



Auto mutuo aiuto online insieme per elaborare un lutto

gamaonline.leniterapia.it è un forum privato, in cui è possibile mantenere l'anonimato. Se desideri partecipare, manda una mail a gamaonline@leniterapia.it in cui puoi raccontarci la tua storia e spiegarci perché hai deciso di contattarci.

Chi è in lutto rimane spesso isolato in un dolore che non trova ascolto, che non riesce ad esprimersi.

Il **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto Online** offre uno spazio ed un tempo “diversi” per trovare conforto e dare voce, attraverso l'uso della scrittura, al proprio dolore, alle emozioni, alle domande, ai vuoti ed ai timidi progetti, per condividerli con altri che stanno vivendo esperienze simili.

La scrittura può aiutare ad entrare in un contatto a distanza e a tradurlo in vicinanza attraverso le parole che ognuno dei partecipanti al Gruppo Online può depositare **nella stanza virtuale del gruppo** in qualsiasi momento della giornata.

Leggendo le testimonianze e le riflessioni scritte dal gruppo, il partecipante può trovare una risonanza nelle parole degli altri e sentire di non essere solo nell'affrontare il difficile cammino del lutto.

I facilitatori del gruppo offrono accoglienza e ascolto e accompagnano i partecipanti nella condivisione e nel sostegno reciproco cercando di tradurre in parole la loro vicinanza e risonanza.

Il servizio del Gruppo Online è pensato in modo particolare per le persone che, per motivi personali o logistici, non possono accedere a un gruppo vis-a-vis o a altri tipi di servizio... E per chi ama la lentezza espressiva della scrittura che permette di esprimere “pensieri meditati”.

gamaonline.leniterapia.it

gamaonline@leniterapia.it