

**Sostegno
al lutto**

Sostegno al lutto

INDICE

01.

Associazione Fabio sassi OdV

p. 6

02.

Il progetto di sostegno al lutto

p. 8

03.

I gruppi "Oltre" per l'elaborazione del lutto

p. 12

04.

Testimonianze

p. 16

*Ti saluto, Speranza, tu che vieni da lontano
Inonda col tuo canto i tristi cuori.
Tu che dai nuove ali ai sogni vecchi.
Tu che riempi l'anima di bianche illusioni.
Ti saluto, Speranza, forgerai i sogni
In quelle deserte, disilluse vite
In cui fuggì la possibilità di un futuro
sorridente, ed in quelle che sanguinano
le recenti ferite.*

*Al tuo soffio divino fuggiranno i dolori
Quale timido stormo sprovvisto di nido,
ed un'aurora radiante coi suoi bei colori
annuncerà alle anime che l'amore è venuto.*

Pablo Neruda





L'**Associazione Fabio Sassi** opera per dare "Dignità alla fine della Vita" offrendo servizi gratuiti di assistenza socio- sanitaria e formazione nelle province di Lecco, Monza e Brianza e Bergamo. Fondata a Merate nel 1989, l'Associazione si dedica all'assistenza continuativa di malati terminali, migliorando la qualità della loro vita e sostenendo le loro famiglie. I servizi offerti includono assistenza domiciliare, cure in Hospice, supporto per pazienti SLA, e formazione per operatori sanitari e volontari. Mossa da un forte spirito comunitario e attraverso una rete solida di operatori, professionisti e volontari, l'Associazione si impegna ad alleviare le sofferenze fisiche, psicologiche e spirituali dei pazienti, garantendo loro una vita dignitosa e priva di dolore fino alla fine, preferibilmente nel contesto familiare o in strutture specializzate. Inoltre, sostiene le famiglie nell'assistenza ai propri cari durante il periodo terminale e si dedica alla diffusione della cultura delle cure palliative attraverso vari mezzi appropriati.



L'**Hospice Il Nespolo**, gestito dall'Associazione, è una struttura residenziale socio-sanitaria destinata ad accogliere pazienti affetti da malattie evolutive in fase avanzata. Qui, un'équipe multidisciplinare offre cure mirate al controllo dei sintomi, al miglioramento della qualità della vita e al sostegno psicologico e spirituale.

La missione dell'Associazione è offrire assistenza di alta qualità e umanità ai malati terminali, promuovendo una cultura di solidarietà e rispetto per la vita fino al suo termine naturale. I valori fondamentali dell'Associazione sono dignità, rispetto, solidarietà ed empatia, che guidano ogni aspetto delle sue attività e servizi.



IL PROGETTO DI SOSTEGNO AL LUTTO

Dr.ssa Valentina Ratti

Psicologa psicoterapeuta presso l'Hospice
Il Nespolo Airuno

L'Associazione Fabio Sassi offre interventi di sostegno individuale e/o di gruppo nel tempo del lutto. Il progetto può essere il proseguimento del percorso vissuto in hospice dal malato e dai suoi familiari, ma si può rivolgere anche alle persone di tutta la comunità che stanno affrontando le fatiche tipiche della perdita di una persona amata.

In ogni situazione, il risultato e il modo in cui si potrebbe procedere con una presa in carico dipendono dal bisogno identificato.



IL PROGETTO DI SOSTEGNO AL LUTTO

Il percorso di presa in carico individuale

Il **percorso di presa in carico individuale** consiste di un numero limitato di incontri con la psicologa, il cui obiettivo è sostenere l'elaborazione del lutto, curando insieme eventuali fatiche che possono manifestarsi o acuirsi nel delicato tempo della perdita e scoprendo risorse antiche e nuove, personali e relazionali.

L'approccio individuale, con incontri mirati sul tema del lutto, tiene conto delle esigenze specifiche di ogni persona: ciascuno affronta il dolore e la mancanza in modo unico.

Il gruppo Auto Mutuo Aiuto

Il **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto** è denominato Gruppo Oltre. Offre un'opportunità preziosa per condividere e ascoltare esperienze simili alla propria. I partecipanti si ritrovano una volta ogni tre settimane, per la durata di due ore per ogni incontro. Ruolo fondamentale è ricoperto dalle facilitatrici, volontarie dell'Associazione opportunamente formate. La loro presenza favorisce interazioni significative e un ambiente di sostegno reciproco. L'ingresso e l'uscita dal gruppo sono preceduti da un incontro con la psicologa.

Gli eventi organizzati dalla Fabio Sassi e la rete di amicizie che può nascere all'interno del gruppo rappresentano così ulteriori risorse spontanee per affrontare la solitudine e il dolore legati al lutto.

Infine, il progetto sottolinea l'importanza di un'elaborazione del lutto non solo per il benessere individuale, ma anche per l'impatto positivo che può avere sulle relazioni e sulle generazioni future. Oltre a trovare un nuovo equilibrio è importante onorare la memoria di chi è scomparso, contribuendo a un processo di guarigione intergenerazionale.



