



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia
Applicata**

Corso di Laurea in SCIENZE SOCIOLOGICHE

***La relazione che cura:
attraversare il lutto tramite l'esperienza dei gruppi di
auto – mutuo - aiuto***

Relatore:
Prof. Stefano Allievi

Laureanda:
Alessandra Scanferla
Matricola: 2001652

Anno Accademico 2022/2023

*A mamma Paola, il mio Angelo in cielo,
e a tutti coloro che soffrono per la perdita di un loro caro.*

INDICE

Abstract	4
Introduzione	5
Capitolo 1. <i>Esperire il morire nella contemporaneità</i>	7
1.1 La morte e il morire nella società contemporanea	7
1.2 Lutto e cordoglio	10
1.3 Superare ed elaborare il lutto come forma di resilienza	16
Capitolo 2. <i>Rinascere grazie al gruppo nella relazione di aiuto</i>	20
2.1 La relazione di aiuto e di cura	20
2.2 I “GAMA”	25
2.2.1 La nascita dei gruppi di auto-mutuo-aiuto	25
2.2.2 L’importanza del gruppo	26
2.2.3 Gli obiettivi, i valori e le regole dell’AMA	29
2.2.4 La figura del facilitatore	31
2.3 L’esperienza ed il progetto della Caritas Vicentina: un esempio concreto.	32
Capitolo 3. <i>L’unione fa la forza</i>	36
3.1 Domanda di ricerca	36
3.2 Cenni metodologici	37
3.3 Fasi della ricerca	41
3.3.1 L’entrata nel campo	41
3.3.2 Gli intervistati	41
3.3.3 La trascrizione e l’analisi delle interviste	42
3.4 Analisi delle tematiche emergenti e risultati di ricerca	43
3.4.1 Le motivazioni che spingono a chiedere aiuto	43
3.4.2 Un “dare-avere”	47
3.4.3 L’efficacia dei gruppi	51
3.4.4 Essere facilitatore	54
3.4.5 Nel gruppo accadono piccoli miracoli	58
Conclusioni	66
Bibliografia	69
Ringraziamenti	71

Abstract

Il seguente elaborato si pone l'intento di indagare il concetto di morte soffermandosi sul fenomeno del lutto, le sue manifestazioni all'interno della società contemporanea e le forme attraverso le quali elaborare il dolore della perdita. In particolare, si andrà ad analizzare la relazione di aiuto come modalità di cura che si origina all'interno delle esperienze dei gruppi di auto-mutuo-aiuto (GAMA) per persone che affrontano il lutto e la solitudine. A tal proposito, attraverso un approccio empirico di tipo qualitativo, si andranno ad analizzare dei gruppi di auto-mutuo-aiuto gestiti dalla Caritas vicentina, attraverso delle interviste dialogiche ai facilitatori dei gruppi (i cosiddetti "testimoni privilegiati"). L'obiettivo di tale lavoro si pone quello di far emergere l'importanza che i GAMA ricoprono come forma di resilienza per l'individuo nel suo percorso verso l'elaborazione del lutto e il superamento dello stesso.

The following dissertation focuses on investigating the concept of death's impact on grief phenomena, his manifestations into contemporary society and the methods for coping with the resulting sorrow. The study primarily examines the role of mutual-help groups (GAMA) originating from the experiences of individuals facing grief and loneliness. Using a qualitative empirical approach, the study explores mutual-help groups managed by the Caritas Institution of Vicenza by conducting dialogical interviews made with groups' facilitators (the so-called "privileged witnesses"). The main aim of this work is to underscore the importance of GAMA's role in fostering resilience during the mourning process and aiding individuals in overcoming grief.

Introduzione

“L’amore, come la morte, cambia tutto”.

Khalil Gibran

Come sarebbe la vita se non esistesse la morte? L’autore José Saramago (2013), nella sua opera *“Le intermittenze della morte”*¹, ci offre una visione distopica di come si trasformerebbe la nostra esistenza in assenza di essa. Nella sua opera, d’improvviso, in una nazione sconosciuta si cessa di morire: la gioia dei cittadini nel tenere a sé i propri cari è innegabile ma cosa ne sarà del resto? Il primo ministro deve iniziare sin da subito a scontrarsi con i malcontenti e le problematiche di alcuni settori; senza la morte le agenzie e le imprese funebri cesserebbero di esistere, bisognerebbe convertire le industrie, le polizze assicurative andrebbero modificate o ampliate, gli ospedali non avrebbero più un ciclo di pazienti o la liberazione di posti letto, generando problemi di sovraffollamento (come anche all’interno delle case di riposo), si necessiterebbe di un nuovo welfare e di una nuova modalità di gestione delle risorse, si creerebbero nuove mafie intente a generare una nuova tratta di esseri umani con l’obiettivo di portarli a morire negli Stati limitrofi e, infine, la Chiesa e la religione perderebbero il loro potere e il loro senso ultimo. Insomma, senza la morte non ci sarebbe il rinnovamento dell’umanità e le società intere dovrebbero trasformarsi e modificarsi nella loro totalità. Senza la morte, inoltre, non esisterebbe nemmeno il dolore del lutto e la sofferenza per la perdita di una persona cara, semmai si soffrirebbe nel vedere le problematiche psico-fisiche che insorgono in coloro che si ama all’avanzare dell’età.

La morte, però, esiste ed esisterà ancora e accompagna ognuno di noi sin dai primi istanti della nostra vita, ma non sempre è facile comprenderla, accoglierla, valorizzarla e trasformarla in qualcosa di generativo.

¹ Saramago J., 2013. *Le intermittenze della morte*. Feltrinelli.

Come esploreremo nel corso della nostra digressione, l'idea di morte e le modalità attraverso cui far fronte ad essa cambiano nel tempo, nello spazio, nella storia e nelle varie culture. In questo elaborato andremo a concentrarci in particolare sulla concezione contemporanea della morte e su come viene vissuta all'interno della nostra società, evidenziando i modi in cui il lutto viene affrontato da chi resta e come possano esistere delle realtà che mirano a rendere l'individuo resiliente di fronte a questo dolore, aiutandolo ad elaborarlo.

Nel primo capitolo verrà trattato in generale il tema della morte e del morire per poi addentrarsi dettagliatamente sui temi del cordoglio e del lutto.

Nel secondo capitolo la nostra attenzione si concentrerà sul tema della relazione di aiuto e di cura e sulla descrizione, gli obiettivi e i valori dei gruppi di auto-mutuo-aiuto, sia in termini generici che più precisamente parlando di quei gruppi nati per affrontare il fenomeno luttuoso. Il capitolo si concluderà esponendo i caratteri salienti dell'ente Caritas e dei suoi progetti, concentrandoci nello specifico sulla realtà della Caritas vicentina e sul suo servizio – segno “Lutto, solitudine ed esperienza del limite”, inerente appunto ai GAMA per persone che stanno affrontando la perdita di una persona cara.

Infine, nel terzo ed ultimo capitolo, verrà presentato il progetto di ricerca e verrà formulata e presentata una domanda di ricerca alla quale si cercherà di indagare attraverso delle interviste di stampo dialogico ai facilitatori dei gruppi di auto-mutuo-aiuto della Caritas vicentina. Dopo brevi cenni metodologici e dopo aver illustrato brevemente le fasi della ricerca si darà spazio all'analisi e ai risultati di ricerca che nasceranno dal contributo degli interlocutori, e che consentiranno di rispondere ai nostri quesiti iniziali.

Attraverso il seguente elaborato e tramite la seguente analisi empirica ci si pone l'obiettivo di far emergere una realtà ed una risorsa nascosta ma funzionale, oltre che a fornire un contributo etico e conoscitivo alla nostra comunità, con l'auspicio che più persone in stato di sofferenza possano in futuro fare utilizzo del servizio dei gruppi di auto-mutuo-aiuto.

Capitolo 1

Esperire il morire nella contemporaneità

*“Alla sua tomba, come a tutte quelle su cui piansi,
il mio dolore fu dedicato anche a quella parte di me stesso che vi era sepolta”*

Italo Svevo

1.1 La morte e il morire nella società contemporanea

La morte è un evento naturale che coinvolge tutti gli essere viventi e l'unico al quale nessuno può sfuggire: se possiamo impedire a una nuova vita di venire al mondo non entrandoci, non possiamo impedirne l'uscita, semmai posticiparla; noi non possiamo sfuggirle ma lei sfugge a noi: essa rappresenta uno dei più grandi interrogativi che investono l'esistenza umana, del quale non possiamo avere una risposta certa, dal momento che si tratta dell'unico evento che attraversa la vita dell'uomo del quale nessuno di noi può fare esperienza diretta e consapevole, se non vedendola dall'esterno; tutto ciò crea in noi un sentimento di angoscia al quale si è fatto fronte in diversi modi nel corso della storia.

La morte è un fatto sociale, tanto che il modo in cui la concepiamo influenza la società stessa ed il nostro modo di vivere e di dare senso alla vita. L'enigma della morte e la sua volontà di risoluzione e attribuzione di significato hanno portato l'uomo a dare origine alla cultura (per preparare alla morte), alle religioni (per dare un senso alla morte e alla vita), alla scansione temporale e ad una serie di immaginari comuni e rituali che sono mutati nel tempo e nello spazio.

Ariès² propose quattro diverse fasi diacroniche di concepimento della morte:

- La prima fase è quella della *“morte addomesticata”* nella quale la morte è percepita come qualcosa di atteso, di naturale, nonché un destino comune accettato da tutti e ritualizzato pubblicamente attraverso cerimonie semplici e prive di pathos.

² Allievi S., 2014. *La morte declinata al plurale. Tra rimozione ed emozione: smascherare i tabù per ritrovare un senso.* “Studia Patavina”, n. 2: pp. 293-313.

- La seconda fase ha inizio nella seconda metà del Medio Evo ed equivale alla “*morte di sé*”. Il destino non è più comune ma percepito come individuale e vissuto nella sua drammaticità, dando vita ad iconografie e a personalizzazioni della morte. Da qui si esalta il valore della vita e la morte comincia ad essere temuta dal momento che essa “prende tutti per mano” e non le si può sfuggire.
- La terza fase si riconduce all’epoca dell’Umanesimo e del Rinascimento e consiste nella “*morte dell’altro*”: non si pensa alla propria di morte ma si contempla e ci si commuove della morte dell’altro. Da qui nascono il culto dei morti e il rito della tumulazione oltre a vedere via via la figura del medico sostituirsi a quella del prete al capezzale del morente.
- L’ultima e quarta fase è quella che inizia dal termine della Seconda Guerra Mondiale e che si perpetua sino ai giorni nostri, ed è quella della “*morte proibita*”. La morte moderna viene descritta attraverso la metafora bellica e diviene un nemico da combattere o da vincere, tanto che la concezione di “morte naturale” svanisce, cercando sempre una causa che la giustifichi, un “colpevole”.

Di fronte ad una progressiva laicizzazione e secolarizzazione, la morte diventa sempre più un fatto privato, eccezionale e scompare dal panorama sociale tanto da non essere né più vista, né pensata, né nominata. Questa visione della morte è tipica della società contemporanea, la quale si rifà al cristianesimo: il filosofo Jacques Derrida (2008)³ enfatizza come la cultura cristiana percepisca la morte come un “*misterium tremendum*”, nonché come qualcosa che ci fa tremare, ci fa paura, perché è segreta e misteriosa.

Ogni società, nel tempo e nella storia, ha le proprie norme di decenza riguardo a parole e comportamenti da adottare rispetto a determinati contesti e situazioni. Secondo Gorer (1955)⁴ la morte rappresenta ad oggi il nuovo tabù della società, tanto

³ Derrida J., 2008. *Donare la morte*. Introduzione di S. Petrosino, Postfazione di G. Dalmaso. Milano: Jaca Book.

⁴ Gorer G., 1955. *La pornografia della morte*.

da aver superato quello della sessualità (nonché il dar vita nuova). Prima dell'avvento dell'ospedalizzazione, della medicalizzazione e dell'allungamento del tempo di vita, sin da bambini si era abituati a vedere la morte, che era molto più elevata e vissuta all'interno del nucleo familiare; i funerali rappresentavano un momento di grande ostentazione a livello sociale e i cimiteri non erano posti nelle periferie o all'esterno delle città ma al loro interno, ben visibili.

La società occidentale, denominata anche società "analgesica/anestetica" o "amortale" (Morin), ha sviluppato l'illusione che la morte si possa continuamente rimandare ed escludere dal proprio orizzonte di vita, cercando di estrometterla anche dalle espressioni culturali più diffuse. Secondo Heidegger (2001)⁵ l'uomo (il "Dasein", nonché "l'Esser-Ci") vive nella gettatezza, ovvero, viene gettato nel mondo senza la sua volontà; l'unica cosa che può scegliere è se vivere una vita inautentica o autentica: la vita inautentica implica l'affidarsi alla "dittatura del Ci", del "si è sempre fatto così", del "dato per scontato", del "si muore", continuando a rimandare la morte e lo stato di angoscia che essa provoca nell'uomo; vivere una vita autentica significa invece accogliere il sentimento d'angoscia per comprendere che la morte è una possibilità del proprio essere nel mondo, nonché la possibilità di non esserci più, e non un fine ultimo. La morte viene vista quindi come la perdita assoluta dell' "essere-nel-mondo", della gettatezza e della vita inautentica. Se io nella mia vita posso essere sostituibile, nella morte non lo potrò mai essere, come non potrò mai vivere la morte al posto di qualcuno. Finché non veniamo a stretto contatto con la morte, ci sembra che questa appartenga solo agli altri, infatti, ognuno di noi può comprendere la propria mortalità solo tramite l'esperienza della morte dell'Altro. Quando come, nella nostra società e nella vita inautentica di Heidegger si rimanda la morte, la si rifiuta e la si nasconde, si ha meno consapevolezza della propria morte ma anche di quella degli altri, che quando sopraggiunge ci coglie impreparati e faticiamo ad elaborarla, continuando a rifiutarla. Queste forme di occultamento visivo e linguistico fanno sì che non si riesca più ad immaginare e a parlare del fine vita, andando ad intaccare anche le modalità di superamento del dolore rispetto alla perdita di una persona cara, perché bloccati dalla possibilità di esternare in pubblico le proprie emozioni e sentimenti e perché incapaci di affrontare un avvenimento a cui non siamo stati preparati.

⁵ Heidegger M. (a cura di F. Volpi, sulla versione di P. Chiodi), 2001. *Essere e Tempo*. Longanesi, Milano.

1.2 Lutto e cordoglio

Se la mia morte non mi può avere come testimone e io non posso sperimentarla e vederla in prima persona, sono i vivi a sopportare le conseguenze della scomparsa. Per descrivere il distacco tra coloro che se ne vanno e coloro che restano si utilizzano due termini: cordoglio e lutto.

Il termine “cordoglio” deriva dal latino *cordolium* ed è composto da *cor* (cuore) e *dolere* (provare dolore): per “cuore che duole” si va ad intendere quella risposta emotiva che scaturisce dal distacco e dalla perdita di qualcuno o qualcosa. Si tratta di una dinamica umana inevitabile e che comporta una sofferenza dalla quale è difficile uscire, dal momento che coinvolge la persona in tutte le sue dimensioni. Facendo riferimento a questo stato di malessere, si possono differenziare quattro tipologie di cordoglio:

- Il cordoglio *anticipatorio*: che prevede un distacco emotivo prima che l'evento doloroso avvenga e del quale si è quindi coscienti sia prossimo, facendo sì che ci si possa preparare ad affrontarlo.
- Il cordoglio *ritardato*: quando i soggetti nascondono il dolore nei primi giorni cercando di mantenere il controllo sul proprio stato emotivo, sino ad avere una ricaduta nei mesi successivi.
- Il cordoglio *cronico*: che dura anni.
- Il cordoglio *patologico*: che richiede l'intervento di uno specialista attraverso un approccio terapeutico, tale è la reazione alla perdita.

Il termine “lutto”, invece, deriva dal latino *luctus* (pianto), *lugere* (piangere ed essere in lutto) e rappresenta il cordoglio che si prova di fronte alla morte di una persona cara, distinguendosi dalle altre tipologie di cordoglio per l'intensità dei sentimenti e delle emozioni in gioco e per la perdita effettiva ed irreversibile dell'oggetto del dolore. Inoltre, al di là delle varie reazioni individuali e psicologiche che il singolo sperimenta, si caratterizza per l'insieme di rituali collettivi, sociali e pubblici che vengono svolti nelle diverse culture.

Questo tipo di cordoglio va ad incidere fortemente sullo stato di salute del sofferente; l'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità), infatti, descrive la salute come uno “stato di totale benessere fisico, mentale, sociale (e spirituale) e non

semplicemente assenza di malattia o infermità". Il lutto, appunto, non è una malattia che deve essere curata e nemmeno un disturbo, ma piuttosto un evento che modifica la struttura vitale di chi ne soffre, il modo di intendere sé stessi, l'immagine che si ha di sé, la propria personalità ed il modo di relazionarsi agli altri (Magaña, 2022, pg. 15)⁶; si tratta di una reazione naturale e fisiologica che si esprime attraverso vari livelli: *fisico, emotivo, mentale, spirituale e sociale*.

- Quando perdiamo qualcuno a noi caro il nostro corpo viene messo a dura prova, provocando in noi reazioni che vanno dal semplice pianto sino a problematiche e a squilibri più intensi come la modificazione dei ritmi di sonno-veglia, attacchi d'ansia, tremori, irrigidimento muscolare, fitte al petto, mal di testa, febbri molteplici e nell'arco di poco tempo, abuso di alcool o droghe, perdita di appetito, disturbi cardiaci, disturbi gastro-intestinali, e via discorrendo.
- A livello emotivo, il soggetto si ritrova a vivere emozioni e sentimenti spesso contrastanti o vissuti contemporaneamente, generando quindi un senso di irrequietezza nei soggetti stessi ma anche in coloro che li accompagnano nel dolore. Se inizialmente lo shock è la reazione principale al trauma manifestandosi tramite stordimento, rifiuto ed incredulità, successivamente il soggetto può provare rabbia, sensi di colpa, paura, senso di incomprensione, solitudine, tristezza, sino a giungere a stati depressivi, ma anche a gioia e sollievo.
- La dimensione della mente e del pensiero interagisce con la sfera emotiva ed influisce sui comportamenti e le azioni dei soggetti ma anche sullo stato di salute fisica. La mente del soggetto si ritroverà ad essere proiettata nel passato, continuando a pensare alla persona scomparsa, strappandosi dalla quotidianità e dalla realtà concreta. Inoltre, il soggetto può sentirsi spaesato, disorientato, incapace di organizzare la sua vita nel qui ed ora, oltre che a progettare il futuro, il quale appare incerto e angoscioso senza il proprio caro defunto. Le persone in lutto cercano continuamente

⁶ Magaña M., 2022. *Affrontare il lutto. Conoscere i processi e accompagnare il vissuto*. Queriniana, pg. 15.

rassicurazioni e chiarimenti sia rispetto all'accaduto che rispetto al modo in cui si auto-percepiscono nel dolore.

- Vedere la morte consapevolizza l'individuo rispetto alla propria finitudine, alla propria mortalità, e può rivoluzionarlo e stravolgerlo anche dal punto di vista spirituale, inducendolo ad interrogarsi sulle proprie convinzioni di fede. Oltre ad interrogarsi sul senso più ampio della vita, il soggetto si allontanerà o cercherà conforto nella religione, oltre che a cercare dei tentativi di contatto con il defunto.
- A livello sociale le persone possono reagire ritirandosi in solitudine perdendo tutti i contatti con l'esterno, avere risentimento verso gli altri, sentirsi estranee ai propri gruppi di appartenenza e alla realtà sociale, sentirsi incompresi, sentire di non avere più una vita sociale, sentirsi etichettate come "coloro che sono in lutto" e sentire la necessità di trovare qualcuno che condivide con loro la stessa esperienza per essere capite e accettate; c'è da dire, inoltre, che a soffrire non è solo l'individuo ma anche la società stessa, nonché le persone che stanno al nostro fianco. Molto spesso capita che le persone in lutto rimangano deluse da alcune persone dalle quali si aspettavano una maggiore presenza e conforto e da quelle che invece dimostrano forme di supporto inatteso. Le relazioni cambiano, tanto che quelle vecchie possono diventare pesanti o anche insopportabili, mentre possono nascerne di nuove.

