

Trascrizione post-it dell'incontro di ambito

L'esperienza che ha più segnato la mia vita (post-it azzurro)

1. Separazione dalla famiglia
2. Decesso del mio papi
3. Morte Loris; morte mamma; morte Sergio
4. Perdita di mio marito
5. La morte del compagno
6. Morte di Camillo
7. Morte moglie
8. Sofia
9. Morte di una figlia
10. La morte della moglie
11. La morte del marito
12. Tre perdite vicine
13. La malattia di mio marito
14. Morte del mio unico figlio
15. Lutto; abbandono; salute
16. La morte di mia moglie
17. Morte di mio marito
18. Morte varie persone
19. Perdita della persona cara
20. La malattia
21. Perdita persona cara
22. La morte improvvisa di Nicolò
23. Morte di mio marito
24. La morte di Luisa
25. L perdita (morte) di mio marito Valter
26. Malattia mamma
27. Perdita di mia mamma e mia sorella
28. Separazione
29. Separazione e divorzio
30. Morte dei genitori, padre, madre
31. Perdita di mio unico fratello
32. Perdita della mamma
33. Morte mio marito
34. Morte Mauro (mio compagno)
35. Morte marito
36. Perdita della moglie
37. Perdita del papà
38. Il covid maledetto mi ha ucciso il marito
39. Scoprire una malattia
40. Il primo distacco che mi ha fatto soffrire è stata la morte di mio padre
41. Morte di mio marito
42. Mancanza del marito
43. Morte genitore
44. Cambio di abitazione con la sorella
45. Perdita
46. (Molteplici) più recente e desolante nella vita morte del genitore
47. Perdita di mio figlio (16 anni) per suicidio
48. Separazione; cambio casa; la separazione di mio figlio, l'esperienza che ha segnato la mia vita

49. Separazione affettiva
50. La morte della figlia
51. Perdita di mio marito! Il muro alzato dai figli nel non volere parlarne
52. Morte mamma
53. Perdita del papà
54. La fine di una lunga fatica
55. Non aver potuto dare ultimo abbraccio
56. Morte del mio compagno
57. Lutto; separazione; separazione
58. Morte del marito
59. La perdita di alcune convinzioni
60. La perdita di mio figlio Federico (45 anni), papà di tre figli, papà molto affettuoso e innamorato della sua famiglia
61. Perdita del figlio
62. Morte di una persona cara (marito)
63. Perdita di un figlio
64. La morte di una compagna di scuola di vita
65. La morte
66. Diego perché ha scelto di chiudere propria vita?
67. Morte di mio marito
68. Morte di Simone
69. La perdita del marito
70. Separazione
71. Rapporto distaccato con i genitori
72. Angelo
73. Schiena
74. Lutto x 2
75. Suicidio – figlio
76. La morte della mamma, del papà e di Nico
77. La perdita di un nipote di 13 anni
78. La morte di mio figlio
79. Esperienza che ha segnato mio figlio; separazione di una coppia amica...
80. Separazione/divorzio; un lutto atipico perché non muore qualcuno ma si distrugge tutta una vita
81. Morte del mio compagno
82. La morte del mio amore
83. Aver perso mio padre in malo modo
84. La morte di Barbara, mia sorella
85. La morte della figlia mi ha svuotato nel più profondo
86. L'abbandono emotivo-fisico del compagno
87. La mamma non torna a casa
88. Figli che non partecipano più alla vita di fede cristiana
89. Andare in pensione