Come contattarci?

Chiamando la Segreteria al numero di telefono 039 9900871 o scrivendo a segreteria@fabiosassi.it, per fissare un colloquio che si svolgerà presso l'Hospice Il Nespolo di Airuno.



Dr. Gennaro Quadraruopolo
Psicologo Psicoterapeuta

Sono davvero onorato e contento che mi sia stato chiesto di introdurre questo libretto che è innanzitutto la testimonianza di un prodigio. Lo considero un privilegio riservato a colui che custodisce nella memoria le origini di questa iniziativa che si conferma stabilmente, a tutt'oggi, un vero e proprio servizio per la collettività: i gruppi "Oltre" per l'elaborazione del lutto.

L'idea nasce nel 2002 da un'intuizione semplice e spontanea, durante l'attività di supporto psicologico in favore dei familiari in lutto, un'opportunità prevista dai servizi di Cure Palliative del nostro territorio.

Ascoltavo con stupore e ammirazione le considerazioni di un marito che, addolorato per la morte della cara moglie, iniziava con fatica a intravedere il proprio futuro con rinnovata speranza. Erano parole che traducevano i progressi che stava ottenendo, sotto l'impulso di preziose consapevolezze che possono sorgere solo dalle profondità anguste della sofferenza. Mi ritrovai con stupore a pensare: "non saprei illustrare meglio, la ripresa di fiducia nella vita...", e subito dopo: "...quanto sarebbe utile che queste parole le ascoltasse...", immaginando la persona in lutto che avrei dovuto vedere successivamente.

Forse grazie anche a questa illuminazione, ricordo che un pensiero analogo lo ebbi con la persona incontrata subito dopo. Ma sarebbe stato vantaggioso o sarebbe stato un azzardo farli incontrare? Decisi di condividere queste riflessioni separatamente con i diretti interessati, chiedendo loro cosa ne pensassero. Entrambi auspicarono immedia-

tamente la concretizzazione dell'idea. Il giorno dell'appuntamento del nostro primo incontro di "gruppo", invitai anche una terza persona che aveva appena iniziato il percorso di supporto individuale, e che presentava, a mio avviso, le caratteristiche adatte per trarre beneficio da questo momento. Nacque così l'iniziativa che oggi, dopo oltre vent'anni, ha aiutato alcune centinaia di persone in lutto. Il gruppo originario, nel tempo si è arricchito di nuovi ingressi, e, nei mesi successivi, sono gemmati altri gruppi, alcuni specifici per coniugi, altri per figli, altri ancora per genitori.

Intanto notavo l'emergere di competenze importanti in alcuni partecipanti, cui ho chiesto la disponibilità a rivestire un ruolo preciso di riferimento per il progetto. Ecco come è sorta la figura del facilitatore. In parole semplici, facilitatore è colui che ha avuto bisogno di aiuto, lo ha trovato nel gruppo e si è accorto, durante il percorso, di essere in grado, a sua volta, di offrirlo agli altri. A questo punto, piuttosto che uscire dal gruppo, come naturale evoluzione del processo di crescita personale, decide di contribuire alla conservazione e crescita del gruppo stesso. Un processo virtuoso, che nasce da un'esperienza dolorosa trasformata in competenza prodigiosa (come ho premesso nelle prime righe di questa riflessione).

Chi ha bisogno di aiuto, all'inizio, non sa esattamente di cosa ha bisogno. Quando lo chiede (cosa che rappresenta già un passo importante), non sa cosa potrà aiutarlo. Vive sulla propria pelle il dolore per la perdita della persona cara, potenziato dalla sofferenza ingravescente della percezione giornaliera della sua assenza; quanto può essere in-



I GRUPPI “OLTRE” PER L’ELABORAZIONE DEL LUTTO

sopportabile questo malessere! Chi gli vive accanto prova un profondo senso di impotenza ed avanza tentativi di supporto che non sempre risultano efficaci. Per il bene reciproco, ognuno può giungere ad evitare l’espressione della propria sofferenza, di fatto, mascherandola.

Cosa offrono quindi i gruppi per l’elaborazione del lutto? Un luogo dove essere sé stessi, dove esprimere i propri vissuti, anche quelli più insoliti, irrazionali o apparentemente contraddittori; un luogo in cui le infinite sfaccettature della sofferenza non si infrangono su giudizi affrettati o superficiali. Un luogo di ascolto e di intesa, dove ogni complesso vissuto del cordoglio ha diritto di cittadinanza. Ma è anche un luogo dove le esperienze quotidiane, permeate da una comune sofferenza, possono essere condivise e arricchite dal contributo degli altri componenti del gruppo. Quindi un luogo, e anche un tempo, per mettere a fuoco idee, ipotesi, strategie che possono persino delineare soluzioni concrete.

Vorrei puntualizzare: i gruppi non sono la risposta valida per tutti coloro che vivono questa drammatica esperienza. Ritengo sia sempre necessaria una valutazione professionale preliminare che sappia intercettare gli indicatori di criticità e costruire un percorso di sostegno al lutto personalizzato.

