**Uno spazio per condividere i propri vissuti***Iniziata una collaborazione tra AsPI Varese e Consultorio Familia Forum del Centro Gulliver. Uno spazio di ascolto e condivisione dedicato ai malati di Parkinson e ai loro familiari caregiver. Per sostenere chi è malato e chi si prende cura dei malati*

Per chi vive una condizione di malattia la quotidianità diventa una sfida tra limiti e risorse, tra cura e desiderio di libertà, tra motivazione a ricercare maggior benessere e momenti di profondo scoramento.… Vuol dire - quasi sempre - perdere alcune delle proprie libertà e autonomie. Una realtà che, a volte, è difficile da comprendere per coloro che non vivono direttamente quest’esperienza.

E così, molte volte, al peso della malattia, si aggiunge quello del sentirsi incompresi e della solitudine. Diversi sono i vissuti, ma tante volte è difficile esprimerli e trovare chi sappia mettersi in ascolto.

È anche per questo che nascono realtà come AsPI, per fare rete tra persone che si trovano nella stessa condizione, per condividere informazioni preziose, ma anche vissuti emotivi, oltre ad attività utili per fronteggiare con maggiori risorse la malattia. Ed è così che spesso tra i partecipanti si creano anche forti legami. Quest’anno AsPI ha voluto proporre ai propri associati, malati e familiari caregiver, la possibilità di un gruppo di ascolto e parola, con il sostegno degli psicologi del Consultorio Familia Forum del Centro Gulliver. Un tempo e uno spazio dove poter condividere i propri vissuti, in totale libertà e assenza di giudizio.

 “Questi incontri – **raccontano gli psicologi** che hanno facilitato i gruppi di parola - sono stati una preziosa occasione per condividere il carico emotivo che la difficile situazione comporta. Sono state affrontate questioni importanti, molte volte difficili, solo da dire: la paura di fronte alla malattia, il senso di isolamento e solitudine, lo stress fisico e psicologico che accompagna l’esperienza di cura di un proprio caro, molte volte h 24. Davvero una bella risorsa, che ha portato tanti risultati. Innanzitutto una maggiore consapevolezza di sé, una rilettura dei propri vissuti. Sicuramente lo sviluppo di maggiori sensibilità ed empatia, competenze emotive da spendere nella vita di relazione. Poi la scoperta dell’importanza di chiedere aiuto. Non da ultimo, il rafforzarsi di relazioni tra gli associati, una rete di sostegno basato sulla condivisione delle fatiche e delle difficoltà. Un primo passo per iniziare ad accettare i nuovi limiti e la propria condizione di malattia”.

“Per noi del Gulliver – sottolinea **Cinzia Valsecchi, responsabile delle attività del Consultorio del centro Gulliver** – non è un’esperienza nuova quello del gruppo di condivisione dei vissuti. Troviamo che sia un ottimo strumento per prendere consapevolezza del proprio mondo interiore. Attraverso il confronto molte volte gli stessi partecipanti scoprono risorse inedite per affrontare la situazione. Anche questa volta ci sentiamo di dire che è successo così. Speriamo di poter continuare anche per l’anno prossimo, compatibilmente con le risorse messe a disposizione dalla Regione Lombardia”.

Varese, 11 luglio 2022

Ufficio Stampa Centro Gulliver

Chiara Dal Canton
phone +39 391 490 2662
email chiara.dalcanton@gulliver-va.it