

IL BISOGNO DI ESSERE CAPITI: ESPERIENZA DI UN MEMBRO DEL GRUPPO DI AUTO AIUTO

Presso il Centro per la Famiglia di Casa Don Gianni di Domodossola, è nato nel 2013 un gruppo di aiuto mutuo aiuto per le persone che hanno subito in famiglia dei lutti per suicidio. Quello che segue è il pensiero espresso da un membro del gruppo sulla necessità di trovare uno spazio protetto dove poter condividere pensieri ed emozioni molto difficili da accettare e a cui far fronte.

“L’istinto alla sopravvivenza è radicato in tutti gli animali, ma gli esseri umani sono gli unici che possono deliberatamente rinunciarvi. Trovarsi improvvisamente di fronte alla sospensione della voglia di vivere in una persona fino poco tempo prima piena di slancio vitale, suscita turbamento nei parenti e negli amici. In genere quando si capisce che si tratta di un “ un desiderio-sintomo”, in un periodo di malessere, si comprende subito la necessità di protezione. Ma cosa significa proteggere un depresso? La protezione non consiste nella sorveglianza, ma nel rapporto; non esistono luoghi sicuri ventiquattro ore su ventiquattro. Eliminare meccanicamente ogni rischio è impossibile e forse anche pericoloso, in quanto significherebbe desoggettivare il depresso, privarlo della sua parte che può collaborare con gli altri. E’ difficile dare ad un proprio caro con idee suicidarie il senso della sua esistenza e l’importanza della sua vita per sé e per gli altri. L’uso necessario di farmaci e i ricoveri indispensabili sono rimedi non discutibili a seconda delle circostanze, ma, rimane in me, la convinzione che lottare insieme, in un periodo difficile contro il nemico che diventa comune, è la rete di protezione più importante per prevenire il suicidio. Molti pensano che parlare di suicidio con una persona depressa, che non affronta questo argomento spontaneamente, possa di per sé indurlo a togliersi la vita. Credo piuttosto che per un depresso la sensazione più dolorosa sia avere interiormente un “mostro” che non si riesce a condividere, perché non sempre gli altri percepiscono fino in fondo lo “star male” della persona gravemente depressa. Credo che la possibilità di “essere con l’altro “ e far sentire all’altro di” poter essere con noi”, sia la candela nel buio della solitudine di chi è depresso. Quando si vive accanto ad una persona depressa bisogna evitare il rischio di restare incatenati in una dinamica ricattatoria, dove , per evitare che l’altro si tolga la vita, si è disponibili ad accontentare qualsiasi richiesta. Importante per un parente di un depresso è evitare di assumere totalmente la responsabilità della sua vita, impedendogli di maturare il suo processo di crescita. Anche un depresso può organizzarsi una vita, tuttavia accettando i limiti imposti dalla sua malattia. Alcuni membri del gruppo di aiuto mutuo aiuto hanno vissuto accanto ad un parente depresso, altri invece si sono trovati improvvisamente a subire una morte violenta. Gli argomenti trattati nel gruppo per i parenti di persone che si sono suicidate sono innumerevoli.

- Dare senso ad una morte violenta.
- Sedare la domanda ossessiva: “Cosa si poteva fare per salvare la persona cara?”
- Superare il senso di abbandono provocato dal parente che si è tolto la vita.
- Evitare di vivere nel silenzio e nella solitudine l’imbarazzo creato da una società indifferente, dinanzi ad un argomento di estrema urgenza ed attualità.
- Proteggere i membri del gruppo e le persone scomparse dal giudizio degli altri.
- Placare il dolore della perdita di un figlio.
- Confidarsi tra persone di fiducia con il sostegno dello psicologo che aiuta a vedere le proprie emozioni in una maniera più realistica.
- Parlare liberamente del proprio caro per farlo rivivere”.

Un membro del gruppo