La presenza sul territorio dei gruppi “Oltre”, offre una preziosa opportunità, supplementare e complementare, in grado di integrare gli interventi professionali e di porsi in continuità con essi, ad esempio a partire da un dato momento del percorso di supporto.

Inoltre, ritengo fondamentale che l’iniziativa possa sempre avvalersi di un riferimento professionale che monitori l’esperienza e che possa offrire supporto soprattutto a quelle figure fondamentali che sono i “facilitatori”.

In ultimo, vorrei cogliere questa preziosa occasione per esprimere la mia gratitudine verso tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione di questo progetto. Un particolare ringraziamento va all’Associazione Fabio Sassi ODV che ha creduto nell’iniziativa e che continua a sostenerla, avvalendosi di competenti colleghi, ai quali ho consegnato il testimone e ai quali auguro una proficua prosecuzione dei lavori.



Testimonianze

*Nascere non basta.
È per rinascere
che siamo nati.
Ogni giorno.*

Pablo Neruda

TESTIMONIANZE



Il gruppo ha proprio questo scopo: riempire il vuoto di ascolto.

Avevo appena perso mio marito quando, 13 anni fa, qualcuno mi tese una mano invitandomi ad entrare nel gruppo "Oltre", ed io decisi di aggrapparmi a quella mano iniziando il cammino nel gruppo di elaborazione del lutto.

Mi trovai in compagnia di altre persone che, come me, avevano perso il coniuge, e come me avevano bi-

sogno di raccontare, domandare, piangere ma, soprattutto, avevano bisogno di non stare soli nel proprio dolore.

Due anni più tardi il Dott. Quadrarupolo mi chiese se fossi stata disposta a continuare la mia partecipazione al gruppo nel ruolo di facilitatrice. Sentivo che il mio dolore era cam-

biato, così come erano cambiati i miei pensieri e i miei stati d'animo.

Mi sentivo pronta per restituire agli altri qualcosa che qualcuno prima aveva dato a me. Grata per quello che avevo ricevuto, spinta da quello che un antropologo aveva definito "magia del dono", decisi di rispondere "sì" alla richiesta.

Qualcuno mi aveva regalato il suo tempo per accogliermi, ponendosi in ascolto, accompagnandomi nei primi tratti dopo la perdita; ora toccava a me restituire.

Quante storie, pianti, silenzi, parole spezzate, emozioni, un insieme a volte difficile da capire e spiegare, come tasselli di un puzzle sparsi e disordinati. Il gruppo è lì per raccogliere tutti i pezzi, affinché nulla vada smarrito. Ed è così che ad un certo punto ognuno riesce a riunire i pezzi del suo puzzle per realizzare quel racconto speciale, unico, nuovo e prezioso della propria esperienza di perdita.

Quando gli amici, i vicini o i parenti, piano piano si allontanano, succede quasi per tutti di ritrovarsi soli, così si

crea uno spazio attorno a sé, un vuoto. È un "vuoto di ascolto", è un vuoto silenzioso ma anche assordante, pesante, a volte insostenibile. È in questo "spazio vuoto" che si inserisce il gruppo.

Se non c'è nessuno ad ascoltare il dolore, che succede delle angosce, dei tormenti, delle mille domande che assalgono? Il dolore chiede la condivisione per potersi trasformare, altrimenti scava, corrode, come una ferita che si infetta e col tempo si fa sempre più profonda.

Il gruppo ha proprio questo scopo: riempire il vuoto di ascolto, è una stanza speciale dove ognuno si impegna ad assumere verso l'altro un atteggiamento libero da giudizi, impara a fidarsi, impara a raccontare la propria storia ritrovando una nuova narrazione ricca di senso che permetta di riprendere con speranza e nuova energia il proprio cammino nella vita.

R. ■

TESTIMONIANZE

Faccio parte del gruppo "Oltre" dal 2008, poco dopo che è mancato mio marito.

Da qualche anno ho assunto il ruolo di Facilitatrice.

Ho pertanto vissuto le varie fasi che il gruppo ha attraversato.

Ho conosciuto le persone che hanno dato vita al gruppo "Oltre" per l'ela-

borazione del lutto nel lontano 2003, supportate dallo psicologo dell'Hospice, Dott. Rino Quadraruopolo.

Non si è mai preparati alla perdita di un proprio caro; il periodo che ne segue è di grande sofferenza e instabilità. Si aprono interrogativi su come sia possibile andare avanti e recuperare il filo di una diversa esistenza.



La trasformazione che avveniva in ognuno, il recupero della capacità di guardare avanti.

Che fare adesso?

Domanda che è stata rivolta a Rino da alcune di queste persone che si sono trovate con la vita stravolta per la perdita del proprio congiunto, a seguito della quale è nata l'esigenza di provare a mettere in condivisione il dolore, il disorientamento e la ricerca del come fare.

Insieme e non da soli.

