UNA RISORSA SOCIALE : I GRUPPI D'AUTO – AIUTO PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

LUIGI COLUSSO

«Con lieve cuore, con lievi mani
la vita prendere, la vita lasciare.»
Hugo von Hofmannsthal

Oggi non si muore come si moriva un tempo, ci sono stati cambiamenti molto importanti nello stile di vita dei singoli e della collettività: la rimozione della presenza pubblica della morte (per esempio i segni esteriori di lutto), la secolarizzazione dello stile di vita, che comprende la sostanziale abolizione dei tempi di «isolamento domiciliare», la nuclearizzazione della famiglia con la conseguente riduzione delle risorse affettive e consolatorie disponibili con continuità; questi e altri cambiamenti ancora hanno reso un fenomeno naturale come il lutto e il cordoglio per la morte di un familiare un trauma inatteso, di fronte al quale spesso le persone sono disarmate e prive di risorse; è da qui che nasce la difficoltà di elaborazione del lutto, con conseguenti angosce, depressioni, disturbi psicosomatici, crisi familiari.

Una conferma la troviamo nella particolare sofferenza e nella difficoltà in cui si dibattono le persone che si trovano di fronte a una morte improvvisa, del tutto inattesa, o colpite dalla morte della discendenza, evento oggi meno frequente e che ci vede culturalmente impreparati.

Da parte mia mi sono dovuto arrendere all'evidenza dell'osservazione. Decine di colloqui con persone o famiglie che hanno chiesto conforto all'Advar[1] di Treviso, dove lavoro nel progetto *Rimanere Insieme*,[2] anche come animatore dei gruppi di auto-aiuto, mi hanno dato la certezza che il lutto coglie molto spesso le persone impreparate, e questo vale anche per i religiosi e gli operatori che per professione dovrebbero indirizzare e accompagnare all'elaborazione del lutto.

Le richieste di colloqui sono continue e sono attivi due gruppi di auto mutuo aiuto che si riuniscono settimanalmente, utilizzando la ricchezza e le competenze del sistema relazionale interpersonale.

Ai gruppi partecipano genitori di bambini e ragazzi deceduti per incidente, per tumore, per suicidio, vedovi e vedove, figli che hanno perso un genitore, e promesse spose alle quali la morte ha impedito la realizzazione del progetto matrimoniale.

Il mio compito è quello di promuovere e far emergere le risorse dei membri del gruppo e di facilitare la comunicazione tra tutti i membri, svolgendo la funzione di *helper*. La mia partecipazione agli incontri in qualità di membro portatore del problema, oltre che di *helper*, può sembrare una facilitazione, e può esserlo veramente, ma mi espone al rischio di coinvolgimenti emozionali eccessivi.

I gruppi di auto-aiuto per l'elaborazione del lutto agiscono come processi di autogestione della propria salute e svolgono una funzione utile quando la rete locale di protezione della comunità locale è disfunzionale in qualche sua parte. La loro efficacia è in

---

[1] L'associazione domiciliare di volontariato Alberto Rizzotti (ADVAR) si occupa a Treviso dell'assistenza ai malati oncologici in fase terminale.

[2] Programma di sostegno per l'elaborazione del cordoglio, di cui sono responsabile. Il programma è attivo dal 1999 ed è parte integrante dell'associazione ADVAR di Treviso.

funzione della capacità di mantenersi in rete con le altre risorse naturali della comunità di appartenenza.

Partecipare a un gruppo di auto-aiuto offre alle persone uno spazio in cui esercitare funzioni naturali altrove non esprimibili, come piangere, parlare ripetutamente della persona defunta, esprimere le proprie paure, i sensi di colpa, le angosce, lo smarrimento, l'impotenza, la rabbia, il peso di una vita divenuta intollerabile, chiedere e ricevere conforto, condividere senza sentirsi compatiti o mal sopportati.

La situazione di scambio profondo e fiduciario con altri esseri umani è la via privilegiata per riscoprire il desiderio di amare, la possibilità di credere in un futuro e di avere la stessa dignità degli altri. L'importanza della partecipazione al gruppo aumenta con il rarefarsi delle possibilità di esprimere questi vissuti nel proprio ambito naturale di vita.

