**TESTIMONIANZA GRUPPO AUTO-MUTUO AIUTO AL LUTTO DI FERRARA**

**“LORO VIVONO NEL CUORE”**

Mi chiamo Rita, sono entrata nel gruppo AMA per il lutto"Loro vivono nel cuore", in novembre 2013.

In giugno avevo perso mia figlia Laura;

Su di me e sulla mia famiglia, sembrava fosse passato uno "tsunami".

Ti senti travolta in questo vortice, che ti violenta, ti sopprime e ti soffoca.

Pervasa da incredulità, dubbi, mi sentivo lacerata. Il mio dolore era li, grande immenso, tutto si era fermato: la mia vita quotidiana, il lavoro, la famiglia, ogni motivazione per vivere.

Eppure in cuor mio, sentivo che dovevo fare qualcosa, soprattutto per l'altra figlia e per mio marito; Ma mi sentivo svuotata, arida, priva di ogni energia, senza nessuna motivazione per andare avanti. Ho vissuto in un limbo: non sai più chi sei, cosa fai, ti domandi perchè proprio a te, alla tua famiglia, perché proprio lei, che senso aveva tutto questo, non trovavo risposte, ma solamente una gran voglia di piangere.

Nonostante tutto cercai di riprendere il lavoro il prima possibile. E’stata una violenza che mi sono voluta fare, ma stare a casa, tra le mura domestiche, tutto mi parlava di mia figlia: ricordi, fotografie, emozioni e tutto mi riportava al dolore che mi soffocava il cuore. Un dolore secco, viscerale che ti toglie il fiato.

Dopo 5 mesi, da amici, venni a sapere dell’esistenza a Ferrara di un gruppo di auto-mutuo aiuto al lutto; presi contatti e pervasa da mille dubbi andai. Fu una piacevolissima sorpresa: ho conosciuto persone splendide, che mi hanno accolto con affetto, ascoltato, capito.

Sembra retorica, ma pochissime persone, sono in grado di ascoltarti e capirti, se non hanno vissuto il tuo stesso dolore. Mi sembrava di averli sempre conosciuti. Ma ero io? Solo pochi istanti prima, avevo mille dubbi, se presentarmi o meno, forse sarei andata la prima sera e poi? Eppure ero proprio io: in questa atmosfera tranquilla, accogliente, con gente che vive la tua esperienza, che ti ascolta, senza nessun giudizio, dove puoi parlare liberamente delle tue emozioni e ricordare in assoluta tranquillità la persona che "hai perso"e ricordare anche i momenti più dolorosi senza creare nessun imbarazzo in chi ti ascolta. Ero sorpresa, mi si apriva un mondo che non immaginavo; Chiusa nel mio profondo dolore: la morte di un figlio è un evento assolutamente diverso dalla perdita di una qualunque altra persona. Uccide anche te e il tuo contorno familiare e sociale; muore la famiglia, muore la coppia, muore il futuro e niente è più come prima. Imprigionata in questa morsa di dolore, che ti paralizza, dove non vedi, non senti e non vuoi nulla, ma sei solo in grado di piangere.

Questo è quello che provavo io prima di entrare nel gruppo.

La prima serata di condivisione, fu molto importante e rimasi meravigliata, da ciò che avevo trovato. Passarono giorni e mesi e io sentivo, il bisogno di andare agli incontri, di parlare, di condividere. Vedere altre persone che avevano già elaborato una parte del lutto, o perlomeno che mi sembravano più sereni, mi dava la forza per andare avanti nel mio percorso.

Tra di noi è nata anche una bellissima e profonda amicizia.

Ci si trova anche per mangiare insieme una pizza o per andare a prendere un gelato.

A poco, a poco, questo legame di amicizia tra noi, si è consolidato:ci vogliamo bene come fratelli.

Insieme organizziamo anche momenti di condivisione aldilà dell’incontro di gruppo; insieme facciamo un percorso di ricerca per approfondire temi correlati alla nostra esperienza, cercando di vedere la vita in un contesto più ampio e spirituale.

E' passato un anno, da quando, sono entrata nel gruppo e devo dire, che mi sento molto diversa, la mia vita è cambiata: il dolore, mi ha resa più sensibile, più profonda, più capace di capire le cose che contano davvero nella vita. Penso che il percorso sia ancora lungo, ma insieme la croce è meno faticosa da portare. Penso e spero di essere utile e tendere una mano a chi è dietro di me, riconoscente a chi, un tempo lo ha fatto con me. Il mio dolore è sempre grande, profondo, ma oggi sono più serena, il gruppo mi ha dimostrato che, non sono sola, che la vita è comunque valida, che vale la pena viverla, ricominciando ogni mattina.

Dopo di me, è entrato mio marito, anche lui come me all'interno del gruppo ha trovato conforto per andare avanti.

Il dolore c'è, rimarrà sempre in me una ferita aperta, ma ora si è trasformato: sono riuscita a dargli dei confini e a non permettere che invada tutta la mia vita, oscurando quello che c'è ancora di positivo.

Mia figlia la sento vicina a me, in ogni momento; mi da la forza e la giusta energia per andare avanti e affrontare la vita quotidiana; e perchè no, con un sorriso, che mi viene dettato dal cuore.

Perchè sono convinta che Laura mi vuole vedere così.