La richiesta è stata accolta ed è così nato il primo gruppo di Elaborazione del lutto, a cui è stato dato il nome di gruppo "Oltre", ospitato nella sede dell'Hospice di Airuno con incontri a cadenza trisettimanale.

In questo mio lungo periodo di permanenza nel gruppo, seppure con un ruolo diverso, in tutte le persone che ho incontrato era chiara l'urgenza di avvicinare qualcuno che accogliesse il loro dolore perché compreso e condiviso.

Ho anche toccato con mano la trasformazione che in ognuno, con i propri tempi, piano piano avveniva: il recupero della capacità di guardare avanti.

Posso solo ringraziare chi, a suo tempo, mi ha offerto questa opportunità. Per questa ragione, è fondamentale che venga portata a conoscenza di tutti coloro che si trovano nella condizione di ricerca di una risposta al loro bisogno.

L. ■

TESTIMONIANZE

Ho ripensato un pò al percorso effettuato in questo gruppo e mi sono convinta che è ormai tempo di staccarmene.

Sono più di tre anni che ho iniziato il cammino e ringrazio le facilitatrici che mi hanno accolto in un momento di profondo dolore.

La mia vita è andata in pezzi quando, una mattina, Mario, mio marito da più di quarant'anni, se n'è andato in un attimo, travolto da un camion mentre attraversava la strada sulle strisce pedonali. Se ripenso ora a quel periodo, ricordo tanto dolore, buio, angoscia. Il mio corpo si ribellava alla vita, non riuscivo più a dormire, a mangiare, a vivere.

Pur avendo il conforto dei figli, nipoti e tanti amici attorno a me, la risalita è stata difficile; la partecipazione a questo gruppo è stata per me fondamentale.

Incontrare delle persone che hanno vissuto un'esperienza di dolore simile a quello che ho provato io mi ha risollevato.

Il racconto di tante storie con in comune una perdita che travolge la vita, mi ha dato la forza di risalire piano piano dal burrone, un passo alla volta. È vero, ci sono ancora momenti di fragilità e fatica, ma c'è anche la consapevolezza di avere ancora una possibilità di pensare a progetti positivi e, soprattutto, di avere ancora tanto da dare.

Concludo con una frase che ho letto da qualche parte e che ho fatto mia: "Non piangere perché se n'è andato, sorridi e ringrazia perché lo hai avuto."

Grata di avervi conosciuto.

G. ■



Il racconto di tante storie, con in comune una perdita che travolge la vita, mi ha dato la forza di risalire piano piano dal burrone.



Il percorso che abbiamo intrapreso è stato un'opportunità per dare un significato alle mie emozioni.

Desidero esprimervi la mia profonda gratitudine per questo percorso psicologico vissuto insieme a voi.

Quando una tragedia come la perdita di una figlia si abbatte su di noi, le emozioni che ci travolgono sono così forti da rendere impossibile trovare le parole giuste.

Il dolore, l'incredulità, la rabbia, la tristezza: tutto sembra confondersi in un vortice che non dà respiro, e a volte sembra di non riuscire nemmeno a guardare al futuro con speranza.

Nel mio caso, il percorso che abbiamo intrapreso insieme è stato un'opportunità per mettere in ordine le mie emozioni e per cominciare a dare loro un significato.

Ho imparato che non esistono risposte facili né soluzioni rapide, ma

che il dolore, purtroppo, è parte di un processo che non si può ignorare.

Tuttavia, ciò che mi ha colpito maggiormente è stato il sostegno che ho trovato nel gruppo: persone che, come me, vivevano esperienze simili, capaci di condividere senza giudicare, ascoltare senza fretta e senza nascondere il proprio dolore.

Questo ha dato un senso di vicinanza e di comprensione reciproca che, per quanto doloroso, è stato fondamentale per il mio cammino.

Non è stato facile e non lo è tuttora, ma mi sento oggi un po' più serena, un po' più in pace con il mio dolore, e per questo vi ringrazio di cuore.

Il vostro sostegno, la vostra guida e la vostra presenza sono stati un regalo che porterò sempre con me.

A. ■



Il gruppo di mutuo aiuto mi stava offrendo la possibilità di percorrere quel sentiero in compagnia di persone che, come me, avevano vissuto un'esperienza di perdita lacerante.

Il 29 maggio del 2020 ho perduto mio marito e con lui la nostra bellissima vita insieme. Aveva 57 anni e io 53. Una terribile malattia contro la quale ha lottato e combattuto per due lunghi anni, se l'è portato via, complice il Covid che ha reso difficile e irto di ostacoli il suo percorso di cura.

Quando è mancato, tutto ciò che ho desiderato per molto tempo è stato vivere e custodire il mio dolore in solitudine, scegliendo di non dividerlo per non renderlo ancora più reale di quanto non fosse, per conservarlo gelosamente nel mio cuore, come ultimo doloroso legame con lui.

C'è stata una sola realtà preziosa in grado di portarmi in salvo, traghettandomi da un mare di disperazione verso acque più tranquille, nelle quali perlomeno ho imparato a stare a galla, ed è stato il gruppo di mutuo aiuto.

