



*Il dolore è parte della vita.  
A volte è una parte grande e a volte no,  
ma in entrambi i casi,  
è una parte del grande puzzle della  
musica profonda, del grande gioco.*

*Il dolore fa due cose:  
ti insegna, ti dice che sei vivo.  
Poi passa e ti lascia cambiato.*

**Jim Butcher**

Ci incontriamo ogni **venerdì**  
**dalle 20.30 alle 22.30**  
Presso La Cascina del Ronco  
via Ronco Basso 13, Villa d'Almé (BG)

**Contatti:**  
**Paola (facilitatrice): 342.9235396**

**Auto Mutuo Aiuto**  
**Gruppo elaborazione del lutto**  
di Villa d'Almé (BG)



*Quando soffri può sembrarti  
che questa sofferenza duri per sempre.*

*Ma, sii certa, non sarà così.  
L'inverno si trasforma sempre in primavera.  
Nessun inverno dura per sempre.*

**Daisaku Ikeda**

*Il dolore di un lutto è come una mandorla amara  
Che cade ai margini della strada.  
Anni dopo, passando per il medesimo luogo  
Trovi un mandorlo in fiore.  
La sofferenza è insita nella natura umana,  
ma non soffriamo mai, o almeno molto di rado,  
senza nutrire la speranza della guarigione,  
la speranza è un piacere.*  
**Giacomo Casanova**

## **RICOMINCIAMO INSIEME**

La perdita di una persona cara costringe a un cambiamento che può avere effetti negativi sulla salute dell'individuo e della sua famiglia.

I gruppi AMA rappresentano una delle possibilità di aiuto alle persone che hanno subito la perdita di un familiare o di una persona cara.

La presenza di persone che condividono la medesima sofferenza porta a creare preziosi legami di solidarietà, migliora le abilità comunicative e interpersonali e favorisce un clima di reciproco sostegno che facilita il reimmergersi nella vita e nella sua progettualità, rispettando la sensibilità e la riservatezza di ognuno.

## **La partecipazione al gruppo è gratuita La cadenza settimanale.**

### **Le finalità:**

- \* Il gruppo stimola la condivisione del dolore per la perdita di una persona cara tra quanti vivono la medesima sofferenza.
- \* Il gruppo rappresenta un luogo privilegiato nel quale i partecipanti possono esprimere liberamente il proprio dolore, le paure e le speranze: raccontarsi diventa cura di sé.
- \* Il gruppo è luogo di comprensione, dove la solitudine si trasforma in solidarietà.

### **Gli obiettivi:**

- \* Favorire la condivisione: l'esperienza di ognuno diventa risorsa per tutti.
- \* Favorire lo sviluppo del sostegno emotivo: la condivisione porta a creare un clima di autentica fiducia nella relazione con l'altro.
- \* Favorire la speranza: la condivisione e il sostegno quali spinte per recuperare la gioia di vivere.