I capisaldi del lavoro di sostegno per il cordoglio sono il colloquio preliminare e gli incontri di gruppo.

Durante il colloquio iniziale si attraversano molti momenti delicati, soprattutto quando si affrontano aspetti intimi o tragici. Ma lo scoglio maggiore è quello di convincere le persone che è legittimo, anzi doveroso, avviare il processo di elaborazione del cordoglio. Sembra quasi una mancanza di rispetto, una profanazione nei confronti della persona scomparsa, come un timore di allontanarsi, di dimenticarla. L'ambivalenza che si concentra su quest'argomento è cruciale. Può essere in parte dissipata, con tatto, affetto e pazienza, se si riesce a far comprendere che è molto importante lasciar andare i propri cari, una volta che la loro esperienza umana si è conclusa. Nel momento in cui si riesce a ragionare su questo, e si riesce a condividere che questo modo di affrontare l'evento morte rappresenta già una soluzione, può iniziare finalmente il processo di elaborazione, o almeno la disponibilità a tentare, e le persone possono accogliere la proposta d'inserimento nel gruppo.

Occorre però ricordare che l'ingresso e l'integrazione di persone nuove in un gruppo rimane un processo delicato e a volte complesso, anche quando si tratta di un gruppo di auto-aiuto. Devono essere tutelate l'identità e il lavoro del gruppo, e deve essere tutelata anche la persona che entra. Per questo, quando c'è una richiesta di partecipazione, è essenziale iniziare con un colloquio riservato alla persona, o alla famiglia che ha fatto richiesta. Le persone hanno il diritto di conoscere in via preliminare quel che troveranno, soprattutto le modalità di svolgimento e le regole degli incontri e la situazione di quel gruppo in quel momento. E' dovere di chi si impegna nel colloquio valutare se la persona o le persone in lutto sono in grado di affrontare emozioni intense, stili di pensiero anche molto differenti e se l' ingresso nel gruppo può essere efficace.

Se la sofferenza principale è la depressione e la persona non è in grado di reggere il peso delle parti dolorose o tristi che animano la comunicazione nel gruppo, l'ingresso va rinviato. Nel frattempo è sempre possibile sostenere queste persone con dei colloqui periodici.

Per proteggere il cammino dei partecipanti al gruppo le situazioni gravemente patologiche non vengono accolte, ma inviate ai servizi di base.

Non poche persone guardano con timore al gruppo, e l'inserimento repentino potrebbe risultare ansiogeno.

E' abbastanza noto che poche persone sono in grado di accettare l'immersione nel gruppo a breve distanza dal lutto, e di contro non è consigliabile inserire coloro che hanno ormai una sofferenza solo cerebrale, priva di contenuti emozionali veri.

Sono importanti e utili i legami di amicizia che si costituiscono tra i membri del gruppo, in quanto facilitano la frequentazione reciproca e realizzano un piccolo ambito di comunità, sia pure costruito, in cui vengono a realizzarsi quegli scambi e quella comunicazione che sono la via naturale per l'elaborazione del cordoglio. Le persone trovano nel gruppo una vita

sociale di cui altrimenti non godrebbero. Anche per questo l'inserimento nel gruppo di nuove persone è un momento delicato.

Infine, a differenza di quanto avviene per altri gruppi, è possibile la contemporaneità con la fruizione di altri trattamenti, naturalmente per questioni differenti dal cordoglio; ed è auspicabile che la frequenza si concluda al raggiungimento dell'obiettivo, che è rappresentato dall'esistenza di un processo elaborativo bene avviato, anche per evitare inopportuni distanziamenti dal proprio contesto normale di vita, come potrebbe accadere se s'investisse troppo sul gruppo.

Nella realtà del servizio *Rimanere Insieme* i gruppi di auto-aiuto possono essere utilizzati, oltre che dalla persona singola, anche da più membri di una famiglia alle prese con un lutto da elaborare, qualunque sia lo stadio del cordoglio in cui le singole persone si trovino individualmente.

