

Laboratorio esperienziale

Divisione di Psiconcologia e Servizio Formazione IEO CCM

Curare i ricordi

Laboratorio esperienziale di supporto psicologico per chi ha perso una persona cara

Perché iscriversi?

Vivere il lutto di una persona cara è un avvenimento complesso: chi muore lascia sempre un vuoto: si perde una persona e con lei una modalità di legame precedente, di ruolo, di rappresentazione di sé e dell'altro.

In una società individualista come la nostra, tendiamo a vivere la gestione della perdita e l'elaborazione del distacco in solitudine, senza l'aiuto e il supporto che può dare lo stare insieme, anche attraverso la partecipazione a riti che del distacco ne rappresentano i simboli.

Allo stesso tempo, siamo poco preparati ad affrontare il tema della perdita: nessuno ci ricorda che la vita è anche assenza e che le occasioni di familiarizzare con la morte (come potrebbe essere quella di un animale domestico) vengono allontanate e gestite cercando di garantire il minor contatto e impatto emotivo possibile.

Tutto questo espone al rischio non solo di essere poco avvezzi a fare i conti con la perdita - che è inevitabile perché tutto ciò che vive muore - ma anche di non saper attivare e godere del supporto di quei processi collettivi che aiutano ad iniziare l'elaborazione del lutto da parte di chi resta.

La questione non è essere forti, ma concedersi il proprio tempo, senza negare la costellazione di emozioni che invade chi rimane, che vanno dallo stordimento, allo struggimento, alla disperazione fino all'accettazione della perdita e alla graduale riorganizzazione personale e familiare (Cazzaniga, 2018). Per questa riorganizzazione ci vuole tempo, e celebrare la perdita con riti familiari e sociali può essere di aiuto all'elaborazione.

Nella fase tardiva di elaborazione, usualmente inizia il tempo del ricordo e del "fare memoria grata" di quanto la relazione con il congiunto insegna e lascia nella propria vita.

A chi è rivolto?

A familiari e amici che hanno perso una persona per loro importante.

Per garantire un tempo adeguato della durata dell'esperienza, il laboratorio è aperto ad un massimo di 8 partecipanti.

Con quali obiettivi?

La proposta di questo laboratorio esperienziale nasce con l'obiettivo di accompagnare all'elaborazione del ricordo, aiutando i partecipanti a creare una loro "valigia dei ricordi" della persona amata.

Creare un album dei ricordi, in un percorso guidato ed accompagnato, diviene occasione per "fare memoria grata del passato" e di "rilanciare il ricordo nel futuro".

Luogo

IEO Via Ripamonti 435, Milano

Quando?

Lunedì 29 maggio: Sala S3

Lunedì 5 giugno: Aula B

Lunedì 12 giugno: Aula A

Lunedì 19 giugno: Aula A

Lunedì 26 giugno: Aula A

Orari: 17.30-19.15

Conduttori: Divisione di Psiconcologia IEO e La Divisione di Cure Palliative e Terapia del Dolore IEO

Per informazioni e iscrizioni

Unita.psiconcologia@ieo.it