

"Buongiorno, ieri si è concluso il percorso per la rielaborazione del lutto. Desidero ringraziarvi con tutto il mio cuore perché sono stati dei momenti intensi e condivisi che mi hanno permesso di rispondere a tante domande. Gemma e Serena sono state splendide; con tenerezza e professionalità mi hanno condotto verso una serenità da tempo ricercata. L'esperienza del gruppo è stata per me nuova e vincente. Splendide persone con tanto dolore che hanno trovato la forza - a tratti - di sorridere. Grazie, grazie, grazie! Un sincero augurio di Buone feste!" (Paola)

"Innanzitutto grazie!! Grazie per avermi consentito di partecipare al corso anche se la causa della perdita di Rossana non è stata la malattia. Io avevo già fatto e continuerò a fare sedute con psicologi dopo la perdita di mia moglie, ma non avevo mai provato "il gruppo". Beh, all'inizio non è stato facile toccare tasti così personali e intimamente dolorosi di fronte a degli estranei. Quando però mi sono reso conto (ed è avvenuto già alla fine della prima seduta) che il dolore che ognuno dei partecipanti provava era molto simile al mio, aveva le stesse caratteristiche e si affrontavano grosso modo le medesime difficoltà nel viverlo quotidianamente con se stessi e con le persone care, allora le cose sono cambiate. Mi sono ritrovato in un gruppo, guidato con sapienza e delicatezza, quasi in punta di piedi da Serena e Gemma, composto da persone con le quali avevo qualcosa in comune. C'era tanto dolore in quella stanza che avrebbe potuto fare chiudere "a riccio" ciascuno. Invece ne è uscito tanto rispetto e comprensione, quasi condivisione, senz'altro empatia. L'ho trovato utile e positivo: il confronto con altre persone che provano le tue stesse manifestazioni emotive te le fa apparire

"normali", prendi consapevolezza che non sei l'unico, che ciò che ti succede a livello emotivo è comune anche ad altri. Ovviamente rispetto a delle sedute individuali si sta un po' più "sul generico" e non si scende in dettagli molto personali però, ripeto, la condivisione delle emozioni con altre persone che ben comprendono la situazione, è stata per me un'esperienza molto positiva. E mi è parso di capire che sia stato così anche per le altre persone: infatti l'ultima sera eravamo dispiaciuti che le nostre "chiacchierate" dovessero finire. A quasi due anni dalla perdita di Rossana sono fermamente convinto che un supporto di tipo psicologico sia di grande importanza per affrontare questo doloroso cammino. Proprio stamattina ho letto questo pensiero di madre Teresa di Calcutta: "Chi nel cammino della vita ha acceso anche una sola fiaccola nell'ora buia di qualcuno, non è vissuto invano". Aspetto religioso a parte, mi sento di poter dire che è quello che voi fate quotidianamente con le iniziative promosse dall'AJL! Desidero nuovamente ringraziarvi ed augurarvi Buone Feste!!" (Gianluca)

rielaborazione del lutto

"(add) IO è stato un percorso breve, ma intenso. Con la guida di Serena e Gemma: dolci, sensibili e molto professionali, sono riuscita ad esprimere sensazioni, emozioni e pensieri che altrimenti sarebbero rimasti chiusi nel mio cuore. Con le persone del gruppo si è instaurato subito un bel rapporto, c'è stato un dialogo aperto e a volte sofferto: in alcune situazioni ci siamo capiti senza dire tante parole. Questi incontri sono stato per me fruttuosi, hanno colmato in parte una solitudine che vi assicuro è davvero tanta. Grazie a tutti con l'augurio di un Sereno Natale." (Maria Teresa)