Cosa ho provato? Emozione iniziale, preponderante

1. Rabbia
2. Disperata
3. È successo! Sta accadendo davvero!! Non accettazione. Incredulità
4. Disperazione
5. Tristezza e angoscia
6. Sangue freddo. Disperazione - Reazione Devo farcela a superare questa disgrazia. Devo farcela!
Rabbia
7. Più consapevolezza
8. Dolore forte/tristezza
9. Shock Smarrimento
10. Smarrita
11. Fallimento, stravolgimento, frustrazione, solitudine/isolamento
12. Confusione
13. Smarrimento, consapevolezza del non ritorno
14. Disorientamento, presa di posizione dei ruoli
15. Rabbia, delusione
16. Disperazione
17. Stato catatonico; il mondo si ferma non può andare avanti
18. Smarrimento
19. Disperazione
20. Tristezza, dolore. un evento che mi ha squarciato l'anima
21. Disillusione. Perdita di riferimenti
22. Disperazione
23. Loris, pace; Mamma, distacco; Sergio, dolore
24. Forte angoscia, mancava il respiro
25. Incredulità e freddezza
26. Dolore
27. Disperazione
28. Sollievo, impotenza, desolazione
29. Disperazione
30. Disperazione. La consapevolezza che non avrei più visto il nipote
31. Un peso come un macigno nel petto
32. Disperazione
33. Smarrimento, rassegnazione
34. Pensione
35. Senso di vuoto, smarrita, tempesta
36. Disperazione
37. Smarrimento. Paura: come posso farcela ad andare avanti?
38. Vuoto dell'anima. Non ce la faccio
39. Solitudine e dolore
40. Disperazione
41. Incredulità. Smarrimento. Dolore intenso, continuo. Presa di coscienza
42. Incredulità. Dolore. Smarrimento. Disperazione
43. Smarrimento. Disperazione
44. La solitudine assoluta e la perdita senso vita
45. Perdita del senso di ogni cosa. Mancanza. Vuoto perdita di me stesso
46. Senso di colpa (colpa mia?) Perché non ho capito!
47. Smarrimento! Abbandono! Disperazione!
48. Impotenza più angoscia

49. Disperazione. Angoscia. perdita del mondo che avevo prima. Desiderio di andarmene con mia figlia. Non volevo più vivere
50. Delusione
51. Denigrazione “arrangiarsi”
52. L’emozione immediata è stata un dolore che mi afferrava lo stomaco e mi annebbiava la mente
53. Paura, tristezza
54. Disperazione. Fallimento. Fine di tutto
55. Un terremoto sotto i piedi, non stavo dritta ma in ginocchio
56. All’inizio con la morte del papà (improvvisa), abbandono; della mamma ...di esserci comprese
57. Sgomento. Panico. Disperazione. Paura. Vuoto
58. Dolore assoluto. Sgomento
59. Disperso. Disorientato
60. Sgomento. Incredulità. Tristezza. Senso del nulla
61. Smarrimento. Rabbia
62. Smarrimento totale. Buio attorno a me
63. Paura del futuro
64. Sgomento. Non ero pronto
65. La solitudine e separazione
66. Smarrimento. Paura di affrontare il futuro
67. La sua presenza
68. Svuotamento totale
69. Tristezza/rabbia
70. Incomincio ad accettare la perdita ma la mancanza si rinnova
71. Incredulità. Smarrimento. Paura. Disperazione
72. Impotenza ad aiutare
73. Disperazione. Panico
74. Solitudine. Smarrimento
75. Smarrimento
76. Smarrimento
77. Solievo e senso di colpa
78. Sentimento di irrealtà
79. Immenso dolore, cuore vuoto
80. Vuoto assoluto. Disperazione
81. Dolore lancinante mio e delle persone care intorno a me
82. Disperazione, rabbia
83. Senso di vuoto. Tristezza
84. Smarrimento forte
85. Angoscia
86. Smarrimento, senso di impotenza

Cosa ti ha orientato per andare avanti e scagliere di vivere ,...o di che cosa avresti bisogno per farlo? (post-it verde)