Al di là dei rituali condivisi all'interno di un gruppo o di una società, ogni individuo ha una propria specifica "mappa" attraverso la quale interpreta la realtà e presenta modalità completamente differenti di reagire di fronte ad un lutto e ciò dipende da vari fattori come: le *circostanze di morte* (una perdita improvvisa è più difficile da affrontare e più complessa da elaborare, così come anche i suicidi, gli incidenti o gli omicidi, piuttosto che una malattia preannunciata), il *tipo di legame* che si aveva con la persona deceduta (parentela, dipendenza economica o affettiva, genere, classe sociale), dai *rapporti esterni e con l'esterno* (il contesto entro il quale si vive il lutto) e dalle nostre *risorse personali* (nonché dal nostro modo di affrontare le situazioni difficili).

Secondo Espanoli e Todesco (2010, pg. 5), infatti,

l'esperienza del dolore è una delle esperienze più intime e personali dell'esistenza umana e, insieme alla morte, appartiene solo a chi soffre: nessuno è sostituibile nel proprio dolore, nessuno può cedere l'esperienza e neppure procrastinarla. La sofferenza è esperienza del limite e soprattutto del proprio limite, della precarietà e della vulnerabilità.⁷

Questa soggettività della sofferenza di fronte alla perdita può essere descritta anche attraverso la "teoria dell'attaccamento" di Bowlby (Onofri, La Rosa, 2015, pg. 4)⁸ secondo la quale l'individuo, che ha la tendenza a strutturare solidi legami affettivi con particolari persone, è spinto verso la ricerca della persona venuta mancare cui ne percepisce l'assenza, cercando di fare qualunque cosa possibile pur di riottenerla. A tal proposito, lo studioso distingue quattro fasi, diversificate per durata e intensità da individuo a individuo, e sono: la *fase dello stordimento e dell'incredulità*, la *fase di ricerca e di struggimento*, la *fase di disorganizzazione e disperazione* e la *fase di riorganizzazione*.

- La prima fase dura da qualche ora a una settimana e può caratterizzarsi da picchi di collera o dolore estremamente intensi, che si accentuano tanto più la morte era inattesa. Chi subisce un lutto inizialmente fatica a comprendere davvero quanto sia accaduto.
- La seconda fase può durare mesi, talvolta anche anni. Questo momento potrebbe essere metaforicamente descritto come una "bolla che scoppia": il soggetto inizia a realizzare di aver perso definitivamente una figura affettivamente significativa, cadendo in uno stato di allarme, stress e forte rabbia, continuando a chiedersi "perché proprio a me?". Nonostante ci sia la consapevolezza della perdita, ancora non la si riesce ad accettare e ci si chiude in sé stessi, cercando modalità attraverso le quali poter riuscire a rimanere in contatto con il defunto.
- La terza fase si caratterizza per l'accettazione del soggetto della perdita, dal momento che comprende che i suoi sforzi di avvicinamento alla persona

⁷ Espanoli L., Todesco N., 2010. *Attraversare il dolore per trasformarlo*. Maggioli Editore, pg. 5.

⁸ Onofri A., La Rosa C., 2015. *Il lutto. Psicoterapia cognitivo evolutiva e EMDR*. Giovanni Fioriti Editore, Roma, pg. 4.

defunta sono vani. Nonostante ciò, anche a distanza di anni, egli può permanere vulnerabile e avere picchi di sconforto, in particolare in prossimità dell'anniversario di morte o delle festività.

- La quarta fase prevede l'interiorizzazione della perdita e il superamento del dolore. Ciò non significa far cadere nell'oblio la persona cara ed il passato, ma accettare e desiderare che la propria vita subisca una ristrutturazione, un cambiamento.

Come espresso da Recalcati (2022)⁹, il lutto mostra come nell'assenza della persona amata ci sia in realtà presenza, dal momento che il defunto ci accompagna come un'ombra, a tal punto che l'oggetto del dolore diviene il tutto sul quale si concentrano tutte le energie di chi resta. La persona che soffre attende qualcosa che non può tornare e il dolore della perdita riduce la vita stessa a un dolore.

La persona in lutto vive la paura di dimenticare e di perdere qualcosa a lui familiare; tutto ciò lo perturba ("Das Unheimliche" direbbe Freud), in quanto

perdere chi dava senso alla nostra vita significa perdersi. Sono i due lati del trauma della perdita: l'oggetto sprofonda nel nulla e il soggetto lo segue [...]. Questo significa che la scomparsa di chi abbiamo amato è innanzitutto la scomparsa di un luogo familiare: non è più là dove lo incontravo, là dove sapevo che viveva, non è più nella nostra casa, nel nostro letto, non è più qui, non frequenta più quel posto dove lo attendevo sempre.¹⁰

Quando muore una persona a noi cara e che costituiva la nostra quotidianità, la nostra casa (a livello metaforico), viviamo una frattura, una crepa, uno spartiacque nel nostro percorso evolutivo ed esistenziale, andando a creare un "prima" e un "dopo" ciò che era la nostra vita prima che la persona scomparisse e ciò che sono ora e sarò nel futuro. Il lutto, è la rappresentazione di quella parte di noi che se ne è andata via per sempre insieme alla persona defunta. La perdita della persona amata si accompagna all'incertezza, al timore e all'ansia del domani, generando una successione di piccoli micro lutti che si sommano trasformando le nostre abitudini e il

⁹ Recalcati M., 2022. *La luce delle stelle morte. Saggio su lutto e nostalgia*. Feltrinelli.

¹⁰ Ivi, pg. 27.

nostro modo di stare al mondo. Il quotidiano diventa un sfida continua quando ancora l'individuo non ha stabilito delle nuove abitudini (Magaña, 2022).¹¹

Secondo i sociologi Berger e Luckmann la realtà è una costruzione sociale che viene messa in discussione soltanto nel momento in cui subentrano eventi emotivamente forti che rompono il quotidiano, spingendo il soggetto a ridefinire i propri confini. Il lutto rappresenta un vero e proprio rito di passaggio da uno stato ad un altro: la vita delle persone cambia completamente a causa del crollo di tutte le certezze avute fino a quel momento, costrette a dare nuovo significato alla propria vita di fronte ad un dato per scontato, un senso comune che non funziona più.

Ci si trova, secondo Bury, di fronte ad una vera e propria rottura biografica (Cardano, Giarelli, Vicarelli, 2020, pg. 110)¹² che obbliga il soggetto a rimettere in gioco il concetto di sé, del proprio ruolo sociale e della propria posizione all'interno delle relazioni. Per affrontare la situazione di cambiamento bisogna mobilitare le proprie risorse emotive, affettive, materiali e relazionali e ciò implica un grande sforzo.

Il soggetto, sente che la sua identità è perduta e ciò crea un forte senso di irrequietezza ed instabilità dal momento che ognuno di noi è portato, ogni giorno, a cercare stabilità e continuità in mezzo a delle rotture, continuando ad oscillare come un pendolo tra processi di identificazione e di individualizzazione. La nostra identità non è mai statica e definita, ma dinamica; il lutto va a rompere tutti gli equilibri che il soggetto è riuscito a costruire sino a quel momento.

Affinché coloro che restano possano riequilibrarsi e andare oltre il lutto, questi ultimi devono imparare a concepire il dolore come un dono che arriva con uno scopo preciso, che ci riporta alla vita e che ci fa scoprire lati di noi che non conoscevamo. Questo processo di consapevolezza richiede tempo, impegno e aiuto.

Non esiste civiltà, nella storia, che non abbia sottolineato con qualche rito vissuto collettivamente l'importanza del lutto e la spinta alla ricerca di senso e significato che l'esistenza porta con sé. Il lutto è un'esperienza carica di interrogativi che accompagnano le grandi tradizioni filosofiche, spirituali e religiose. I riti sono molto importanti perché aiutano l'individuo a superare il dolore e a tollerarlo. Ad oggi, la

¹¹ Magaña M., 2022. *Affrontare il lutto. Conoscere i processi e accompagnare il vissuto*. Queriniana.

¹² Cardano M., Giarelli G., Vicarelli G., 2020. *Sociologia della salute e della medicina*. Il Mulino, pg. 110.

scomparsa dei riti collettivi, l'avanzare prepotente di una dimensione del lutto del tutto privata, comporta problemi che frequentemente diventano sofferenza soggettiva, disturbi emotivi e sintomi psichiatrici, impossibilitando il soggetto ad elaborare la perdita e la mancanza del caro scomparso (Onofri, La Rosa, 2015).¹³

Andremo ora, più da vicino, a toccare la tematica dell'elaborazione del lutto e le sue implicazioni.

1.3 Superare ed elaborare il lutto come forma di resilienza

Come abbiamo potuto osservare, ogni individuo, per molteplici ragioni, vive e si avvicina al lutto in maniera e in fasi differenti; allo stesso tempo, tutti i soggetti sperimentano l'elaborazione del trauma suscitato dall'evento luttuoso con modalità e tempi diversificati.

La psichiatra Kübler-Ross (1984) ha elaborato cinque tappe di elaborazione del cordoglio legato al lutto¹⁴:

- La prima tappa è quella del *diniego* e del *rifiuto* della verità: la negazione della morte si manifesta generalmente a seguito dello shock generato dall'evento traumatico, come meccanismo di difesa e di adattamento all'idea che la persona cara non ci sia più.
- La seconda tappa è quella della *ribellione* e del riconoscimento della verità: la rabbia è lo stato emotivo prevalente. Il soggetto esprime la sua collera contro di sé o gli altri, contro il defunto o contro un'entità divina o spirituale. In questo momento vi è la presa di coscienza della perdita, che l'individuo tenta di colmare e nascondere attraverso l'ira o il senso di colpa.
- La terza tappa è quella del *patteggiamento*, del *compromesso*: è un "risveglio dal sonno della ragione", un andare oltre alla staticità, alla vita svuotata di senso. La persona in lutto si rende conto dell'irreversibilità del lutto e comincia a proiettarsi al futuro, alla progettualità.

¹³ Onofri A., La Rosa C., 2015. *Il lutto. Psicoterapia cognitivo evolutiva e EMDR*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.

¹⁴ Kübler-Ross E., 1984. *La morte e il morire*. Cittadella Editrice, Assisi.

- La quarta tappa è quella della *depressione* e dell'abbattimento di fronte alla realtà e alla verità: si tratta della cronicizzazione del lutto che si tramuta in *melanconia*; l'individuo getta le armi di difesa e si abbandona a convivere con la perdita.
- La quinta ed ultima tappa è quella dell'*accettazione* e della riconciliazione: il soggetto dà pieno senso a quanto accaduto e comincia a ricostruire il proprio io e la propria personalità. Andare oltre, proiettarsi al futuro, non significa cancellare totalmente il dolore, né tantomeno cancellare il passato e la persona defunta, in quanto, quando si supera un lutto non si pensa più alla persona come ad un ricordo felice ma irrecuperabile, ma si vive la perdita come una risorsa, come una nuova vita, proiettandosi nel futuro. Il passato diviene dunque come qualcosa da cui ripartire, comprendendo che tutta la nostra vita, nel quotidiano, è costellata da piccole morti e piccole nascite. Il dolore non è più l'unico sentimento legato al ricordo della persona defunta, ma si costruiranno, con essa, nuovi legami.

Il lutto può essere difficile e complicato ed il percorso di elaborazione dello stesso può subire arresti o rallentamenti; si stima che per superare il dolore di una perdita si necessitino dai nove mesi ad un massimo di due anni, ma quali sono le tappe che realmente sono essenziali per riuscire a distaccarsi dal passato e a “rinascere dalle ceneri”? Worden (Onofri, La Rosa, 2015)¹⁵, attraverso il suo “Modello dei Compiti”, invece di concettualizzare delle fasi o degli stadi che il soggetto deve attraversare, descrive dei compiti (sovrapponibili tra loro e senza un ordine o un tempo prestabilito) che quest'ultimo deve eseguire al fine di adattarsi alla perdita. Tali compiti sono:

- *Accettare la realtà della perdita*: accettare la perdita intellettualmente ed emozionalmente significa accettare la propria mortalità ed il fatto che il proprio caro se ne è andato e non tornerà mai più. I rituali come il funerale o la sepoltura risultano essere importanti fattori di aiuto per il soggetto nel raggiungere questo tipo di consapevolezza.

¹⁵ Onofri A., La Rosa C., 2015. *Il lutto. Psicoterapia cognitivo evolutiva e EMDR*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.

- *Attraversare il dolore del lutto*: con ciò si intende la necessità di essere consapevoli delle nostre emozioni, di comprenderci e di dare espressione al nostro cordoglio. Bisogna essere capaci di condividere agli altri ciò che proviamo e sentiamo; in caso contrario, se tratteniamo e sopprimiamo il dolore, questo può manifestarsi sotto forma di sintomi fisici o di comportamenti aberranti.
- *Adattarsi a un ambiente in cui manca il defunto*: chi resta deve sostituire i ruoli che il defunto svolgeva e ricopriva nella quotidianità (*adattamento esterno*), deve accettare e trovare un nuovo senso di sé (*adattamento interno*) e deve fare i conti con una nuova riflessione sul mondo che gli è attorno, sui suoi valori e sul senso della vita stessa (*adattamento spirituale*).
- *Ricollocare emotivamente il defunto e andare avanti nella vita*: riuscire a parlare della persona defunta senza piangere ed essere capaci di stabilire nuovi rapporti uscendo dalla solitudine e realizzando nuovi progetti di vita, denota, da parte dell'individuo, un segno concreto di ripresa dal lutto. Come direbbe Ursula Markham (1997)

ricordate che quando piangiamo, piangiamo per noi stessi perché siamo i sopravvissuti che hanno perso una persona molto speciale. Ma arriva il momento in cui smettiamo di piangere e ci rendiamo conto che riusciamo a fare molto di più per onorare la memoria della persona scomparsa se troviamo un modo per celebrarne la vita.¹⁶

A quanto affermato fin'ora, potremmo dire che uscire da un lutto sia una vera e propria forma di empowerment. Max Weber sottolinea due elementi importanti del potere: il *potere "su"* e il *potere "di"* (Croteau, Hoynes, 2018, pg. 142).¹⁷

- Il primo elemento rappresenta un tentativo di dominio e di prevaricazione sugli altri, generando conflitto.

¹⁶ Markham U., 1997. *L'elaborazione del lutto*. Oscar Saggi Mondadori.

¹⁷ Croteau D., Hoynes W., Antonelli F. (a cura di), Rossi E. (a cura di), 2018. *Sociologia generale. Temi, concetti, strumenti*. 2. Ed. McGraw – Hill Education, pg. 142.

- Il secondo elemento rappresenta l'empowerment, nonché la capacità di ottenere una determinata cosa, di cambiare, di crescere e di responsabilizzarsi.

Un ulteriore concetto che potremmo utilizzare per definire l'empowerment è quello di "resilienza": il soggetto matura la consapevolezza che il passato è irrecuperabile e si abbandona al dinamismo, all'andare oltre i propri limiti, al mutamento, alla progettualità, alla vita. Il termine resilienza deriva dal latino *resalio*, iterativo di *salio*, che significa saltare, fare balzi. In psicologia, la resilienza è concepita come la capacità dell'individuo di adattarsi in maniera positiva ad una condizione negativa e traumatica, nonché il trasformare un'esperienza dolorosa in apprendimento e in motore di cambiamento possibile.

Coltivare la speranza e l'ottimismo è un cammino che non si può compiere da soli. Attraverso la parola, il linguaggio, il soggetto può ridare significato alla propria esistenza e alla realtà circostante, ed è per tale motivo che è importante far uscire i soggetti dalla "congiura del silenzio": chi subisce una perdita tende ad isolarsi, a nascondere il dolore e a non parlare della morte innanzitutto per non soffrire, ma anche perché si sente etichettato o incompreso. In accordo con Heidegger (2001)¹⁸, però, la morte non può essere compresa razionalmente ma deve fare capo alle emozioni; il dolore deve essere espresso, manifestato, per essere elaborato e coloro che soffrono necessitano di essere ascoltati e compresi.

"Le emozioni sono passi di danza" (Sclavi, 2003)¹⁹ che devono essere accompagnati; andremo ora, nel prossimo capitolo, ad evidenziare l'importanza che le relazioni e l'ascolto possono assumere rispetto all'elaborazione del lutto.

¹⁸ Heidegger M. (a cura di F. Volpi, sulla versione di P. Chiodi), 2001. *Essere e Tempo*. Longanesi, Milano.

¹⁹ Sclavi M., 2003. *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*. Bruno Mondadori, Milano.

Capitolo 2

Rinascere grazie al gruppo nella relazione di aiuto

*“Non camminare davanti a me, potrei non seguirti.
Non camminare dietro di me, potrei non esserti guida.
Cammina al mio fianco ed insieme troveremo la via”.*

Albert Camus

2.1 La relazione di aiuto e di cura

L'uomo è un essere sociale e culturale che interagisce con gli altri e comunica con loro attraverso un linguaggio e un codice condiviso. Nel rapporto con l'Altro l'uomo prende coscienza di sé e nell'impegno della relazione mette in gioco la totalità del suo essere. Per dirla alla Martin Buber, "l'uomo si fa Io nel Tu" (Milan, 2021) ²⁰; egli si configura come apertura, dialogo e Incontro e può essere compreso solo come essere dinamico in relazione.

Esistono molteplici tipologie di relazione, una delle quali è la "relazione d'aiuto", fondamentale nel momento in cui ci si avvicina a persone che stanno soffrendo e vivendo un momento di difficoltà.

Per relazione di aiuto, o "counseling", si intende un tipo di relazione asimmetrica che si esprime con l'impegno di un individuo a soccorrere i propri simili, nonché di un aiutante che interagisce con una persona in cerca d'aiuto, cercando di sviluppare la sua crescita a livello personale, interpersonale e spirituale. In questo tipo di rapporto l'aiutante si pone l'obiettivo di accompagnare il soggetto ricevente l'aiuto verso una sua maturazione ed autonomia, attraverso un approccio ottimistico e di fiducia nelle risorse e nelle capacità dello stesso. Il tutto può essere raggiunto attraverso l'ascolto attivo ed empatico delle persone e dei loro sentimenti (piuttosto che delle loro parole), ponendo la persona al centro della relazione stessa.

Esistono tre diverse tipologie di aiuto:

²⁰ Milan G., 2021. *Educare all'incontro. La pedagogia di Martin Buber*. Città Nuova, Roma, pg. 37

- L'aiuto *informale*: costituito da risorse non professionali quali, ad esempio, la famiglia e gli amici.
- L'aiuto *formale*: costituito da servizi che presentano al loro interno operatori professionali.
- L'aiuto *semi-informale*: costituito da associazioni di volontariato che operano a livello sociale e dai gruppi di auto-mutuo-aiuto.

Entrare in relazione con qualcuno implica due azioni fondamentali: *comunicare* e *ascoltare*.

Per comunicazione si intende un processo circolare d'incontro con l'unicità dell'altro; essa rappresenta l'esperienza più ampia e coinvolgente per esprimere e trasmettere interesse nei confronti della persona sofferente, per poterla comprendere, accompagnare ed aiutare.

Comunicare è un atto complesso, e la trasmissione di un messaggio che passa dal trasmittente al suo ricevitore passa attraverso il filtro dell'esperienza personale e della personalità dei soggetti, ed è composto da tre diversi registri:

- La comunicazione *verbale*: che costituisce ciò che, a parole, scelgo deliberatamente di dire. La parola costituisce solo il 7% del totale della nostra comunicazione.
- La comunicazione *non verbale*: il linguaggio del corpo è universale e parla per noi; qui si intendono i gesti, la postura, la mimica, il contatto visivo, e via discorrendo. Questo registro comunicativo è quello più impattante e costituisce il 55% della comunicazione totale. La gestualità, dunque, è il mezzo principale attraverso cui cerchiamo di esprimerci all'altro all'interno della relazione. Se sappiamo leggerla e tradurla, questa modalità di comunicazione può risultare rivelatrice della nostra interiorità e delle nostre intenzioni più profonde.
- La comunicazione *paraverbale*: il 38% della nostra comunicazione è costituito dal timbro vocale, dalla tonalità, dai respiri, dalle pause, dal volume, e da tutto ciò che fa intendere il nostro stato d'animo.

Noi non possiamo non comunicare, anche il silenzio lo è e, molto spesso, non siamo coscienti della nostra comunicazione non verbale; il modo in cui dico le cose talvolta è più potente delle cose stesse che sto dicendo.

Ad ostacolare la comunicazione possono essere le cosiddette “gabbie mentali”, nonché gli stereotipi, i pregiudizi e i luoghi comuni. Bisogna sottolineare, inoltre, come ognuno di noi utilizzi codici comunicativi diversi e comunichiamo attraverso il nostro sentire e le nostre percezioni: le emozioni sono la bussola che ci orienta, descrivono il legame che abbiamo con i nostri bisogni, ma soprattutto sono una lettura di come percepiamo la realtà. Ogni persona ha la propria “mappa” attraverso la quale legge il mondo e ciò dipende da: fattori culturali, educativi, dalle esperienze personali, dalle persone che incontriamo nella nostra vita, e così via. Comunicando con gli altri conosciamo le loro mappe e possiamo modificare la nostra, crescendo. Una comunicazione “perfetta” presuppone che si riesca a far percepire (non ad imporre) all’interlocutore il proprio modo di vedere il mondo, nonché la propria mappa, affinché anch’egli possa avere la stessa percezione che io ho delle cose. Nella relazione d’aiuto, inoltre, colui che aiuta deve cercare di far trovare all’altro delle risposte tramite la loro stessa mappa.

