



(add)IO

Progetto per la rielaborazione del lutto



La perdita di una persona cara è una delle esperienze più dolorose che l'essere umano sia chiamato ad affrontare nel corso dell'esistenza: occorre **attraversarla senza farsi annientare**, con la fiducia di potersi rialzare e tornare ad essere felici.

Il progetto, nato dalla collaborazione fra le **sezioni AIL e LILT di Cuneo**, si pone l'obiettivo di supportare chi ha affrontato questo evento a causa di una patologia oncologica o ematologica.

Il percorso sarà condotto da **due psicoterapeute** con un lavoro di **gruppo (minimo 5, massimo 10 persone)**, per condividere in libertà ma in contesto protetto, le proprie difficoltà con chi sta affrontando un'esperienza simile.

Si potrà accedere al percorso **a prescindere dalla fase** di elaborazione del lutto, prendendo contatti con le due associazioni.

Prima dell'avvio del percorso gli interessati **incontreranno individualmente** le psicologhe per intercettare necessità più specifiche non affrontabili in modo adeguato con questa modalità.

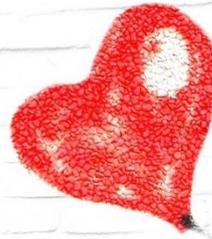
Il percorso sarà comprensivo di **5 sedute della durata di un'ora e mezza ciascuna**. Le prime due avverranno a distanza di una settimana, per facilitare l'apertura e fiducia; in seguito, la frequenza sarà quindicinale.

La sede sarà **a Cuneo o in altro centro provincia** e verrà stabilita anche in base alla provenienza dei partecipanti.

Per informazioni e contatti:

AIL sezione di Cuneo - Via Schiaparelli, 23 - 12100 Cuneo; 0171.695294; 370.3405038; info@ail.cuneo.it; www.ail.cuneo.it

LILT sezione di Cuneo - Via Meucci 34 - 12100 Cuneo; 0171.697057; cuneo@legatumoricuneo.it; www.legatumoricuneo.it



PRIMO INCONTRO - Presentazione dei partecipanti e psicoeducazione

I partecipanti potranno parlare del motivo per cui hanno iniziato il percorso e delle loro aspettative. Verranno fornite alcune informazioni sul processo di elaborazione del lutto e sulle sue fasi, che verranno approfondite negli incontri successivi

SECONDO INCONTRO - Incredulità e rabbia

Verranno esplorate le reazioni tipiche delle prime fasi di elaborazione del lutto, che possono spaziare da un fisiologico senso di irrealtà e confusione a una vera e propria negazione dell'accaduto e delle emozioni correlate. Si affronterà poi il tema della rabbia quale risposta all'angoscia, osservandone sia gli aspetti sani sia quelli meno funzionali.

TERZO INCONTRO - Dalla tristezza al ricostruirsi

Questa seduta sarà dedicata al dolore e ai tentativi di "fare ordine" negli oggetti e nelle emozioni, per uscire dal "tempo sospeso" e riprendere padronanza della propria vita. Verranno esplorati tanto la riscoperta del piacere nel fare le cose quanto i sensi di colpa che spesso accompagnano la possibilità di stare bene di nuovo.

QUARTO INCONTRO - Ricordi

Questo incontro sarà incentrato sulla "de-idealizzazione" del defunto, vale a dire sulla possibilità di riconoscerlo come essere umano, nei suoi pregi e difetti, riappropriandosi di tutti i sentimenti, positivi ma anche negativi, che si sono provati e si provano nei suoi confronti. Si osserverà il processo attraverso il quale le persone tornano a concepire la vita in assenza dell'altro, dove l'assenza si trasforma in una presenza interna e una parte del sé. Il ricordo, a poco a poco, può liberarsi dal peso del dolore, diventando ricchezza e nutrimento per proseguire nel viaggio esistenziale.

QUINTO INCONTRO - Conclusioni

L'ultimo incontro sarà dedicato al confronto, alla riflessione e alla valutazione dell'esperienza vissuta in gruppo: cosa ha significato questo percorso, cosa è stato utile e quali pensieri, emozioni ed apprendimenti ciascun partecipante sente di portarsi a casa.

