

INFORMAZIONI UTILI

Per iscrizioni e informazioni
rivolgersi a
nominativo e recapito tel.

ORARIO

giorno
dalle ore (17.30)
alle ore (19.00)

FACILITATORE DEL GRUPPO
nome

SEDE DEGLI INCONTRI
....

LA STORIA DELL'AQUILA

L'aquila è l'uccello che vanta la maggior longevità: infatti può raggiungere i settant'anni. Però, per arrivare a questo traguardo, verso i quarant'anni deve prendere una decisione difficile. A questa età, infatti, le unghie delle aquile sono deboli e incapaci di afferrare la preda per alimentarsi; il becco appuntito si incurva verso il petto e le ali, ormai vecchie, rendono difficile il volo.

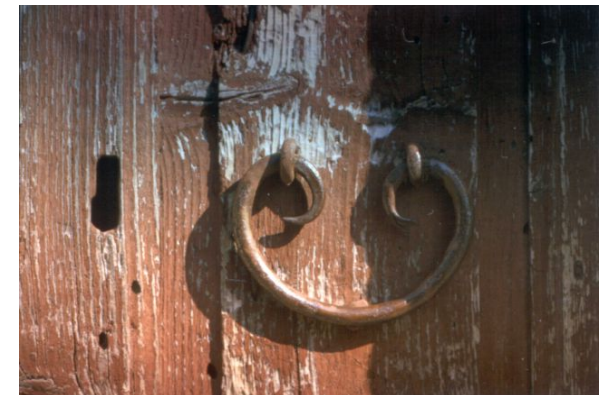
L'aquila ha quindi due sole alternative: o morire o sottoporsi a un doloroso processo di trasformazione, che durerà centocinquanta giorni.

Questo processo consiste innanzitutto nel ritirarsi sulla cima di una montagna per costruirsi un nido sulla parete; successivamente, l'aquila inizia a colpire con il becco la parete, fino a distruggerlo. Dopo averlo frantumato, si forma gradualmente un nuovo becco con il quale strapperà, a una a una, le unghie dei suoi artigli. Quando i nuovi artigli cominciano a formarsi, l'aquila inizia anche a perdere le sue vecchie piume. Dopo cinque mesi di drammatico rinnovamento, che le consentirà altri trent'anni di vita, l'aquila diventa pronta per spiccare il volo.

~~~~~  
**“Nessun luogo è lontano.  
Può forse una distanza  
materiale separarci dagli amici?  
Se desideri essere accanto a  
qualcuno che ami,  
non ci sei forse già?...”**  
~~~~~

GRUPPO DI
AUTO MUTUO AIUTO
PER
**PERSONE CHE
VIVONO L'ESPERIENZA
DEL LUTTO**

INSIEME...



PER
RICOMINCIARE A
VIVERE...

**Da.....
a.....**

LA PROPOSTA...

L' Ufficio di Pastorale della Salute della Diocesi di Cremona propone un percorso di aiuto per persone che hanno perso un proprio caro e vivono l'esperienza del lutto.

Il gruppo è aperto anche a non credenti

La partecipazione è gratuita

***“Non saprai mai
che vette puoi
raggiungere
finché non avrai spiegato
le tue ali”***

OBIETTIVI DEL PERCORSO DI GRUPPO

L'obiettivo principale è creare il più possibile uno spazio dove – in un clima di fiducia, rispetto reciproco e confidenzialità – quanti hanno perduto una persona cara o vivono una perdita, possono:

- trovare ascolto
- condividere la propria esperienza del lutto con altre persone che vivono la medesima situazione di sofferenza
- identificare le proprie risorse personali, utilizzandole per sé e per il gruppo
- individuare, con l'aiuto degli altri partecipanti e del facilitatore, modalità appropriate per elaborare costruttivamente il lutto
- trasformare la propria ferita in una sorgente di crescita e di solidarietà.

DATE E TEMATICHE GENERALI DEGLI INCONTRI

Cadenza settimanale

1 *(Inizio)*

Obiettivi dell'itinerario ed attese dei partecipanti

2

La storia che mi fa soffrire
La storia del proprio lutto

3

Sviluppare la fiducia in una soluzione positiva del lutto

4

Smascherare le resistenze, esprimere la propria tristezza

5

Diventare consapevoli della rabbia e gestirla

6

Il senso di colpa: espressione e trasformazione (perdonarsi e perdonare)

7

Avere cura di sé durante l'elaborazione del lutto

8

Completare le cose lasciate in sospeso

9

Cercare un "senso" alla perdita subita

10 *(Fine)*

Recuperare l'eredità ideale lasciata dal defunto (Le risorse spirituali)