



ARCIDIOCESI DI TORINO  
UFFICIO PER LA  
PASTORALE DELLA SALUTE

“CAMBIERÒ IL LORO LUTTO ...  
LI CONSOLERÒ ...”  
(GER 31,13)

Chi intende avviare il Progetto  
nella propria Parrocchia o U.P.  
prenda contatti con:

Ufficio per la  
Pastorale della Salute  
Arcidiocesi di Torino  
Via Val della Torre, 3  
10149 Torino

Orario e recapiti:  
dal lunedì al venerdì  
tel. 011/51.56.360  
fax 011/51.56.359

E-mail: [salute@diocesi.torino.it](mailto:salute@diocesi.torino.it)

Sito web:

[www.diocesi.torino.it/salute](http://www.diocesi.torino.it/salute)

PROGETTO PER LA  
FORMAZIONE DI GRUPPI  
DI MUTUO AIUTO  
NEI LUTTI E NELLE PERDITE

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

1. Aiutare i partecipanti al gruppo ad esprimere (*liberamente*) i propri sentimenti di dolore, paura, rabbia, senso di colpa...;
2. sviluppare una «rete di supporto» attraverso la condivisione di esperienze e l'approfondimento reciproco;
3. aumentare le capacità individuali nel far fronte ai problemi quali l'organizzazione della vita quotidiana, in assenza della persona defunta ed incrementando la stima di sé e delle proprie abilità e risorse;
4. facilitare nuove relazioni;
5. promuovere uno stile di vita a sostegno della salute;
6. individuare un senso ed un significato spirituale e religioso che aiuti ad elaborare il lutto.

## DESTINARI

Il Progetto si propone di costituire,  
all'interno di alcune  
Comunità Parrocchiali  
o di U.P.,  
gruppi di «mutuo-aiuto»  
per persone  
che hanno subito  
delle perdite  
e vivono nel lutto

## SVILUPPO DEL PROGETTO

### 1<sup>a</sup> TAPPA

Incontro aperto a tutta la  
Comunità parrocchiale o dell'U.P.  
sul tema:  
“Insegnami a dire Addio”  
L'elaborazione del lutto

### 2<sup>a</sup> TAPPA

#### sviluppo degli incontri del gruppo di mutuo aiuto

Il numero degli incontri, dalla durata di circa 1h e 30 minuti ciascuno, è di 10, a cadenza settimanale ed incentrati sui seguenti argomenti:

1. ricordo del proprio caro
  2. reazioni fisiche e psicosomatiche alla perdita
  3. i sentimenti nel lutto, *in particolare la tristezza*
  4. la collera
  5. i rapporti con la famiglia dopo la perdita
  6. i rapporti con gli altri e con la società
  7. perdonare, perdonarsi e completare l'incompiuto
  8. le risorse umane e spirituali dinanzi ad una perdita
  9. feste, ricorrenze significative e tempo libero
  10. c'è un «al di là» dopo la morte?
- ◆ (facoltativo) a conclusione del gruppo:  
Celebrazione Eucaristica durante la quale si ricordano i propri cari morti.