1. Riesco ad andare avanti più o meno serenamente, pensando che mia figlia dal paradiso mi vuole serena e accettare la sua mancanza
2. Il tempo che scorre
3. La consapevolezza che inizia una nuova vita senza dimenticare quella trascorsa con Luisa
4. Il valore della parola Amare. La volontà a tornare ad amare e sorridere . Io voglio essere ancora felice
5. Oltre a quello che mi hanno lasciato con il loro esempio ho trasformato la loro assenza in presenza con la mia vita impegnandomi ad assumermi responsabilità
6. La consapevolezza che la vita è una/Il tempo perso
7. Mi hanno aiutato i miei figli, la loro vicinanza e la decisione di non preoccuparli troppo. La vita, nonostante tutto va avanti
8. Sostegno
9. Spero di aprire il mio cuore/la mia anima
10. Figlie e Fede. Amicizie. Relazioni importanti. Comunità
11. Condivisione del dolore. Amicizia. Interessi per raggiungere lo scopo di “stare meglio”
12. Amore per mia figlia
13. Il buon ricordo del vissuto insieme
14. Bellezza della vita
15. Amore, Fede, sport, musica, creatività; impegnarsi in molte faccende
16. Ora che sono passati alcuni anni, c'è la consapevolezza che tutto ciò fa parte della vita e si accetta con coraggio
17. Alti e bassi. Andare avanti occupando il mio tempo come volontario all'IPAB
18. L'amore e la responsabilità per le persone che amo (moglie, figlia); perché questo non accada ad altri; vicinanza altri nella mia condizione
19. In gioco
20. La speranza e la vicinanza di persone amorevoli
21. Il bisogno di serenità di un figlio disabile
22. Perché mi voglio bene
23. L'acqua di ruscello. Volevo ritornare a vivere in compagnia, risposarmi,...RSA aperto a tutto
24. Ho deciso di vivere qui ed ora
25. Non lo so, lo sto cercando
26. Famiglia
27. I figli e il lavoro che facevo con papà
28. Nonostante tutto la vita è bella e la devo vivere pienamente
29. Andare avanti bisogna, un giorno alla volta
30. La voglia di rivivere. La conoscenza di altri amici. Nuove esperienze
31. Mi sono rimessa in gioco facendo cose a me care. Faccio la mamma a tempo pieno e questo mi dà la carica, soddisfazione e ho un senso di gratitudine alla vita
32. Cosa mi ha orientato ad andare oltre? Mi sono resa conto che non serviva a nulla rimanere nel dolore e il valore che mi ha orientato è stato ed è la FELICITÀ
33. Mi può aiutare senz'altro l'amicizia, la solidarietà e compagnia delle altre persone
34. Vivere
35. La famiglia. Il senso del dovere. Il bisogna andare avanti
36. Esperienze precedentemente maturate
37. Me stessa e i miei figli
38. Fiducia in me stessa. Dialogo con persone e amici...
39. Figli. Amici. Voglia di trovare un'altra persona a cui voler bene
40. Fede nella vita e al di là della vita. Amicizie. Affetti. Valori
41. Inerzia o la fai finita. Alessandro Matteo figlio

