

Cara Lara, voglio scrivere le mie impressioni, senza guardare gli appunti, ma soffermandomi solo su quello che "ho portato a casa". Sicuramente tante cose, così è difficile fare ordine e chiarezza in questo miscuglio di stati d'animo, idee, conferme e dinieghi.

Beh sono partita con le idee un po' confuse e non sapevo bene quali erano gli obiettivi del corso, (anche se avevo già fatto qualcosa di analogo) non sapevo chi sarebbero stati i miei compagni di lavoro e cosa avremmo fatto concretamente.

Al ritorno ero piena di idee, di entusiasmo, di voglia di lavorare e di cominciare a fare qualcosa.

Cosa è successo? Abbiamo lavorato ascoltando molto cercando di capire molto, ma soprattutto cercando di entrare nell'ottica giusta.

Secondo me la chiave di volta di tutto il lavoro che possiamo fare è:

1. creare un noi di gruppo.

2. Dare la possibilità ad ogni componente del gruppo di auto aiuto (futuro) di scoprire la propria forza piccola o grande che sia. Questo perché il parlare, il confrontarsi senza sovrastarsi e senza discutere, lo stare insieme, permette alla propria autostima di crescere ed essere in un equilibrio che serve ad ognuno di noi di essere terapeuta di sé stesso. Non terapeuta che fa guarire, non terapeuta che risolve tutti i problemi, ma terapeuta (ognuno di sé) che fa star bene e fa accettare il proprio dolore con più serenità ed un'accettazione che permette di condurre una vita serena nonostante le difficoltà.

Con un grande ringraziamento e un abbraccio Lina