Ogni rapporto bidirezionale Io-Tu, per trasformarsi in Incontro, deve basarsi su una leale e aperta comunicazione dei sentimenti, nel rapporto con la diversità (Milan, 2021)²¹. Questo vale in particolare per le persone in lutto che, auto-narrandosi nella relazione, danno significato alla loro vita (Bruner) e apprendono non solo attraverso la loro personale esperienza ma anche attraverso l’esperienza che percorrono insieme agli altri.

L’ascolto, invece, viene inteso come atto intenzionale e volontario, attivo, e non come sinonimo di udito. Ascoltare è il primo passo per sostenere le persone nel processo di elaborazione del lutto (Espanoli, Todesco, 2010)²² e rappresenta la base della relazione d’aiuto, che senza l’ascolto non esisterebbe.

Ascoltare attivamente significa ospitare l’altro, accoglierlo, mostrarci presenti e richiede: interesse per l’altro, volontà, calore umano, sensibilità, autenticità,

²¹ Milan G., 2021. *Educare all’incontro. La pedagogia di Martin Buber*. Città Nuova, Roma.

²² Espanoli L., Todesco N., 2010. *Attraversare il dolore per trasformarlo*. Maggioli Editore.

tempo, rispetto e discrezione. Si tratta di un atto che coinvolge tutti i sensi ed è generativo, costruisce la realtà, dà centralità alle emozioni con ottimismo e presta maggiore attenzione alla forma piuttosto che ai contenuti (Sclavi, 2023)²³.

La sociologa Marianella Sclavi (2003, pg. 63) ha riassunto l'arte di ascoltare in sette regole:

1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.
3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.
4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi essenziali se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico.
5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.
6. Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.
7. Per divenire esperto dell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.²⁴

Oltre a comunicare e ascoltare, ognuno di noi, nell'interazione, utilizza diversi stili di risposta ai messaggi che vengono trasmessi dalla persona in difficoltà (Porter), che sono spontanei e inconsci e che potrebbero non essere espressione di aiuto:

- La risposta *valutativa*: consiste nel fare riferimento a giudizi di tipo morale, tanto che la persona da aiutare può sentirsi giudicata e incompresa.
- La risposta *interpretativa*: equivale a dare e a manifestare una propria interpretazione del messaggio centrando la comunicazione sul punto di vista della persona aiutante.
- La risposta di *incoraggiamento*: questo tipo di risposta, se perpetrata nel tempo, può generare una condizione di dipendenza tra i due soggetti. Il

²³ Sclavi M., 2003. *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*. Bruno Mondadori, Milano.

²⁴ Ivi, pg. 63.

soggetto aiutato non raggiunge la sua autonomia ma si rifugia nel conforto dell'aiutante.

- La risposta *investigatrice – inquisitoria*: l'aiutato viene bombardato in questo caso di domande di chiarimento della situazione. In questo modo il soggetto si sentirà condizionato e asservito, con la tendenza a chiudersi in sé stesso.
- La risposta di *soluzione immediata*: l'aiutante decide per l'aiutato, cerca di trovare soluzioni a delle problematiche in modo imminente. In questo modo si creerà un contesto ansiogeno e l'aiutato sarà deresponsabilizzato.
- La risposta di *comprensione empatica*: corrisponde a comprendere ciò che l'altro sta vivendo a livello emotivo. In questo tipo di risposta si mette al centro la persona aiutata, che si sentirà capita. Una tecnica che si può utilizzare è quella dello "specchio"; l'aiutante rispecchierà il soggetto riformulando quanto detto da lui e riproponendoglielo con altre parole.

L'ultimo stile di risposta, quello empatico, risulta essere l'unico utile e funzionale alla relazione d'aiuto.

Relazionarsi in modo autentico, accogliendo l'altro in tutte le sue molteplici sfaccettature, significa avere cura dell'altro ("Fürsorgen": cura verso gli altri) e non prendersi cura ("Besorgen": cura verso gli oggetti) (Heidegger, 2001)²⁵. Secondo Heidegger, avere cura degli altri e relazionarsi ad essi in maniera autentica significa non trattare gli altri come un qualcosa da possedere, un utilizzabile, privandolo del suo diritto e dovere di prendersi cura di sé stesso, ma come un altro da me al quale io lascio la responsabilità di sé e lo rendo libero di esprimere sé stesso in modo autentico (Heidegger, 2001)²⁶.

Un esempio concreto di relazione d'aiuto e di cura autentica sono i gruppi di auto-mutuo-aiuto, che andremo a delineare e a presentare qui di seguito.

²⁵ Heidegger M. (a cura di F. Volpi, sulla versione di P. Chiodi), 2001. *Essere e Tempo*. Longanesi, Milano.

²⁶ *Ivi*.

2.2 I “GAMA”

L’esperienza del lutto ci tocca profondamente, tanto da provare sensazioni ed emozioni mai vissute prima. Chiedere aiuto senza la paura di essere giudicati non è semplice; oggigiorno, chi vive un’esperienza luttuosa si ritrae in solitudine e si isola in un dolore che non trova ascolto e possibilità d’espressione.

L’uomo è un essere sociale e come tale necessita dei suoi simili per sopravvivere. Oltre alla necessità di essere aiutato, l’essere umano ha come suo fondamento la condizione di mutuo aiuto.

Queste due dinamiche le possiamo riscontrare, appunto, all’interno dei gruppi di auto-mutuo-aiuto (i “GAMA”).

2.2.1 La nascita dei gruppi di auto-mutuo-aiuto

L’auto-mutuo-aiuto nasce da persone che, accomunate da una problematica comune, si riuniscono regolarmente in gruppo per ricevere sostegno e appoggio.

Storicamente, le prime forme di mutualità vengono fatte ricondurre alle società preistoriche, le quali sopravvivevano in base alla loro capacità di tessere relazioni d’aiuto che garantissero loro di difendersi da animali o da tribù nemiche. Con l’evolversi delle società umane, poi, nacquero ulteriori forme di accorpamento, che non rispondevano più solamente ai bisogni di tipo primario: un esempio sono le “Friendly Societies” nate in ambito anglosassone durante il periodo della Rivoluzione Industriale per sostenere gli operai, in particolare in ambito igienico-sanitario.

La costituzione della prima esperienza formale dei GAMA risale al 1935, negli Stati Uniti, con la formazione degli *Alcoholists Anonymous* (AA). In quegli anni, il paese usciva dal periodo del Proibizionismo che, attraverso misure repressive, vietava la produzione e la vendita di alcol; il tutto era accompagnato da un forte stigma a livello sociale nei confronti di coloro che soffrivano di questa dipendenza. Per fronteggiare tutto ciò un medico, Bob, e un agente di borsa, Bill, entrambi alcolisti, ebbero l’idea di affrontare il problema tramite un approccio umano e di tentare la disintossicazione con strumenti quali l’ascolto e la condivisione; i due, notarono come ex alcolisti si prestavano efficacemente nell’accompagnare alcolisti verso l’uscita dalla dipendenza, portando loro l’esperienza concreta vissuta e, al

tempo stesso, rinforzando la loro volontà e riuscita nel conservare il proprio stato di sobrietà.

Nel corso del tempo il successo avuto da questa prima esperienza si è espanso fino a noi: il primo gruppo di auto-mutuo-aiuto in Italia nasce a Trieste nel 1978, anch'esso per contrastare problemi legati all'alcol.

Se in un primo momento i gruppi di auto-mutuo-aiuto affrontavano esclusivamente la problematica dell'alcolismo, successivamente hanno raggiunto anche altre tipologie di disagio quali, appunto, il lutto.

2.2.2 L'importanza del gruppo

Come descritto da Onofri e La Rosa, con la perdita progressiva dei rituali sociali il lutto viene considerato alla stregua di una malattia o un disturbo psichico, andando così ad influenzare anche le modalità con cui le persone reagiscono all'evento; far parte di un gruppo di auto-mutuo-aiuto mostra come

essere tra persone sconosciute, ma che vivono una condizione comune, rende possibile esprimere e condividere sofferenze, bisogni, esperienze, conquiste, cambiamenti e speranze, verso un cambiamento che si teme di non saper sostenere e affrontare da soli, recuperando una ritualità di condivisione e di elaborazione comunitaria proprio attraverso l'aiuto reciproco (Onofri, La Rosa, 2015, pg. 84)²⁷.

Un gruppo AMA, in generale, presenta le seguenti caratteristiche e criteri:

- *Origine spontanea*: è una rete secondaria informale che nasce dall'iniziativa di cittadini che si ritrovano regolarmente, a cadenza settimanale, ad affrontare un problema comune. L'Italia, sotto questo punto di vista, ha una sua specificità: l'80-90% dei gruppi è stato attivato, in realtà, da professionisti del pubblico o del privato sociale; talvolta, infatti, i gruppi possono essere promossi da agenzie pubbliche e private.

²⁷ Onofri A., La Rosa C., 2015. *Il lutto. Psicoterapia cognitivo evolutiva e EMDR*. Giovanni Fioriti Editore, Roma, pg.84.

- *Volontarietà*: partecipare al gruppo è una scelta autonoma, responsabile e volontaria. L'entrata e l'uscita dal gruppo sono libere, prive di vincoli o costrizioni.
- *Piccole dimensioni*: i gruppi si costituiscono di un minimo di 3/4 persone ad un massimo di 7/8, in modo tale da facilitare l'interazione dei soggetti nei 90 minuti prestabiliti, per garantire ad ognuno l'espressione dei propri sentimenti, ma anche lo sviluppo della fiducia e del legame tra i componenti.
- *Concentrazione su un problema, una difficoltà o una esperienza*.
- *Parità*: condividere o aver vissuto la medesima esperienza, in un clima di solidarietà, definisce la parità dell'appartenenza al gruppo. I soggetti, inoltre, presentano bisogni ed obiettivi comuni che vengono espressi senza alcuna forma di giudizio. Su base paritaria lo sono anche il potere e la leadership, adottando decisioni su base comune e democratica.
- *Interazione composta da una comunicazione orizzontale-circolare*: ognuno nel gruppo parla in prima persona della propria esperienza in modo libero, rispettando gli altri ed il loro spazio di parola; ognuno ha il diritto di esprimersi e di essere ascoltato.
- *Orientamento all'azione*: non si tratta semplicemente di gruppi di discussione; gli individui sono attivi ed imparano e cambiano facendo, trovando nuove modalità di percepire i propri vissuti, nel rapporto con gli altri.
- *L'aiuto e la mutualità come norma di gruppo*: ogni soggetto, attraverso la condivisione ed il confronto ne trae aiuto per sé e per gli altri. La mutualità è un elemento essenziale che caratterizza i gruppi, nel prendersi cura vicendevolmente l'un l'altro. Le differenze tra i componenti sono una risorsa e risultano fonti di apprendimento tramite lo sviluppo di punti di vista differenti; solo grazie all'altro il soggetto scopre sé stesso.
- *Responsabilità*: ognuno, nel gruppo, è responsabile solo ed esclusivamente di sé stesso. Non ci si deve sostituire all'altro ma condividere insieme a lui un'esperienza che lo porti ad affrontare le proprie difficoltà in primis da sé.

- *Accessibilità*: i gruppi sono aperti, gratuiti e chiunque ha diritto di accedervi.
- *Dimensione spirituale*: costituisce la sacralità dell'incontro. Lo scambio di emozioni, pensieri ed esperienze tra gli individui, in modo libero e aperto, consente loro di ricercare e trovare significati di vita profondi che diano senso alle difficoltà che stanno affrontando.
- *Aconfessionalità*: l'accoglienza avviene senza alcun tipo di discriminazione o impedimento legati ad appartenenze religiose, politiche, culturali o orientamento sessuale.
- *Eterogeneità vs Omogeneità*: prendendo da esempio i gruppi di auto-mutuo-aiuto per persone in lutto, un gruppo eterogeneo sarà composto da individui che hanno vissuto tipologie di lutto diverse (malattia, suicidio, omicidio, vecchiaia e via dicendo) o che hanno perso persone con un legame affettivo diverso (genitori, figli, amici, fratelli e così via). I gruppi omogenei, invece, risultano essere meno congruenti con l'idea di generare fonti di apprendimento a partire dalle differenze. Nel caso dei gruppi per persone in lutto, l'eterogeneità si è rivelata un punto di forza.
- *La "regola del 3"*: nel gruppo sarebbe auspicabile, al fine di avere maggiori possibilità di riuscita, avere tre tipologie di partecipanti, nonché chi ha già superato il problema, chi è a metà strada e chi ne è sommerso.

L'OMS definisce l'Auto-Mutuo-Aiuto (AMA) come "l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale in una determinata comunità".

Un gruppo AMA, infatti, nasce laddove le istituzioni non riescono ad arrivare nel risolvere determinate problematiche, e in tal senso possono essere considerati un prodotto spontaneo della società civile; il sociologo Burawoy, per società civile, intende l'insieme delle associazioni, dei movimenti estranei sia allo Stato che all'economia (come ad esempio: organizzazioni volontarie, partiti politici, comunità di fede, mass media).

Sulla base di ciò, perché dunque il gruppo risulta importante? Ebbene, il gruppo, che si fonda sulla reciprocità, cura, ha cura e ri-genera, e solo in esso la soggettività

trova la sua piena espressione. Esso tira fuori lati di noi sconosciuti o mai emersi e ci rende consapevoli, fa crescere l'autostima ed emergere il coraggio di cambiare. Oltre ad apprezzare la vita, quest'unione aiuta a riconoscere i propri punti di forza e a valorizzarli, a far fiorire i talenti, a riprendere in mano la propria vita con gioia e a superare e oltrepassare le proprie paure.

La relazione di gruppo, la comunicazione autentica, creano un clima di fiducia che incoraggia la persona ad aprirsi e conoscersi; una forte identità di gruppo rinforza l'identità del soggetto che valorizzerà la sua unicità nel confronto con la diversità; lo scambio di esperienze rende possibile il cambiamento.

Il gruppo guarisce dalla sfiducia, dalla disistima, dal vittimismo, dalla paura di cambiare, dalla passività e dalla delega.

I gruppi non si limitano alle caratteristiche qui sopra descritte ma si pongono anche degli obiettivi e dei valori rivolti ai singoli e alla comunità in generale, che andremo a delineare qui di seguito.

2.2.3 Gli obiettivi, i valori e le regole dell'AMA

Il senso ultimo e l'orientamento massimo dei gruppi è il miglioramento della qualità di vita dei soggetti. Il gruppo crea ponti che uniscono le persone, le quali, nell'interazione, valorizzano e utilizzano le loro risorse emozionali, affettive, cognitive e relazionali per il superamento di problematiche condivise.

Affinché ciò avvenga, si tenta di perseguire i seguenti obiettivi:

- Offrire uno spazio in cui ogni partecipante sia libero di condividere il proprio dolore, i propri sentimenti e le proprie difficoltà (sostegno emotivo).
- Favorire l'ascolto di altre persone affinché da esso nascano speranza, sostegno reciproco e solidarietà (supporto sociale).
- Individuare modalità costruttive di gestire momenti di solitudine e sofferenza.
- Integrare il passato al proprio presente in vista del futuro, mettendosi al servizio di altre persone (educare).

C'è da dire, inoltre, che i gruppi di auto-mutuo-aiuto non hanno fini solo terapeutici direzionati al soggetto ma anche fini sociali e sfide per il futuro. L'AMA, infatti,

persegue l'intento di promuovere la cittadinanza attiva, il recupero del benessere personale e collettivo e lo sviluppo di nuove strategie di Welfare.

Questi obiettivi si basano su dei valori specifici, quali:

- Il *legame*
- La *fiducia*
- Il *rispetto*
- L'*ascolto*
- Il *pensiero positivo e creativo*

Sin dal primo incontro è fondamentale dare delle regole a cui ciascuno deve attenersi. La buona riuscita di un gruppo si ha nel momento in cui le modalità di comportamento e funzionamento del gruppo vengono condivise e rispettate da ognuno. Solitamente, le regole vengono ricordate e lette dai facilitatori all'inizio di ogni incontro.

Le principali regole sono le seguenti:

- *Non giudicare*: giudicare è un atto difficile da sradicare; esso potrebbe fortemente intaccare la riuscita del gruppo ma soprattutto il processo di trasformazione dell'individuo, il quale si richiuderebbe nella solitudine. Il soggetto deve sentirsi libero di esprimersi nella sua totalità. Non giudicare non significa non poter essere in disaccordo e non poter esprimere le proprie opinioni, ma significa farlo nel rispetto dell'integrità dell'altro.
- *Essere riservati*: nel gruppo vige la massima riservatezza e segretezza di quanto viene detto nel rispetto della persona e affinché questa non si senta disinibita dall'esprimere il suo pensiero o il suo vissuto. Questa regola è di fondamentale importanza nel garantire nell'individuo delle forme di ri-orientamento della propria vita.
- *Riferirsi a sé*: ogni persona deve riferirsi al gruppo parlando in prima persona; ciò induce a riflettere su sé stessi e sul mondo attraverso un lavoro introspettivo. Questo atteggiamento promuove la resilienza dell'individuo.

2.2.4 La figura del facilitatore

I gruppi di auto-mutuo-aiuto, se ben integrati, possono autogestirsi, ma la maggior parte dei gruppi è sempre accompagnata da due figure di riferimento: il facilitatore e il co-facilitatore.

Il ruolo del facilitatore è un ruolo importante ed una componente essenziale: egli è una guida che si pone in posizione paritetica ed è colui che mette a disposizione il proprio tempo, le proprie capacità e conoscenze per accompagnare il gruppo negli incontri e nell'aiutare i partecipanti ad esprimersi e ad ascoltarsi. Le azioni di aiuto non avvengono solo spontaneamente tra i partecipanti ma vengono stimulate e facilitate.

Il facilitatore può essere un professionista d'aiuto o un volontario ed è colui che, appunto, facilita l'interazione tra i soggetti ripetendo loro le regole da rispettare e dando talvolta degli input dai quali partire affinché inizino a conversare tra di loro, portando anche la loro personale esperienza.

Il facilitatore è colui che ha "trasformato il disagio in risorsa", che ha vissuto il disagio o lo comprende, e che, talvolta, è anche un ex partecipante del gruppo cui funzione su di lui ha avuto effetto. Egli non è un maestro né un risolutore di problemi: deve garantire la comunicazione tra partecipanti e non tra partecipanti e facilitatore; egli interviene solo nei momenti critici, non crea dipendenza nei soggetti ma delega loro la responsabilità. È una figura che mette in luce le potenzialità del gruppo contribuendo ad agevolarne l'andamento e mettendo la persona al centro della relazione.

Un buon facilitatore deve possedere le seguenti abilità:

- Deve saper ascoltare e deve essere totalmente presente durante gli incontri.
- Deve aver sviluppato l'empatia ed essere sensibile nei confronti di chi soffre.
- Deve saper creare un clima accogliente, anche nella preparazione degli spazi e dell'ambiente nel quale avviene l'interazione.
- Deve aiutare a gestire il tempo a disposizione; tutti hanno la responsabilità del tempo ma il facilitatore avvisa e aggiorna il gruppo sulla tempistica, cercando di far passare la parola a coloro che non sono ancora intervenuti.
- Non deve imporre il proprio ruolo: egli si limita a condurre l'incontro.

- Non deve risolvere i problemi dei soggetti trattandoli in modo esclusivo rispetto agli altri e deve evitare un contatto esterno con essi, invitandoli ad esprimersi durante gli incontri.

Ricoprire questo ruolo non significa instaurare una relazione di potere dall'alto al basso e non è nemmeno una forma di assistenzialismo in cui l'altro arriva a dipendere da me, ma è essere responsabili dell'altro da me, è renderlo protagonista nell'incontro, rendendo giustizia alla sua vita e dandogli dignità. Significa mettere in gioco il proprio essere con il desiderio di porsi a servizio della vita di qualcun altro.

Il volontario è colui che spontaneamente dà il suo tempo all'altro nella forma del dono, della gratuità, sentendosi responsabile di un bene comune e di colui che è fragile, diverso da me, senza la pretesa di ricevere qualcosa in cambio.