42. No, non sono riuscita ad andare avanti perché con la morte di mia figlia ho perso l'amore e per andare avanti dovrei trovare un nuovo amore che non è facile trovare. per il momento la mia vita è come se mi mancasse l'aria. Ogni giorno è una pena. Sto combattendo una battaglia per salvarmi la pelle e alla sera quando arriva l'ora di andare a letto ringrazio Dio che per quel giorno ce l'ho fatta
43. Ho dovuto aiutare ad essere presente con la figlia
44. "Il sogno" La mia capacità di trovare risorse, il mio amore per la vita
45. Solo ed unicamente i figli e le loro priorità! Perché guardando loro vedo il loro splendido padre
46. Mia figlia
47. Legame di parentela/amicizia (ricordi di quello che è stato)
48. Sapere che ci sono persone che starebbero male se me ne andassi anch'io e che mi amano
49. Aver capito cosa mi ha reso forte con pace e serenità nei lutti che ho vissuto e donare agli altri ministero della consolazione
50. L'amore. Spiritualità/religione
51. La fede
52. Scelgo di andare avanti, la forza della vita supera ogni resistenza
53. la consapevolezza che la vita val la pena di viverla
54. La vicinanza di altre persone mi ha aiutata e mi aiuta
55. Finora sono andata avanti principalmente per mia figlia. Ora però sento il bisogno di fare un passo per me. Frequentare altre persone
56. Fiducia nella vita. Apertura all'accoglienza di ciò che poteva arrivare. Essere diventata consapevole delle mie capacità: io posso
57. Si continua
58. Dare a qualcun altro l'ascolto, l'attenzione e l'aiuto che non ho dato a Diego
59. Riuscire a parlare con gli altri.
60. Incontrare una nuova persona
61. Determinazione che qualcosa cambia
62. Primis FIGLI in seguito ME STESSA
63. Vita vale la pena di essere vissuta bene
64. Devo continuare a vivere per i miei quattro nipoti, per l'altro figlio e mio marito
65. Essere utile per qualcuno
66. I miei figli
67. Consapevolezza, guarigione interiore (pianto-emozioni)
68. Sistemare le pratiche per i figli, seguire i figli nella vita ed i genitori nella malattia
69. Vita che si trasforma, che cambia. L'amore per la vita mi ha spinto coraggiosamente a riprenderla e a viverla
70. Il lavoro, alcuni amici, non particolarmente i fratelli/sorella, anche la psicoterapia
71. Il rispetto reciproco, la salvaguardia delle libertà personale, la fede
72. Speranza. Condivisione con altri che hanno avuto questo tipo di esperienza
73. Figli e nipoti
74. La vita finisce
75. La speranza di una persona serena
76. Conoscenza di me stessa, crescita e miglioramento personale, positività, fiducia
77. I figli, la speranza che la vita continua
78. L'amore per mio figlio
79. Accettazione
80. La scrittura, leggere, parlarne/terapia
81. Ho rallentato e mi cirondo di cose belle
82. La vita: è una strada. Fede/Speranza
83. L'amore dei miei figli
84. Aiutare chi vive nel lutto perché mio figlio non venga dimenticato
85. I figli, il portare avanti quello che mio marito aveva costruito, a tanto dolore poteva solo essere trasformato in amore non poteva rendermi arida e togliermi luce

LA SCELTA DI VIVERE

Vicenza, 4 maggio 2024

86. Mi famiglia. Insegnare ai miei figli cosa fare quando succederà anche a loro. Dare tranquillità e supporto ai miei nonni e sorelle. Di cosa hai bisogno per riprendere la vita. I miei ...
87. Una famiglia composta da marito e quattro figli mi ha dato la forza di riprendere la vita di sempre

Cosa mi porto a casa? (post-it giallo)

1. Una bella esperienza di gruppo
2. Condivisione del dolore
3. La vita da sempre un'altra opportunità
4. Importanza della condivisione e della partecipazione con il cuore
5. La sofferenza si può superare, condividendola è più semplice
6. Tristezza
7. Condivisione e serenità
8. Maggiore condivisione delle mie emozioni
9. Una maggior consapevolezza che il resto d. v. dipende tanto da me...
10. Ho ascoltato con attenzione ed interesse tutti gli interventi. Ho ricevuto molto e voglio dire grazie ad ognuno di voi
11. La sofferenza/il dolore degli altri. Non ci sono solo Io
12. Mi accorgerò se sono in disequilibrio e cercherò di equilibrarmi con l'aiuto di Dio
13. Mi porto a casa la consapevolezza che il dolore non ha una graduatoria ...
14. Un aiuto. Una parola, un abbraccio simbolico
15. Desiderio di vivere e di aiutare
16. Spunti di consolazione ma ancora molte domande...forse di fede
17. Condivisione
18. La vita è come vivere in una grande comunità: si condivide tutto
19. Condivisione
20. Confronto e buone parole
21. Ascolto e condivisione
22. Energia, motivazione, senso
23. Tanta condivisione. Tanta tristezza. Un po' di sofferenza. Tanta empatia verso chi ha subito un lutto di una persona molto giovane
24. Amore per la vita
25. Un senso di gratitudine al Signore che mi sorprende sempre. Grazie a Voi per le vostre testimonianze e i vostri racconti di vita
26. La vita deve continuare
27. La forza di vivere nonostante le limitazioni dell'esistenza umana
28. Da questo incontro mi porto a casa la solidarietà del prossimo
29. Una bella esperienza. Condivisione con altre persone dei nostri dolori
30. L'ascolto profondo e mai banale del dolore e della voglia di reagire con scelte di vita
31. L'energia e l'intensità dei gruppi AMA, grazie!
32. Condivisione. Non essere sempre concentrati solo nel nostro dolore
33. La condivisione del dolore, a volte la speranza di passare tutto questo
34. Empatia per le storie altrui
35. La vita vince sulla morte ognuno con i suoi tempi e modi trova il modo per andare avanti e provare a ricominciare
36. "La vita va avanti" Non si può tornare indietro, anche se i ricordi belli sono importanti
37. Sopravvivere ogni giorno, i ricordi sono importanti. Nuovi obiettivi
38. L'ostilità della mancanza di fiducia può annientare, ostacolare progettualità virtuose. Ognuno affronta un dolore ma può scegliere di farne dono per gli altri, di divenire tramite.
39. Che la condivisione del dolore aiuta meglio a sopportarlo
40. Le relazioni delle persone che hanno sofferto sono molto di aiuto agli altri. Pillola rossa o pillola blu
41. Vivere e non sopravvivere. La condivisione alla base dei gruppi, dove si parla lo stesso linguaggio
42. Condivisione. Comprensione. Serenità
43. La consapevolezza che tutto scorre e che nulla sarà come prima

