

PRESENTAZIONE GRUPPO AMA LUTTO (GIOVEDÌ SERA).

Oggi e sempre...semplicemente
perché ogni persona
che passa nella nostra vita è unica.
Sempre lascia un poco di sé
e prende un poco di noi.
Ci saranno quelli che prendono molto,
ma non ci sarà chi non lascia niente.

Quando mi è stato chiesto di presentare il Gruppo AMA del Lutto, ho accolto con piacere la sfida di trasmettere l'intensità e le molteplici emozioni che si sono succedute in questo mio anno e mezzo di partecipazione...

Gli amici che fanno parte del gruppo sono differenti per età, per esperienze e per tipo di lutto: un compagno di vita, un genitore, un figlio, un parente o un amico... Sono tutti casi diversi tra loro per modalità, per conseguenze del lutto e per il modo che ognuno di noi ha di viverlo.

Tuttavia queste differenze anziché allontanarci nel nostro singolo dolore, ci accomunano in una visione più ampia della morte e della vita che consegue alla morte di una persona a noi vicina.

Spesso infatti ci ripetiamo che le nostre esperienze comparate tra loro hanno il valore di una moneta:

la moneta per sua natura ha due facce ma se ne vede solo una, l'altra rimane nascosta.

La nostra vita spesso è come la moneta: non si sa con quale faccia si presenti, se con quella positiva, che vorremmo noi, o con l'altra.

A quel punto possiamo gioire o soccombere alla volontà del destino.

In questo ultimo caso non ci rimane che trovare il coraggio di prendere quella moneta e voltarla, affinché il lato che vorremmo vedere sia rivolto a noi. Sembra una sciocchezza ma farlo da soli spesso risulta doloroso e difficile. Ma non impossibile...

Nel nostro gruppo le differenze non ci dividono ma ci accomunano nello stesso dolore: perché la nostra forza sta nell'aiutarci l'un l'altro a 'voltare' la moneta e riuscire a cogliere gli aspetti positivi che rimangono nella nostra vita dopo un lutto, aiutandoci, per quanto possibile, a sopportare le mancanze quotidiane.

...“Ho toccato con mano in questo gruppo che non si può capire un dolore così potente senza averlo provato sulla propria pelle.

Forse comprendo la frustrazione di chi ha subito una perdita così totalizzante e non può esprimerlo quotidianamente con urla e calci.”...

...“Voglio attraverso questa possibilità di scrivere il verbale, ringraziare tutto il gruppo che mi sprona a pensare, agire e ad essere sempre in cerca della serenità che spesso mi manca”...

...“Questo argomento ci riporta al tema già più volte trattato come un evento luttuoso condizioni i rapporti con i familiari e a volte scateni comportamenti di reazione anche nella quotidianità”...

...”Forse il meglio di noi cerchiamo di esprimerlo e qualche volta ci riusciamo perché la ‘mancanza’ ci ha trasformato”...

...“Non ci sono risposte preconfezionate per nessun problema, però la volontà e lo sforzo di ascoltare e condividere ci può aiutare a trovarle”...

Questi alcuni passaggi tratti dal verbale che teniamo ad ogni riunione. Sono pochi spunti che però ci permettono di capire come, in una situazione di lutto, le persone reagiscono in modo molto simile. Però il pudore dei nostri sentimenti, la diffidenza e il dolore spesso non ci permettono di condividere ciò che proviamo e viviamo.

Il nostro gruppo è un possibile AIUTO per capire noi stessi tramite le esperienze degli altri.