Il facilitatore, dunque, è un rappresentante della relazione d'aiuto, il quale presenta in sé le capacità di comunicazione e di ascolto, essenziali per indurre il soggetto alla sua metamorfosi e rinascita; una relazione d'aiuto sana, infatti, implica che, prima o poi, la persona non debba più aver bisogno del mio aiuto, ma che continui la sua evoluzione da sola.

2.3 L'esperienza ed il progetto della Caritas Vicentina: un esempio concreto.

Durante il Concilio Ecumenico Vaticano tenutosi negli anni '60 la Chiesa Cattolica si domandò come, nel mondo contemporaneo e nella quotidianità, potesse concretamente testimoniare l'amore di Dio e toccare la vita delle persone, in particolare rispetto ai poveri.

Il 2 luglio 1971 nasce, come organizzazione, la Caritas italiana che, senza sostituirsi alle istituzioni già esistenti, si pone come nuovo organismo ed unico strumento ufficialmente riconosciuto dell'Episcopato italiano nella promozione, nel coordinamento e nel potenziamento di attività assistenziali nell'ambito della comunità ecclesistica.

Caritas si avvale di un ente gestore di tutti i suoi progetti, Diakonia Onlus, e si suddivide in diocesi e parrocchie. Il presidente della Caritas diocesana è il vescovo, mentre quello della Caritas parrocchiale (o di vicariato in caso di piccole parrocchie

unite insieme) è il singolo parroco. Caritas, inoltre, è andata espandendosi anche a livello europeo ed internazionale.

Attraverso le chiese locali e i singoli fedeli essa mette in atto la carità sulla base di una prevalente missione pedagogica ed educativa. L'educazione è l'evento umano per eccellenza ed un rapporto dinamico, intenzionale, interpersonale e reciproco; deriva dal latino *ex-ducere*, nonché tirar fuori, aiutare a venir fuori. Seguendo i valori Caritas, per descrivere l'atto educativo potremmo utilizzare il termine tedesco *Bildung* per il quale si intende il processo di costruzione del sé, nonché la possibilità dell'essere umano di costruire il suo percorso esistenziale e divenire sé stesso attraverso la cura di sé (Iori, 2018, pg. 19)²⁸.

Caritas si pone l'obiettivo, in modo coattivo, di sviluppare l'individuo integralmente e di renderlo indipendente e libero rispetto ad una problematica che lo affligge, facendolo uscire da uno stato di cronicità. I valori guida di Caritas, uniti alla sua missione, sono: l'*accoglienza*, la *gratuità*, la *formazione* (dei volontari e dei dipendenti) e l'*ascolto* della persona.

Andremo ora, più in profondità, a concentrarci sulla realtà diocesana della Caritas Vicentina e sui suoi servizi.

I progetti Caritas nella provincia di Vicenza e le azioni di risposta al bisogno si suddividono in tre aree: l'area promozione Caritas, l'area promozione umana e l'area promozione mondialità. All'interno dell'area promozione umana vi è, tra altri, il progetto, o anche detto servizio-segno, "Lutto, solitudine ed esperienza del limite" coordinato dalla psicologa e psicoterapeuta Viviana Casarotto.

Secondo il Bilancio Sociale del 2022 prodotto da Caritas, al progetto hanno aderito 33 volontari – facilitatori, incontrando 186 persone toccate dall'esperienza della morte (con un aumento del 24% rispetto all'anno 2021: ciò può essere dovuto o ad un passa parola propositivo generatosi da degli utenti dei GAMA, oppure per effetto del Covid che ha sicuramente aumentato il numero di persone che affrontano questo tipo di disagio). Tra queste persone, il 55% sono state conosciute proprio nel 2022, il 74% è

²⁸ Iori V. (a cura di), 2018. *Educatori e pedagogisti. Senso dell'agire educativo e riconoscimento professionale*. Erickson, Trento, pg. 19.

composto da donne e solo il 16% ha un'età compresa tra i 19 e i 44 anni; il 93% è di origine italiana.

I gruppi di auto-mutuo-aiuto per persone in lutto sono ad oggi 20 (contro i 17 del 2022 e i 14 del 2021), 17 eterogenei e 3 omogenei (che riguardano la perdita del coniuge o del figlio), tra cui uno che si tiene in forma telematica, e sono in continua espansione, ricoprendo quasi l'intera area della provincia: Vicenza risulta essere l'unica in Italia a possedere una rete Caritas di GAMA sul lutto.

La quasi totalità dei gruppi sono eterogenei e tutti sono coadiuvati da due facilitatori; i loro nomi descrivono l'obiettivo principe dei gruppi, nonché il raggiungimento della resilienza dell'individuo tramite la cura del gruppo; degli esempi possono essere: "Insieme per rinascere/ricominciare/continuare", "Fenice", "Voce del silenzio", e via dicendo. Ogni gruppo si incontra a cadenza quindicinale.

Quando si attiva un nuovo gruppo, vengono contattati gli organi comunali e di informazione, le associazioni del territorio, i distretti socio-sanitari, i servizi ospedalieri, gli enti locali, il prete della parrocchia alla quale si chiede ospitalità ma anche i medici di base i quali potrebbero indirizzare e invogliare i loro pazienti in difficoltà; inoltre, si cerca di sponsorizzare il gruppo attraverso i social, il volantinaggio ed una serata di presentazione.

I GAMA fanno parte del Coordinamento Nazionale dei Gruppi AMA per persone in lutto, il quale è un organismo di secondo livello composto da rappresentanti di gruppi AMA provenienti da tutto il territorio italiano. Esso nasce nel 1999 e presenta un massimo di 20 membri, possibilmente provenienti da diverse aree geografiche, i quali possono essere affiancati da un collaboratore che possa sostituirlo in caso di necessità. Il Coordinamento si incontra circa due volte l'anno, in autunno e in primavera, per discutere sulle attività che si intende promuovere.

Caritas non è il solo ente a promuovere dei gruppi AMA, ma esistono altre varie associazioni nel territorio; oltre alla Caritas Vicentina e a Diakonia Onlus vi sono ben altre 15 associazioni a comporre il Coordinamento Nazionale.

I Gruppi di auto-mutuo-aiuto sono molto sviluppati e utilizzati a livello internazionale, tanto da essere riconosciuti dall'Onu. A livello europeo, se in ambito anglosassone i GAMA risultano essere molto sviluppati, studiati e valorizzati, in Italia risultano essere ancora poco conosciuti, utilizzati o incentivati dalle Istituzioni o da

figure professioniste. Tutto ciò vale per qualsiasi delle tematiche che si possono affrontare attraverso questa realtà e ancor più per quanto riguarda il tema del lutto; Vicenza, attraverso la Caritas, risulta essere un caso a sé.

Capitolo 3

L'unione fa la forza

*“L'uomo scopre nel mondo solo quello che ha già dentro di sé,
ma ha bisogno del mondo, e quindi del gruppo,
per scoprire quello che ha dentro di sé”.*

Hugo Von Hofmannsthal

Nel febbraio del 2022 sono stata contattata da una facilitatrice AMA, nonché mia cara amica, la quale mi inviava una locandina di un corso Caritas che si sarebbe tenuto nei mesi seguenti, tra marzo e maggio. Il corso, dal titolo “L'arte della presenza e dell'ascolto”, era rivolto ad aspiranti facilitatori, ma anche a chi semplicemente fosse incuriosito dalla tematica del lutto. Avendo vissuto nella mia vita un lutto molto difficile fui spinta dalla curiosità e decisi di parteciparvi: è così che conobbi la realtà dei gruppi di auto-mutuo-aiuto.

3.1 Domanda di ricerca

Come abbiamo potuto riscontrare dalla ricognizione bibliografica e dal fondamento storico e ideologico dei gruppi di auto-mutuo-aiuto, il tema del lutto risulta essere di fondamentale importanza, dal momento che ognuno di noi, nel corso della propria vita, si ritrova ad affrontare molteplici perdite. Nel corso della storia le società hanno affrontato in diversi modi questo episodio esistenziale, attribuendogli molteplici significati ed interpretazioni; oggi giorno la morte viene vista come un tabù del quale non si può parlare, viene continuamente rimandata ad un futuro lontano ed indefinito perché fa paura. La morte è l'unico evento che riguarda tutti noi e che tutti siamo portati a vivere tramite l'esperienza dell'altro da noi; negarla può portare l'individuo a vivere in condizioni di estremo disagio e sofferenza. Uno dei modi per affrontare il dolore della perdita e l'elaborazione del lutto è quello di approcciarsi ai gruppi di auto-mutuo-aiuto, ad oggi ancora poco conosciuti. Questi gruppi possono essere una risorsa preziosa per l'individuo e la comunità stessa, incentivando le persone a parlare apertamente della morte, a farla conoscere, riemergere e ad insegnare loro ad affrontarla.

A fronte di queste considerazioni sono sorti in me dei quesiti, che con questo elaborato si ha l'intento di indagare, i quali sono:

- Se la morte è davvero un tabù nell'odierna società, come è possibile che delle persone si riuniscano in gruppo a parlare di morte? Cosa li spinge a frequentare i gruppi e perché lo fanno? C'è un bisogno sociale di parlare di morte?
- Può davvero il gruppo in relazione, in condizione di lutto, aiutare l'individuo a superare la sua condizione di disagio, ad elaborare il proprio lutto e a renderlo resiliente in un momento storico in cui la morte non è più sociale ma privatizzata?
- Gli obiettivi prefissati dai gruppi AMA vengono effettivamente conseguiti e realizzati?

L'ipotesi da cui voglio partire e alla quale cercherò di trovare conferma tramite tale indagine è quella per cui i gruppi di auto-mutuo-aiuto per persone in lutto possano essere una vera risorsa per le persone che affrontano una perdita e devono elaborare la propria sofferenza e che la relazione, il dialogo e l'espressione dell'emozione possano rappresentare una fonte di cura e di resilienza per il soggetto sofferente.

L'intento di tale analisi non vuole essere uno studio critico e di valutazione sul funzionamento o meno dei GAMA, ma vuole piuttosto essere quello di valorizzarne le potenzialità.

3.2 Cenni metodologici

Per rispondere ai seguenti quesiti si è deciso di utilizzare un approccio di ricerca di tipo qualitativo.²⁹ Il metodo qualitativo (che serve ad interpretare e a comprendere), complementare e non sostitutivo di quello quantitativo (che serve a misurare e a spiegare), permette di compiere degli studi intensivi (e non estensivi) di pochi casi

²⁹ L'approccio qualitativo pone le sue basi e prende origine dalla fenomenologia, dall'etnometodologia e dall'interazionismo simbolico. La fenomenologia si interroga continuamente su ciò che appare, sulle manifestazioni, su ciò che viene esperito dai sensi; l'etnometodologia (termine coniato da Garfinkel) mostra invece come l'ordine sociale venga continuamente riprodotto e costruito quotidianamente, come non sia mai dato una volta per tutte. La stabilità sociale viene vista come un lavoro incessante compiuto dai membri di una società, per dare un senso alla loro vita; infine, l'interazionismo simbolico pone l'attenzione sulle azioni dei soggetti, sulle loro interazioni, andando a comprendere il significato e le interpretazioni che essi attribuiscono a tali azioni. (Frisina, 2013)

circoscritti. L'obiettivo è quello di creare delle rappresentazioni accurate di un determinato fenomeno cogliendone i dettagli, instaurando dei legami con i soggetti e lavorando su gruppi di dimensioni ridotte.

In particolare, possiamo evidenziare tre caratteristiche principali della ricerca qualitativa:

- La *negoziazione*: è il ricercatore che deve adattarsi alla realtà nella quale si addentra, andando incontro alle esigenze di coloro che si intende coinvolgere nelle pratiche di ricerca.
- *L'osservazione ravvicinata*: osservare in modo ravvicinato significa saper imparare a distaccarsi dai nostri orientamenti e dalle nostre interpretazioni sul fenomeno, aprendoci ad una nuova visione della realtà. Significa ragionare a livello micro tenendo conto anche del macro, del contesto più ampio, ma soprattutto significa non solo rendere familiare l'ignoto ma defamiliarizzare il già noto, ciò che diamo per scontato. Osservare non significa solamente vedere ma usare tutti i sensi che abbiamo a nostra disposizione, dal momento che entriamo nel campo d'interesse come esseri incorporati e situati; in altre parole, un buon ricercatore deve saper utilizzare l'immaginazione sociologica, nonché la capacità di intuire lo scenario sociale, economico, politico e culturale che caratterizza ogni individuo (Wright Mills, 1959).³⁰
- *Lo stile di scrittura*: in questo tipo di metodologia non avremo dei dati alla mano ma delle voci, dei linguaggi, che nascono da interazioni. Lo stile di scrittura da adottare nella ricerca deve quindi essere uno stile riflessivo. Ciò che la scrittura evoca è l'esperienza stessa che si va a fare, traducendo i risultati del materiale empirico raccolto in un testo.

La ricerca qualitativa si presenta come un processo ricorsivo, non lineare e risulta importante sul piano metodologico, in quanto consente di comprendere i vari punti di vista degli attori sociali coinvolti, contestualizzando il fenomeno che si va ad indagare, ma risulta importante anche sul piano pragmatico ed etico dal momento che permette

³⁰ Wright Mills C., 1959. *L'immaginazione sociologica*.

di raccontare e far scoprire realtà sconosciute o minoranze, nonché l'alterità (Frisina, 2013, pg. 10).³¹

Per tale indagine, oltre al metodo qualitativo, si è deciso di utilizzare come tecnica l'intervista dialogica (o più in generale, discorsiva), attraverso la quale intervistatore e intervistato entrano in relazione, in interazione, e conversano tra di loro. Questo tipo di tecnica si concentra sul discorso, che viene costruito spontaneamente dall'interlocutore il quale viene messo al centro della discussione e al quale viene lasciato ampio spazio d'espressione (rispetto ad una intervista strutturata o semi-strutturata); nonostante ciò, tra i due soggetti permane una asimmetria di potere: è infatti l'intervistatore a scegliere e definire il tema, oltre che a stabilire se deviare o meno dal tema proposto in base all'andamento dell'interlocuzione. Attraverso questa tipologia di intervista si dà l'opportunità ai soggetti di creare narrazioni e argomentazioni attraverso l'utilizzo di un registro espressivo specifico: l'intervistato, infatti, sceglie deliberatamente cosa dirci, facendo emergere ciò che per lui risulta essere davvero importante ed indispensabile (Cardano, 2011).³²

Lo strumento di cui ci si è avvalsi in appoggio alla tecnica utilizzata è la traccia d'intervista. Essendo l'intervista di stampo dialogico essa serve come base e come supporto all'intervistatore per guidare l'intervistato entro i confini della tematica prescelta e non segue un ordine logico o standardizzato.

La traccia è composta da alcune domande, che non vengono poste direttamente all'intervistato in modo macchinoso ma che rappresentano semplicemente una guida al dialogo tra le due figure in interazione, le quali sono:

1. Parlami un po' di te e della tua vita
2. Come sei venuto/a a conoscenza di questi gruppi e perché hai deciso di avvicinarti a questa esperienza?
3. Da quanto tempo fai il facilitatore? È la tua prima esperienza?
4. Come si chiama il tuo gruppo? Che significato ha? Chi lo ha scelto?
5. Quando e dove si è formato il gruppo? Con che cadenza viene fatto?

³¹ Frisina A., 2013. *Ricerca visuale e trasformazioni socio-culturali*. UTET Università, p. 10.

³² Cardano M., 2011. *La ricerca qualitativa*. Bologna, Il Mulino.

6. Come sono composti i gruppi (età, sesso..) e quante persone ci sono nel tuo gruppo?
7. Le persone usano eufemismi nel parlare della morte o sono dirette?
8. Secondo te, cosa può fare il gruppo per il singolo soggetto? Come lo trasforma?
9. Secondo te, quali sono i vantaggi che il gruppo dà rispetto all'elaborazione del lutto?
10. Da quello che hai potuto vedere, quali sono le maggiori necessità che i soggetti hanno?
11. Il dialogo è fonte di cura e guarigione?
12. Fuori dai gruppi chi è presente per queste persone?
13. Qual è l'elemento fondamentale dei gruppi AMA? Che traguardi permettono di raggiungere al soggetto?
14. Nel corso del tempo hai visto progressi nelle persone?
15. Qual è la cosa che più ti ha colpito dei gruppi? C'è qualche frase in particolare che ricordi?
16. Cosa ti hanno trasmesso i partecipanti?
17. I partecipanti riescono ad esprimere pienamente le loro emozioni?
18. È importante la presenza di un facilitatore o potrebbero auto gestirsi?
19. Secondo te, perché questi gruppi sono importanti per la nostra società?
20. Descrivimi questa esperienza con una parola
21. Raccontami quale è stato per te il momento più bello vissuto nei gruppi
22. Hai un aneddoto da raccontarmi?
23. Cosa ti ha lasciato questa esperienza?

Ogni intervista è stata iniziata presentandomi, raccontando la tesi e i suoi obiettivi, chiedendo uno pseudonimo ai fini della privacy, chiedendo di poter registrare l'intervista e ribadendo che le informazioni sarebbero rimaste in mio possesso ed utilizzate solo ai fini della tesi, dicendo che il lavoro sarebbe stato inviato come forma di restituzione se richiesto e, infine, facendo firmare il modulo di consenso informato.

3.3 Fasi della ricerca

3.3.1 L'entrata nel campo

Per “campo” (d'indagine) non si intende concretamente un luogo fisico ma rappresenta quel terreno comune entro il quale avvengono le interazioni tra ricercatore e soggetti studiati. L'entrata nel campo mi è stata facilitata dal fatto che avessi frequentato nel 2022 il corso per divenire facilitatrice, che conoscessi degli ex facilitatori e che conoscessi la responsabile dei GAMA della Caritas Vicentina. In un primo tempo contattai Viviana Casarotto, la referente, la quale accettò con entusiasmo il mio progetto di tesi e si occupò di contattare il presidente Caritas e Diakonia Onlus; in seguito al consenso datomi dallo sportello legale della Caritas Vicentina ella si rivolse ai facilitatori, fornendomi poi i contatti di coloro che si resero disponibili per un'intervista; io ed i facilitatori, infine, ci demmo appuntamento via messaggio WhatsApp.

3.3.2 Gli intervistati

Se l'idea iniziale era quella di fare osservazione partecipante ed intervistare gli utenti dei gruppi, in corso d'opera e conoscendo il funzionamento dei gruppi mi resi conto dell'impossibilità di queste due prospettive, nonché dell'utilizzo di queste due diverse tecniche: entrare nei gruppi da non utente non è possibile, infatti, entra nel gruppo solo chi ha reale necessità di usufruire del servizio; non possono esserci osservatori esterni, altrimenti il gruppo ed il suo senso verrebbero meno, inibendo i soggetti a parlare e ad esprimere il proprio dolore, anche per paura che le loro informazioni possano essere diffuse all'esterno, e rischiando che l'obiettivo principe, nonché la resilienza dell'individuo, venga meno. Una delle caratteristiche dei gruppi è che venga rispettata e mantenuta la massima riservatezza dei contenuti e la garanzia della privacy del soggetto. Inoltre, anche intervistare gli utenti non sarebbe stato possibile, sempre ai fini della privacy. Oltretutto, interagire con persone che stanno vivendo uno stato di sofferenza tale non è semplice, e si sarebbe corso il rischio che l'intervista diventasse per il soggetto una fonte di sfogo e di terapia, trovando conforto in qualcuno che gli presta ascolto, oltrepassando così gli obiettivi di ricerca e perdendo il controllo della situazione.

Di fronte a queste considerazioni di stampo etico e pratico si è optato dunque di procedere ad intervistare i facilitatori volontari del servizio, nonché i testimoni privilegiati del campo di studio. I facilitatori possono offrire una visione esterna del fenomeno, nonché una loro interpretazione di ciò che osservano all'interno dei gruppi, delle dinamiche interne e dell'evoluzione o meno dei soggetti che vi partecipano. La caratteristica interessante di queste persone è che alcuni di loro sono ex utenti che sono riusciti ad uscire dal lutto e a trasformarlo in risorsa aiutando gli altri e la loro comunità; di questo modo essi possono offrirci sia una visione da partecipanti ai gruppi che una visione da testimoni. Alcuni di loro sono dunque un esempio concreto della riuscita dei gruppi.

Per la realizzazione delle interviste non si è proceduti con l'elaborazione di un campione ragionato ma si sono intervistati coloro che si sono resi disponibili ai fini della ricerca; le interviste, infatti, rappresentano una fonte di supporto alle ipotesi iniziali ed un apporto qualitativo funzionale. Si è deciso, in ultima analisi, di concentrarsi sull'esperienza della Caritas Vicentina per circoscrivere il campo d'indagine e per portare alla luce una realtà ben sviluppata nel territorio veneto.