44. Serenità. Fiducia
45. Accettazione e fiducia
46. Esperienza piacevole di ascoltare e partecipare
47. ...parlare dei propri sentimenti in gruppo ci si apre
48. Tanta speranza
49. Continuare a volersi bene
50. Il dolore fa parte della vita ma non si deve vivere tristi
51. Fiducia nelle risorse personali e fiducia nelle persone incontrate
52. Le testimonianze sentite possono aiutare a vedere la continuità della vita in modo diverso
53. Scegliere ogni giorno
54. Senso di appartenenza, unione, tanta umanità nelle nostre fragilità. Speranza
55. Mi porto a casa l'immagine di tante belle persone sofferenti ma che vedo già pronte per usare le loro risorse e continuare a vivere
56. La speranza del cambiamento
57. Condivisione della propria esperienza con altre persone che stanno soffrendo come me
58. Condivisione. Riuscire a dire nonostante il magone. Ascoltare con attenzione
59. La consapevolezza che la vita è una cosa grande e che sono fortunata nonostante tutto
60. La speranza
61. La consapevolezza che tutti abbiamo delle perdite, dei dolori, ma anche, delle risorse
62. Nuove condivisioni
63. Condivisione
64. Condivisione. Confronto. Dolore e sua accettazione. Speranza per il futuro
65. La condivisione è senza dubbio un grande aiuto per dare un significato al proprio dolore
66. Per il dolore non c'è misura, l'incontro e il vissuto ci aiuta Condivisione
67. La consapevolezza che ognuno ha una sua misura di dolore (sofferenza) e tempi diversi di elaborarlo. Pazienza
68. Ogni croce ha il suo Cristo ma tutte portano il loro dolore e nell'insieme immenso si può trovare una luce e l'amore per la vita
69. Mi porto a casa la consapevolezza che ognuno vive il lutto a suo modo
70. Condividere il dolore
71. Mi sono accorto dopo questo incontro a non essere l'unico a portare sofferenza e solitudine. Bisogna andare avanti
72. Il dolore degli altri...che mi sembra molto più grande del mio in questo momento! *dolore*
73. Condivisione
74. Arricchimento
75. Consigli ed esperienze di altri, utili
76. La consapevolezza di non essere la sola a soffrire
77. La consapevolezza che anche nel dolore non siamo soli e che le esperienze delle altre persone sono un dono
78. La vita è dura per tutti
79. Che c'è tanta solitudine tra la gente
80. Tante cose , cose simili , esperienze da copiare
81. Che quello che sto vivendo è un dolore che può essere buono
82. La fatica dell'anima ferita
83. Che bisogna affrontare la vita a testa alta sempre , perché la vita vale la pena viverla sempre!!!la consapevolezza che parlarne ed essere ascoltata fa bene all'anima
84. Vale sempre la pena di rialzarsi e ripartire
85. Maggiore serenità
86. Io oggi ho capito che è molto importante la condivisione che sino ad oggi l'ho sempre rifiutata. Grazie, grazie
87. Incontro positivo. Tanta sofferenza ma anche tanta voglia di vivere la vita con meno sofferenza e un po' più di leggerezza. Mi porto a casa la voglia di vivere meglio

SCELGO LA VITA PERCHÉ...

