

El dolor no es para siempre. Los grupos de mutua ayuda en el duelo.

Arnaldo Pangrazzi. Editorial Sal Terrae. 2016

Desde hace ya algunos decenios han surgido, tanto en Italia como en España, grupos de ayuda mutua para personas en duelo con modelos operativos diversos.

La presente contribución está destinada sobre todo a los facilitadores de estos grupos y a cuantos sienten el deseo de ayudar, pero advierten la falta de instrumentos o recursos en esta materia. Su principal finalidad es proponer una doble modalidad de animación: la primera es el itinerario de un *grupo estructurado y limitado en el tiempo*; la segunda, *el grupo abierto y continuador*.

La narración es el elemento fundamental de la ayuda recíproca, y el propio expresarse y escucharse tiene lugar liberando sentimientos, revelando pensamientos, derramando lágrimas, recuperando recuerdos, riendo juntos, respetando los silencios, pasando un clínex, cruzando miradas, confiando progresos, confesando remordimientos, encendiendo luces en la oscuridad, abriéndose a la esperanza.

Esta metodología de ayuda funciona si en el centro se pone a la persona y no solo el tipo de pérdida, sabiendo que todo duelo se vive de modo subjetivo y que el requisito fundamental es que toda persona doliente se sienta acogida, aceptada, escuchada.

ARNALDO PANGRAZZI ha cultivado un interés particular por la metodología de la ayuda mutua como un recurso comunitario precioso y eficaz para hacer frente a las pérdidas y a los duelos, primero a través de la experiencia directa de animación de estos grupos en los Estados Unidos y en Italia y, después, a través de la formación para el uso de esta estrategia de ayuda en cursos animados en diferentes países