In tale sede, sono stati intervistati 13 facilitatori nel mese di agosto 2023 e le interviste hanno avuto luogo a: Colzè di Montegalda, Grisignano di Zocco, Thiene, Vicenza, Camisano Vicentino, Altavilla Vicentina, Bressanvido, Bolzano Vicentino. Le interviste hanno avuto varia durata, con una media tra i 30 e i 50 minuti circa; si sono svolte tutte in presenza, a casa dei facilitatori, in alcuni bar, in ospedale, nella sala di una parrocchia e in un centro commerciale. Ognuno degli intervistati ha scelto uno pseudonimo (un nome di fantasia) e ha dato la disponibilità di audio registrare l'intervista.

3.3.3 La trascrizione e l'analisi delle interviste

Dopo aver trascritto le interviste si è proceduti ad effettuare l'analisi delle stesse, che verrà presentata al punto 3.4, presentando i caratteri salienti emersi dalle parole dei facilitatori che potessero rispondere alle curiosità iniziali. Ogni narrazione è stata letta, analizzata, interpretata e confrontata con le altre, cercando punti in comune, somiglianze e differenze emerse nel nostro colloquio e tramite le loro personali

testimonianze e singole esperienze. L'analisi è andata di pari passo con la stesura del seguente elaborato.

3.4 Analisi delle tematiche emergenti e risultati di ricerca

Vorrei aprire la mia analisi di ricerca con la citazione qui sotto riportata, la quale descrive i gruppi di auto-mutuo-aiuto e che, visivamente, può farci immaginare questi incontri che avvengono tra persone inizialmente sconosciute, che sono tra loro diverse e possiedono sfumature differenti, ma che, in realtà, sono tutte legate da qualcosa che le accomuna, un fil rouge che le fa sentire unite nonostante tutto:

[...] Tra l'altro mi ricordo che avevo visto un'immagine su Google e che mi era piaciuta molto, e che secondo me rispecchia molto i gruppi, in cui c'erano tipo queste sedie tutte di colore diverso, che quindi rispecchiavano le varie esperienze di vita delle varie persone e i vari temperamenti ... insomma, le varie differenze tra le persone e c'era un filo rosso che legava tutte queste sedie e mi era piaciuto perché, effettivamente, c'è... proprio se io dovessi dirti cos'è un gruppo, ti farei quell'immagine, cioè un filo rosso che ha combinato tutte le esperienze che ha il dolore, che poi da tutti è vissuto in maniera diversa in base a varie cose insomma. (*Matilde, ex facilitatrice*)

3.4.1 Le motivazioni che spingono a chiedere aiuto

Rivolgersi ai gruppi, al di là di una anche semplice curiosità, determina da parte degli individui una necessità e una volontà di parlare e di confrontarsi con altre persone rispetto al proprio vissuto. Ci sono varie motivazioni che possono spingere un individuo a far parte dei GAMA ma in particolare sono stati evidenziati il bisogno di dialogare in primis e di far fronte alla solitudine, soprattutto per quanto riguarda i soggetti più anziani e che rimangono vedovi in tarda età. Infatti, se una persona giovane in lutto può godere di una cerchia di amici e conoscenti più ampia nella sua vita, un anziano invece si ritrova molto più spesso isolato, facendo fatica a trovare e a chiedere aiuto. Spesso le persone manifestano la volontà di andare avanti, di ristabilire una propria integrità, di rifarsi una vita nuova, ma non sanno come e cosa fare affinché ciò possa accadere.

Questo bisogno di aprirsi e di dialogare riescono ad esprimerlo pienamente nei gruppi, confidandosi agli altri, dal momento che vedono il gruppo come un luogo sicuro nel quale poterlo fare senza ripercussioni o giudizi, cosa che non provano invece

al di fuori. Se la società non mi consente di parlare, perché mi sento etichettato e sento su di me lo stigma di persona in lutto, allora posso parlare nei gruppi, dove vige la massima riservatezza di ciò che dico, dove la società non può entrare e sapere nulla di me. Se all'interno della società il lutto appare qualcosa di "anormale", qualcosa che viene allontanato e rifiutato, nei gruppi ritorna ad essere fonte di normalità. I gruppi rappresentano uno stacco dalla routine, dalla frenesia della vita, che non ti permette di fermarti e di ascoltarti, con il rischio che la sofferenza non venga affrontata e quindi elaborata.

In particolare, la difficoltà maggiore ad esprimersi risulta essere nell'ambito familiare, che di solito è ritenuto quello più sicuro; i soggetti, però, non vogliono parlarne a casa per paura di aggiungere ulteriore dolore ai propri cari.

Inoltre, c'è da dire che la difficoltà di parlare di lutto e morte all'esterno dei gruppi non risiede solamente nelle persone sofferenti in cerca di aiuto, ma anche nel resto delle persone che non sanno come poter esprimere il proprio aiuto di fronte a un dolore così grande e delicato.

Qui di sotto riporteremo le voci dei facilitatori che esprimono le ragioni per cui le persone in lutto si avvicinano al servizio:

[...] le persone ci dicevano che solo nel gruppo parlavano del lutto. [...] Solo nel gruppo riescono ancora a parlare perché fuori non c'è molta, diciamo, sensibilità o attenzione a questo aspetto. E poi magari la gente fa anche fatica a parlarne. [...] E anche perché forse la gente non è abituata ad ascoltare i problemi e quindi bisognerebbe un po' fare educazione all'ascolto alla società, per la società, perché effettivamente quando ti trovi di fronte al lutto magari dici: "Beh ma cosa gli dico?"; ma non è che devi per forza dire qualcosa a una persona, basta anche starle vicina, e quindi abbiamo proprio diciamo, boh, come società, una difficoltà a metterci all'ascolto vicino alla sofferenza. *(Matilde, ex facilitatrice)*

[...] Di norma da quello che capto io è che solo in quel caso lì loro riescono a parlare veramente di quello che affrontano, magari sì, accennano qualcosa, ma è sempre un po' quel modo di "ti dico-non ti dico" che è la prassi che c'è adesso nella società. Ti dico fino a quello che ti vuoi far sentire e poi basta, me lo tengo per me. E lì invece si sentono un po' più aperti nel dire quello che si sentono. Si sentono liberi di esprimere fino in fondo il loro pensiero. [...] Bisognerebbe un po' togliere il fatto che mi chiudo in me stesso, nella mia società, come se avessi letteralmente la lebbra, ma non è così! A volte ti senti a disagio perché ti senti etichettato... dovrebbe essere una cosa normale. *(Gabriele, ex facilitatore)*

[...] Con i familiari, con gli amici, fai fatica, ne parli un po', però poi diventa sempre la solita cosa. Invece nel gruppo veramente ci puoi piangere,

vengono fuori cose che hai messo sotto il tappeto secondo me. [...] ma perché siamo in una società che non c'è tempo e poi quando uno si mette a piangere, no, ci piange e poi: "Ma dai ma basta piangere". Ma secondo me è un sentirsi in colpa che se io vedo te che piangi perché ti è mancata una persona, penso che stai male e penso che se non piangi stai meno male, e invece è il contrario, uno ha bisogno di sfogarsi. [...] C'è non hai neanche tempo di elaborare, ti rendi conto dopo. Sei immerso nella frenesia e quindi i gruppi sono fatti apposta per condividere tutte queste cose. [...] però lì intanto sai che la regola è: parli di te stesso e di quello che stai provando, c'è la massima riservatezza e, c'è, uno che frequenta il gruppo non può andare in piazza e dire: "Eh sai che c'è anche Tizio, Caio, Sempronio in questo gruppo..."; no, assolutamente. E questa è una sicurezza perché tanti hanno un po' paura di questa cosa. [...] fai fatica anche ad uscire, hai paura anche dello sguardo della gente, quindi cerchi di andare proprio fuori paese "tanto no me conosse nessuno e nessuno sa la mia storia". [...] Questo capita soprattutto ai figli, perché dicono: "Non vado al supermercato perché sono tutti lì che mi guardano, poi se mancherà un altro papà o un'altra mamma giovane almeno spostano l'attenzione e tu passi". (*Ester, facilitatrice*)

[...]Ma perché è un tema, il lutto e la sofferenza, che viene evitato. I componenti del gruppo spesso mi dicono che non si sentono capiti e non hanno spazio di parlare nella loro rete sociale, o anche nel ruolo. [...] Gli amici anche stretti non li comprendono, oppure gli dicono: "Sì vara che con il tempo passa"; ma non è così. [...] Non c'è nella società la visibilità: la vecchiaia, la malattia, la sofferenza stessa non viene vista, viene nascosta e quindi in questi gruppi ha il diritto, ha la dignità di essere mostrata, accolta, condivisa, possono manifestarla. [...] anche solo piangere va bene perché anche lì non si concedono, anche il fatto di piangere non ci è concesso. (*Lorenzo Ibrahim, facilitatore*)

[...] una persona ha detto una cosa, diceva un giorno: "Io posso parlare di questi argomenti solamente qui, non ne parlo con nessun altro". [...] Se parli con qualcun altro ti dice: "Dai dai, assa stare, no sta pensarghe"; cioè, questo è l'unico contesto, a detta di qualcuno, dove uno può esprimersi liberamente con la tranquillità che viene compreso [...]. (*Antonio, facilitatore*)

La solitudine, assolutamente, la solitudine anche all'interno della propria famiglia perché il lutto è una cosa intima, è privato, è molto personale, parla di emotività, di sensibilità, di dolore, di sé e di punti che magari non si centrano perfettamente perché il dolore impedisce, e quindi l'arrivare ai gruppi di auto-mutuo-aiuto di molte persone sottolinea il bisogno di ascolto senza giudizio, il bisogno di ascolto in un gruppo dove sai che comunque viene mantenuto il rispetto della privacy. [...] La società non ti dà modo di fermarti per prendere sotto braccio il tuo dolore, viene tutto messo da parte perché c'è il lavoro, perché c'è la giornata, perché c'è il bambino da prendere a scuola, perché ci sono i genitori, perché c'è da finire questa cosa... ma poi la sera con chi facciamo i conti se l'abbiamo lasciato in un angolino? Ci ammaliamo dopo un po' perché si ripresenta, lo cacci giù giù giù in fondo nella melma ma poi qualcosa comincia a muoversi ancora; le cose si attraversano sempre. (*Marisa, facilitatrice*)

La sofferenza, il dolore che non si riesce ad affrontare e la solitudine che purtroppo rimane. (*Zefiro, facilitatore*)

Ci mettiamo sempre dietro un telo mi vien da dire, c'è non fa più parte della vita la morte, e invece fa ancora parte della vita. [...] E dopo secondo me si è perso tutto... com'era la società così una volta quando in famiglia si parlava, si diceva... invece adesso in famiglia stai attento a non parlare. [...] Dopo secondo me è anche un discorso di bisogno delle persone... secondo me stiamo tornando al bisogno di parlare e capire che non possiamo solo più parlare con gli amici e i parenti. (*Lorena, ex facilitatrice*)

[...] perché vengono al gruppo? Perché certi aspetti della vita e dell'esperienza non riescono a dividerli con altri, cioè solo nel gruppo si sentono completamente riconosciuti e accolti, e trovano tra di loro, tra di noi, anche delle soluzioni. (*Viola, facilitatrice*)

[...] perché comunque è un luogo neutro dove in qualche modo puoi dire quello che vuoi, non c'è più giudizio e non hai la pressione magari del parente, del fratello, dell'amico, del marito che anche solo con uno sguardo pretende che tu magari stia meglio oppure non comprende perché tu soffri così tanto, quando magari lui non soffre, lei non soffre più così tanto, quindi sicuramente lì ci sono delle dinamiche diverse, no? [...] il dolore è dolore e quindi questo è un aspetto importante, poi è vero che appunto non parlando mai di morte uno pensa quando si sposa, quando ha una vita, quando ha una famiglia, dei figli, che la vita va avanti, sempre, anche se percepisci che c'è la malattia, la morte, però, come dire, non toccherà mai a te, e invece poi tocca anche a te, e allora c'è anche questa sorpresa di dire: "ma come è possibile, ma io andavo in chiesa tutti i giorni, ho sempre pregato, mi sono sempre comportata bene, eravamo una bella coppia", come se la morte dovesse toccare solo le persone cattive o sbagliate, no? Quindi c'è proprio una percezione alterata di questo tema che effettivamente non sai neanche come affrontarlo perché dire a una persona che una persona che non c'è più, c'è comunque, non è la stessa cosa ecco. [...] cioè le motivazioni per cui queste persone vengono sono motivazioni, appunto loro dicono: "Io vengo perché ho scelto di venire, perché credo di poter trovare un po' di serenità". (*Beatrice, facilitatrice*)

[...] vengono lì perché vogliono vedere come fanno gli altri a sopravvivere, è un po' questo il filo generale, vogliono vedere come fanno gli altri, chi c'è oltre a loro [...]. [...] mi ricordo che quando è successo a me ho provato a cercare una mamma che aveva perso la sua bambina 10 anni prima e gli ho chiesto: "Tu come hai fatto a sopravvivere?"; e quindi vai a conoscere degli altri genitori, ma quando ti succede, soprattutto penso se sei in un paese più grande e non hai riferimenti, magari appunto il venire a conoscenza, se qualcuno ti aiuta a venire a conoscenza, che c'è questo gruppo, ti porta a poter avere questa possibilità di conoscere altri genitori e capire che non sei sola a vivere questo dramma perché anche quello secondo me e aiuta a dire: "Beh ma non è successo solo a me, non sono solo io"; perché tanti si chiedono cosa hanno fatto per poter meritare un dolore così grande, perché anche questo ha guidato la mia ricerca, "perché?", facendomi un

esame di coscienza non avevo fatto nulla per meritarmelo, per avere un dolore così grande e quindi cercavo le motivazioni. *(Maria, facilitatrice)*

3.4.2 Un “dare-avere”

I GAMA non sono semplicemente un servizio offerto alla comunità di fronte ad una assenza delle istituzioni ma rappresentano molto di più: si tratta di un d(on)are e di un trasmettersi qualcosa l'un l'altro; significa crescere, comprendere, guarire con l'altro, attraverso l'altro e grazie all'altro. Questo reciproco scambio avviene sia tra partecipanti ma anche tra gli utenti e i facilitatori stessi, i quali affermano che, grazie alle testimonianze delle persone in lutto, hanno saputo godere ancor più della vita. Sta proprio in questa reciprocità la via per guarire, una via che dura anni ma che ti conduce a cambiare prospettiva e a vedere la tua vita sotto una luce nuova, dandogli un nuovo senso, una nuova coloritura: è proprio qui che risiede il senso della mutualità.

Per alcuni facilitatori i gruppi più storici dovrebbero chiudere perché ormai avrebbero perso la propria funzionalità; per altri invece possono continuare ad essere efficaci nel loro “dare-avere” dal momento che, in caso qualche nuovo partecipante si inserisca nel gruppo, essi possono continuare a fornire la loro testimonianza, aiutandolo. Infatti, dalle affermazioni di alcuni, è emerso come nonostante un gruppo si trovi in un momento avanzato del percorso trattando argomenti meno incentrati sulla perdita, quando entra un nuovo partecipante tutte le attenzioni vengono inizialmente convogliate su di esso affinché egli possa esprimere il suo dolore e raccontare la sua storia, e il resto dei partecipanti si rende disponibile a raccontare nuovamente il suo vissuto e la sua esperienza di perdita.

Saranno gli intervistati stessi a spiegare meglio, attraverso le loro parole, tale concetto:

[...] fare i gruppi, paradossalmente, anche se sono contenuti pesanti, in realtà ti fa apprezzare ancora di più la tua vita, le piccole fortune che hai, insomma anche le cose che hai... che so che sono sempre le solite frasi scontate, però in realtà, cioè, nel senso, tocchi veramente con mano la morte e quindi apprezzi di più la vita. [...] con i gruppi fai anche un bene alla comunità. [...] è un “dare-avere”, quindi bello. *(Matilde, ex facilitatrice)*

[...] quando a volte dico ai miei amici che faccio il facilitatore mi dicono: “Eh ma cos'è che fai?”; e io lì appunto devo spiegare... tanti a volte restano un po' così perché dicono: “Eh ma è una cosa molto delicata”. Però da una parte sentire queste persone che si aprono, che ti dicono la loro sofferenza, uno ti aiuta anche ad affrontare le tematiche in maniera diversa e a vederla

con un occhio diverso, ti fa conoscere persone anche, te le fa conoscere in maniera diversa, diciamo un po' più nell'intimo e ti aiuta anche ad affrontare il discorso lutto in maniera molto più... non vista proprio solo come un distacco ma forse anche a captare certe cose che magari forse all'inizio non dai neanche peso, non vuoi neanche vedere. E allora tramite queste testimonianze ti aiuta tantissimo a dire: "Ah ma è vero che quella volta.."; questo più che altro, ecco. [...] dopo con la perdita di mio papà questo mi ha aiutato uno ad affrontarla in maniera molto più diversa e mi sono fatto comunque aiutare. Alla fine è un "dare-avere" che si crea quando si fanno questi gruppi insomma. *(Gabriele, ex facilitatore)*

[...] io vorrei essere d'aiuto ma anche stare lì, essere lì, seduto, silenzioso, ma attento, interessato a ciò che si sta dicendo e che si sentano compresi. [...] anche solo la presenza (fa la differenza). Che poi li guardi e loro vedi cercano il tuo sguardo, ti dicono e tu ti apri. [...] adesso facendo i gruppi, ti dico la verità, sento tantissime cose che ho vissuto io. Mi rispecchio tantissimo perché poi ci sono tanti casi mancati come mio marito nella malattia, tutto quello che hanno vissuto e quindi mi rispecchio. *(Ester, facilitatrice)*

Ci sono delle volte che da Vicenza devo andare fuori dopo una giornata lunga di lavoro ma poi ne esci sempre molto arricchito, c'è sempre molta energia dopo, no? *(Stella, facilitatrice)*

Avevo un po' di paura, mi sentivo responsabile del gruppo e invece provandolo adesso sul campo l'ho vissuto in modo molto più leggero e non mi metto mai come maestro ma mi metto in gioco anche io raccontando delle mie esperienze personali. [...] nella conduzione dei gruppi quindi c'è anche quel momento lì in cui mi commuovo e mi perdo quasi, però poi riesco a prendere le fila e non a condurre, perché nel gruppo di auto-mutuo-aiuto non c'è una conduzione, ma è proprio un camminare fianco a fianco. [...] in determinati casi senti proprio l'energia del gruppo che si concentra e comprende a pieno la sofferenza e lo smarrimento che ha la persona, che vede un'ancora di salvezza, uno scoglio a cui aggrapparsi in questo mare di sofferenza. [...] Quando vado sono felice perché vedo molta autenticità. Le persone mettono davvero il cuore, le viscere, le cose più intime, le condividono. È una sofferenza proprio profonda e quindi c'è questa comunione che si sente. Mi commuovo anche se non le ho vissute personalmente e a volte è dura anche perché vorresti fare di più ma non si può. I tempi dell'elaborazione del lutto sono personali e non ci sono bacchette magiche o scorciatoie, è impegnativo. *(Lorenzo Ibrahim, facilitatore)*

Io dico sempre a loro: "Fate finta che questo sia un contenitore, voi venite qua, svuotate tutto quello che avete e magari ve ne andate via un po' più leggeri, con un qualcosa che magari vi portate a casa dall'esperienza dell'altro". È quello che ha aiutato anche me sentire le esperienze degli altri e penso che sia molto utile per superare determinate situazioni. [...] Noi non è che possiamo aiutare le persone, siamo noi che ci aiutiamo con la possibilità di parlare e di aprirsi. [...] Il mutuo-aiuto è proprio questo: lasciare che vengano fuori le proprie risorse. *(Sara, facilitatrice)*

Si, noi siamo i facilitatori e dovremmo essere, come dire, un po' coloro che facilitano il dialogo, ma essendo anche noi, soprattutto in questo caso, provenienti dalla stessa esperienza, in realtà anche noi partecipiamo alle dinamiche, alle discussioni, ai dialoghi. Ovviamente non cerchiamo di prevalere ma cerchiamo di essere d'aiuto e poi ci viene un po' chiesto anche perché secondo me le persone, per condividere, si aspettano che anche tu condivida insomma. [...] Io questa esperienza che faccio, tra quelle che faccio, è l'esperienza più importante da sto punto di vista, perché quando vado a casa dopo il gruppo è sicuramente... cioè ti porti a casa un carico emotivo che hai bisogno un attimo di farlo sedimentare, però sicuramente è molto interessante e anche utile perché comunque ti fa ripensare alla tua esperienza, anche se ovviamente non ti deve far riportare indietro, questo no, però ti fa ripensare a tante cose che ti sono capitate nella vita personale, anche a tante esperienze che hai fatto, a tanti errori che hai fatto, a tante cose belle che sono capitate. Sicuramente mi aiuta a riflettere e qualche volta non è sempre semplice quello che viene fuori e che qualche volta si condivide, qualche volta non c'è la possibilità, però ogni volta l'incontro aiuta anche a ripensare, almeno personalmente, alla mia vita e quello che è stata insomma. *(Antonio, facilitatore)*

