

Francesca

Corso facilitatori a Pavia dal 03-05/09/2019

Scegliere e approdare al corso di Facilitatori di gruppi di Auto Aiuto non è stato un gioco da ragazzi.

Mi sentivo impreparata, estranea ma curiosa a saperne di più.

Entrai in punta di piedi nell'aula magna prenotata. E , non vi nascondo, che continuavo a chiedermi cosa ci facessi lì. La paura però, in un battibaleno, si è allontanata lasciando posto all'avventura che mi apprestavo a vivere insieme ad altri preziosissimi compagni di viaggio. Cui devo moltissimo. Ma moltissimo devo al nostro formatore e a Lara che con la sua solita arguzia l'aveva scelto per farci divenire facilitatori.

Mai avrei immaginato che un gruppo di auto aiuto o meglio le relazioni che si costituiscono al suo interno potessero divenire terapeutiche. Quando abbiamo bisogno di aiuto, chiediamolo. In un gruppo di auto aiuto saremmo ascoltati. In un gruppo si passa dall'io al noi....che meraviglia!!!!.

Insieme si può.....

Questa mia testimonianza, scusate, è molto riduttiva di tutte le emozioni e insegnamenti che ho portato a casa con me. Ma quella più preziosa è una: il cambiamento di me stessa.

Grazie carissimi amici.