

The background of the slide is a serene landscape photograph. It depicts a calm body of water, likely a lake, reflecting the warm, golden light of a sunset or sunrise. In the center of the lake, a small island is visible, topped with a church that has a prominent, tall spire. The church and the surrounding trees on the island are reflected in the still water. In the background, there are rolling hills or mountains, their peaks softened by a light mist or haze. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, indicating the time is either dawn or dusk. The overall mood is peaceful and contemplative.

Diocesi di Mantova
TALITA' KUM
«...io ti dico: alzati!» (Mc 5, 41)

Sabato 13 gennaio 2024
*bisogno di senso, gestione del tempo,
guarigione della memoria*

Tutto ha il suo momento, e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo.

²C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare quel che si è piantato.

³Un tempo per uccidere e un tempo per curare, un tempo per demolire e un tempo per costruire.

⁴Un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per fare lutto e un tempo per danzare.

Riconosco che qualsiasi cosa Dio fa, dura per sempre; non c'è nulla da aggiungere, nulla da togliere.

Dio agisce così perché lo si conosca.

¹⁵Quello che accade, già è stato; quello che sarà, già è avvenuto. Solo Dio custodisce ciò che ormai è scomparso.

dal Qoelet, cap. 3

Il percorso fatto...

*Gestione ed espressione
delle emozioni:*

rabbia e senso di colpa.

*Le parole e i silenzi nei
giorni del lutto.*



Il percorso fatto...

gestione ed espressione delle emozioni:

solitudine, tristezza,
disperazione



...e oggi...

gestione ed espressione delle emozioni:

la perdita di senso,

la gestione del tempo,

la guarigione della memoria



Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita



- **Emozioni «via da ...»**. Sono i sentimenti che portano ad evitare esperienze sgradevoli, indesiderabili. Producono reazioni di fuga, e di isolamento. Sono associate alla percezione della propria vulnerabilità, debolezza, impotenza:
paura, ansia, angoscia, vergogna, colpa.
- **Emozioni «contro»**. Sono gli stati d'animo collegati all'aggressività che nasce nel dolore:
- rabbia, disprezzo, indifferenza, ostilità, invidia, gelosia.

Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita



1. Emozioni «senza ...». Caratterizzate da senso di vuoto: apatia, noia, mancanza di interesse. La perdita genera abbattimento, depressione e la mancanza che a sua volta produce tristezza, malinconia, nostalgia.

Si nutre comunque la speranza, il desiderio e la fiducia, in un possibile «recupero» della presenza.

Possiamo mettere a fuoco le nostre emozioni:

Emozioni in crescita



- Emozioni «Verso ...». Indicano una *star bene con*, dove l'oggetto è un'altra persona, sé stessi, una realtà, Dio.
- a) *star bene con sé stessi* : sono emozioni gradevoli che nascono dal sentirsi bene nei propri panni: euforia, allegria.
- b) *star bene con gli altri*. sono le emozioni che nascono da una relazione positiva gioia, tenerezza, solidarietà, simpatia, gratitudine, attrazione, passione, stupore, meraviglia. La capacità di *cogliere comunque* la Bellezza in intorno a noi.

La guarigione della memoria

Guarire la memoria è il recupero di un equilibrio tra l'essere sopraffatti dalle emozioni ed evitarle perché troppo dolorose. E' un processo che **richiede tempo** ed è diverso per ogni persona. L'accettazione può essere facilitata attraverso **pratiche di consapevolezza**, che includono l'osservazione dei sentimenti e sentirli per quello che sono, accogliendoli **senza giudizio**.

La guarigione della memoria
richiede di fare pace col passato.



Suggerimenti per «sanare» il dolore

1. Compila una «tua» lista delle emozioni più funzionali e disfunzionali
2. Scrivi cosa può essere utile per passare da una emozione disfunzionale ad una più funzionale
3. Annota (quotidianamente) gli avanzamenti e le retrocessioni nel tuo percorso di miglioramento: metodo e costanza
4. Cerca di individuare quali sono gli eventi, i pensieri, gli stimoli interni o esterni che agevolano o impediscono il tuo percorso
5. Fissati un piccolo impegno quotidiano orientato ad un continuo miglioramento

Si scopre che è possibile ***sviluppare una nuova relazione con la persona che ci «ha lasciato»***