[...] è stato un momento molto intenso che mi ha dato molto perché sono gruppi circolari, sono gruppi di grande energia, sono gruppi dove il facilitatore non deve essere un addetto ai lavori, cosa molto importante, perché c'è un accoglienza, c'è un sentire, c'è un ascolto che viene dal cuore, dagli occhi, dai movimenti... è completo, è totale [...]. *(Marisa, facilitatrice)*

È un impegno che era nato un po' per scherzo e io non pensavo che aprisse orizzonti così ampi e invece devo dire che in primis fa bene a me, perché l'empatia non sapevo manco cosa fosse. [...] mi piace molto questa attività, non vedo l'ora che arrivi il lunedì (per noi è il lunedì la sera dell'incontro, ci incontriamo due volte al mese). [...] i miei familiari all'inizio mi prendevano in giro perché mi dicevano: "Ma cosa parlate della morte?"; e mi sono reso conto che se parliamo della morte, in generale, ci facciamo un favore, perché piano piano ci prepariamo al cambiamento di stato che è un distacco, e quindi fa bene anche a me partecipare e proprio nell'auto-mutuo-aiuto la comunicazione è orizzontale [...]. [...] io aiuto lui e lui aiuta me, non ce ne si accorge neanche. È proprio, voglio dire, la formula matematica 1+1, mi viene da dire che fa 3, non fa 2. Nell'ambito dell'auto-mutuo-aiuto 1+1 fa 3, 2+2 fa 5. *(Zefiro, facilitatore)*

Io non sono mai andata a casa molto delusa, molto... anzi, sempre carica, nel senso che mi faceva bene. Tanti problemi però mi faceva bene. [...] e l'ho anche detto che sono lì i miei amici, cioè non sono gli amici fuori, ma sono lì. *(Lorena, ex facilitatrice)*

[...] poi ho compreso che avrei proseguito, avevo bisogno ancora, e adesso invece proseguo non più nel bisogno ma più per vissuto, perché dico, mi so sta tanto in difficoltà e me fa piacere se posso, tra virgolette, essere di aiuto con le pinze ad altri, ecco. [...] poi ad esempio io ricordo sempre che noi facilitatori non siamo qui per darvi consigli o soluzioni, siamo solo quelle persone che hanno deciso di dare parte del loro tempo per fare un tratto di

strada insieme. [...] è un cammino reciproco. Ecco un'altra cosa che dico sempre è che io non sono facilitatrice perché sono "risolta", forse non sarò risolta neanche quanto esalerò il mio ultimo respiro [...] quindi è questo il mutuo-aiuto, il reciproco mutuo-aiuto, perché io aiuto te e tu aiuti me, e questo è il valore del gruppo. (*Viola, facilitatrice*)

[...] ho capito che effettivamente aiutare gli altri, o meglio, aiutare è una parola grossa, non mi piace mettermi sopra a un gradino e pensare che io possa essere utile a qualcuno, diciamo che nello scambio di relazione avere comunque... fare un percorso con delle persone che magari in quel momento sono in difficoltà, magari in un altro momento lo sei tu, quindi insomma è tutto bilanciato. [...] quando torno a casa la sera dopo questi incontri apprezzo quello che ho sicuramente, nel senso che da un lato mi porto il pensiero di questi racconti che mi fanno anche pensare un po' ai miei lutti, però magari nei giorni successivi dopo torna tutto normale ovviamente, però almeno per un breve tempo hai questa percezione, cioè ti accorgi che hai una "bella vita", con tutte le complicazioni [...]. [...] c'è proprio il desiderio di essere con te in quel momento, mentre ti stai raccontando, e quindi è come se tu mentre ti commuovi del tuo dolore ti commuovi anche del fatto che loro sono commossi e che sentono il tuo dolore, no? [...] quando ci sono persone che dicono... cioè che racconto quello che faccio, alcune magari apprezzano e dicono: "Mamma mia non è facile"; io dico: "Beh sì però è anche normale no, per me"; altri invece dicono che questa cosa di aiutare gli altri, cioè, pare che tu debba aiutare gli altri perché ti aspetti qualcosa, ma è naturale che in una relazione ci sia uno scambio, ma non è che tu parti con l'idea che vai lì e che aiuti gli altri perché vuoi avere un ritorno, non è così [...]. (*Beatrice, facilitatrice*)

[...] Sì, allora, il gruppo sicuramente ha risposto a una mia esigenza perché io avevo bisogno di conoscere altri genitori, di conoscere le loro storie e di conoscere i loro figli perché per me è importante conoscere i loro figli e li conosco tramite i loro racconti ovviamente, perché volevo capire qual è quel meccanismo che porta via questi ragazzi. Ecco e quindi per capire perché ci succede questa cosa e se succede questa cosa ci sarà un motivo e pensavo di trovarla perché poi ogni storia ti dà un qualcosina, è come un pezzettino di puzzle che va a fare questo per cercare di completare questa idea di quello che è la nostra vita, di dove stiamo andando, di ricomporre la nostra idea e capire dove stiamo andando e cosa ne sarà di noi... quindi ogni storia per me è importante perché mi dà molto e probabilmente se sono riuscita a riprendere a vivere e a godere di tutto quello che la vita mi dava, proprio a essere grata alla vita, è stato grazie alla conoscenza di questi genitori e soprattutto di questi ragazzi che sono tutti splendidi perché ci sono delle storie che sono davvero incredibili. (*Maria, facilitatrice*)

3.4.3 L'efficacia dei gruppi

Ma questi gruppi, funzionano? L'ampiezza della rete di gruppi generatosi dal progetto della Caritas Vicentina fa ben intendere non solo che ci sia una certa mole di persone che necessitano del servizio ma anche il fatto che effettivamente i gruppi funzionino e funzionino bene, producendo effetti di sensibilizzazione e aprendo un varco nella comunità. Basta pensare, poi, che parte dei facilitatori intervistati sono ex partecipanti ai gruppi ed hanno rielaborato il proprio lutto attraverso il gruppo e la relazione, dimostrando quanto essi possano essere efficaci e d'aiuto.

I gruppi funzionano anche dal punto di vista più tecnico e organizzativo dal momento che, durante le varie sedute, i componenti dei gruppi sono bravi a lasciare ad ognuno il proprio spazio di comunicazione, senza che il facilitatore debba intervenire di continuo.

Il vero punto di forza risiede nella diversità che genera confronto ma anche esempi da cui trarre ispirazione per la propria elaborazione del lutto, generando un meccanismo di solidarietà importante. Nel corso del tempo le persone appaiono più distese, tranquille e volenterose nel parlare di argomenti più positivi.

Idealmente, ciò che realmente fa intendere che il gruppo ha svolto la sua funzione, è l'uscita volontaria dei soggetti dal gruppo, i quali sentono che il loro percorso in quel contesto è arrivato alla conclusione. Nella pratica è un po' più complesso e le persone tendono a rimanere nei gruppi anche nel momento in cui non ne sentono più la necessità.

Attraverso alcune brevi citazioni evidenzieremo meglio, qui, la riuscita dei GAMA:

"[...] sicuramente è un aiuto importante per elaborare, o comunque almeno per scambiare due parole sull'argomento e trovare conforto nelle parole di altre persone, perché poi magari no, una persona ti può anche far ragionare su certi aspetti che magari non avevi preso in considerazione insomma."
(Matilde, ex facilitatrice).

"[...] si perché poi anche dopo, per esempio qui a Vicenza, una volta all'anno si facevano degli incontri, quelli con tutti proprio, e vedevi che ogni anno che ritornavi magari vedevi le stesse persone, le vedevi già con un volto più diverso, più steso, meno sofferente.. e quindi capisci che questo percorso da veramente tanto una mano. [...] è capitato che magari qualcuno che dopo un anno dicesse: "Ragazzi vara mi xe sta bello però mi sento che il mio percorso è arrivato al suo fine". [...] qui a Vicenza siamo una delle province che ha più gruppi di auto-mutuo-aiuto rispetto anche ad altri, perché ci siamo accorti che siamo riusciti a creare varie zone e ha compreso quasi

tutta la provincia di Vicenza. Per quello che funzionavano. È un segno che funziona e che a gente ga bisogno. *(Gabriele, ex facilitatore)*

[...] La penultima volta abbiamo parlato molto dei bei ricordi della persona che è mancata, perché magari ci sono anche cose belle e ci abbiamo anche molto riso su questa cosa, anche se sono da due tre mesi... perché adesso da quest'anno i gruppi rimangono aperti anche d'estate perché come si dice... il bisogno di condividere questo dolore non va in vacanza e quindi ci siamo sempre. [...] Vedi che parlano della sofferenza, ci piangono, non hanno ragioni [...] poi vedi che cominciano ad aprirsi. [...] vedi che son contenti e dico la verità, se non ci sono persone nuove dicono: "Beh non parliamo sempre del lutto, parliamo di cose più fresche". [...] ti aiuta proprio a elaborare e magari a dare la giusta misura oppure trovar pace, hai capito?". *(Ester, facilitatrice)*

È capitato che per indisponibilità della sala o per le festività che non si è fatto, loro si sono trovati lo stesso. C'è stato un momento in cui io non c'ero per un impegno e si sono trovati, hanno condotto. [...] Anche le altre persone che sono venute secondariamente sono state ben accolte e il gruppo non si è chiuso in un sottogruppo insomma, ma le ha sempre accolte. Tutti hanno avuto spazio e lo spazio se lo prendono loro, ognuno si regola. *(Lorenzo Ibrahim, facilitatore)*

È quello che ha aiutato anche me sentire le esperienze degli altri e penso che sia molto utile per superare determinate situazioni. [...] lo lo dico sempre, specialmente lo dicevo quando avevo il gruppo dei giovani: "A me piacerebbe farvi una foto quando arrivate e farvi un'altra foto dopo magari qualche mese, le foto sarebbero molto diverse"; perché cambia proprio l'aspetto della persona, e non vuol dire che sia passato, perché quello che hai provato, l'esperienza che hai fatto, non va via, però la vivi in maniera diversa e anche il tuo corpo e il tuo viso cambiano. E questa è una cosa che mi ha sempre colpito perché quando vedo entrare persone che sono sofferenti, che stanno male, hanno una espressione e un modo di porsi che è diverso dopo alcuni mesi. *(Sara, facilitatrice)*

[...] noi abbiamo visto dei cambiamenti notevoli di persone che erano arrivate nei primi giorni che piangevano, che non riuscivano a dire più di qualche parola, che poi hanno ricominciato a riprendere in mano la propria vita, ad avere degli hobby, hanno ricominciato a uscire, hanno ricominciato a riprendere delle attività (palestra, piuttosto di andare a camminare) e vedi proprio dei cambiamenti. Ora non credo che sia solo la partecipazione a un gruppo, però che possa aiutare credo di sì [...]. *(Antonio, facilitatore)*

Ecco in così tanti anni ci sono stati molti musetti, molti cuoricini che si sono affacciati, qualcuno è rimasto, qualcuno torna a bussare ogni tanto e a farci sapere come sta, qualcuno lo incontro per strada, qualcuno lo sento al telefono ed è bello sapere che hanno completato il loro percorso con noi e sono tornati alla vita. [...] io in questo percorso vedo una grande sensibilità, vedo che cresce l'interesse, che è cresciuto e il tema che era di nicchia, il lutto, che via via si è più centralizzato diventando fulcro e accogliendo quello che è il sentire delle persone, e molte volte senza più schermi, le

persone si sentono a mio cogliere più libere, manifestano il loro dolore, manifestano tutto quello che è il loro vissuto attraverso la frequentazione, attraverso poi anche rapporti di frequentazione di amicizia tra di loro, è una bella forza dei gruppi... [...] io ho persone che vengono al gruppo da diversi anni ormai, un po' alla volta saranno loro a vedere poi quando sono arrivati veramente alla fine del loro viaggio, sono loro poi a salutare e a tornare ogni tanto oppure a riprendere la strada come facilitatori, ed è bellissimo. (Marisa, *facilitatrice*)

[...] i progressi si vedono visivamente, anche senza ascoltare le persone, soprattutto nelle donne: le signore che restano vedove, dico perché la maggior parte sono vedove, arrivano la prima volta e sono poco o per niente truccate, pettinate così così, vestiti semplici. Se io facessi loro una fotografia ogni volta vedo che dopo un anno, un anno e mezzo, arrivano truccate, si vestono bene, parrucchiera, riappare il sorriso... e non dicono: "É tutto passato, ho dimenticato tutto"; perché non si dimentica, però la ripresa alla vita sì, si tocca e si vede dopo con mano. [...] Comunque quello che succede il più delle volte è che la persona entra, fa il suo percorso, il più delle volte termina nel tempo che lei stabilisce, con uno stato d'animo sereno, a volte capita di fallire e di vedere la persona che dopo 3 o 4 mesi abbandona come era arrivata, cioè senza nessun miglioramento. Diciamo che questi sono casi rari ma qualche volta è successo; il più delle volte invece le persone, non posso dire che guariscano, però stanno meglio [...]. [...] Io lo consiglierei vivamente perché vedere una persona che arriva, stato d'animo sofferente da 1 a 10, 9, e dopo due anni lascia il gruppo che sta a 5, a 4, e lo vediamo sorridere, sorridere alla vita, cioè, quale prova tangibile vogliamo? Di cosa parliamo? [...] e poi quello che stimola noi è vedere che le persone che frequentano il gruppo non vengono obbligate, arrivano anche prima dell'orario, vorrebbero fermarsi anche dopo, vengono volentieri. (Zefiro, *facilitatore*)

Assolutamente sì, si vedono i progressi perché solitamente, dalla mia esperienza, le persone che arrivano ovviamente sono un po' spaesate, intimorite, no? ... "A ma sti qua cosa me... cosa devo dire"?; ecco e invece poi quando la persona capisce anche il momento magico del gruppo e riesce ad aprirsi poi si vede già, dizemo, dopo i primi incontri, se non il primo, insomma, i primi incontri, c'è una forma di apertura, cioè la persona anche forse non vede l'ora che sia quel lunedì lì che ci incontriamo, perché ha bisogno proprio di raccontare non solo un episodio o che, oppure ha bisogno di sentire gli altri. [...] Dopo la cosa più bella e più grande per me da facilitatore, ma prima di tutto perché, come da persona che ha avuto quest'esperienza, è quando la persona arriva a dire "grazie, cosa mi è successo", a essere grata, e poi tanto al gruppo sono grati perché il fatto di aver incontrato poi delle persone che come te hanno vissuto determinate esperienze e le continuano a vivere". (Viola, *facilitatrice*)

[...] ho avuto sicuramente delle risposte positive da parte di alcune persone che sono venute spesso, perché ovviamente ci chiedevamo, chiedevamo anche a loro, io e la mia compagna, se stavano un po' meglio, se si sentivano anche semplicemente alleggerite quando tornavano a casa [...]. [...] Però poi con il tempo il dolore si trasforma, ecco, questo sì, rimane comunque una mancanza, una perdita [...]. [...] se una persona mi chiede

quando smetterà di soffrire, non posso dire che smetterà di soffrire, però sicuramente il dolore si può trasformare, può diventare anche una ricchezza se riesci a comprenderlo insomma. [...] però bisogna essere anche portati perché se non sei in grado di guardarti dentro e hai paura di vedere anche i tuoi “mostri”, di affrontarli, puoi anche poi cadere in un tunnel a distanza di tanti anni. (*Beatrice, facilitatrice*)

Sì sì nel corso del tempo vedi che il dolore si attenua [...]. [...] avevano un gran bisogno di buttare fuori tutta la loro rabbia e il loro dolore, si è visto che si sono calmati e si sono integrati bene nel gruppo. (*Maria, facilitatrice*)

3.4.4 Essere facilitatore

Il facilitatore non è semplicemente una figura secondaria e che sta dietro le quinte, ma può essere una risorsa fondamentale e decisiva per la buona riuscita dei gruppi e per garantire ai soggetti una strada aperta verso il loro cambiamento. Il facilitatore, poi, essendo un rappresentante della relazione di aiuto, è quella figura che fa sì che il gruppo di auto-mutuo-aiuto sia tale, distinguendolo da qualsiasi altra tipologia di gruppo. I facilitatori, inoltre, portando anche la loro esperienza, possono essere un esempio concreto di resilienza e di superamento del loro dolore nei confronti dei partecipanti stessi; in questo senso, essi non sono figure di riferimento ma essi sono parte integrante del gruppo donando il loro ascolto e facendo sentire le persone accolte. Alcuni facilitatori, in più, sono ex partecipanti dei gruppi stessi, rappresentando un esempio concreto di rinascita e di ciò che i gruppi possono generare, tramutando il dolore in dono verso gli altri. Un ulteriore elemento importante di questo ruolo, talvolta complesso, è che il facilitatore rappresenti una fonte di sicurezza per l'individuo: loro sanno che questa figura non se ne andrà, non perderanno anche lei, non li abbandonerà ma è sempre lì ad aspettarli, anche se non se non si dovessero presentare.

Per agevolare la comunicazione i facilitatori possono anche scegliere o meno di adottare delle strategie: alcuni, ad esempio, all'inizio dei gruppi utilizzavano delle canzoni che richiamassero il tema del lutto, altri hanno introdotto una sorta di “diario di bordo” nel quale ogni partecipante poteva contribuire raccontando ciò che preferiva e creando uno spunto di conversazione, altri ancora, invece, si sono avvalsi del “gioco dell’oca” rivisitato o di esercizi di respirazione.

Tutti i facilitatori si incontrano in gruppo periodicamente per discutere, ognuno, delle modalità in cui gestiscono i gruppi: questo confronto può generare e donare stimoli e spunti di accrescimento per migliorare la conduzione dei gruppi.

Essere facilitatore, però, non sempre è semplice e bisogna sempre cercare di mantenere la propria integrità, senza subire il dolore che si cerca di accogliere.