Molto spesso la richiesta di informazioni sul gruppo o la richiesta di partecipazione vengono formulate da un parente prossimo, in condizioni di minore difficoltà. Ad esempio una richiesta è arrivata da una zia di un giovane defunto, che chiedeva come sostenere la propria sorella «accasciata» dopo la morte improvvisa dell'unico figlio a causa di un incidente. Nella situazione concreta due colloqui con questa persona distanziati nel tempo hanno consentito, dopo circa un anno dal primo contatto, l'arrivo della coppia dei genitori in lutto per un colloquio. Solo dopo alcuni mesi c'è stato il vero e proprio inizio della partecipazione al gruppo, al termine di un approfondimento delle dinamiche di coppia.

Dopo la morte del familiare, specie se repentina, le persone non si rendono nemmeno ben conto della propria situazione e, anche quando ne sono consce, con molta difficoltà accettano il contatto di un colloquio: in parte perché non hanno alcuna voglia di vivere e di reagire e pertanto nemmeno ipotizzano di poter stare meglio, forse neanche lo desiderano; in parte perché ritengono necessario vivere questa esperienza appartate, quasi gelose della propria storia, e comunque con intense difficoltà emozionali quando si tratta di parlare della persona cara defunta. Qualcuno evita anche di pronunciarne il nome in pubblico.

Solo poche persone, che si sentono a rischio di essere sopraffatte dal cordoglio, manifestano l'impellenza di un luogo dove ragionare della loro situazione e del modo di affrontare i problemi della vita quotidiana, in genere vedove con figli da far crescere ed educare.

E' ragionevole pensare che la maggior parte della persone abbia necessità di un tempo di raccoglimento per poter riflettere e di un certo isolamento, inteso come riduzione delle interazioni, soprattutto di quelle giudicate superflue o non necessarie.

Qualche volta la preoccupazione delle persone e dei loro familiari, riguarda la presunta difficoltà di sopportare le storie altrui, perché aggiungono dolore a dolore, e rischiano di rendere chi partecipa ancora più depresso, o in alternativa di irritarlo, perché il proprio cordoglio viene in un certo modo messo in discussione e confrontato con quello altrui.

In realtà abbiamo visto che quando la persona ha il pensiero fisso sulla propria perdita riuscire a parlarne, a confrontarsi con le ragioni dell'altrui sofferenza, simile ma differente, consente di scaricare anche se temporaneamente le proprie tensioni e di comprendere che parlarne aiuta a sentirsi sollevati. Apprende inoltre che il proprio comportamento è normale ed è accettato dal gruppo dei pari. In questo modo per quanto dolorosi siano i propri vissuti si può cominciare ad incrinare la corazza dell'immutabilità della propria condizione: si può sperare di star meglio ed esser confortati, piuttosto che, come accade sovente, vergognarsi del proprio desiderio di pace, di tornare a star bene e di dimenticare.

Sono alquanto più numerose le occasioni in cui la richiesta di colloquio arriva da un figlio, preoccupato per l'abbattimento e la solitudine di un genitore, rimasto solo nella casa dove viveva con il partner. Sarebbe riduttivo attribuire questa richiesta a indisponibilità o

indifferenza filiale. Anche quando si tratta di figli con una loro famiglia e con i problemi di vita quotidiana oltre che di elaborazione del lutto, è facile riscontrare che si tratta di figli vicini emozionalmente, affettuosi e comprensivi, ma che sono portatori di un cordoglio sostanzialmente differente da quello del proprio genitore, con conseguente disparità di problematiche. Anche da parte del genitore c'è riluttanza e ritrosia a coinvolgere oltre una certa soglia i propri figli, per timore di affliggerli eccessivamente e di pesare su di loro, anche per la consapevolezza della differenza del significato della perdita, avvenuta in famiglia.

Quando i figli riescono a condurli (è il termine più appropriato) a un colloquio, i genitori si esprimono esplicitamente in questo senso. Riescono a trovare spazi per un percorso elaborativo quando finalmente accettano di partecipare al gruppo, dove trovano persone pari a loro per vissuto di cordoglio, e con le quali riescono a interagire efficacemente; magari parlando diffusamente dei contenuti problematici dei rapporti con i figli, riflettendo sui punti di vista e sulle esperienze degli altri partecipanti.

Inoltre non è rara la partecipazione al gruppo di una coppia genitoriale, quando si tratta di elaborare il cordoglio dovuto alla morte di un figlio.

