

VIVERE LA MORTE, CELEBRARE LA VITA
GESTI E PAROLE PER ACCOMPAGNARE IL LUTTO

SCHEMA LABORATORIO N. 6

E dopo? Gruppi di mutuo aiuto nel tempo del lutto

don Marco Brunetti

INTRODUZIONE

La perdita di una persona cara (*genitore, coniuge, figlio, fratello/sorella, amico*) è un evento che prima o poi tutti sperimentano. La Comunità Cristiana – parrocchia o Unità Pastorale (U.P.) – viene interpellata e coinvolta nell'immediato della perdita. L'annuncio, la visita o l'incontro del Parroco con i familiari, la veglia funebre, il funerale, l'accompagnamento al cimitero, sono le tappe di un cammino «forzato» nell'arco di due o tre giorni; la S. Messa di trigesima e quella del 1° anniversario sembrano normalmente chiudere un accompagnamento spirituale e pastorale.

Ma in quali situazioni si ritrova, passati i primi giorni in cui tutti si stringono attorno per esprimere le proprie condoglianze, chi ha subito la perdita e vive quotidianamente nel lutto?

Abbiamo mai pensato alle ripercussioni *fisiche, emotive, mentali, spirituali e sociali* cui vanno incontro le persone in lutto? Che cosa le può aiutare? Cosa possono fare le comunità cristiane per sostenere pastoralmente e spiritualmente le persone e aiutarle ad elaborare il lutto?

L'Ufficio per la Pastorale della Salute (U.P.S.) ha pensato di costituire un **Tavolo Diocesano per la Pastorale del Lutto**, composto da esperti, per sostenere, attraverso la proposta di «gruppi strutturati di mutuo-aiuto» le Parrocchie o le U.P. che volessero proporre al loro interno questo metodo, per testimoniare la vicinanza cristiana nel momento del dolore, che va oltre la «prima ora» e completa le tradizionali forme di sostegno spirituale, non sostituendole ma integrandole.

L'U.P.S. propone il seguente Progetto, di cui mantiene la titolarità, e si propone di realizzarlo là dove trovi, all'interno della Diocesi di Torino, Parrocchie e U.P. che vogliano offrire questo aiuto alle persone che sono colpite dalla perdita di un loro caro e desiderino essere aiutate a dire addio. Il Progetto si propone di costituire alcuni gruppi di «mutuo-aiuto» per persone che hanno subito delle perdite e vivono nel lutto, all'interno di alcune Comunità Parrocchiali o di U.P., con i seguenti scopi:

- Aiutare i partecipanti al gruppo ad esprimere (*liberamente*) i propri sentimenti di dolore, paura, rabbia, senso di colpa;
- sviluppare una «rete di supporto» attraverso la condivisione di esperienze e l'approfondimento reciproco;
- aumentare le capacità individuali nel far fronte ai problemi quali l'organizzazione della vita quotidiana, in assenza della persona

defunta ed incrementando la stima di sé e delle proprie abilità e risorse;

- facilitare nuove relazioni;
- promuovere uno stile di vita a sostegno della salute;
- individuare un senso ed un significato spirituale e religioso che aiuti ad elaborare il lutto.

STRUTTURA E SVILUPPO DEL PROGETTO

1. L' Ufficio per la Pastorale della Salute funge da «cabina di regia», attraverso la costituzione di un «Tavolo Diocesano per la Pastorale del Lutto» composto da alcuni esperti in materia;
2. il «Tavolo diocesano» individua un gruppo di «facilitatori» con il compito di animare gruppi strutturati di mutuo-aiuto e di contattare le Parrocchie e le U.P. che intendono aderire al progetto pastorale;
3. individuate le Parrocchie e le U.P. attraverso un incontro diretto con il Parroco o il Moderatore, si illustra lo svolgimento del Progetto e si presentano i facilitatori disponibili a seguire i gruppi che eventualmente potranno nascere.
4. Il Progetto prevede le seguenti tappe:
 - a. incontro aperto a tutta la Comunità parrocchiale o dell'U.P. sul tema del lutto, tenuto da un esperto del Tavolo Diocesano appositamente costituito;
 - b. presentazione, al termine dell'incontro ed attraverso un dépliant esplicativo, degli obiettivi e degli animatori, della sede con orari e contenuti, dell'attivazione di un gruppo di mutuo-aiuto strutturato, il quale dovrà iniziare i propri incontri entro il mese successivo all'incontro generale ed avere uno o più referenti presso i quali iscriversi.
5. I Gruppi devono essere composti da un minimo di 12 ad un massimo di 30 persone.
6. Il numero degli incontri, dalla durata di circa 1h e 30 minuti ciascuno, è di 10, a cadenza settimanale ed incentrati sui seguenti argomenti:
 - a. ricordo del proprio caro
 - b. reazioni fisiche e psicosomatiche alla perdita
 - c. i sentimenti nel lutto, *in particolare la tristezza*
 - d. la collera
 - e. i rapporti con la famiglia dopo la perdita
 - f. i rapporti con gli altri e con la società
 - g. perdonare, perdonarsi e completare l'incompiuto
 - h. le risorse umane e spirituali dinnanzi ad una perdita
 - i. feste, ricorrenze significative e tempo libero

- j. c'è un «al di là»dopo la morte?
 - k. (facoltativo) a conclusione del gruppo: Celebrazione Eucaristica durante la quale si ricordano i propri cari morti.
7. I «facilitatori» (gli animatori) guideranno i gruppi attraverso un metodo semplice che aiuti le persone ad esprimersi e a sviluppare una rete di supporto attraverso la condivisione di esperienze e l'apprendimento reciproco.
8. Ogni incontro sarà così impostato:
- a. (10') saluti ed introduzione al tema
 - b. (5') presentazione scheda di lavoro
 - c. (15') compilazione personale della scheda
 - d. (30') suddivisione in piccoli gruppi composti da 3-4 persone e condivisione dei contenuti della scheda
 - e. (15') a gruppo intero guidato dal «facilitatore», sintesi e confronto dei contenuti
 - f. (10') preghiera con uso di un passo biblico adatto
 - g. (5') annuncio tema incontro successivo e saluti
9. l'ultimo incontro, l'undicesimo, è facoltativo ed ha un carattere prettamente spirituale in quanto prevede la Celebrazione Eucaristica come ringraziamento del cammino e del viaggio fatto insieme e per vivere sacramentalmente quella comunione ecclesiale fra chi è ancora pellegrino in questa terra e chi già vive nella gloria eterna.
10. Dopo i primi cinque incontri del gruppo, i facilitatori saranno convocati per una supervisione da parte del tavolo Diocesano, il quale sarà a disposizione per ogni evenienza e come supporto per tutta la durata del Progetto.
11. Al termine di tutti i gruppi avviati, il Tavolo Diocesano svolgerà, con i facilitatori ed eventualmente i Parroci e i Moderatori, una verifica generale del Progetto; se il risultato sarà positivo e gli obiettivi prefissati verranno considerati come raggiunti, si potrà riproporre il cammino ad altri gruppi di persone che si trovano in una situazione di lutto o comunque di perdita.