Ecco qui sotto riportate alcune considerazioni rispetto al loro ruolo:

[...] noi nell'ultimo anno per facilitare un po' il, come si dice, il dialogo, avevamo, cioè, decidevamo ogni volta al primo incontro una canzone che potesse contenere tipo il tema del lutto [...] e da lì facevamo ascoltare la canzone, gli davamo il testo e magari allora questo aiutava un po' il dialogo, perché poi se tu per due anni bene o male sei un po' sempre gli stessi, bene o male poi si rischia di dire un po' sempre le stesse cose che, non fa male, però magari non è neanche così "benefico". E quindi avevamo scelto questa strategia per aiutare, poi magari anche perché dalla canzone gli veniva in mente qualche episodio, qualche stimolo. [...] il facilitatore secondo me è fondamentale nel senso che serve a dare un po' di ordine al gruppo, come se servisse a regolamentare un po' il gruppo, perché se no è un gruppo più di "amici" che si trovano un po' così senza regole. [...] se c'è da intervenire per delle nostre esperienze personali interveniamo. Poi nel gruppo anche le nostre esperienze di entrano in gioco insomma. (*Matilde, ex facilitatrice*)

[...] tu per far luce nel buio dell'altra persona l'importante è che poi il loro buio non entri dentro di te caricandoti. [...] Ecco, meno parlano i facilitatori più funziona il gruppo perché magari dai l'input e chiedi solo: "Come sono andate queste settimane?"; per farli iniziare, parli un po' e dopo ti dicono, magari anche sempre inerente: "Ho fatto questa cosa, mi sono ricordato..". [...] Noi abbiamo iniziato con il gruppo, prendendo spunto dall'altro che abbiamo seguito, il "diario di bordo". Allora, ho iniziato io raccontando il mio vissuto, le mie risonanze, e quello che dopo anni che ho imparato. [...] lo portano a casa, poi quando tornano lo possono leggere se vogliono e da lì magari poi potrebbe partire uno spunto di dibattito, di condivisione non dibattito... poi se c'è qualcun altro che lo vuole portare a casa fanno il giro. [...] o che anche la volta stessa non hanno avuto il tempo o il coraggio anche, perché è intervenuto un altro. Allora lo scrivono lì e hanno la possibilità di argomentarlo. (*Ester, facilitatrice*)

Il gruppo di auto-mutuo-aiuto tu inizi e intanto è sempre a tua disposizione, noi siamo lì due volte al mese e le persone sanno che possono venire lì, stare per un periodo, andarsene, ritornare, è aperto sempre, questa è la bellezza. [...] se nel gruppo hai imparato le regole di rispetto, di ascolto, di attenzione all'altro, di far parlare tutti quanti, di quella complicità per il fatto che si è tutti nella stessa situazione, il facilitatore serve proprio per avviare il metodo. (*Stella, facilitatrice*)

[...] io do un'opportunità. Vado ad aprire e a chiudere la porta perché alla fine io vado là, accolgo, ma poi quando ho salutato, il gruppo lo fanno loro. Io sto là, sto zitta, non è che... sì magari faccio degli interventi se sono

necessari, ma di solito, guarda, sono sempre loro che quando iniziano ad aprirsi poi non li fermi più. *(Sara, facilitatrice)*

Il gruppo secondo me dovrebbe riuscire anche senza facilitatore, questo è un livello teorico, almeno, ci sono dei gruppi che credo funzionino. [...] io credo che ci sia ancora bisogno di qualcuno che “regoli un po’ il traffico” diciamo, o che dia, cerchi di stimolare anche il racconto e la condivisione. Anche un gruppo senza facilitatore vuol dire che c’è qualcuno che in qualche modo fa un po’ da facilitatore, o perché è una persona che è un po’ più avanti nella rielaborazione oppure perché magari ha fatto anche lui il corso. [...] Quindi ci vuole qualcuno che secondo me dia qualche stimolo, faciliti la condivisione, almeno questa è la mia esperienza. *(Antonio, facilitatore)*

La cosa che mi è piaciuta di più è stato poco dopo il mio arrivo perché non eravamo molti, c’erano delle giornate in cui non arrivava nessuno ma noi eravamo là, io e M., ed era come se fosse accesa una piccola luce a dire: “Noi vi aspettiamo, noi comunque ci siamo”; rimanevamo dall’inizio alla fine perché poteva arrivare qualcuno all’ultimo momento. Questo secondo me è bellissimo, mi ha dato molto e mi ha veramente completata, anche l’attesa senza nessuno perché il fatto di pensare “io sono qui” era veramente di grande spirito, di grande energia. [...] noi ogni due mesi abbiamo il gruppo di coordinamento con il gruppo di supervisione con psicologa coordinatrice perché chiaramente nella nostra accoglienza siamo umani e quindi con tutti i limiti, abbiamo bisogno di un feedback, abbiamo bisogno di un ritorno, abbiamo bisogno di parlare di quello che poteva essere fatto in altro modo, di quello che ci ha colpito, o quello che poteva essere visto in modo diverso... ogni dubbio, ogni cosa, viene poi discussa e quindi c’è un’evoluzione anche per noi che è molto importante, il facilitatore in Caritas ha come compito primario l’accoglienza, assolutamente l’accoglienza, l’accoglienza di cuore, l’accoglienza di sguardo, l’accoglienza di occhi, l’accoglienza di abbraccio... l’ascolto. Non ha la bacchetta magica (il facilitatore), non insegna niente, impara semmai, ma l’ascoltare e l’empatia nell’accompagnare diventa strada comune. *(Marisa, facilitatrice)*

Poi noi abbiamo accolto fin da subito la proposta di V. di avere il “diario di bordo” che è un libro che volta per volta lo offriamo a chi lo desidera per raccontarsi per iscritto, qualsiasi cosa inerente alla propria vita in riferimento al lutto, che racconti la serata vissuta prima con noi, oppure un episodio della sua vita, e lì vengono fuori... viene fuori uno spaccato di umanità meraviglioso. [...] E allora c’è chi scrive poesie, chi incolla lettere vecchie, fotografie... tutti scrivono però. E lì, veramente, dovremmo usarlo anche di più perché io noto per esempio che, va beh che nel gruppo di auto-mutuo-aiuto siamo tutti accomunati dalla stessa fatica, dalla stessa solitudine, dallo stesso dolore - la perdita di una persona cara - però c’è chi è capace di raccontarsi meglio, c’è chi piange spesso, anche gli uomini ehm, e quindi il racconto orale poi magari si viene interrotti da un altro, a volte si spezzetta, ma nella forma scritta sei solo, ti racconti, e viene fuori proprio uno spaccato di te che resta. *(Zefiro, facilitatore)*

[...] come è anche è stato dato il gioco dell'oca. [...] è un gioco che però sono... come si può dire... è una dinamica perché se qualcuno non parla è un modo per far parlare. [...] Praticamente ci sono delle domande e uno è costretto a rispondere, perciò un modo per spronare le persone quando magari ci sono le stesse persone, oppure una sera per fare qualcosa di un po' più diverso fai il gioco dell'oca. Però dopo non riescono sempre a farlo fino in fondo ma si fermano sempre a uno o due, specialmente quando ci sono persone che vogliono sempre parlare solo lei o solo lui. (*Lorena, ex facilitatrice*)

Allora per me deve esserci il facilitatore perché... non perché sia il maestro, non perché sia il "teacher", ma è quella persona che dopo la formazione, quindi non solo dopo un determinato vissuto, la trasformazione del dolore, anche con delle strategie di comunicazione e... ha la capacità e il ruolo anche, perché è un diritto e un dovere, di stoppare eventuali discorsi o comunicazioni che potrebbero instaurarsi nel gruppo, perché savemo tutti no che xe difficili le relazioni quindi potrebbe essere che entra anche una persona che momentaneamente può essere disturbata per tante cose e il facilitatore ga questo ruolo di capire la situazione e appunto facilitare, cioè stoppare se l'altro eventualmente diventa troppo esuberante, oppure anche il caso contrario, se una persona fa fatica a raccontare di sé stessa con, dizemo, delicatezza proporre degli input, delle parole, in modo che l'altro vegna stimolà eventualmente. Quindi il ruolo del facilitatore è importante, è essenziale. [...] nell'amicizia si possono permettere tutte le comunicazioni, nel gruppo di auto-mutuo-aiuto è un momento tutelato, è un momento tutelato in cui i facilitatori si prendono l'impegno di farlo, nel nostro caso due volte al mese, ed è un'ora e mezza. (*Viola, facilitatrice*)

[...]è molto impegnativo almeno per me, perché sento molta responsabilità [...]. [...] non vuoi mancare come a quell'appuntamento perché sai che ci sono delle persone che hanno bisogno insomma, e che hanno desiderio di essere lì in quel momento [...]. [...] io non sono qua come insegnante capito, come la professoressa che da consigli, cioè non li deve dare, però che comunque lì ha un ruolo [...]. [...] anche proprio per distinguere che tu sei come loro ma che in realtà tu non sei come loro, perché glielo devi sempre ricordare, che sei lì per loro e che sei come loro, nel senso che non hai un ruolo di "conduttrice", però poi in realtà ce l'hai perché comunque nella relazione appunto le tue resistenze non devono permetterti di mettere dei muri [...]. [...] all'inizio abbiamo pensato di fare questa cosa, di prenderci questi 3-4 minuti in cui chiudiamo gli occhi e conduco un po' il respiro, mettiamo una mano sul cuore, proprio per arrivare a un livello di... intanto per lasciar abbandonare tutto quello che è fuori, che poi ovviamente è lì, però in qualche modo capire che sei in un altro spazio e quindi hai un altro modo di... cioè entri in un altro luogo insomma. E poi anche proprio per dire: "Mi lascio andare ad aprirmi proprio totalmente con i sentimenti e senza avere delle resistenze". (*Beatrice, facilitatrice*)

[...] bisogna prestare attenzione al fatto che tutti possano avere il loro momento, altrimenti uno rischia di andare via e dice: "Io sono andato lì, e nessuno mi ha ascoltato", è importante cercare di far parlare tutti, non costringerli [...]. [...] Sì è importantissimo che ci sia un facilitatore ed è

importantissima la formazione che viene data e soprattutto l'aiuto che viene dato con questi incontri che facciamo ogni due mesi dove viene chiesto come state, che problemi eventualmente sono sorti, ecco, questo è fondamentale... non siamo abbandonati a gestire il gruppo così, e purtroppo invece succede che ci sono dei gruppi che vengono gestiti così, che sorgono spontanei e lì però io ho sentito un genitore una volta che si impone la volontà del più forte [...]. (*Maria, facilitatrice*)

3.4.5 Nel gruppo accadono piccoli miracoli

I gruppi ti consentono di vedere la vita in modo diverso, da una differente prospettiva e ti permettono di condividere, insieme ad altre persone, un orizzonte ed un destino comune, sentendoti meno solo. Grazie al gruppo riesci e puoi, oltre che a parlare, esprimere pienamente le tue emozioni, aprendoti come un "fiume in piena" perché non c'è giudizio, o se c'è, lo si esprime nel rispetto della persona; nella relazione con gli altri, dunque, guarisci e ti senti libero, accolto, compreso, ascoltato. Il gruppo, inoltre, ti insegna a comprendere che il dolore è un vissuto comune, imparagonabile a quello altrui, perché ogni esperienza è strettamente personale e non si può stabilire chi soffra meno o di più, ed ognuno ha i suoi tempi specifici di elaborazione.

Il fatto che si abbia a che fare con persone estranee può sembrare un elemento limitante per i soggetti, in quanto non è semplice esprimersi con persone che non si conoscono; in questo caso, invece, risulta essere un fattore determinante, che consente ai partecipanti di esprimersi liberamente e senza inibizioni.

Viene da pensare, inoltre, che continuare a parlare della propria sofferenza possa portare a soffrire maggiormente. Parlare, esprimersi e buttare fuori tutto quello che si ha dentro, invece, è curativo perché reprimere e nascondere il dolore fa sì che questo non si rimargini e non si affronti, con il rischio che possa riaffiorare da un momento all'altro o che si accumuli ad altri traumi futuri. Anche ascoltare il dolore degli altri può sembrare estremamente rischioso e fonte di accumulazione di sofferenza, ma in realtà il vissuto degli altri permette di farsi da specchio e comprendere il nostro.

Si è poi sottolineato come i gruppi di auto-mutuo-aiuto non siano una fonte terapeutica e che si discostino dalla psicologia, dalla psicoterapia e dai loro obiettivi e modalità di intervento. Se la psicoterapia lavora sul singolo, i gruppi permettono di riscoprire, nella cura, un elemento relazionale e comunitario.

Dal gruppo interno, poi, c'è la possibilità che nasca anche un gruppo esterno di amicizia. Il GAMA ti consente dunque di creare un nuovo gruppo sociale con il quale condividere la quotidianità e momenti di festa e di convivialità, uscendo dal rischio di isolamento sociale nel quale le persone in lutto potrebbero cadere. Anche nel momento in cui il gruppo ha svolto la sua funzione di aiuto nell'elaborazione del lutto, il soggetto che ha ricevuto i benefici della cura, non si distacca totalmente dal gruppo anche qualora ve ne uscisse, perché nel gruppo si generano rapporti solidi e di affetto.

Qui di sotto vedremo come gli intervistati si sono espressi a riguardo:

[...] non è tanto una terapia ma è più un confronto... poi appunto per una persona può essere meglio una o l'altra cosa, lì è molto soggettivo, però la psicoterapeuta lavora solo su di te, è un lavoro più profondo solo su di te, quell'altro è un lavoro che fai con altre persone e dentro, più il confronto con altre persone, quindi non dico sia meglio una o l'altra, sicuramente il connubio tra i due è perfetto. (*Matilde, ex facilitatrice*)

[...] semo su una società che ormai se ti capita tendi a tenerti per te, quasi ti senti a disagio perché pensi che nessuno può capire, invece lì ho visto che con questi gruppi tutti possono esprimere a modo loro quel senso di malessere o comunque di sofferenza, distacco che hanno avuto. [...] ma vedi proprio come una rabbia dentro; poi invece vedi altri che invece la vivono in maniera molto più diversa, sono più sciolti e comunque parlare gli fa male, però allo stesso tempo cercano di reagire. Persone che sono arrivate nel gruppo arrabbiate, nel tempo hanno scaricato questa rabbia e le vedi un po' più sciolte, non dico che passa, però le vedi già un po' meno incattivite rispetto... almeno quindi il fatto che loro riescono a parlare nel gruppo aiuta tantissimo. (*Gabriele, ex facilitatore*)

[...] addirittura io so che ci sono familiari che hanno detto a queste persone: "Ma perché vai ai gruppi che poi ci stai male?"; e invece, loro dicono, quando è finito il gruppo che magari fanno il pianto, cioè ci piangono anche, però vanno via col sorriso. [...] una persona nuova può anche non parlare, di solito dicono: "Io non so se parlo"; poi giuro c'è chi prima che magari segue la fila, c'è chi dice magari: "No non me la sento"; e 10 minuti prima che finisca il gruppo, che magari ci sono dei momenti di silenzio, inizia e sono un fiume in piena con lacrime e tutto. [...] tu rispetti, ascolti, accogli, non giudichi e magari potresti essere non d'accordo ma te lo tieni per te. (*Ester, facilitatrice*)

[...] il gruppo di auto-mutuo-aiuto fa anche socializzare molto le persone, le persone possono vedersi anche fuori ed è proprio la società che si auto-aiuta, cioè, persone che hanno avuto la stessa difficoltà insieme cercano di uscirne. [...] È un luogo dove si accoglie, dove non c'è giudizio, puoi esprimere tutto quello che vuoi. Puoi starci sempre o andartene senza problemi. [...] è proprio la condivisione, il fatto che non è successo solo a te, è l'empatia provata tra persone che hanno vissuto una stessa cosa. [...] È proprio il modo di aiutarsi che è bello come segnale da dare a livello sociale, ed è proprio completamente diverso da un percorso di psicoterapia che è di

cura, di sostegno psicologico molto più forte. [...]Il gruppo non è terapia ma è terapeutico, di là è terapia (ma deve essere anche terapeutico). (*Stella, facilitatrice*)

È proprio nella relazione, nel liberarsi dalla sofferenza, nella relazione, nella vicinanza, nel vedere altre prospettive, vedere che quella sofferenza è simile ed è condivisa da altre persone. (*Lorenzo Ibrahim, facilitatore*)

[...] si sentono tanto accolti, sentono che c'è uno spazio per loro dove siamo tutti alla pari, anche io sebbene sia facilitatore, dove non c'è giudizio, dove c'è l'accoglienza, dove c'è lo spazio dove loro possono esprimere le loro emozioni e piangere, perché alle volte loro si sentono anche giudicati. [...] lo dico sempre che i gruppi creano dei miracoli, piccoli miracoli, perché a volte chi è dentro il gruppo riesce in qualche modo ad accogliere anche se non è stato preparato ad accogliere la sofferenza dell'altro. (*Sara, facilitatrice*)

Beh l'esterno cerca di dare sollievo in modo diverso, qua invece si cerca di trovare sollievo parlando e scavando dentro il proprio dolore e qualcuno anche le ultime volte diceva: "Ma scusa ma continuare a parlarghene fa ben? Cioè non farebbe meglio non parlarne e parlare di altro? Parliamo di altri argomenti invece di continuare a parlare del gruppo". [...] Per cui, attraversare il dolore, perché ognuno deve attraversare un fiume, se non hai altri modi devi andare dentro l'acqua per andare dall'altra parte, e questo molti lo hanno anche compreso... molti, alcuni insomma, dicono: "All'inizio ero così anche io, poi nel tempo, con il tempo, grazie al gruppo e con altri aiuti sono riuscito a trovare un nuovo equilibrio"; il che vuole dire che il dolore per la perdita non è che finisce mai però si trasforma, però diventa gestibile, però non ti fa più male come faceva all'inizio. [...] la rielaborazione del lutto vuol dire parlare di sé, di come ci sentiamo, di quelle che sono state le nostre idee, i nostri bisogni, che non necessariamente sempre bisogna andare a ridescrivere le solite cose, però noi dobbiamo parlare di noi fino al punto in cui siamo arrivati, per capire se siamo andati avanti, se siamo fermi, se siamo andati indietro, che cosa ci serve, cosa abbiamo ottenuto. [...] in realtà il gruppo di auto-mutuo-aiuto non prevede il dare consigli agli altri ma prevede di condividere la propria esperienza, poi uno può trarne benefici. [...] Frequentare un gruppo in cui poter dire certe cose, al posto che dirle alle persone che magari non hanno fatto queste esperienze, credo potrebbe essere utile. Io poi non credo sia necessario per tutti [...] però mi sembra di aver capito che se non parli del dolore e stai dentro nel dolore non ne vai fuori, pensi di essere andato fuori però alla prima occasione ti lasci travolgere. [...]Io credo che sarebbe utile e sano parlarne, ma culturalmente non siamo molto preparati, preferiamo parlare di altro [...]. (*Antonio, facilitatore*)

In molti casi quello che hanno ricevuto all'interno dei gruppi e da persone che erano ad un altro punto del loro percorso, ecco grazie a quello che hanno ricevuto molti hanno voluto ritornare facendo poi a loro volta o i facilitatori o comunque aprendosi a delle esperienze di accoglienza diverse. Ecco questo è bellissimo, secondo me, perché molte ricevono un'energia che sentono di poter poi ritornare. Ecco questa è una cosa meravigliosa, questi gruppi sono miracolosi perché ad ogni nuovo ingresso c'è un nuovo

racconto, le persone si presentano e non sono mai nello stesso punto del cammino ma hanno progredito quindi chi ascolta la storia che conosce dall'inizio vede i passi compiuti, gli sforzi compiuti, il dolore speso ma anche quella piccola luce infondo al tunnel che si comincia a intravedere anche per il buio più completo, anche per i casi di un dolore che non lascia strada ad altro. [...] per cui arrivare ad un gruppo e scoprire delle persone che vivono la stessa situazione, che sono sullo stesso percorso, qualcuno un po' più avanti, qualcuno un po' più indietro o nella stessa parte della via, fa in modo che ci si apra anche all'ascolto e quindi si sente anche l'esperienza dell'altro e si collega alla propria. Molte volte ho sentito dire: "Posso farcela anch'io se questa persona che ha subito un lutto così grande sta cercando di vedere quella luce lì in fondo a tutto quanto, allora posso farcela anch'io"; l'aiuto è preziosissimo da parte di questi gruppi perché appena entra una persona, anche se il gruppo soffre, si attivano tutti... è una cosa incredibile vedere come tutti si attivano per l'accoglienza, per l'ascolto e poi ognuno porta la sua esperienza, si riporta al punto di entrata della persona e da la propria versione e dice: "Guarda io ero come te, io sentivo queste cose, io non dormivo di notte, io non...". [...] C'è un'empatia fortissima ed è come se poco tempo dopo che sono insieme fossero state sempre insieme perché si parla con l'anima in mano lì, non c'è barriera, non c'è finzione, e non ci sono maschere... ognuno si presenta con il suo dolore in mano. [...] I gruppi sono molto importanti perché fermano la persona su quello che è il suo bisogno, su quello che è la sua riflessione, su quello che è in quel momento il suo passaggio terreno, sono assolutamente basilari, sono fondamentali, non c'è il tempo per l'evoluzione di un lutto in questa società e ogni persona ha un suo tempo, non c'è un orologio comune. (*Marisa, facilitatrice*)

[...] il bacio, l'abbraccio, lo sguardo, il contatto fisico, il pianto, è indispensabile, fa la differenza. [...] ho visto che per qualcuno non è facile venire, pur avendo il bisogno, dolore, aprirsi, raccontarsi, ascoltare il dolore degli altri, che in qualche caso aggrava il proprio, ma in molti casi invece ti fa da specchio per vedere che c'è chi soffre più di me. Ognuno sente il dolore proprio come l'assoluto, ma alle situazioni difficili non c'è mai fine, ti incontri con persone che hanno vite spezzate ancora più delle tue e ti senti più leggero. (*Zefiro, facilitatore*)

Si ma ti fa bene perché sai che siamo tutti nella stessa barca, no? Secondo me è questo il fattore umano perché capisci che tutti hanno lo stesso problema, e invece fuori sembra che ognuno abbia i suoi problemi, cioè tutto è menefreghista. [...] Dopo è bello perché in quei gruppi lì proprio devi capire che devi essere sincero perché non puoi essere doppio, non puoi raccontare cose che non ci sono, non puoi essere falso, cioè, falso, nel senso dire qualcosa che non va perché viene fuori, si capisce. (*Lorena, ex facilitatrice*)

