

## INFORMAZIONI UTILI

E' necessaria una iscrizione.  
Per le iscrizioni e informazioni rivolgersi a:

Centro Camilliano  
di Formazione  
da Lunedì a Venerdì  
dalle 9.00 alle 16.30  
045913765

oppure a:

P. Pierpaolo Valli  
Tel 3494237587  
EMAIL:  
pierpaolovalli@gmail.com

### SEDE DEGLI INCONTRI

Centro Camilliano  
di Formazione  
NUOVO INGRESSO  
DI VIA ASTICO  
(Traversa di Via Quinzano)

### ORARIO DELL'INCONTRO

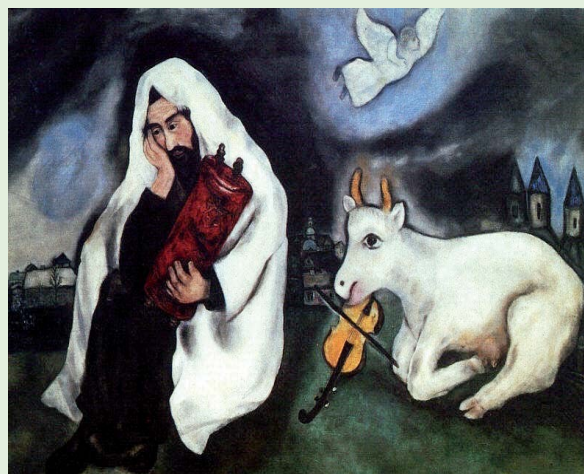
IL VENERDI'  
dalle ore 18.00  
alle ore 19.30

### FACILITATORE DEL GRUPPO

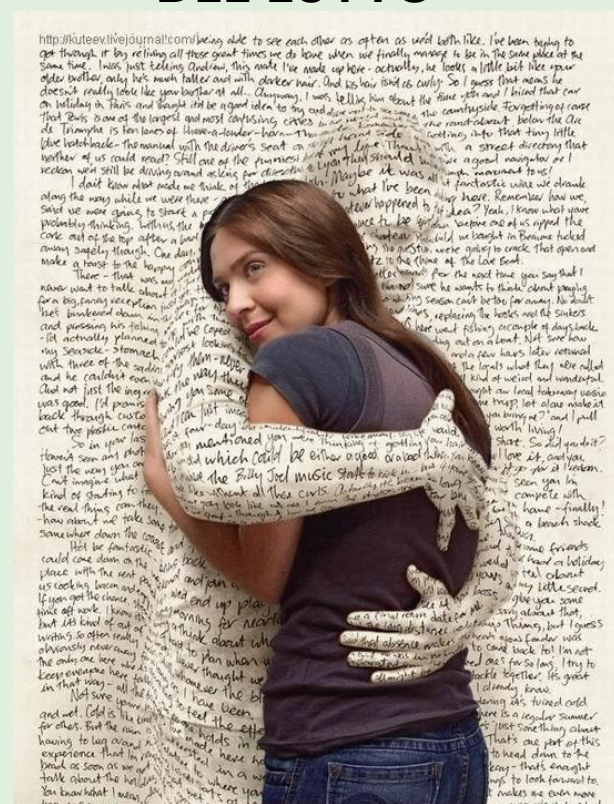
P. Pierpaolo Valli  
(Religioso Camilliano)

Il gruppo è aperto  
anche a non credenti

La partecipazione è gratuita  
(Un'offerta libera è gradita  
per il materiale utilizzato e il luogo che ci ospita)



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



NOVEMBRE 2022 - FEBBRAIO 2023

## 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.

*“Condividere, ascoltare, sostenersi reciprocamente per scoprire insieme come si può continuare ad amare chi non abbiamo più accanto”.*



### 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

### 18 NOVEMBRE (Inizio)

Obiettivi dell'itinerario ed attese dei partecipanti

### 25 NOVEMBRE

La storia del proprio lutto

### 2 DICEMBRE

Smascherare le resistenze, esprimere la propria tristezza

### 9 DICEMBRE

Diventare consapevoli della rabbia e gestirla

### 16 DICEMBRE

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

### 13 GENNAIO

Avere cura di sé durante l'elaborazione del lutto

### 20 GENNAIO

Completare le cose lasciate in sospeso

### 27 GENNAIO

Cercare un "senso" alla perdita subita

### 3 FEBBRAIO (Fine)

Recuperare l'eredità ideale  
Le risorse spirituali