1. L'amore possa propagarsi ad ogni creatura, nell'universo!
2. Si va avanti
3. La sua sacralità mi appartiene
4. C'è ancora tanta bellezza da scoprire
5. È una fortuna e sento il "dovere di viverla nel rispetto di chi non ce l'ha più
6. Ho visto che posso aiutare tante persone che hanno bisogno in tante cose.
Specialmente la compagnia a non sentirsi sole. La solitudine è peggio di una malattia.
7. È un dono che voglio a mia volta donare in quel che resta nella mia famiglia, nel lavoro, nelle relazioni.
8. I miei figli hanno bisogno di me...
9. Forse non l'ho ancora scelta!!!
10. Ci saranno delle cose da scoprire da essere felice e che potrò portare quando la mia luce di questo piano si spenga
11. Perché ho scelto e deciso di vivere
12. Non siamo soli
13. È l'unica possibilità che ho di darle un senso anche in prospettiva della sua fine
14. Nonostante il dolore passato e presente vale ancor la pena mettersi in gioco
15. Sono sempre stata abituata a combattere e continuerò a farlo
16. Malgrado tutto mi stupisce sempre
17. La vita è un dono vivila
18. Per le persone a cui voglio bene
19. Non posso fare diversamente
20. Ogni giorno è un'opportunità
21. Sia dono e aiuto reciproco. Chi dona riceve in cambio più di quello che dà
22. Vale sempre la pena di viverla qualunque cosa accada!!!
23. Mi è stata donata e posso sempre trovare e condividere momenti sereni
24. Non dimenticarsi di sorridere e di vivere
25. Forse è la migliore alternativa
26. Vorrei dare un senso nuovo alla mia vita di adesso!!!
27. Nella vita continua il mio amore
28. Mi ha dato tanto
29. Devo volermi più bene così posso volere più bene anche agli altri
30. Posso e voglio essere utile agli altri
31. Ho ancora tempo da dedicare agli altri
32. Ho la possibilità di chiarirmi e sentire che vengo chiamato a condividere il mio quotidiano che mi rende attento e più responsabile
33. È una meravigliosa occasione, il viaggio con mille sfumature...colori, stagioni, stati d'animo,...
34. Ne vale la pena! La vita è bella e la morte fa parte della vita
35. Ce lo meritiamo e comunque alla fine c'è qualcuno (Dio) che ci aspetta
36. Ho ancora la fortuna di averla

- 37. Per essere un bene per gli altri e per volermi bene
- 38. È bella ed è un dono meraviglioso e nonostante tutto ne sono molto grato
- 39. La vita per me è un dono che posso ricambiare e rendere utile
- 40. Siete incredibili
- 41. La meraviglia esiste, è un dono di Dio, io aspetto cose belle e se non arrivano... pazienza
- 42. Offre nuovi cammini
- 43. Voglio e sono felice
- 44. Ho quattro nipoti, un altro figlio e un bravo marito!
- 45.appunto è vita!!!
- 46. Tutto quello che può accadere ha un senso
- 47. È un dovere morale di continuare a viverla nel migliore dei modi
- 48. Si deve andare avanti
- 49. Vale la pena di essere vissuta. La vita è bella nonostante tutto
- 50. Posso ancora farlo
- 51. Io credo fermamente e la vita non va buttata, si deve andare avanti
- 52. Merita di essere vissuta

“PAROLA-SINTESI” DEL LAVORO DI GRUPPO
--

1. CONDIVIDERE

2. ENERGIA

3. RINASCITA

4. RIPARTENZA

6. CONDIVIDERE PER GUARIRE E
CONTINUARE A SPERARE

8. VICINANZA, ASCOLTO, CONDIVISIONE

12. SPERANZA E CONSAPEVOLEZZA

CONDIVIDIAMO IL DOLORE PER VIVERE

IL DONO PREZIOSO DELLA VITA

GRATITUDINE ASCOLTO