in gioco, quali il rapporto con il defunto, il proprio carattere, il clima familiare, le capacità proprie e così via.

Sotto un certo punto di vista, i gruppi omogenei presentano meno spigoli o tensioni interne di quelli eterogenei, almeno sul versante della comune matrice esperienziale.

Gruppi eterogenei. Sono formati da persone che hanno sperimentato una varietà di perdite, quali una coppia il cui figlio è rimasto vittima di un omicidio, un separato, una madre il cui figlio è annegato, una giovane che ha perso il fidanzato di leucemia e così via.

Realisticamente, è difficile in molti contesti rurali o piccoli centri poter reclutare un numero sufficiente di candidati per costituire un gruppo omogeneo (ad esempio genitori che hanno perso un figlio), per cui l'opzione è di formare un gruppo eterogeneo aperto a diverse perdite, quali la vedovanza, il suicidio, la malattia, l'omicidio, la scomparsa di familiari.

È importante, a questo proposito, monitorare la tentazione di qualcuno di paragonare l'entità o la gravità del proprio lutto, drammatizzandolo, e relativizzando quello altrui. Educarsi all'accoglienza della diversità significa prendere coscienza che ognuno ha le sue perdite da integrare e un suo modo di vivere il cordoglio.

Si impara da entrambe le esperienze gruppali, sia confrontandosi con quanti condividono un simile dolore, sia ascoltando chi vive un distacco diverso dal proprio.

Tre fattori concorrono alla guarigione da un lutto:

- l'introspezione o l'autoriflessione;
- l'espressione o la narrazione di sé;

– l'apprendimento dagli altri e la capacità di guardare alle cose con occhi diversi.

Due modalità di animazione dei gruppi

I percorsi di animazione del gruppo dipendono molto dall'identità del facilitatore e dallo spirito dei suoi componenti.

Il nostro intento è proprio quello di prospettare due metodologie per la conduzione di un gruppo.

Il percorso strutturato. È caratterizzato da una struttura, semplice ed efficace, che aiuta il conduttore a guidare il cammino del gruppo. Questo percorso viene incontro al bisogno di coloro che desiderano attivare il mutuo aiuto ma sono timorosi di affrontare imprevisti o situazioni problematiche che si possono presentare.

Attraverso un nutrito calendario di incontri, su temi prefissati e con l'ausilio di sussidi pratici, l'animatore accompagna l'evoluzione del gruppo, che dura un anno, con raduni quindicinali.

La metodologia include: momenti didattici, esercizi di introspezione personale, condivisione in piccoli gruppi e restituzione in plenaria.

Questa impostazione «strutturata» richiede meno competenze psicologiche o di animazione nel conduttore, ma una presenza funzionale.

Al termine del percorso previsto, è ipotizzabile la continuazione di chi è interessato attraverso l'attivazione di un gruppo aperto.

Il percorso aperto o continuativo. Questa metodologia si adatta, di volta in volta, ai bisogni dei frequentatori ed è aperta all'entrata e all'uscita dei membri.

Gli incontri possono essere settimanali o quindicinali, della durata di un'ora e mezzo o due ore, e viene assicurata la continuità del servizio.

Questa metodologia richiede maggiore disponibilità di tempo e di competenze nel facilitatore, chiamato a sintonizzarsi con le dinamiche emergenti di volta in volta. Il suo compito è di modellare buone prassi di interazione ed empatia, aiutare i membri all'approfondimento delle tematiche, stimolare la partecipazione, mettere a fuoco la riflessione. Talvolta, può condividere con il gruppo qualche esperienza luttuosa personale.

Con frequenza il conduttore è più attivo nelle fasi di avviamento e consolidamento del gruppo; poi, man mano che i componenti interagiscono con crescente autonomia ed efficacia, assume un ruolo di supporto o di consulenza.

Entrambe le metodologie, che saranno illustrate nei prossimi capitoli, sono valide.

In diversi ambienti si preferisce iniziare con un gruppo strutturato, tutto sommato più semplice da accompagnare, per poi procedere, sulla scorta dell'esperienza acquisita, alla conduzione di un gruppo aperto.

