

Scrivere aiuta nei momenti difficili

Le poetesse che guariscono dai lutti

Morbegno

Al Salotto Boffi

l'iniziativa "Con te nel cuore"
Domani primo appuntamento
con letture e riflessioni

Poesie e riflessioni per prendersi cura di sé al Salotto Boffi di Morbegno. Francesca Dalle Grave, che da anni si dedica ad accompagnare le persone nell'elaborazione del lutto, ha mostrato come la poesia e altri semplici strumenti possano aiutare a ritrovare equilibrio e serenità nella vita quotidiana dopo la perdita di una persona cara.

L'iniziativa "Con te nel cuore" è nata dall'incontro tra l'associazione Sulle Ali dei Ricordi e il Laboratorio poetico e scrittura creativa, con il desiderio di intrecciare due fili preziosi: quello della poesia e quello del percorso di sostegno al lutto che prenderà avvio a fine mese. Paola Mara De Maestri, responsabile del Laboratorio poetico e scrittura creativa di E'Valtellina cultura e territorio, ha moderato l'evento. «Ringrazio Francesca per averci invitati e coinvolti in questa iniziativa e ringrazio anche tutte le poetesse che con me hanno condiviso emozioni attraverso l'interpretazione dei



Luciana Marchetti, Lucia Mesda, Angela Botta, Francesca Dalle Grave, Paola Mara De Maestri e Anna Barolo

propri componimenti». Si sono alternati momenti di spiegazione e altri di letture poetiche con le poetesse Anna Barolo (Talamona), Luciana Marchetti (Trona), Paola Mara De Maestri (Coscio Valtellino), Lucia Mesda (Morbegno) e Angela Botta, che ha dato voce anche ai componimenti di Marino Spini (Ardeno), Michele Falciani (Villa di Tirano) e Alberto Figliolia (Cesano Boscone).

Interpellati da Dalle Grave, i poeti presenti hanno raccontato come la scrittura possa diventare un sostegno concreto per vivere meglio. Accanto alle poesie sono stati presentati altri strumenti per accogliere le emozioni e ritrovare serenità nella vita

quotidiana. C'è stato spazio per condividere riflessioni, fare domande e per conoscere più da vicino il percorso di cinque incontri per facilitare l'elaborazione del lutto.

Domani primo appuntamento, dal titolo "Con te nel cuore: il valore del ricordo" e accompagnerà i partecipanti a dare spazio alla memoria di chi non c'è più, riconoscendo il valore dei ricordi senza sentirsi sopraffatti dal dolore. Seguirà "Prendersi cura" (11 ottobre), un invito all'ascolto profondo di sé, delle proprie emozioni e della propria ferita, affinché il tempo del lutto diventi anche tempo di cura e attenzione verso se stessi. I cinque incontri del percorso saranno

condotti da Dalle Grave, facilitatrice nei gruppi di elaborazione del lutto e insegnante di meditazione e comunicazione empatica a Morbegno, in via Carlo Cotta 1, a partire da domani, dalle 14:30 alle 18:30, alternando momenti di ascolto, teoria e pratica, con una breve pausa conviviale.

È possibile partecipare anche a un singolo incontro, ma l'intero cammino è pensato per essere vissuto nella sua completezza, poiché ogni tappa si collega alla successiva e il clima di fiducia che nasce nel tempo rappresenta parte integrante dell'esperienza. Iscrizioni: 338 9239346 o via email a sullealideiricordi@gmail.com.

Sabrina Ghelli