



INSIEME OLTRE IL LUTTO

Gruppo di auto-mutuo aiuto

Lettura iniziale

Siamo qui riuniti perché ognuno di noi vive o ha vissuto una crisi prolungata per la morte di una persona a cui era legata da vincoli di parentela, amicizia, convivenza, o vive l'angoscia di una morte attesa o sospesa.

Non c'è un dolore più grande, un vuoto più grande, ci sono molti dolori, molti vuoti.

Gioia senza dolore, forza senza fragilità, sono illusioni. Ci apriamo in umiltà alla nostra e altrui umanità e riconosciamo nel nostro dolore e nella nostra fragilità il nostro essere vivi.

Dichiariamo di avere bisogno di aiuto. Cerchiamo questo aiuto all'interno del gruppo e a nostra volta lo offriamo a chi ce lo chiede.

L'ascolto, il rispetto reciproco, la valorizzazione dei contributi di ognuno, la condivisione delle esperienze e l'espressione sincera delle proprie emozioni, sono gli strumenti dell'auto mutuo aiuto.

Fare parte di un gruppo di auto mutuo aiuto non risolve la causa del dolore, ma aiuta a chiarire i propri sentimenti, punto di partenza per ogni cambiamento, per uscire dalla prigione del dolore.

Siamo consapevoli della difficoltà a gestire le nostre emozioni e che questo ci allontana dalla vita ed è fonte di isolamento e di sofferenza per noi e per chi ci è vicino.

Crediamo che una modifica del nostro atteggiamento possa migliorare le nostre condizioni di vita e riconosciamo che avere cura di noi stessi e occuparci della nostra e altrui felicità è possibile ed è bene sia per noi che per le persone che ci circondano.

Non siamo solo persone oppresse e ferite, abbiamo una storia, delle capacità, proviamo emozioni, tutte cose che desideriamo comunicare. Desideriamo essere compresi, dire la nostra, decidere sulle cose che ci riguardano.

Nel reciproco aiuto ciò che è problema, ciò che schiaccia, si trasforma in esperienza di vita, impariamo ad accettare la nostra sofferenza e trasformarla in risorsa per noi e per gli altri.



INSIEME OLTRE IL LUTTO

Gruppo di auto-mutuo aiuto

Lettura finale

Nei nostri incontri offriamo accoglienza e conforto a tutti quelli che vi partecipano.

Il gruppo di auto mutuo aiuto è uno spazio protetto, ha un inizio e una fine, fa parte della vita e nello stesso tempo si differenzia dalle altre nostre esperienze quotidiane.

Nel gruppo entriamo in contatto con emozioni altrimenti scarsamente avvicinabili e veniamo aiutati a contenerle e trasformarle in pensiero e parola, in azioni consapevoli.

Possiamo lasciare nella stanza del gruppo tutto ciò che non riusciamo a sostenere da soli nella fiducia che non sarà perso e che il gruppo ci aiuterà a sostenerlo.

Ognuno porta nel cuore le emozioni vissute assieme e porta inoltre dentro di sé le idee o i suggerimenti sentiti come importanti.

Quello che abbiamo ascoltato in gruppo è strettamente confidenziale e resta nella stanza dell'incontro, nella libertà di raccontare ad altri la nostra esperienza e i nostri vissuti personali.

Le persone che prima abitavano con noi e con cui dividevamo la nostra vita, continuano a vivere nel nostro cuore e nei nostri ricordi, ci accompagnano. La morte non cancella ciò che è stato.

I ricordi non sono semplici fotografie, sono carichi di affetti. È nostro compito risolvere gli eventuali conflitti, comprendere che ci danneggiano, perdonare. Il perdono libera il cuore.

Non c'è vita piena se non accettiamo tutte le facce della vita. Il dolore ci insegna a confrontarci con i limiti, i nostri limiti, quelli della persona a cui eravamo legati, quelli connessi alla vita. Se non rifiutato ci rende più forti, più sensibili, più umili.

Tutto ciò che abbiamo vissuto e imparato ci accompagna, Superato il dolore e lo smarrimento ci ritroveremo vivi in un mondo vivo, aperti a un futuro personale, a nuova vita.

Ora chi vuole può ringraziare il gruppo o un suo membro, indicando ciò per cui ringrazia.