



## “TE ACOMPAÑO EN EL SENTIMIENTO”

Como afrontar la pérdida de un ser querido en grupos de ayuda mutua

Desde hace algún tiempo personas dolientes de los grupos de mutua ayuda de la asociación Amanecer, han propuesto la idea de crear un libro entre todos.

El objetivo es utilizar la escritura como herramienta terapéutica para expresar nuestras vivencias, sentimientos y aprendizajes; utilizando el relato colectivo como ayuda hacia los demás, ya que todos sabemos que compartir el dolor puede hacernos sanar.

Esta propuesta en concreto es de nuestras compañeras Fuensanta y Marta.

### **Por ello te animamos a participar en esta experiencia:**

Las personas que quieran participar han de escribir un capítulo de unas **tres páginas** donde resuma su historia, vivencias, el bien que ha recibido del grupo y sus estrategias para superar el día a día.

Como guion para contar nuestra historia o relato vamos a utilizar las fases de duelo de R. Neimeyer:

- 1.- **Reconocer la realidad de la pérdida:** Fractura o shock emocional. ¿Qué recuerdos que vivencias o pensamientos vuelven a mi mente cuando recuerdo la mala noticia de la muerte de un ser querido?, ¿cómo lo afronto?
- 2.- **Abrirse al dolor:** torbellino emocional, ¿Darme cuenta de cómo me siento? ¿Cuáles son mis emociones que me ayudan o me dificultan mi duelo?, ¿cómo las expreso?
- 3.- **Reconstruir:** ¿cómo me voy adaptando a la vida sin ti? y aunque sé que físicamente no estás como te coloco en mi corazón y guardo de ti un recuerdo positivo.
- 4.- **Reinventarnos:** ¿Cuáles son nuestras herramientas para afrontar nuestro dolor, que recursos tenemos, donde nos apoyamos, que hemos aprendido....?

Si tenéis dudas, o precisas de alguna sugerencia, corrección contamos con **Juana R. Campoy** que es profesora de lengua y literatura y ella se encargara de la revisión de los textos.

**Fuensanta** se encargara los temas generales así como de hacer de este proyecto realidad con la edición y publicación de un libro. Para entonces necesitaríamos la ayuda de mas colaboradores, pero de momento vamos a empezar con el desarrollo de la idea.

### **¿Qué es lo que tienes que hacer?**

- 1º.-Expresar tu deseo de participar y empezar a escribir un relato de unas tres paginas
- 2º.-Ponerte en contacto con las personas encargadas de este proyecto: Fuensanta y Juana y comentarle tus dudas etc.
- 3º.-Para el mes de septiembre/ octubre nos gustaría tener los relatos.
- 4º.-Y publicar- presentar el libro para diciembre/enero.

Creemos que muchos de vuestros testimonios pueden ser de una gran ayuda y que muchos de vosotros utilizáis la escritura a través de los whatsapp como un gran bálsamo de consuelo y esperanza, sería utilizar ese recurso creativo dándole forma en un libro.