

“Sulle ali dei ricordi: comunicare ed elaborare il lutto”

Il 10 novembre è partito il percorso per elaborare il lutto organizzato dall'associazione “Sulle ali dei ricordi” e patrocinato dal Comune di Morbegno.

Il primo incontro on-line si è tenuto la scorsa settimana con un'ottima affluenza e buonissimi risultati. Grande la soddisfazione sia degli organizzatori che dei partecipanti, i quali hanno molto apprezzato le modalità di questo percorso che accompagna gradualmente le persone attraverso la rielaborazione del lutto “in punta di piedi”, passo dopo passo, con tanta cura e discrezione.

"Non è mai facile congedarsi per sempre da una persona cara ed è spesso complicato esprimere il proprio dolore. Tutto ciò è ancora più difficile in questo anno. – commenta **Giovanna M.**

Galbusera, Assessora Servizi alla Persona e Politiche Sociali al Comune di Morbegno (SO) –

Molti di noi non hanno nemmeno potuto accompagnare i propri cari nella sofferenza, prendersi cura delle persone amate. Pensiamo che la proposta "Sulle ali dei ricordi" sia un aiuto concreto, vicino e prezioso per dare voce a queste fatiche, per condividere e non sentirsi soli.

A questo progetto va tutto il nostro sostegno, la nostra fiducia e soprattutto la speranza che le persone trovino comprensione e ascolto. Un augurio sincero che il dolore trovi un tempo per essere narrato e condiviso."

Temporaneamente gli incontri sono fruibili on-line tramite la piattaforma Zoom, e il ritrovo del gruppo “in presenza” continuerà presso la sede del Museo civico di Morbegno, non appena le condizioni sanitarie lo permetteranno.

Gli incontri, riservati e gratuiti per tutti gli associati, verranno tenuti ogni due settimane circa dalla docente e facilitatrice **Francesca Dalle Grave**, in un contesto di reciproca accoglienza, rispetto e assenza di giudizi: “Questo percorso è più strutturato rispetto ai classici gruppi di Auto Mutuo Aiuto – precisa Dalle Grave – perché somma la peculiarità e le risorse dei gruppi AMA alle caratteristiche della comunicazione empatica, avvalendosi inoltre di varie tecniche espressive che facilitano l'elaborazione del lutto.”

”Durante gli incontri – continua Dalle Grave – si apprende come accogliere e comunicare le emozioni e i ricordi legati al lutto attraverso diverse modalità: con l'ascolto empatico, la scrittura, la narrazione, l'arte (per mezzo di brevi laboratori con l'argilla, immagini, musica, colori), per fare sì che le emozioni dolorose possano pian piano dissolversi. In particolar modo per imparare a separare **i ricordi** per il nostro caro, **dal dolore** per la sua morte, come ci rammenta l'autore *David Grossman* nel suo libro *Caduto fuori dal tempo*, dedicato ai genitori orfani di figli: «Vorrei imparare a separare i ricordi dal dolore. [...] In questo modo potrei ricordarti ancora di più, capisci? Non avrò paura ogni volta del bruciore dei ricordi».”

Il prossimo incontro online si terrà il **24 novembre** dalle ore 20:00 alle ore 22:15 circa.

È possibile iscriversi per partecipare mandando un'email a info@sullealideiricordi.it o chiamando il numero 338-9239346 entro domenica 22 novembre.