

Recensione

Sortir du deuil

Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre

Anne Ancelin Schützenberger, Évelyne Bissone Jeufroy, Ed. Payot, Ottobre 2008, pag. 140

di Elisa Meneghini



La vita è fatta di cambiamenti e di perdite di ogni genere per le quali abbiamo necessità di dolerci: morti, rotture amorose, traslochi, licenziamenti, pensionamenti ...

Spesso non abbiamo né l'energia, né la libertà di spirito, né la competenza per prendere le decisioni positive e, di conseguenza,

passiamo il tempo a rimuginare.

Lo scopo di questo libro è quello di oltrepassare la sofferenza ed imparare a vivere, di ritrovare la pace interiore, la serenità e dare un altro senso alla vita.

Per uscire dal lutto diventa vitale ricaricarsi, lasciarsi andare, perdonare ed accettare la perdita, attraverso l'utilizzo anche di alcune tecniche. E tutto passa sempre attraverso lo stesso percorso: divertirsi, circondarsi di persone piacevoli, affinché le nostre scorte di "vitamine emotive" vengano ricostituite.

Una lettura semplice nella quale, se si vive una perdita, possono essere trovate le parole per confortarsi e confortare.