I BAMBINI E I GIOVANI DINANZI ALLA PERDITA

Nota: questa scheda si usa se la tematica riguarda qualcuno del gruppo.

Non c'è un calendario per la morte. Può colpire qualsiasi persona e a qualsiasi età. Si può perdere un genitore in tenera età o in età avanzata. Ovviamente, quando un bambino perde il papà o la mamma molto dipende dalla sua età e dalla sua percezione della morte. In tenera età, non ha la consapevolezza della sua finalit  o pu  pensare che il genitore sia partito per un lungo viaggio.

Il bambino esprime il suo cordoglio attraverso linguaggi diversi dall'adulto, quali il gioco, il disegno, le metafore o i racconti.

Un'attenzione particolare occorre dedicarla agli adolescenti tra i 13 e i 18 anni, che hanno particolari difficolt  ad accettare la morte di un genitore, di un fratello o di una sorella, come nell'esprimere ci  che sentono dentro. Per loro, la morte   assurda, ingiusta. Un distacco improvviso spinge l'adolescente a mettere Dio sul banco degli imputati, per non aver guarito o protetto il loro caro. A livello comportamentale, si nota con frequenza il loro abbandono della pratica religiosa. Anche a livello di comunicazione, il giovane preferisce mantenere per s  il suo dolore e ritirarsi nel silenzio. Questo comportamento preoccupa i genitori, che non sanno come comportarsi: da una parte, non vogliono forzare la comunicazione, per non irritare i figli, dall'altra, sperano che ci sia qualcuno con cui si confidano.

Generalmente, gli adolescenti trovano aiuto nello stare con gli amici e coetanei, anche se non parlano della loro perdita o lo fanno con l'amico/a del cuore.

Certamente, l'impatto devastante e incomprensibile con la morte sconvolge le certezze dell'adolescente e lo costringe a riformulare la sua filosofia di vita.

Sull'altro versante, il pericolo che possono correre i genitori che hanno perso un figlio o una figlia   di lasciarsi prendere cos  tanto dal dolore per chi non c'  pi  da trascurare quelli che restano, magari trascorrendo ore al cimitero a dialogare con lui/lei.

Lavoro in gruppi

Il facilitatore, dopo aver distribuito, illustrato e invitato i presenti a compilare la scheda, forma sottogruppi di tre-quattro persone per lo scambio. Se, per alzata di mano, risulta che ci sono persone che han-

no perso i genitori nell'infanzia o nell'adolescenza forma un gruppo a parte, per dar loro modo di parlare di questo vissuto. Inoltre, se registra la presenza di alcuni che hanno perso un fratello o una sorella nell'infanzia o nella giovinezza, crea un piccolo sottogruppo per confrontarsi sull'esperienza; gli altri sono distribuiti in ordine sparso.

Restituzione in plenaria

Dopo circa 45 minuti, il facilitatore ricomponi il gruppo e stimola lo scambio con una domanda del tipo: «Pensando ai bambini o agli adolescenti in lutto, che cosa vi preoccupa nel loro modo di vivere la perdita?». Dopo aver accolto alcune testimonianze e favorito uno scambio sulle esperienze, fa una sintesi dell'incontro e preannuncia il contenuto del prossimo, prima di sciogliere la riunione.

BAMBINI E I GIOVANI DINANZI ALLA PERDITA

1. Avete bambini che hanno sperimentato la perdita di un genitore? Se sì, di quale età? In che modo avete cercato di comunicare loro quanto accaduto?

2. Come avete cercato di spiegare la morte ai bambini? Quali domande vi hanno rivolto e come avete cercato di rispondervi? Avete usato qualche rituale o risorsa, per aiutarli a sentire la vicinanza del papà o della mamma e a conversare con lui/lei?

3. In che modo ricordano il papà o la mamma? Come esprimono il loro cordoglio? *(Ad esempio attraverso i disegni, il gioco, il silenzio, i racconti, qualche metafora)*

4. Se avete dei figli adolescenti, come hanno vissuto la morte di un genitore o di un fratello o sorella? Hanno difficoltà a comunicare e ad aprirsi con voi?

5. Che cosa vi preoccupa nel loro modo di essere, relazionarsi o comportarsi, a seguito della perdita vissuta?
