

## L'ASSOCIAZIONE Incontri gratuiti con i volontari di "Cerchio di luce"

# Servizio di accoglienza e ascolto

→ Quando un "cerchio di luce" aiuta a sconfiggere il buio dei problemi esistenziali. Capita a volte che il peso della vita sia troppo pesante da sostenerlo da soli. Tutto ci sembra "opaco", confuso e non sappiamo più cosa è meglio fare o non fare. Vorremmo parlare con qualcuno, ma non ci sentiamo compresi, oppure sentiamo la necessità di farlo con qualcuno che sia al di fuori della situazione problematica. Persone che ci ascoltano col cuore, che non ci giudicano e sono pronte ad iniziare un dialogo, lasciandoci più leggeri e più chiari dentro perché siamo stati ascoltati e compresi. Sono i volontari del "Cerchio di luce", un servizio gratuito di accoglienza e ascolto per problemi personali ed esistenziali nato 6 anni fa dall'entusiasmo e dall'amore di otto persone che, guidate da Renata Righetti, terapeuta della riabilitazione psichiatrica e psicosociale e presidente dell'associazione milanese Trasmuda e dintorni, si sono riunite per affinare le loro capacità umane e mettere così al servizio del prossimo la propria esperienza. «Oltre allo scambio verbale, nel Cerchio si può comunicare anche attraverso il sottile linguaggio del corpo -



Un aiuto per chi è in difficoltà

spiega Renata Righetti, che è anche danzaterapeuta - talvolta il tocco leggero delle mani e l'energia che da esse fluisce ha un potere più immediato delle parole. Per questo possiamo decidere insieme momenti di rigenerazione attraverso l'abbandono alla musica, alla danza o altre tecniche di rilassamento». Al Cerchio di luce si può rivolgere chiunque, indipendentemente dal sesso o dall'età, sente il bisogno di far luce su

una domanda che si sta ponendo, una preoccupazione o un aspetto "contorto" della propria vita.

«Non c'è gioia più grande di quella che si prova nel ritrovare se stessi - conclude Righetti - perché il disagio più diffuso nella nostra società è la perdita di connessione con le proprie verità profonde, lasciandoci smarriti, deboli, incapaci di nutrirci dell'energia che scaturisce dallo stesso vivere». Gli incontri si svolgono nello studio di Renata Righetti in via Filippo Filippi 5 (MM3 -Zara) a Milano, in orario serale o sabato/domenica mattina, previo appuntamento al numero 328.7598301 (Andrea Gazzì), o scrivendo a [renarighettitrasmuda@tiscali.it](mailto:renarighettitrasmuda@tiscali.it).