Spesso mi sono interrogata sulle ragioni che mi hanno spinto a frequentare questo gruppo che io stessa avevo cercato.

Non subito, ma piano piano ho capi-

to. Ho capito che perdere qualcuno è un po' come trovarsi improvvisamente davanti a un faticoso sentiero di montagna, con uno zaino pesante sulle spalle, e nessuna intenzione, nessun desiderio di mettersi in cammino.

Il gruppo di mutuo aiuto mi stava offrendo qualcosa che altrove non esisteva, e cioè la possibilità di percorrere quel sentiero in compagnia di persone che, come me, avevano vissuto un'esperienza di perdita lacerante, persone che non cercavano di consolarmi, incoraggiarmi, spronarmi, ma semplicemente si mettevano al mio fianco per tutto il tempo che avrei ritenuto necessario, offrendo un ascolto attento e rispettoso, e una condivisione di vissuti autentica e sincera.

Ho imparato che lì nessuno si prende in carico il tuo dolore, ma quando fai ritorno a casa, inaspettatamente si fa un po' più leggero.

Ho toccato con mano il dolore immenso, la fatica di stare al passo, la frustrazione di non riuscirci e l'accettazione del cambiamento.

TESTIMONIANZE

Ho ascoltato storie coraggiose di chi ha affrontato la malattia di una persona cara accompagnandola fino alla fine, cercando di non lasciarsi sopraffare dalla disperazione, e poi ha provato a riprendere in mano i brandelli della propria vita, li ha ricuciti dandogli un nuovo significato. Ho camminato in loro compagnia per quattro lunghi anni e oggi, se mi volto indietro, vedo tante cose.

Vedo giorni in cui sono andata spedita nonostante il peso che mi portavo addosso, giorni in cui mi sono dovuta fermare perché la fatica della salita mi faceva scoppiare il cuore, giorni in cui, non mi vergogno a dirlo, sono malamente caduta e ancor peggio ho rifiutato mani che volevano tirarmi su, perché quelli lì, l'ho capito dopo, erano i giorni in cui ho dovuto lasciare che il dolore mi attraversasse senza sconti.

E ora che sono arrivata in cima, mi sono presa il tempo di pensare a come mi sento.

Mi sento forte e fragile.

Mi sento fragile quando penso a un futuro che in qualche modo mi è stato sottratto, perché qualcosa si è inevitabilmente spezzato e io, per

quanto mi impegni, non lo potrò più aggiustare.

Ma mi sento anche incredibilmente forte perché, quando racconto il mio dolore, riesco a farlo con serenità, e capisco che da questa immensa perdita posso tirare fuori qualcosa di sorprendentemente utile e prezioso per me stessa e per i nostri figli, in cui ritrovo la parte migliore di noi.

Al gruppo di mutuo aiuto ho imparato che il tempo del lutto è un tempo strano, intriso di un miscuglio di emozioni profonde e ricordi dolci e amari che, come in una staffetta, si danno il cambio repentinamente.

E finché non lo avremo percorso tutto quanto, finché non avremo toccato con mano la sua intensità, chi ci è accanto dovrà necessariamente stare in attesa, pazientare, e semplicemente continuare ad amarci.

Quanto a noi, senza fretta, ma inesorabilmente spinti dalla prepotenza, dall'insolenza, dall'insistenza di questa vita, certamente vi faremo ritorno.

G. ■



”
Durante gli incontri, a volte resto in silenzio ad ascoltare come ognuno di noi affronta ed elabora il lutto.

Quando è mancato mio marito, una mia amica mi ha consigliato di partecipare al gruppo “Oltre”.

I primi contatti con le facilitatrici sono stati effettuati tramite videochiamate, in quanto il Covid ci aveva costretti a casa.

Da loro sono stata aiutata nel percorso durante gli incontri. Faccio parte del gruppo da quattro anni; durante questo tempo ho visto uscire persone che, dopo un percorso fatto, avevano raggiunto un po' di

serenità, anche se le ferite restano sempre.

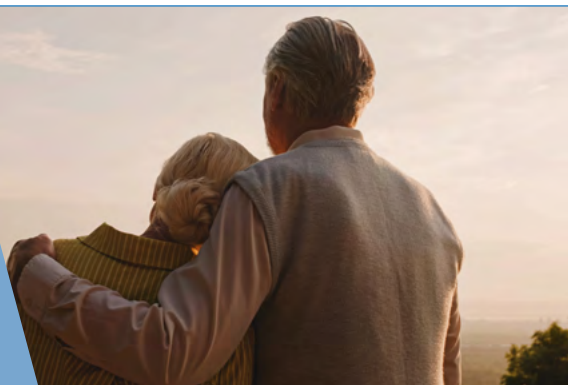
Durante gli incontri, a volte resto in silenzio ad ascoltare come ognuno di noi affronta ed elabora il lutto. Ho visto entrare persone e ho anche notato il cambiamento che in loro era avvenuto.

Un cambiamento che è avvenuto anche per me.

