



Università Popolare del Sociale

La linea della vita

Video di presentazione: <https://youtu.be/rG-cGX0I0FE>

DESCRIZIONE: Abbiamo paura della morte sin dal momento della nostra nascita eppure, tutti nella nostra vita, abbiamo lutti irrisolti e perdite non elaborate come la morte di una persona cara, di un animale domestico, la fine di un amore, la perdita di beni, di una casa, di un lavoro, oppure la perdita di una parte del proprio corpo per una malattia o per un incidente. Inoltre, sappiamo di essere “a termine” ma, mentre ci prepariamo con cura quando dobbiamo affrontare un viaggio, per l’ultimo viaggio non ci prepariamo fino all’ultimo momento. E, se dobbiamo accompagnare un malato terminale? Siamo veramente pronti a portarlo fin sulla soglia? Con questo corso apprenderai le competenze necessarie per elaborare i lutti e le perdite e per saper come accompagnare e come affrontare sereni e preparati l’ultimo viaggio.

PROGRAMMA

1° modulo - Lo scopo della vita

- La morte è parte della vita
- La morte nei Libri Sacri
- La paura della morte
- Affrontare la morte
- La linea della vita
- Test

2° modulo: Affrontare il fine vita

- Le 5 fasi del morire (E. Kubler-Ross)
- Ogni perdita è un lutto
- L'elaborazione del lutto come processo di guarigione
- Il dono nascosto della perdita
- Test

3° modulo: le pratiche

- I 5 precetti di F. Ostaseski
- Accompagnare al fine di vita
- Cosa fare dopo la morte

- Tecniche di comunicazione
- Il lutto fisiologico e il lutto patologico
- Il testamento spirituale
- La meditazione di Tong-Len
- Test

4° modulo: Le fasi di elaborazione del lutto

- Assistenza per chi resta
- Aiutare se stessi come gli altri
- Prendersi cura di sé dopo il lutto
- Misurare lo stress
- Le riserve di amore e di ricarica
- Il mantra del benessere
- Come rimettersi in forma
- Bibliografia
- Test

MATERIALI: 6 video – 26 schede, slide, dispense.