

22 ottobre 2016 finestra rosa si apre a Firenze, con una bella cornice di sole.

Uno splendido gruppo di persone che si reincontrano nella fase conclusiva di questi tre anni di percorso.

Ci conoscevamo tutte, solo Rita era la prima volta che partecipava, ma il suo entusiasmo e il profondo riconoscimento dell'esperienza l'hanno fatta sentire parte integrante del progetto. Si è respirata una leggera sensazione di nostalgia, non ci saranno altri appuntamenti, ma il calore che abbiamo generato ha creato legami forti e significativi come persone, donne che convivono con l'emofilia.

Abbiamo focalizzato e riassunto il percorso di questi tre anni **DI FINESTRA ROSA**  
*Che hanno posto le basi per sostenere il nostro essere donne, madri, sorelle, figlie, nonne, vedove, che hanno vissuto e vivono la cronicità della malattia; per aprire finestre di significato poter scoprire panorami interiori di nutrimento, espansione e fiducia.*

- ✚ L'esperienza dell'emofilia mette in discussione cambia le relazioni!  
La malattia traccia una rete complessa di significati; ci costringe a ristrutturare il nostro mondo cognitivo, emozionale e affettivo.
- ✚ I ruoli di mogli, madri sorelle, nonne fidanzate, compagne, vedove dialogano nell'espressione di emozioni e vissuti diversi, che diventano stimolo e arricchimento per tutte.
- ✚ Spesso si confonde la cura di se stesse con l'egoismo. L'amore per se stesse è come "il sistema immunitario" della coscienza: così come il sistema immunitario non garantisce in assoluto che non ci si ammali, ma rende meno vulnerabili alla malattia e più equipaggiati a guarire. Una sana autostima non garantisce che non si soffrirà mai di ansia o depressione davanti agli eventi più difficili della vita ma rende la persona più attrezzata e in grado di gestirli e superarli".
- ✚ Pensieri, parole, comportamenti di riconoscimento e rispetto per se stesse:  
*VOGLIO DARMİ DELLE POSSIBILITÀ: le situazioni si possono modificare.*  
*MI IMPEGNO AL MASSIMO: poi sia quel che sia.*  
*È UN PROBLEMA GRAVE: passo dopo passo lo risolveremo.*  
*INUTILE PIANGERSI ADDOSSO : mi hanno ingannata! Mi sono sbagliata! Si ricomincia!*  
*LA CREATIVITÀ' è una risorsa che mi aiuta in molte situazioni.*  
*MI FIDO E SO ESPRIMERE i miei pensieri e sentimenti.*
- ✚ Sviluppare, praticare con se stesse, la gentilezza e la fiducia, permette di accettare i limiti, gli errori, consente di aprirsi a risorse e spazi emotivi che permettono di vedere nuove possibilità.
- ✚ La condivisione delle proprie esperienze implementa il coraggio; non elimina i problemi, le limitazioni, ma parlare e sentirsi capiti attiva la forza d'animo e sottolinea il valore che esprimiamo nell'affrontare le difficoltà.
- ✚ Il nostro potenziale umano può realizzarsi, a pieno, solo insieme agli altri, in contesti non giudicanti che valorizzino le differenze, i punti di forza individuali.
- ✚ Tutte le donne che hanno partecipato ai gruppi di Finestra Rosa hanno mostrato risorse, capacità e grande coraggio nel trasformare la propria ferita e nell'accogliere, ascoltare e condividere quella delle altre.

- ✚ Abbiamo intrapreso un percorso di consapevolezza corporea per sviluppare
- ✚ la capacità di concentrarsi sul respiro, fermare la frenesia della mente e far affiorare le emozioni; ottenere uno spazio di calma interiore a beneficio di tutti gli aspetti della nostra vita.
- ✚ La fonte principale di nutrimento per la nostra psiche sono le relazioni umane, il calore, l'accoglienza i sorrisi, gli abbracci, il sostegno che si genera.
- ✚ Ci siamo concesse coccole, abbracci, carezze verbali, gesti di affetto e di empatia. Coccole e tenerezze rispondono a un bisogno innato di sentirsi riconosciuti, apprezzati, protetti, sostenuti, amati, e possiedono straordinari poteri rigeneranti. Voglio terminare con le parole di Ivana e di Stefania.

*"Oggi i nostri cuori si sono nutriti di emozioni forti, di sguardi intensi, di tristezza, ma soprattutto delle nostre storie di coraggio e determinazione.*

*Un grazie grande a tutte.*

*Che finestra rosa possa continuare con l'entusiasmo della condivisione e con la consapevolezza che ognuno di noi può coccolarsi trascorrendo una giornata lontana dalla complessità della vita quotidiana." Ivana*

*"Apprezza ciò che sei, perché tu sei amore, quell'amore che cerchi in ogni cosa e in ogni dove.*

*Accogli ciò che tu sei, perché tu sei ciò che cerchi di essere, ciò che tu vuoi essere, tu sei la vita che crea la tua vita.*

*Accetta te stesso, amore del tuo amore, perché tu sei ciò che hai tanto bisogno di essere. Sorridi all'amore che tu emani, perché tu sei quell'amore che cerchi in ogni luogo, pace dei tuoi sensi." Stefania - Paolo Coelho*

***TI ACCOLGO, TI RISPETTO, TI PORTO NEL CUORE.....TI LASCIO ANDARE!***