L. ■



Il gruppo è come un insieme di cuscini su cui appoggiarsi con tutto il peso, quando ci si sente soli e vuoti, e sentirsi avvolti in tutta la morbidezza.



L'esito della TAC di mio papà mi ha stravolto completamente la vita. È iniziata una corsa contro il tempo, una corsa che speravo mi portasse in una direzione diversa (sono pienamente convinta che i cambiamenti servano a qualcosa), ma mai pensavo che sarebbe stata così disastrosa.

Da sempre avevo sentito parlare di tumore e visto persone a me vicine soffrire, ma mai pensavo di conoscere così a fondo cosa significa, cosa comporta e come ci si sente. Presto ho capito che avevo bisogno di un supporto psicologico. Ho amato mio padre tantissimo e vederlo stare sempre più male mi faceva impazzire.

L'ospedale metteva a disposizione un sostegno per la famiglia, così ho preso un appuntamento, ma il medico si è ammalato e non l'ho mai incontrato.

Il 29 dicembre dello stesso anno, vedendo che papà non riusciva più a stare in piedi, l'oncologa ci dice che mio padre non può più tornare a casa e ci propone di portarlo all'Hospice Il Nespole di Airuno. Accettiamo, e il 31 dicembre lo portiamo con l'ambulanza.

Fin da subito papà si sente accolto. Non solo riceve le cure e le attenzioni di cui ha bisogno, ma tutte le persone sono estremamente amorevoli con lui.

Anche l'Hospice mette a disposizione il supporto psicologico, così chiedo e ottengo un incontro.

La notte del 7 gennaio 2024, papà (il mio angelo di nome e di fatto), sedato, mentre gli tengo la mano, vola in cielo tra gli altri angeli. Credo e spero che sia andato in un modo tranquillo. Distrutta dal dolore, penso che me la debba cavare da sola, ma non ho le forze per farcela.

Il 1° febbraio rispondo a una chiamata, una voce gentile mi dice che l'Hospice mette a disposizione dei familiari la continuità del percorso psicologico. Non mi sembra quasi vero! Nonostante debba fare tanta strada, la colgo come un'opportunità.

La Dott.ssa Valentina, psicologa dell'Hospice nell'ambito del lutto, mi insegna a guardarmi dentro e a analizzarmi un po' (cosa che non sono abituata a fare), e dopo qualche incontro mi propone il gruppo "Oltre".

Non tanto convinta, le rispondo di sì, senza sapere cosa aspettarmi.

Il gruppo è come un insieme di cuscini su cui appoggiarsi con tutto il peso, quando ci si sente soli e vuoti, e

sentirsi avvolti in tutta la morbidezza. Tutto è spontaneo, non ci sono forzature, e ognuno può sfogarsi certi di essere ascoltati. È come un paracadute, così me lo aveva definito la Dottoressa quando gli incontri individuali stavano per concludersi.

Non ho mai amato gli sport estremi e soffro di vertigini, ma quando ti trovi su un aereo in pericolo, il paracadute ti può salvare.

È così che vedo il Gruppo Oltre: una discesa, a volte lenta, a volte no, verso un posto sicuro.

Nel corso della mia discesa ho scoperto che nel mio percorso, da lassù, ci sono tante cose ancora da vedere, e l'ho scoperto ascoltandovi e ascoltandomi.

Ringrazio e ringrazierò sempre l'Hospice che mi ha teso una mano quando ne avevo davvero bisogno. Ma oggi devo imparare a capire se il posto dove sono atterrata è quello giusto.

Grazie per avermi fatto capire che le strade da percorrere sono tante e non ci sono quelle sbagliate, ci sono quelle che oggi posso vedere e percorrere nel modo migliore possibile.

L. ■



Imparare con voi,
amici e amiche, quanto la
condivisione sia un balsamo
per le ferite del cuore e dell'anima!



Mi scorrono le prime immagini di voi; in particolare, ricordo il primo caffè con Betta, Luisa D., Luisa B. e Raffaella.

Lì mi sono chiesta cosa le spingesse a "spendere" il proprio tempo con me... Dopo gli anni della malattia, non ero abituata a essere io l'oggetto di attenzione e cura... ero anche un po' confusa e forse sconcertata dall'interesse che queste persone dimostravano per me.

In ogni modo, tanto grande era il dolore che mi dicevo: "Prova, conosci

Betta da una vita, fidati, forse ne vale la pena..."

Poi che dire... imparare con voi, amici e amiche, quanto la condivisione sia un balsamo per le ferite del cuore e dell'anima!

La ferita del cuore è il dolore che ti "spezza il cuore", quello che provi quando perdi una persona amata.

Le ferite dell'anima sono quelle meno intense, che però lasciano cicatrici; ci devi stare attento, a volte si riaprono. Sono le rughe causate dalla vita... Sono parte di noi...

Urgenti da medicare erano le ferite del cuore, abbiamo parlato ed ascoltato il dolore, piano piano l'abbiamo addomesticato, è diventato dolce, mi accompagna, è parte di me. Insieme a voi ho preso poi consapevolezza delle ferite dell'anima ed ho iniziato ad occuparmene; il lutto ha fatto riaffiorare fatiche precedenti, questioni irrisolte, accantonate...

