

Gli incontri saranno condotti da:

Dove siamo

Dott.ssa Michela Strozzi

Psicologa, Psicoterapeuta, terapeuta EMDR di II livello. Laureata presso l'Università degli Studi di Torino, ha proseguito il suo percorso specializzandosi in Psicoterapia Cognitiva presso il Centro di Terapia Cognitiva di Como e approfondendo la sua formazione nell'ambito della Mindfulness. Attualmente collabora con la Clinica Neurologica dell'A.O. San Gerardo di Monza, dove si occupa del supporto psicologico nell'ambito di Alzheimer e altre demenze e SLA, e con l'Associazione ARAL di Lissone, dove coordina i gruppi di supporto per familiari di pazienti con demenza.



Dott.ssa Cristina Mapelli

Psicologa, Neuropsicologa, Psicoterapeuta, terapeuta EMDR di I livello. Laureata presso l'Università degli studi Milano-Bicocca, ha approfondito la sua formazione ottenendo prima un Master in Neuropsicologia e un dottorato di ricerca in Neuroscienze Cognitive e successivamente specializzandosi in Psicoterapia Cognitiva presso il Centro di Terapia Cognitiva di Como. Attualmente lavora come neuropsicologa presso la Clinica Neurologica dell'A.O. San Gerardo e collabora come psicologa clinica per l'associazione Panda Onlus, nell'ambito del sostegno alla genitorialità.

Per informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Michela Strozzi

348-2439977

michela.strozzi@spcmmonza.com

Dott.ssa Cristina Mapelli

345-0124042

cristina.mapelli@spcmmonza.com



L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

*“La morte è la curva della strada,
morire è solo non essere visto.*

Se ascolto,

sento i tuoi passi esistere come io esisto.

La terra è fatta di cielo.

Mai nessuno s'è smarrito.

Tutto è verità e passaggio.”

(F. Pessoa)



SPC

Studio di Psicologia Cognitiva

L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Nella nostra cultura sono evidenti le difficoltà nel dare una risposta alla morte e alla sofferenza che l'accompagna. Il lutto viene sempre più relegato nell'interiorità di ciascuno, facendo venire meno la sua dimensione collettiva. Spesso lo si considera alla stregua del disagio psichico piuttosto che un evento naturale e universale. Nell'anziano, in particolare, il lutto può avere come conseguenza l'isolamento e la solitudine, che possono trasformarsi poi in una vera e propria depressione.

Il gruppo si configura come una possibilità di recupero di una ritualità di elaborazione comunitaria del lutto, costituendo un moderno rito di passaggio che accompagna i partecipanti da una fase all'altra della vita.

Nei momenti di cambiamento o di crisi avviene uno spostamento di equilibri e il confronto con la difficoltà può portare ad una ristrutturazione positiva e all'integrazione di nuovi elementi che aiutano ad andare avanti oppure a creare una spaccatura, un non riconoscimento di sé che ha come conseguenza l'irrigidimento nella sofferenza cronica. La dimensione del gruppo aiuta a trovare uno spazio interno, oltre che esterno, per rendere la perdita più pensabile, più vivibile e più accettabile.

IL PERCORSO

Il percorso di elaborazione del lutto prevede 8 incontri a cadenza quindicinale.

I primi incontri saranno dedicati alla conoscenza e al racconto della propria esperienza in modo da stabilire un clima di fiducia e rispetto reciproci.

Saranno successivamente affrontati i temi relativi alla perdita e ai cambiamenti che questa ha provocato, con l'obiettivo di elaborare e integrare l'esperienza, favorendo così un migliore adattamento alla nuova situazione.

ORGANIZZAZIONE

- Gli incontri sono rivolti ad adulti a partire dai 25 anni.
- Il gruppo sarà composto da un minimo di 5 a un massimo di 10 partecipanti.
- Sono previsti 8 incontri a cadenza quindicinale.
- Gli incontri avranno una durata di un'ora e mezza e si svolgeranno presso lo Studio di Psicologia Cognitiva di via San Gottardo 8/10, Monza.
- La quota di iscrizione al gruppo è di 250 euro.