

## I gruppi di auto mutuo aiuto

La perdita di una persona affettivamente significativa segna la vita dei membri della comunità di cui la stessa faceva parte. Il venire meno dei legami e delle relazioni, parte fondamentale dell'esistenza di quella persona, determina un percorso di dolore e di sofferenza, che nell'accezione più comune viene definito come lutto: un evento critico che condiziona l'esistenza umana, in tutte le sue esplicazioni.

Superare questo periodo, risulta tanto più faticoso, quanto più ne è difficile la sua comprensione ed integrazione nella vita quotidiana. La maggiore difficoltà coincide con la difficile individuazione, sia dal punto di vista sociale che culturale, di rimedi, che permettano di affrontare e rielaborare la perdita e la sofferenza che ne deriva. Chiunque, se motivato, è in grado di dare il supporto morale e spirituale necessario per alleviare il dolore e la sofferenza umana. È sufficiente un attimo per dare vicinanza ed aiuto a chi soffre. Vi sono però percorsi che per la gravità o complessità di connessioni richiedono un supporto farmacologico o la presenza di persone dotate di specifica competenza professionale, come ad esempio la figura dello psicoterapeuta.

Un intervento alternativo e gratuito di sostegno territoriale al lutto è dato dai Gruppi di Auto Mutuo Aiuto, la cui prerogativa è quella di invitare le persone ad aprirsi a condividere con chi ha vissuto analoghe esperienze di dolore, per elaborare ciò che il venire meno delle relazioni ha compromesso.

Le diversità di esperienze e metodologie di intervento, in Italia rispetto a quelle introdotte nei paesi stranieri, determinano una difficile catalogazione di tali realtà, che la caratteristica della spontaneità rende ancora più mutevoli e varie.

In Italia, i Gruppi di Auto Mutuo Aiuto fanno ormai parte del contesto sociale: grazie ai benefici gratuiti elargiti, tra i quali il supporto emotivo e quello sociale, le persone riescono a superare la solitudine e la sofferenza causate dalla perdita affettiva.

Il gruppo diventa una “scuola”, i pensieri si trasformano in parole, le parole diventano lezioni per trasformare e superare il dolore, con percorsi diversi, quanti sono i lutti che le persone stanno affrontando. Agli incontri è presente la figura del facilitatore, il cui ruolo - di professionista o di volontario - dipende dall’uniformità del contesto dei partecipanti, ma la cui funzione è quella di attivare le relazioni del gruppo di auto mutuo aiuto, cui segue a cura dello stesso facilitatore la designazione, tra le persone che hanno sperimentato la sofferenza e, che una volta guarite (definiti guaritori feriti) hanno dato a loro volta la disponibilità ad aiutare gli altri, chi particolarmente motivato, sia in grado di continuare il compito da lui iniziato.

In Italia, a seguito dell’esperienza del camilliano, Arnaldo Pangrazzi, che a Roma, all’inizio del 1996, introdusse un paio di corsi per facilitatori, furono fondati, a Cles (Trento), i primi gruppi di mutuo aiuto, ad opera di Dario Pangrazzi: il primo il 13 maggio 1996, con il nome Betania; il secondo, per separati, a novembre dello stesso anno. Nell’articolo successivo, è presente l’elenco aggiornato dei gruppi di auto mutuo aiuto presenti in Italia.

Maria Angela Gelati

**Maria Angela Gelati**, giornalista, tanatologa e formatrice nelle materie collegate alla morte, al lutto ed alla *Death education*. Ideatrice e curatrice, insieme a Marco Pipitone, della prima Rassegna di Cultura in Death Education *Il Rumore del Lutto* ([www.ilrumoredellutto.com](http://www.ilrumoredellutto.com)), è blogger de *Il Fatto Quotidiano*.

Nel 2016 ha co-fondato l’Associazione Segnali di Vita e il Gruppo Nazionale di Lavoro della Stanza del Silenzio e dei Culti.

Come docente ed esperta collabora con molte realtà tra le quali il *Master Death Studies & the End of Life* (Dipartimento FISPPA) dell’Università degli Studi di Padova (diretto dalla Prof.ssa Ines

Testoni), Associazioni ed Équipe di Progetto nazionali ed internazionali e la *Scuola Superiore di Formazione per la Funeraria*.

Autrice di numerosi articoli e saggi inseriti in miscellanee, ha pubblicato le favole di Death Education *Il lecca-lecca di cristallo* (Terra marique, 2018) e *L'albero della vita* (Mursia, prima edizione 2015). Ha progettato il manuale di formazione professionale *All'ombra dei dolenti. Guida alla ritualità commemorativa fra tradizione e modernità* (Centro Studi Oltre, Torino, 2004) e il volume *Scritture per un addio* (Il Ponte Vecchio, Cesena, 2008) dei quali è co-autrice. Ha curato i libri *Ritualità del silenzio. Guida per il cerimoniere funebre* (Nuovadimensione, 2018) e *Ci sono cose che* (Diritto d'autore, prima edizione 2012).

Il suo impegno umano e scientifico contribuisce al miglioramento di una corretta cultura della vita che ha in sé la morte