
Diocesi: Caritas vicentina, nascono due gruppi per sopravvissuti al suicidio di un proprio caro

Per accompagnare i “sopravvissuti al suicidio” di un proprio caro, sono nati due nuovi gruppi di auto mutuo aiuto per persone in lutto. L'iniziativa è del servizio-segno di Caritas diocesana vicentina e si intitola “Lutto, solitudine ed esperienza del limite”. Hanno iniziato le loro attività da alcune settimane a Vicenza: il primo, denominato “Alba”, presso la sala parrocchiale “Zanini” di Ospedaletto; il secondo, denominato “Raggio di sole”, presso le opere parrocchiali San Carlo di Villaggio del Sole. Il numero di gruppi di auto mutuo aiuto presenti sul territorio diocesano sale così a 22, di cui 5 sono omogenei (affrontano, cioè, lo stesso tipo di lutto): oltre ai due rivolti a persone che stanno vivendo l'esperienza del suicidio di un proprio caro, sono attivi un gruppo per persone che hanno perso un figlio, uno per persone che hanno perso il proprio coniuge/compagno e uno per persone che hanno perso il proprio coniuge/compagno in età giovanile. “Approssimativamente una persona su quattro conosce qualcuno che si è suicidato – spiega Viviana Casarotto, responsabile del servizio-segno ‘Lutto, solitudine ed esperienza del limite’ –. La persona deceduta si lascia alle spalle familiari e amici intimi che si trovano ad affrontare un tumulto di sentimenti e si chiedono se avrebbero potuto fare o dire qualcosa per evitare il tragico epilogo. È per fornire loro un aiuto che è stato deciso l'avvio dei gruppi a loro dedicati, all'interno dei quali si crea un clima amicale, di fiducia, di riservatezza e, soprattutto, di non giudizio”. I gruppi sono formati da persone singole, in coppia o famiglie, con un massimo di 12 persone. Si incontrano due volte al mese per 90 minuti e la partecipazione è gratuita. I facilitatori (volontari appositamente formati) hanno il compito di agevolare la comunicazione, il confronto e lo scambio di emozioni, tra i partecipanti del gruppo. “In questi gruppi – sottolinea don Enrico Pajarin, direttore di Caritas diocesana vicentina – si possono condividere il proprio dolore, i propri sentimenti e le proprie difficoltà con altre persone che hanno vissuto la stessa esperienza. Questo non solo aiuta ad elaborare il lutto, ma anche a trovare le modalità migliori per continuare a vivere e a combattere lo stigma che spesso accompagna questi eventi luttuosi”. Il gruppo di Ospedaletto è attualmente frequentato da 11 persone: “Ho iniziato a frequentare il gruppo di auto mutuo aiuto Caritas di Nove, che è eterogeneo, dopo la perdita, per suicidio, di mio figlio – spiega uno dei due facilitatori, Alessandro Cecconi –. Lì ho avvertito la necessità di mettermi in gioco e a disposizione di altre persone che avevano vissuto la mia stessa esperienza. Quindi ho frequentato il corso per facilitatori e ho accettato di impegnarmi a Ospedaletto, in un gruppo omogeneo, ossia per lo stesso tipo di lutto. Lo stigma legato a questo evento drammatico rende spesso difficile parlarne, chiedere aiuto e ricominciare a vivere”. Al gruppo del Villaggio del Sole partecipano una decina di persone: “Anch'io ho vissuto l'esperienza del lutto per la perdita di mio figlio – racconta uno dei due facilitatori, Paolo Seraglio –. La famiglia, gli amici sono fondamentali per avere sostegno, ma non si può caricare troppo emotivamente le persone che hai attorno. Ecco perché è importante condividere il proprio lutto fra persone che hanno vissuto la stessa esperienza. Raccontarsi è liberatorio per chi racconta e chi ascolta, perché questo ti fa sentire meno solo. È un percorso di elaborazione che ti permette di convivere nel modo migliore possibile con il tuo passato”.

Gigliola Alfaro