

Tutto ha il suo momento, e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo.

²C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare quel che si è piantato.

³Un tempo per uccidere e un tempo per curare, un tempo per demolire e un tempo per costruire.

⁴Un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per fare lutto e un tempo per danzare.

Riconosco che qualsiasi cosa Dio fa, dura per sempre; non c'è nulla da aggiungere, nulla da togliere.

Dio agisce così perché lo si conosca.

¹⁵Quello che accade, già è stato; quello che sarà, già è avvenuto. Solo Dio custodisce ciò che ormai è scomparso.

dal Qoelet, cap. 3

Il percorso fatto...

Gestione ed espressione delle emozioni:

rabbia e senso di colpa.

Le parole e i silenzi nei giorni del lutto.



Il percorso fatto...

gestione ed espressione delle emozioni:

solitudine, tristezza, disperazione



...e oggi...

gestione ed espressione delle emozioni:

<u>la perdita di senso,</u>

la gestione del tempo,

la guarigione della memoria



Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita



• <u>Emozioni «via da ...»</u>. Sono i sentimenti che portano ad evitare esperienze sgradevoli, indesiderabili. Producono reazioni di fuga, e di isolamento. Sono associate alla percezione della propria vulnerabilità, debolezza, impotenza:

paura, ansia, angoscia, vergogna, colpa.

- **Emozioni** «*contro*». Sono gli stati d'animo collegati all'aggressività che nasce nel dolore:
- rabbia, disprezzo, indifferenza, ostilità, invidia, gelosia.

Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita



1. Emozioni «senza ...». Caratterizzate da senso di vuoto: apatia, noia, mancanza di interesse. La perdita genera abbattimento, depressione e la mancanza che a sua volta produce tristezza, malinconia, nostalgia.

Si nutre comunque la speranza, il desiderio e la fiducia, in un possibile «recupero» della presenza.

Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita

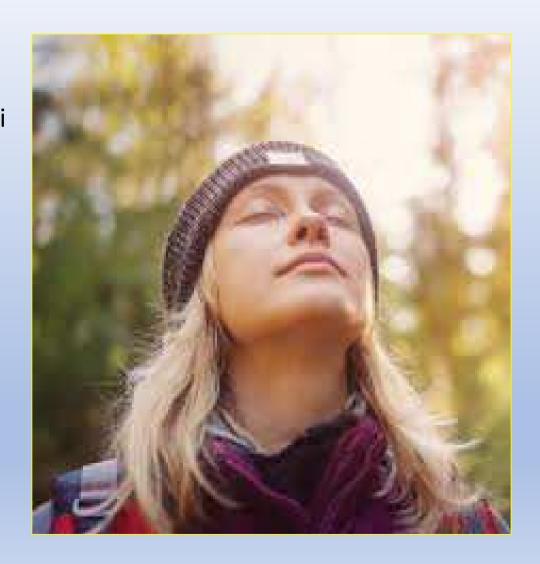


- Emozioni «Verso ...». Indicano una star bene con, dove l'oggetto è un'altra persona, sé stessi, una realtà, Dio.
- a) <u>star bene con sé stessi</u>: sono emozioni gradevoli che nascono dal sentirsi bene nei propri panni: euforia, allegria.
- b) s<u>tar bene con gli altri.</u> sono le emozioni che nascono da una relazione positiva gioia, tenerezza, solidarietà, simpatia, gratitudine, attrazione, passione, stupore, meraviglia. La capacità di <u>cogliere comunque</u> la Bellezza in intorno a noi.

La guarigione della memoria

Guarire la memoria è il recupero di un equilibrio tra l'essere sopraffatti dalle emozioni ed evitarle perché troppo dolorose. E' un processo che <u>richiede tempo</u> ed è diverso per ogni persona. L'accettazione può essere facilitata attraverso <u>pratiche di consapevolezza</u>, che includono l' osservazione dei sentimenti e sentirli per quello che sono, accogliendoli <u>senza giudizio</u>.

La guarigione della memoria richiede di fare pace col passato.



Suggerimenti per «sanare» il dolore

- 1. Compila una «tua» lista delle *emozioni più funzionali e disfunzionali*
- 2. Scrivi cosa può essere utile per passare da una emozione <u>disfunzionale</u> ad una più <u>funzionale</u>
- 3. Annota (quotidianamente) gli avanzamenti e le retrocessioni nel tuo percorso di miglioramento: *metodo e costanza*
- 4. Cerca di individuare quali sono gli eventi, i pensieri, gli stimoli interni o esterni che agevolano o impediscono il tuo percorso
- 5. Fissati un piccolo impegno quotidiano orientato ad <u>un continuo</u> <u>miglioramento</u>

Si scopre che è possibile *sviluppare una nuova relazione con la persona che ci «ha lasciato»*

