

Elaborazione del Lutto: Non Sei Solo

Autori: Sabrina Galbo, Emanuela Pluchinotta, Alberto Borin, Benedetta Bonato
Associazione Valentina Penello Onlus - www.valentinapenellonlus.org



Associazione Valentina Penello Onlus

la forza di Valentina al servizio dei malati oncologici

"Ho accompagnato mia mamma in quel terribile viaggio di malattia e sofferenza e il gruppo ha accompagnato me. Mi sono sentita compresa, nel dolore, nel pianto, nella disperazione, ho trovato uno spiraglio di luce nel tunnel del lutto, mentre lo attendevo, quando è arrivato e nel periodo successivo. So che può essere attraversato e che se lo si fa insieme tutto è più accettabile, più umano." C.F.

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

Il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto (GAMA) per l'elaborazione del lutto **riunisce persone che condividono la stessa condizione di sofferenza** legata alla perdita di una persona cara che si ritrova per condividere, scambiare e **trasformare la condizione del lutto**. Sono costituiti da gruppi di pari che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza e l'enfasi è posta sul contributo che ciascuno può offrire, considerato come risorsa unica per l'intero gruppo.

Le principali **caratteristiche**:

Il gruppo è orientato sui pari, gruppo di persone che condividono il disagio o il bisogno.

La partecipazione dei membri è attiva, essi sono al contempo prestatori e fruitori di cure.

Condivisione di una determinata condizione da parte di tutti i membri, L'assenza di ruoli tecnici rigidi, la presenza contemporanea di membri che vivono una determinata condizione e membri che partecipano per offrire sostegno e aiuto.

I principali **benefici**:

Sentirsi ascoltati e compresi e accorgersi, ascoltando i racconti degli altri, che ciò che si sta vivendo è comune.

Ognuno è come uno specchio per gli altri e, incontro dopo incontro, si crea un tessuto connettivo sempre più caldo e robusto.

All'inizio è difficile percepire la distinzione tra aiuto ricevuto e aiuto offerto che si riconosce solo con il passare del tempo.

Ci si impegna a parlare in prima persona senza voler dare consigli.

Nel Gruppo si crea uno spazio dove tutti parlano la stessa lingua.

Ciascuno riceve e ricava ciò di cui ha più bisogno in quel dato momento in base alla fase di elaborazione del lutto che sta attraversando.

I fattori di beneficio sono molti e fortemente interdipendenti tra loro.

Il GAMA di Padova

Il progetto dell'Associazione Valentina Penello Onlus, a Padova, promuove l'auto mutuo aiuto per l'elaborazione del lutto.

Il progetto è stato presentato nel Gennaio 2011 con la serata/convegno "Accogliere il lutto e continuare insieme". Il convegno ha avuto luogo a Padova con un ottimo riscontro e la partecipazione di circa 100 partecipanti tra cui la presenza di responsabili di associazioni territoriali. Durante la serata del convegno sono state raccolti i primi nominativi di persone interessate a partecipare al Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per l'elaborazione del Lutto (GAMA).

Nelle settimane successive sono avvenuti i colloqui individuali allo scopo di valutare quanto lo strumento del GAMA possa effettivamente aiutare la persona e per fornire maggiori dettagli ai futuri partecipanti.

Il GAMA si è incontrato la prima volta, a Padova, nel febbraio 2011, con 8 nuovi partecipanti e 2 facilitatrici.

E' un gruppo di tipo aperto ed eterogeneo, a partecipazione gratuita con incontri settimanali, nello spirito di condivisione e riservatezza.

Testimonianze

"Avevo cercato un gruppo simile alcuni anni fa, quando sentivo un estremo bisogno di condividere l'esperienza della terribile perdita della persona che amavo. Non avevo trovato una simile realtà a Padova. Ho partecipato agli incontri settimanali con grande sentire, soprattutto capivo il profondo dolore e la viva tristezza delle persone che avevano da poco provato questa esperienza. Il tempo passa ma sono aggrappata alla vita, la ferita rimane indelebile ma piano piano brucia sempre meno. La cosa bella è stata ritrovarsi in un gruppo così, liberi di esprimere qualsiasi emozione e difficoltà quotidiana» G.S.



"Ho iniziato a frequentare il gruppo di GAMA in un momento terribile e molto doloroso della mia vita dopo la morte di mio marito, ho trovato delle persone che, come me, stanno provando lo stesso dolore, le stesse paure. Insieme riusciamo a darci forza per affrontare i pensieri e problemi che la vita ci ha messo davanti. Per me è molto importante questo incontro settimanale perché riesco ad essere me stessa, parlare con la massima libertà senza che nessuno mi giudichi e manifestando le mie emozioni con molta trasparenza. Ringrazio tutte le mie compagne di viaggio per questa meravigliosa esperienza che mi ha aiutata molto." M.R.

Prospettive



Il progetto GAMA è anche a supporto dell'altro fronte in cui è impegnata l'Associazione, quello dell'assistenza domiciliare dedicata sia a pazienti oncologici in corso di chemioterapia (integrandosi ai servizi territoriali già disponibili in ULSS) sia alle persone in fase di malattia terminale per le quali l'obiettivo dei trattamenti non è più quello della guarigione, bensì la ricerca della migliore qualità di vita che la malattia può permettere.

Referenze

Livia Crozzoli Aite (a cura di), I giorni rinascono dai giorni, Paoline