Ad oggi mi rendo conto di quanto sia importante, necessario, riaprirsi al mondo, alle relazioni, alla vita con fiducia, nonostante tutto.

Con fiducia in particolare e un pizzico di umiltà necessaria per chiedere aiuto quando serve.

Naturalmente, niente è facile e scontato, il mio impegno è quello di dare valore alla mia vita.

Auguro davvero anche a voi di riuscire a dare valore alla vostra vita... Non posso nominarvi tutti, ma ho un pensiero grato per ciascuno di voi.

F. ■

TESTIMONIANZE

Ho perso un figlio in un incidente stradale. Da quel giorno ho finito anche io, perché il dolore uccide dentro. Si cade in un buco enorme, più grande di me, buio, senza luce.

Poi non hai scelta, hai solo una strada: devi risalire, per me stessa e per chi mi vuole bene veramente.

Il gruppo serve, ti aiuta, ti ascolta, ti abbraccia e ti supporta quando ne hai bisogno. Non è facile, anzi.

Io sono riuscita a rubare dai miei compagni in difficoltà un sincero appoggio e l'aiuto per poter continuare. Ascoltando alcuni consigli e conoscendo altre situazioni, sono riuscita a lavorare con la mente e anche con il cuore.

Un grazie alle Facilitatrici, persone umane che ti fanno bene, ti ascoltano e, a volte, pur stando in silenzio, ti fanno arrivare dei messaggi che in quel momento ti servono.

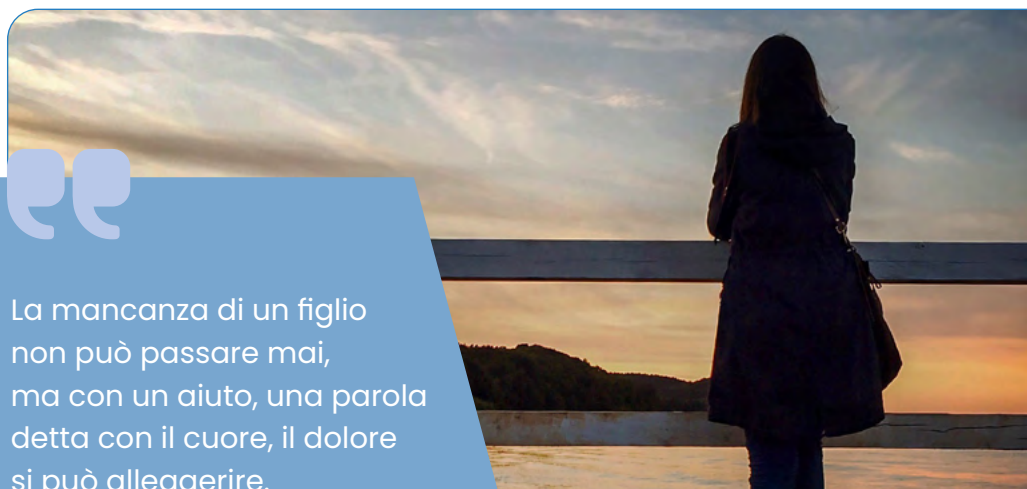
È un percorso difficile, si cade spesso, però se trovi una mano tesa riesci a salire un piccolo gradino.

La mancanza di un figlio non può passare mai, ma con un aiuto, un confronto, una parola detta con il cuore, il dolore si può alleggerire. Ringrazio le persone del gruppo e gli amici che mi stanno vicino. Ognuno di loro ti dona un pezzetto di cuore.

S. ■



Il gruppo non ti fa sconti, non ti suggerisce scorciatoie. Il dolore lo devi attraversare tutto, ma non sei sola.



La mancanza di un figlio non può passare mai, ma con un aiuto, una parola detta con il cuore, il dolore si può alleggerire.

Tumore con metastasi. Entrambi pensionati da poco più di un anno, avevamo tanta voglia di recuperare la nostra vita di coppia.

Fino a un momento prima tanti progetti, tranquillità, ottimismo, poi, in un attimo... buio, tanta paura e incertezze.

Tuttavia, anche nelle situazioni più disperate, per fortuna, la speranza ti aiuta. Per quattro mesi la terapia ha funzionato, il male regrediva...bene,

possiamo farcela! Addirittura pensavamo già a un viaggetto. Purtroppo non è andata così.

Ero triste, stanca, ma soprattutto arrabbiata. Pensavo di avere subito un'ingiustizia dalla vita, non era giusto. Perché proprio a me?

Con chi me la prendevo? Con tutto e con tutti, ero diventata iperattiva perché non mi volevo concedere tempo per pensare.

Quando il tuo compagno ti lascia dopo una vita passata insieme, ti

TESTIMONIANZE

viene a mancare quel senso di “appartenenza” che ti dà la forza e la voglia di vivere. Di colpo, è come se ti venisse a mancare un braccio, una gamba, tutto diventa precario, difficile, inutile.