Sono molte e stimolanti, anche se spesso accorate, le riflessioni che provoca l'osservazione partecipe delle dinamiche relazionali, dei bisogni, delle reazioni che si manifestano nel corso del tempo nella coppia dei genitori.

Solitamente la richiesta parte dalla mamma, il padre è almeno in una certa misura riluttante, o scettico; in realtà non è difficile scoprire che si tratta dell'abituale imbarazzo dell'uomo a esprimere di fronte ad altre persone emozioni e sentimenti, tanto più se si ha voglia di piangere e si è consapevoli che parlare del figlio morto provoca nella moglie l'acutizzarsi della sofferenza, delle lagrime e delle domande senza risposta.

L'adesione alla proposta di frequentare il gruppo pertanto è accolta dalla madre con sollievo e speranza e dall'uomo soprattutto per assecondare il bisogno della moglie. Tra le motivazioni che a mio parere spiegano questa diversità c'è il rovello materno per le occasioni di scambio perse, per i sensi di colpa, per la perduta possibilità di accudimento verso il figlio defunto e verso i nipoti che avrebbero potuto esserci.

Dopo che la coppia genitoriale ha partecipato per alcuni mesi al gruppo si assiste a un viraggio di entrambi in direzione di un buon livello di elaborazione, sia pure con una fisiologica alternanza di fasi di tristezza e di discreto benessere. Colpisce però l'accentuarsi delle differenze di genere: le madri partecipano molto più attivamente, si mettono in gioco, stringono forti legami con altri membri, anche se continuano a vivere come elemento centrale della loro vita la perdita subita, percependo l'irreparabilità del cambiamento avvenuto e l'incoerenza tra il livello elaborativo di tipo cognitivo che hanno raggiunto e i puri vissuti emozionali. I padri tendono a raggiungere una certa stabilità, ma razionale e quindi in realtà molto fragile e che proprio per questo vogliono difendere. Inoltre, mentre i padri tendono a occuparsi di vecchie e nuove attività, le madri mantengono un atteggiamento maggiormente nostalgico nelle abitudini, nella forma di pensare, nell'ipersensibilità ai richiami anche occasionali alla perdita subita. Queste differenze trovano nel gruppo la possibilità di essere ammortizzate, mentre altrimenti potrebbero facilmente insorgere incomprensioni e attriti nella coppia.

Una grande preoccupazione riguarda le situazioni in cui il partner non partecipa al programma del gruppo, per sua rinuncia o per deliberata scelta da parte della persona che ha preso i contatti. In questi casi si può immaginare che esistano modi di pensare dissimili e qualche difficoltà di comunicazione interpersonale. Anche in presenza di problemi evidenti, di cui si può certo parlare esplicitamente, la richiesta della persona riguarda il proprio cordoglio e la propria elaborazione, per cui sarebbe improprio far rientrare nel «contratto» la partecipazione obbligata dell'altro membro della coppia. Ci si pone a questo punto un quesito

soprattutto etico: visto che la partecipazione al gruppo provoca o almeno velocizza e indirizza un processo di cambiamento e d'adattamento personale, quanto è prudente accettare solo una parte della coppia, e correre il rischio di renderne ancora più aleatoria la comunicazione interna ed esporla ad altre possibili complicazioni?

Non c'è una risposta in grado di predire l'evoluzione del percorso di una coppia, per compiere la scelta se accettare o no solo uno dei genitori; ma quello che si può certamente fare è continuare a lavorare nel gruppo tenendo sempre presenti i partners assenti.

Nel concludere vorrei sottolineare che l'efficacia dei gruppi si basa sulla qualità umana di tutti i partecipanti e sulla chiarezza dello schema organizzativo. Sebbene un progetto concettuale chiaro, corretto e con una metodologia scientifica sia indispensabile, è evidente che i modelli progettuali capaci di funzionare possono essere numerosi, ma tutti dipendono dal «fattore umano»: è di gran conforto e rassicurante sapere che il risultato è affidato alle mie risorse e a quelle delle persone che partecipano al gruppo.

Dal testo "Assenza più acuta presenza" a cura di Livia Crozzoli Aite,
Ed. Paoline, Milano 2003, pp. 247-254.