

PRESENTAZIONE DEL PERCORSO

“Con te, senza te”

Conoscere, accogliere, integrare il dolore nella propria vita

È il cammino che propone il Consultorio familiare Ucipem di Pisa, nei mesi di aprile-maggio, sul significativo tema del lutto, indirizzato a adulti che vogliono riflettere, condividere e confrontarsi in gruppo sulla perdita di una persona cara.

Come nasce la proposta

Le motivazioni che ci spingono a promuovere questo percorso sono:

- accompagnare le persone ad affrontare l'esperienza del lutto. Anche se la morte fa parte del naturale ciclo di vita, viene vissuta spesso come un evento eccezionale e ingiusto, difficile da accogliere;
- con la pandemia da Sars-Covid 19, il tema della morte è entrato nella quotidianità, accrescendo la percezione della paura e del senso di impotenza: chiusi nelle case, senza rapporti interpersonali, con il numero dei morti in continua crescita, senza la possibilità di essere accanto a chi stava soffrendo o dargli un ultimo saluto, abbiamo preso ancora più consapevolezza dell'imprevedibilità con cui la perdita può raggiungerci;
- raccontare la propria esperienza, esprimere a parole i nostri vissuti emotivi è spesso difficile, specialmente quando viviamo momenti dolorosi, fatti di incredulità, rabbia, senso di colpa, tristezza per quanto accaduto. Tendiamo a chiuderci in noi stessi, ad isolarci, a temere di dire ciò che ci attanaglia, anche per non far soffrire o preoccupare i nostri cari, per non disturbare gli altri col nostro dolore. Questo disagio può portare a malessere interiore e difficoltà nelle relazioni;
- interrompere il senso di solitudine, dando spazio al bisogno di condividere e confrontarsi con persone che hanno vissuto la perdita di una persona cara, seppur in situazioni temporali e di vita differenti, per sentirsi ascoltati, capiti, per confrontarsi in gruppo e prendersi cura di sé, in un momento in cui sembra quasi impossibile trovare un modo per andare avanti.

Il percorso

Con questo itinerario vogliamo offrire alle persone la possibilità di **condividere** la loro esperienza, con l'obiettivo di **trovare insieme** nuove strategie per **confrontarsi** con la perdita subita e **raggiungere un nuovo equilibrio**, in cui il dolore, ascoltato, conosciuto e accolto, riesca ad **integrarsi** nell'esistenza quotidiana, al fine di **proseguire** il proprio cammino di vita con maggiore serenità.

Quando e dove si svolge

I quattro incontri si terranno mercoledì **19 e 26 aprile** e **3 e 10 maggio** 2023, dalle ore **18:00** alle ore **19:30**, presso la Sede del Consultorio, in piazza San Sepolcro, 2, a Pisa.

Saranno condotti dalle Consulenti Familiari **Edi Gabellieri** e **Gabriella Boldrini**.

Come iscriversi

È richiesta l'iscrizione, entro **l'11 aprile 2023**, tramite e-mail a **consucipem@gmail.com** o attraverso messaggio WhatsApp al **3534182859**, specificando nome, cognome, data di nascita, **recapito telefonico** e indirizzo e-mail. La partecipazione è gratuita, con un contributo spese di 15 euro.