



COMUNICATO STAMPA

Non da soli nell'esperienza del lutto: il percorso di gruppo

La condivisione del dolore per affrontare insieme la sofferenza

Monza, 25 luglio 2024 – All'interno del Consultorio Familiare di via Boito a Monza è attivo da due anni "Non da soli nell'esperienza del lutto", nato dal desiderio di offrire a chi ha subito una perdita significativa, la possibilità di condividere la propria esperienza all'interno di un gruppo, pensato come luogo sicuro, accogliente e spazio di incontro. L'obiettivo è quello di favorire il confronto e l'espressione delle emozioni, in un contesto di ascolto e supporto reciproco. Il gruppo è condotto dalla dott.ssa Patrizia Zanotti, psicologa psicoterapeuta esperta sul tema.

Si tratta di un gruppo aperto con presenti in media una decina di persone ed è sempre possibile essere accolti dopo un primo incontro con l'esperta. Mediamente le persone frequentano il gruppo per un periodo di 12 mesi; in ogni caso è possibile rimanere nel gruppo il tempo congruente ai propri bisogni.

Qualche giorno fa, le persone che durante questo anno hanno partecipato al gruppo, si sono ritrovate per un saluto prima della chiusura estiva intorno alla magnolia presente nella piazzetta di via Gadda, piantata da una famiglia monzese per ricordare Lorenzo, deceduto improvvisamente nell'aprile 2023, all'età di soli 29 anni, la cui mamma ha frequentato il gruppo.

I partecipanti si sono ritrovati insieme a condividere l'esperienza di questo percorso, con grande desiderio di ricordare Lorenzo e, nel contempo, di ricordare i propri cari che non ci sono più e di condividere il dolore conseguente alle perdite.

"Promuovere un gruppo sul lutto - sottolinea la dott.ssa Zanotti - vuol dire riconoscere che il lutto non è solo un'esperienza individuale, privata, ma anche sociale e culturale che coinvolge tutta la comunità. Il gruppo è il luogo dove il dolore viene condiviso, contenuto e



dove vengono rispettati i tempi di elaborazione di ognuno, in modo da prevenire forme di disagio psichico e fisico che possono essere anche molto gravi”.

“Essere stati qui, in questo giardino vicino all’albero di Lorenzo, per noi è stato un momento di emozionante - aggiungono le partecipanti - ci siamo strette insieme a questa magnolia dedicata a Lorenzo e ognuna di noi ha dedicato un pensiero a lui e alla propria persona amata che non è più con noi. Frequentare il gruppo ha fatto nascere degli affetti sinceri. Questo gruppo è proprio l’espressione del grande aiuto che può dare la vicinanza degli altri per non sentirsi soli nella terribile esperienza del lutto”.

Il gruppo è tutt’ora attivo. Per partecipare è opportuno prendere contatti con il consultorio familiare inviando una mail a consultorio.boito@irccs-sangerardo.it.