ESSENZA NATURA ACADEMY

Scuola di Naturopatia ad indirizzo Mediterraneo integrato

ACCOMPAGNAMENTO AL PASSAGGIO

con Maria Mangiacasale

Impariamo a trasformare la fine della vita in un momento di pace e significato profondo.

Un percorso profondo e trasformativo che guida alla comprensione consapevole del ciclo della vita, dalla preparazione al morire fino all'accompagnamento nel passaggio e oltre. Attraverso l'incontro con la dimensione spirituale, emotiva e relazionale del pre-morte e del post-morte, impariamo a sostenere il morente e chi resta con compassione, rispetto e presenza autentica, offrendo strumenti per vivere la fine della vita come un'esperienza di crescita, pacificazione e significato profondo.

PROGRAMMA

MODULO 1 – Comprendere il morire

1. Il significato della morte nelle diverse culture

- Evoluzione storica del rapporto con la morte
- Tradizioni occidentali e orientali
- La morte nella società contemporanea

2. Aspetti biologici del processo del morire

- Fasi terminali della malattia
- Segni dell'avvicinarsi della morte
- Bisogni fisici del morente

3. Psicologia del fine vita

- Paura della morte
- Le fasi dell'elaborazione descritte da Kübler-Ross
- Accettazione e resilienza

4. Bisogni relazionali del morente

- Ascolto profondo
- Presenza silenziosa
- Comunicazione autentica

Esercitazione pratica: simulazioni di colloquio.

MODULO 2 – La Relazione d'aiuto

5. L'arte dell'ascolto

- Ascolto attivo
- Empatia
- Non giudizio

6. Comunicazione nelle situazioni difficili

- Parlare della morte
- Cosa dire e cosa evitare
- Gestione delle emozioni

7. Accompagnare la sofferenza

- Dolore fisico
- Sofferenza esistenziale
- Solitudine e paura

8. Il sostegno ai familiari

- Dinamiche familiari
- Gestione dei conflitti
- Preparazione al distacco

Laboratorio: casi studio

MODULO 3 - Aspetti spirituali ed esistenziali

9. Il bisogno spirituale nel fine vita

- Significato, speranza, riconciliazione
- Spiritualità e religione

10. Accompagnare persone di diverse fedi

- Cristianesimo
- Ebraismo
- Islam
- Buddhismo
- Persone non credenti

11. I grandi temi esistenziali

- Colpa
- Perdono
- Bilancio della vita

12. Riti e simboli del commiato

- Importanza del rituale
- Ultimi desideri
- Memoria e testimonianza

Esercitazione: costruzione di rituali di commiato.

MODULO 4 - Sviluppo empatico

13. Accettare la propria morte
Riconoscere la finitezza dell'esistenza è un passaggio fondamentale per chi desidera accompagnare gli altri nel momento della morte. Accettare la propria mortalità non significa rinunciare alla vita, ma imparare a viverla con maggiore consapevolezza, autenticità e presenza.

- Consapevolezza della propria finitezza
- Paure, resistenze e domande personali

14. Il rapporto personale con la morte
Ogni persona porta con sé esperienze, convinzioni e immagini diverse della morte. Esplorare il proprio vissuto aiuta a distinguere le emozioni personali da quelle di chi viene accompagnato, evitando di proiettare sugli altri le proprie paure o aspettative.

- Esperienze di perdita e lutto
- Credenze, valori e significati attribuiti alla morte

15. Presenza e autenticità nell'accompagnamento
Chi ha iniziato ad accogliere la propria vulnerabilità può stare accanto alla persona morente con maggiore apertura e rispetto. La presenza autentica richiede ascolto, silenzio e capacità di rimanere accanto alla sofferenza senza cercare subito di eliminarla o di offrire risposte precostituite.

- Ascolto empatico e non giudicante
- Capacità di sostenere il silenzio

16. Cura di sé e consapevolezza dei propri limiti
Accompagnare gli altri richiede anche attenzione al proprio equilibrio emotivo. Riconoscere i propri limiti, chiedere sostegno e dedicare tempo alla riflessione personale permette di offrire una presenza più solida, rispettosa e sostenibile.
Esercitazione: riflessione guidata sul proprio rapporto con la morte e sui limiti personali nell'accompagnamento.

MODULO 5 - L'accompagnamento del defunto e della famiglia

17. Le prime ore dopo la morte

- Procedure fondamentali
- Rispetto della persona

18. Preparazione del corpo

- Aspetti pratici e simbolici
- Tradizioni culturali

19. Veglia e commiato

- Accoglienza della famiglia
- Creazione di uno spazio di raccoglimento

20. Funerale e memoria

- Significato del rito funebre
- Elaborazione della perdita

Laboratorio pratico: organizzazione del percorso di commiato.

MODULO 6 - Il lutto e la crescita personale dell'accompagnatore

21. Comprendere il lutto

- Processi di elaborazione
- Lutto normale e complicato

22. Sostenere chi resta

- Gruppi di mutuo aiuto
- Ascolto del dolore

23. Il rischio di burnout

- Stress emotivo

- Compassion fatigue
- Strategie di protezione

24. Identità e vocazione dell'accompagnatore

- Supervisioni
- Crescita interiore
- Consegna degli attestati

Attività conclusiva: condivisione di casi, riflessione personale e valutazione finale.

Questo programma può essere ulteriormente sviluppato in un percorso con **obiettivi formativi, competenze attese, dispense settimanali, bibliografia completa e attestato finale**, adatto ad associazioni di volontariato, parrocchie, hospice o centri di formazione socio-sanitaria.