

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto non è certo l'unica risposta possibile per affrontare il lutto e non è per tutti. Ci sono tanti modi di reagire alla perdita di una persona cara ma tutti hanno una cosa in comune: il pensiero che gli altri non possano capire cosa stai provando perché è un'esperienza senza ritorno dove il dolore è un amico fedele che pensi non ti lascerà mai.

Molte persone che oggi fanno parte di un gruppo la pensavano allo stesso modo pur credendo che parlare e/o ascoltare altri nella stessa situazione avrebbe potuto essere un'esperienza che valeva la pena di provare, perché rimanere da soli era come camminare in un vicolo cieco.

All'inizio puoi non trovare parole, poiché le lacrime arrivano prima che si possa iniziare un discorso e sono le emozioni che prendono il sopravvento travolgendoti. Invece di provare vergogna nel piangere davanti a persone che non conosci, ti accorgi subito della differenza rispetto a chi non sa cosa stai provando. Negli occhi delle persone che sono vicino a te, rivedi la stessa sofferenza che alimenta le tue lacrime; l'attenzione e l'ascolto alla tua storia non ti mettono a disagio come quando parli ad amici e vicini di casa che non hanno vissuto la tua stessa esperienza; non c'è curiosità invadente nel loro atteggiamento, c'è sincera comprensione e vicinanza, dove le parole possono anche essere superflue visto che chi ti ascolta sa esattamente come ci si sente, sa avvicinarsi e stare con te senza timore e riportarti alla vita con un abbraccio. Quando ti accorgi di non essere solo e apri una porta alle persone del gruppo, senza accorgerti, hai già iniziato il salto che ti porterà al di là del baratro.

Ti capiterà così di vivere esperienze inaspettate, come ad esempio:

- trovare comprensione sincera e partecipata da persone che piangono con te e gioiscono con te;
- vivere un'esperienza affettiva in un'atmosfera familiare, beneficiando della vicinanza emotiva, generatrice di legami di supporto reciproco;
- ricevere e dare un contenimento anche fisico, banalmente con un abbraccio, nutrendo il bisogno profondo di contatto, perso con la morte della persona cara;
- rivivere l'esperienza del gruppo amicale, con il quale si alimenta la forza di reagire e si recupera l'interesse per la vita.

Insieme al gruppo scoprirai una forza nuova per affrontare la tua realtà con occhi diversi, acquisirai la consapevolezza che il vissuto della sofferenza, che pensavi essere ormai una condizione permanente, in realtà è una condizione che può subire una trasformazione. Anche se con un po' di scetticismo, all'inizio ti fiderai di quello che ti diranno le persone che ci sono già passate, poi, ad un certo punto, ti accorgerai che, a fianco della tristezza e della sofferenza, nasceranno pensieri diversi che ti aiuteranno a reagire e lentamente ti riporteranno alla vita.

Il gruppo di auto mutuo aiuto può generare questo sostegno; tu pensi di riuscire a darti una possibilità?