Sono entrata a far parte del gruppo Oltre il mese dopo la morte di mio marito.

Da subito mi sono sentita accolta, accettata per quello che ero, finalmente non dovevo fingere di essere forte, ero capita, non giudicata. Ho sentito il calore di un abbraccio sincero, quello che riesce a far sciogliere quella rabbia che hai dentro, che ti distrugge e basta.

La persona che hai perso certo non tornerà più, fisicamente non ci sarà più, ma avrai un “tesoretto” che sarà solo tuo: i momenti di vita passati insieme, i ricordi, le difficoltà.

Il gruppo non ti fa sconti... non ti suggerisce scorciatoie... il dolore lo devi attraversare tutto, ma non sei sola. Di nuovo provi un senso di “appartenenza” che avevi perso... finalmente ti accorgi e vedi chi ti sta intorno.

L'angoscia piano piano si trasforma in ricordo, ti rendi conto che non potrai rivivere il passato, non avrai certezze per il futuro (nessuno ne ha), ti rendi conto però che il presente è solo tuo... ed è l'unica certezza, potrai scegliere: se lo vivi, potrebbe essere “tanta roba”.

L. ■

Sono già passati 15 anni dalla morte di mio marito e questo periodo mi è sembrato lunghissimo, quasi la metà degli anni del nostro matrimonio.

Un periodo che mi è servito inizialmente per rialzarmi, per capire chi fossi, per riacquistare quelle sicurezze e certezze che sono scomparse quel giorno, all'improvviso, duran-

te una giornata che doveva essere molto bella, sulla neve insieme a mio figlio e mio genero, che si doveva concludere festeggiando il ventesimo compleanno della mia terza figlia.

Invece, un infarto improvviso per mio marito mi ha completamente spiazzato e catapultato in una vita che



Sento e sono grata che questo periodo mi aiuti a capire che la mancanza fisica di mio marito non è “assenza”.

TESTIMONIANZE

non riconoscevo più. Ho avuto bisogno di fare un percorso con una psicologa, durato tre anni abbondanti, e poi, su suggerimento di un amico anch'esso vedovo e che partecipava al gruppo Oltre, mi ha convinta a chiedere di farne parte. Dopo un colloquio con lo psicologo di riferimento, che era il dott. Quadrarupolo, ho iniziato il mio percorso nel gruppo.

Mi sono subito sentita accolta e ascoltata e mi stupiva questa disponibilità verso tutti, di dare spazio alle proprie emozioni e interrogativi nel periodo successivo alla morte dei propri coniugi, senza consigli e tanto meno giudizi.

Dopo qualche anno, in concomitanza con il cambio della figura di riferimento come psicologa, mi è stato chiesto, insieme ad alcune altre amiche del gruppo, di diventare facilitatrice.

Così, dopo un breve corso di presentazione di tale ruolo, ho iniziato un nuovo cammino, anzi direi che ho potuto continuare il percorso con il gruppo e sento di essere molto rico-

noscente per questo, perché oltre a mettere a disposizione le mie risorse rispetto al lutto, per me ancora oggi è un'opportunità di condivisione, di ascolto e ogni volta sento che il gruppo mi fa crescere. Da' continuità alla trasformazione del dolore che diventa "connessione" importante e fondamentale con mio marito.

Sento di appartenere al gruppo e questo ancora mi fa bene, le storie e i vissuti degli altri mi interpellano e mi aiutano a cogliere che il passato attraversato dal dolore può essere un periodo e una possibilità di rinascita e in qualche modo di riscatto. Sento e sono grata che questo periodo mi aiuti a capire che la mancanza fisica di mio marito non è "assenza", bensì è il tesoro prezioso, unico, solo mio, che mi dà energia, vita e prospettiva di futuro.

Auguro a tutte quelle persone che vorranno partecipare al gruppo "Oltre" di auto mutuo aiuto, di poter trovare tutto questo o comunque la propria energia rinnovata.

B. ■





*Non c'è nulla che sostituisce
l'assenza di una persona cara.
Più bello e pieno è il ricordo,
più difficile la separazione,
ma la gratitudine regala
nel dolore, una gioia tranquilla.
Si indossa la bellezza del passato
Come un dono prezioso in sé.*

**Dietrich Bonhoeffer,
1906 – 1945**

ASSOCIAZIONE FABIO SASSI ODV

c/o Ospedale Leopoldo Mandic
Largo L. Mandic, 1 – 23807 Merate (LC)
Orari: 10:00 – 17:00 da lunedì a venerdì
Tel.: 039 9900871 | segreteria@fabiosassi.it

HOSPICE IL NESPOLO

Via San Francesco, 18/22
23881 Airuno (LC)
Tel.: 039 994501 | hospiceilnespolo@fabiosassi.it

FABIO SASSI RICERCA E FORMAZIONE

Via San Francesco, 18
23881 Airuno (LC)
Tel.: 039 994501 | scuola@fabiosassi.it

fabiosassi.it