[...] cioè nel senso come quando si va da uno psicologo... se lo psicologo umanamente non è comprensivo di quello che tu stai vivendo, chi lo riceve, l'utente (perché il mio iter xe sta anche questo e ho incontrato anche altri professionisti con cui non mi sentivo assolutamente in frequenza) ... e quindi invece quando la persona porta la sua vita, e quindi questo se avviene ogni volta che si fa il gruppo, e che l'altro allora arriva con le sue

perplexità, però dopo sente che anche l'altra la ga, dizemo, certe paturnie mentali che pensava solo lui de averle, e invece xe na roba condivisa... e poi anche quando l'altra persona dice: "Ma mi questa roba qua quea volta a go risolta così, go fatto coeà"; ovvio che per quello che lo riceve non è una soluzione, però l'è un input, come dire: "Caspita però lui ghe a ga fatta posso farghea anca mi". [...] primo step, l'utilità dei gruppi di auto-mutuo-aiuto è sentirsi accolti, che vuol dire che anche la persona può non dire niente, oppure non raccontare la sua vita, o solo ascoltare gli altri. Ma per il fatto che quando ci si incontra e... l'accoglienza presuppone il non giudizio e quindi solo se tutti sono nel non giudizio si riesce ad essere accolti, e dopodiché la comprensione xe una cosa diretta, automatica diciamo [...]. [...] l'importanza dei gruppi di auto-mutuo-aiuto è, come si dice... non è che toglie valore se uno vuole fare un percorso individuale psicologico, ma sono proprio a integrazione, a completamento di un percorso, perché un professionista psicologico, nella mia esperienza, cerca di, no, darti strumenti di... cioè dovrebbero comunque farti capire che tu arrivi a individuare in te stesso degli strumenti per cui puoi fare con le tue gambe, mentre, e quello è un discorso quindi di saper camminare e correre da solo, dopo però ehm... il valore del gruppo è che non sono solo più io che ho vissuto questa esperienza per cui mi sento solo, depresso... ma ce ne sono tante altre persone che hanno vissuto e quindi come si dice, "l'unione fa la forza", e il gruppo ha la sua forza, è proprio questo. (*Viola, facilitatrice*)

[...] però diciamo che senti che non è qualcosa che appartiene solo a te, ecco, diciamo così. Non dico consolati, ma sentono di non essere soli, ecco; altri invece che secondo me sentono quando sono nel gruppo che, intanto il dolore degli altri amplifica il tuo, e quindi per questo dico che secondo me non è per tutti, o comunque non è per tutti in quel momento magari, magari in un'altra fase, in un altro momento della vita, l'anno dopo potrebbe essere [...]. [...] quindi chiaro che anche se appunto il rispetto per i dolori di tutti è presente sempre però è chiaro che poi si crea una scala nei discorsi e quindi anche in questo senso molti si sentono in colpa a parlare del proprio lutto perché sentono che gli altri ne hanno uno molto più grande, e magari questo può essere anche un aiuto perché poi, come dire, razionalizzano che tutto sommato hanno avuto anche tanto dalla vita e quindi oppure le prime volte vedevo anche atteggiamenti molto di sensibilità, di commozione verso il dolore dell'altro, quindi magari c'era anche desiderio di consolare, quindi insomma sono anche momenti di tenerezza belli. [...] diciamo che oggi come oggi, in generale, i gruppi, anche in cui uno può veramente dire quello che vuole, aprirsi al di là del lutto, anche raccontare le proprie "sfighe" quotidiane, sarebbero fondamentali perché non è più come una volta, c'è pochissima relazione. (*Beatrice, facilitatrice*)

[...] ecco io ho visto che per loro è importante che io gli porto degli esempi di quelle che sono state le mie esperienze, non solo la mia, ma il fatto di aver conosciuto così tanti genitori, di aver visto tante reazioni, ovviamente senza dire chi erano... in quel momento gli do quello spunto che può essere di conforto [...]. [...] è un'opportunità incontrare qualcuno che sta vivendo la stessa esperienza e io dico sempre: "Quando una donna si trova incinta va a cercare le altre che sono incinta e parlare per sentire chi ha già avuto il bambino e poi è naturale ritrovarsi tra mamme, mamme che hanno i

bambini della stessa età, quando iniziano ad andare al nido, alla scuola dell'infanzia"; e quindi anche con questa fase è importante che le mamme e i papà si ritrovino per avere uno scambio, un confronto per sentirsi meno soli. [...] Poi c'è un'altra cosa che nel gruppo uno vede, l'ho vista io quando partecipavo all'inizio ai gruppi, quello di vedere i genitori che da tempo hanno avuto questo lutto e io mi domando come facessero, perché li vedevo come sono io adesso, cioè anche loro facevano da anni i facilitatori e vivevano una vita normale e mi domandavo come potevano farlo, però se lo facevano voleva dire che anch'io potevo arrivare a quello, ecco, e quindi anche questo può essere di aiuto perché chi arriva è disperato, però vede te che sono passati 16 anni e allora vuol dire che in qualche modo si può fare.
(*Maria, facilitatrice*)

A fronte delle considerazioni emerse possiamo ora cercare di dare risposta ai nostri quesiti iniziali:

- Nonostante la morte sia un tabù nella nostra società ciò non significa che non la si voglia o si debba affrontare. Le persone si affidano ai gruppi proprio perché manifestano un bisogno estremo di parlare della morte, del proprio lutto, del proprio dolore, esternando le loro emozioni e cercando conforto di fronte ad un rifiuto generale di ascolto e accoglienza. Nella quotidianità, rinnegando e posticipando la morte e il morire, non siamo capaci di affrontare personalmente questo evento, né tantomeno di aiutare coloro che lo vivono, rischiando che il soggetto non riesca ad elaborare il proprio lutto e che il trauma riemerge a lungo andare. Non possiamo sfuggire alla morte in quanto essa colpirà ognuno di noi; se riuscissimo ad affrontarla e a riconoscerla vivremmo il lutto in maniera meno soffocante e drastica. I soggetti approdano ai gruppi sconfortati per l'impossibilità di confidarsi ed essere compresi dagli altri; se nella società la morte è nascosta allora solo nel gruppo essi riescono a trovare qualcuno con cui condividere la medesima esperienza, senza la paura di essere giudicati, etichettati o stigmatizzati. A livello sociale vi è, inoltre, l'idea che non parlando della morte la persona non soffra; risulta invece essere il contrario: l'inespressione dei propri sentimenti crea forti disagi nel soggetto, generando il rischio che non trovi modalità di uscita dalla propria condizione.

- Entrare in relazione con altre persone e all'interno di un gruppo non è facile, bisogna essere pronti ad accogliere l'altro senza pregiudizi e saper ascoltare. Il gruppo di auto-mutuo-aiuto non è per tutti, bisogna avere una certa attitudine, bisogna essere predisposti a livello caratteriale e soprattutto bisogna essere nelle condizioni tali per cui ascoltare il dolore degli altri non amplifichi il proprio, perché magari è troppo grande e si necessita di un diverso percorso. A volte, certe morti sono così dolorose e specifiche che anche in un gruppo eterogeneo ci si può sentire incompresi e si necessita di un gruppo nel quale si è fatto esperienza della medesima modalità di morte o della medesima perdita. Ognuno, poi, ha i suoi specifici tempi di elaborazione del lutto e rimane comunque un percorso soggettivo. Nonostante ciò, le persone possono trovare nel gruppo, nella condivisione di una stessa esperienza e percorso di vita, nella relazione con gli altri, una via per ricominciare a vivere, per trasformare il proprio dolore in qualcosa di positivo; possono trovare nel gruppo una nuova cerchia di amicizie uscendo dall'isolamento sociale. Vedere qualcuno che vive nella tua stessa condizione o che ne sta vivendo una ancor più faticosa ti fa da specchio, ti fa prendere coscienza di ciò che stai vivendo e può darti degli spunti per uscirne, grazie alle testimonianze altrui. In tutti i momenti della nostra vita abbiamo bisogno di fare riferimento a persone che stanno vivendo le stesse cose; un esempio fornitoci da una facilitatrice è il seguente: una donna incinta cercherà altre donne incinte come modello per sentirsi compresa nella gravidanza e capire come affrontarla. Allo stesso modo una persona in lutto cercherà l'esempio di altre persone in lutto per comprendere come poter andare avanti e per sentirsi meno soli; essendo un'esperienza nascosta nella società essi possono trovare questi riferimenti all'interno dei gruppi AMA e nella mutualità. Non si può dire di guarire totalmente dal lutto, in quanto rimane una ferita sempre aperta, ma è una ferita che può essere disinfettata e curata tramite la relazione.
- Dalle testimonianze offerte dai facilitatori, gli obiettivi prefissati dall'AMA (elencati al paragrafo 2.2.3), in questo specifico caso vengono raggiunti: i soggetti, tramite l'aiuto reciproco, l'ascolto e i racconti che portano

all'interno del gruppo, offrono agli altri la speranza di poter ricominciare in qualche modo e per poter far fronte al proprio dolore, oltre che uno spazio in cui poter esprimersi a parole ed esternare le proprie sensazioni. Inoltre, alcuni facilitatori, sono la prova concreta che tramite questa esperienza si possa trasformare il tormento e l'angoscia in risorsa, in cittadinanza attiva, aiutando il prossimo ad affrontare un cammino che come loro si è dovuto percorrere.

Conclusioni

“È la società che aiuta la società”

Stella, facilitatrice AMA

Quando si è travolti dalla sofferenza si fatica a vedere uno spiraglio di luce, un'uscita dal tunnel, ed è complicato riuscire a trovare una ragione per andare avanti, dal momento che si guarda alla morte come ad un evento nefasto che incombe nella propria vita senza esserselo meritati.

Nel momento in cui perdi una persona che amavi rimani solo e ti senti solo perché oltre ad aver perso qualcuno, in qualche modo perdi anche te stesso e devi riconfigurare totalmente la tua vita e colmare il vuoto lasciato da chi non c'è più; affrontare anche il lutto nella solitudine può essere deleterio e può far sì che la persona sofferente rimanga ingabbiata e prigioniera del proprio dolore senza trovarne pace e rimedio. Essendo l'uomo un essere sociale e in relazione, anche nel lutto necessita dell'altro da sé; in una società, però, in cui la morte viene rinnegata e nascosta, in cui non si è capaci dunque di avvicinarsi ad essa, coloro che restano si sentono a loro volta rifiutati, etichettati e stigmatizzati, rinchiudendosi in sé stessi e nel loro dolore e sentendosi impossibilitati di esprimere a gesti e parole le loro emozioni. Nonostante sia un fenomeno che appartiene a tutti e che toccherà ognuno di noi, la morte e il lutto divengono fatti eccezionali e le persone in lutto arrivano a costituire una cerchia a sé, nella quale vi ricadi senza volerlo. Grazie ai gruppi di auto-mutuo-aiuto il soggetto, di fronte all'anormalità che la società attribuisce alla morte, può ritrovare la propria normalità, il proprio ordine, il proprio essere non deviante rispetto alla quotidianità, ai ruoli e alle cerchie sociali. In questo particolare caso, facendo riferimento all'esperienza della Caritas Vicentina, è emerso come all'interno del gruppo, che è un contesto tutelato e in cui vi è la riservatezza assoluta, i soggetti si sentono completamente liberi di esprimersi senza la paura di essere giudicati dai propri simili e da coloro con cui si condivide la routine (e non solo); inoltre, in questo contesto possono avere la possibilità di confrontarsi con persone che stanno affrontando lo stesso momento e percorso di vita, cogliendo di non essere soli e manifestando le proprie perplessità.

Prendersi carico del dolore altrui può essere difficile e si corre il rischio che possa far aumentare il proprio disagio emotivo; per alcuni, però, può essere fonte di speranza: incontrare qualcuno che ha vissuto qualcosa di simile e avere anche l'esempio di qualcuno che è riuscito ad affrontare il proprio dolore, come ad esempio i facilitatori stessi, può far comprendere al soggetto che anch'egli può riuscirci e che prima o poi il suo tormento si attenuerà.

È impossibile guarire totalmente da un lutto, basta un oggetto, una canzone, una persona, una ricorrenza o altro, per far riaffiorare i ricordi del defunto, ma grazie al contatto umano e alla relazione, il soggetto può affrontare in modo diverso l'elaborazione del suo lutto, può sentirsi accolto, rassicurato, ascoltato, confortato e supportato in questo difficile cammino. Nella vita di tutti i giorni tutto ciò non avviene e non si è capaci di avvicinarsi alle persone in lutto; per questo motivo i GAMA possono essere un'ottima risorsa per sensibilizzare la comunità al tema della morte e del lutto, per aiutare i sofferenti ad affrontare l'evento luttuoso ricominciando piano piano a riprendere in mano la propria vita e a tramutare il ricordo del morto in qualcosa di propositivo, in una risorsa per sé stessi e per gli altri.

Se fossimo in grado di affrontare il tema della morte saremmo probabilmente più in grado di accogliere il nostro lutto e di elaborarlo in maniera più proficua e meno impattante. In un periodo storico in cui il luttato viene visto come un deviante e la morte non viene accolta come un limite naturale della nostra esistenza, emerge, anche tramite le interviste svolte, come la mutualità e la relazione di cura siano un valore importante e talvolta necessario. Ovviamente, anche nei gruppi emergono delle criticità e delle difficoltà, dal momento che relazionarsi con delle persone non è mai facile, ancor meno nel momento in cui si sta affrontando una sofferenza che può portarti a vedere solo la tua esperienza, sminuendo quella degli altri; in questo contesto, però, si può imparare a sviluppare l'empatia e a comprendere che ognuno deve fronteggiare il proprio dolore.

Nonostante non ci sia una regola per superare il lutto ed ognuno ha un proprio modo specifico e soggettivo di affrontarne le conseguenze, si è voluto qui valorizzare la risorsa e i valori degli AMA con l'auspicio che possa essere, in futuro, una realtà maggiormente conosciuta, utilizzata e valorizzata all'interno della

società, per qualsiasi tipologia di problema, ma anche analizzata e studiata nel campo delle scienze sociali, sia in termini qualitativi che quantitativi. Tante sarebbero le considerazioni che se ne potrebbe trarre dalle voci dei testimoni privilegiati intervistati e altri sono gli aspetti che potrebbero essere evidenziati e studiati, anche dal punto di vista sociologico. In particolare, a distanza di anni, si potrebbe andare ad indagare come la pandemia ed il Coronavirus abbiano impattato sui gruppi e sull'intera società, ma soprattutto sui modi di concepire e vivere la morte e il lutto.

Bibliografia

Allievi S., 2014. *La morte declinata al plurale. Tra rimozione ed emozione: smascherare i tabù per ritrovare un senso.* "Studia Patavina", n. 2: pp. 293-313.

Allievi S., 2019. *Senza dolore*, Rubrica "What if", come sarebbe il mondo se..., in "Confronti", n.10: p.38.

Cardano M., 2011. *La ricerca qualitativa.* Bologna, Il Mulino.

Cardano M., Giarelli G., Vicarelli G., 2020. *Sociologia della salute e della medicina.* Il Mulino.

Croteau D., Hoynes W., Antonelli F. (a cura di), Rossi E. (a cura di), 2018. *Sociologia generale. Temi, concetti, strumenti.* 2. Ed. McGraw – Hill Education.

Derrida J., 2008. *Donare la morte.* Introduzione di S. Petrosino, Postfazione di G. Dalmaso. Milano: Jaca Book.

Espanoli L., Todesco N., 2010. *Attraversare il dolore per trasformarlo.* Maggioli Editore.

Frisina A., 2013. *Ricerca visuale e trasformazioni socio-culturali.* UTET Università.

Gorer G., 1955. *La pornografia della morte.*

Heidegger M. (a cura di F. Volpi, sulla versione di P. Chiodi), 2001. *Essere e Tempo.* Longanesi, Milano.

Iori V. (a cura di), 2018. *Educatori e pedagogisti. Senso dell'agire educativo e riconoscimento professionale.* Erickson, Trento.

Kübler-Ross E., 1984. *La morte e il morire.* Cittadella Editrice, Assisi.

Magaña M., 2022. *Affrontare il lutto. Conoscere i processi e accompagnare il vissuto.* Queriniana.

Magaña M., Bermejo J.C., 2013. *Modelo "Humanizar" de intervención en duelo.* Sal Terrae, Santander.

Markham U., 1997. *L'elaborazione del lutto.* Oscar Saggi Mondadori.

Mattioli Corona T. (a cura di), 2012. *I Gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto. Trasformare il disagio in risorsa.* Centro Servizi per il Volontariato di Treviso.

Milan G., 2021. *Educare all'incontro. La pedagogia di Martin Buber.* Città Nuova, Roma.

O.M.S. Organizzazione Mondiale della Sanità, 1986. *La carta di Ottawa per la promozione della Salute.* OMS: Ottawa.

Onofri A., La Rosa C., 2015. *Il lutto. Psicoterapia cognitivo evolutiva e EMDR*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.

Recalcati M., 2022. *La luce delle stelle morte. Saggio su lutto e nostalgia*. Feltrinelli.

Santerini M., 2019. *Pedagogia socio-culturale*. Mondadori, Milano.

Saramago J., 2013. *Le intermittenze della morte*. Feltrinelli.

Sclavi M., 2003. *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*. Bruno Mondadori, Milano.

Wright Mills C., 1959. *L'immaginazione sociologica*.

Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori, che hanno sempre creduto nelle mie potenzialità e mi hanno sempre appoggiata nei miei percorsi di studi.

Ringrazio i miei familiari, che sono la mia vita, e che ho ritrovato nel mio cammino proprio grazie alla morte.

Ringrazio Luna, la mia compagna di avventure, che mi sostiene e mi è vicina sempre in qualsiasi contesto e momento della mia vita, prendendomi per mano e offrendomi il suo aiuto ogni qualvolta io ne abbia bisogno, senza pretendere nulla in cambio. In silenzio lei è ovunque io sia, perché siamo legate dal cuore.

Ringrazio Martina, che con il suo progetto educativo ed il suo amore per l'essere umano mi ha restituito la vita ed ha assistito e gioito alla mia metamorfosi; entrambe siamo legate a due anime, lassù, che rischiarano il nostro cammino e guidano i nostri sogni: la morte non ci separerà mai da loro.

Ringrazio Marzia, la mia "Mava", ma anche mia Sorella, Zia, Nonna, Amica, Famiglia, che è per me un miracolo. Tu mi hai insegnato cosa significhi lottare e amare la vita di fronte a tutte le piccole morti e i piccoli lutti che subiamo quotidianamente. Sei forte.

Ringrazio Erika, o meglio Erika Giorgia, che nel suo nome porta con sé l'ombra del suo angelo, che la guida in ogni dove e che è sempre con lei. Grazie per la dolcezza, l'amicizia e la premura con cui ti approcci a me ed esprimi il tuo affetto e la tua stima nei miei confronti.

Ringrazio Silvia, che mi ha sostenuta, appoggiata e incoraggiata in questo percorso. Con gioia e altruismo si è sempre dimostrata disponibile ad aiutarmi durante il periodo complesso della gravidanza. Nonostante io mi sia cimentata nel tema della morte, spesso ostico, tu mi hai dato nuova luce con l'allegria della nuova vita che porti in grembo.

Ringrazio gli animatori (i miei "Pitons"), o meglio, educatori del Gruppo Fraternità. Con voi ho stravolto la mia vita, ho vissuto momenti indelebili e mi avete insegnato il valore dell'amicizia vera, pura e libera. Grazie perché mi siete sempre accanto e perché mi avete regalato l'opportunità di essere semplicemente me stessa, in tutte le mie sfaccettature, valorizzandomi e facendomi risplendere come non mai.

Ringrazio i compagni di Unipd, con i quali ho avuto l'onore di vivere questa stupenda esperienza a Scienze Sociologiche, che ha stravolto la mia vita e il mio modo di vedere

il mondo, arricchendomi ogni giorno sempre di più. Un ringraziamento speciale va ad Adrijana e a Giovanna che porterò sempre nel mio cuore e a cui voglio un gran bene.

Ringrazio Andrea, che è entrato nella mia vita per caso, come un fulmine a ciel sereno, e quando non avrei voluto o immaginato qualcuno al mio fianco. Qualsiasi cosa succeda non riuscirò mai a ringraziarti abbastanza per avermi donato e fatto conoscere un amore libero, sano e leggero. Grazie per aver creduto in me e in questo mio progetto e per avermi stimolata in ogni momento di sconforto.

Ringrazio tutti coloro che mi sono stati accanto durante il mio lutto, nonché un periodo estremamente buio e vuoto della mia vita.

Ringrazio tutti i facilitatori che si sono prestati a farsi intervistare, contribuendo così nel mio progetto ma anche nel dare una testimonianza alla nostra comunità rispetto all'importante risorsa che sono i GAMA. Grazie perché ogni vostra storia mi ha donato tanto e grazie per l'affetto, il supporto e l'incoraggiamento che mi avete dato.

Ringrazio infine Viviana Casarotto, responsabile dei GAMA per il lutto di Vicenza, che mi ha seguita diligentemente in questo percorso e che si è sempre resa disponibile nei miei confronti sin dal primo istante. Ringrazio dunque anche l'ente Caritas della diocesi di Vicenza e Diakonia Onlus che hanno permesso che tutto ciò potesse realizzarsi.