

RECENSIONI

Tecniche di terapia del lutto

Recensione del workshop con Robert A. Neimeyer,
Firenze, 28 marzo 2014

Anna Celli

*Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva
ad indirizzo costruttivista del CESIPc, Firenze*

Fin dalle prime battute del Prof. Neimeyer sono rimasta colpita dalla sua aria buffa, dai gesti di rottura, dall'uso un po' teatrale del corpo di fronte alla platea incuriosita. A fare da contrasto il tema del lutto, che può facilmente evocare angoscia, sgomento, tristezza, senso di impotenza.

I video proposti da Neimeyer, in cui si potevano osservare stralci di colloqui con pazienti che hanno perso in modo "traumatico" (per suicidio o morte improvvisa o violenta) delle persone care, come ad esempio un figlio, credo abbiano lasciato molti di noi impietriti sulle sedie. Mi sono immediatamente chiesta come si sarà sentito Neimeyer davanti a quei padri e a quelle madri, e come mi sentirei io, che terapeuta potrei essere per quelle persone, che senso proverei a dare a quel dolore e alla nostra relazione, che contorni acquisterebbe la psicoterapia.

Dice Neimeyer: "La terapia comincia con chi siamo e si estende a ciò che facciamo. Portare noi stessi all'incontro è preconditione essenziale per tutto ciò che segue". Non solo, direi che non potrebbe essere altrimenti, visto che non possiamo lasciar fuori dalla stanza della terapia la nostra storia, la nostra vita di relazione, il nostro modo di vedere noi stessi ed il mondo, e anche la nostra costruzione della vita e della morte, della perdita, della presenza e dell'assenza.

Credo che *sintonizzarsi empaticamente* con una persona che sta vivendo un lutto, come dice Neimeyer, con uno *stile rispettoso e collaborativo*, implichi facilmente sentire un po' di quel dolore, di quella disperazione, di quella rabbia, di quella colpa che i nostri pazienti ci portano; trattandosi di esperienze comunemente dolorose, sarebbe facile colludere, trovarsi così vicini a quella persona da uscire dal nostro ruolo professionale, rischiando così di non favorire alcun movimento, alcuna possibilità alternativa a quella costruita e percorsa dal nostro paziente. Neimeyer ci ricorda che la *giusta distanza* (Leitner, 1995) ci permette di sentirci né troppo vicini né troppo lontani dall'esperienza del paziente. Potremmo dunque scegliere di assumere

in terapia una posizione che non implichi eccessivo “coinvolgimento” ma neanche eccessivo “distacco”, in modo da sentirsi abbastanza in contatto con l’altro da sperimentare le sue sensazioni, ed essere al contempo sufficientemente distanti da riconoscerle come sensazioni dell’altro distinte dalle proprie.

Potremmo altresì scegliere di fare riferimento a dimensioni diverse dalla “distanza/vicinanza”, considerando ciò che definiamo *ruolo terapeutico* distinguendolo da ciò che non lo è (Sagliocco, Celli, 2012). Da questo punto di vista l’accento non va tanto sull’intensità di coinvolgimento del terapeuta nella relazione col suo paziente, quanto sulla possibilità di assumere una posizione che sia coerente con i presupposti teorici da cui il terapeuta parte e che potrà favorire un movimento rispetto al disturbo ipotizzato, ovvero al blocco dell’esperienza cui la persona è andata incontro. Va da sé che il terapeuta non può che essere una “persona” e come tale, porterà se stesso nella relazione terapeutica, e declinerà la teoria che ha scelto di fare propria nel suo personale modo.

Prendendo spunto dai colloqui videoregistrati proposti da Neimeyer e dalla mia esperienza clinica, mi sono chiesta quali domande può portarci un paziente che sta vivendo un lutto, quali le sue anticipazioni rispetto alla terapia, in che termini possiamo parlare di disturbo, ed eventualmente quali percorsi alternativi potremmo immaginare insieme.

Neimeyer individua come *file rouge* dell’intervento di counseling e terapeutico con persone che hanno subito *lutti traumatici*, il tentativo di *integrare l’esperienza della perdita nella narrazione di vita della persona*; il modo in cui ciascuno narra la propria vita, ciò che dà continuità al sé e senso alla propria esperienza, può essere *perturbato*. Le persone possono andare incontro ad una perdita di senso della propria esperienza e far fatica a ritrovare quella coerenza che permette di continuare a sentirsi ciò che siamo. In altri termini la perdita di un altro significativo può mettere a rischio il senso di identità della persona, dato che l’identità è di per sé stessa relazionale e non può prescindere dal me in relazione con l’altro (Gergen, 2011). Perdere una persona significativa implica in qualche modo rivedere il nostro *ruolo nucleare* (Kelly, 1955), ciò che ci permette di riconoscerci e di dare un senso alla nostra presenza in relazione con gli altri.

Ma cosa significa *integrare la perdita nel divenire della nostra vita*?

Per Neimeyer la morte può interrompere una vita ma non necessariamente una relazione: *il lutto diviene dunque un processo non di abbandono ma di ricostruzione dei legami con la persona che si è persa*. La storia, ovvero la relazione, tra chi sta vivendo il lutto e la persona che è venuta a mancare, è una storia che ha contribuito a quella persona di essere quello che è, e che proprio per questo, può ancora dare senso alla sua vita (ovvero alla sua identità), anche se non più fisicamente presente.

Come terapeuti possiamo aiutare la persona a ri-narrare la propria vita in modo più articolato, a ritrovarne un senso, a ricostruire o ripristinare il proprio *ruolo*, a rielaborarlo, o ad ampliarne le basi.

Credo che possa essere terapeuticamente utile ricordarci che il dolore di un lutto non può essere cancellato, ma possiamo provare a farvi fronte aiutando la persona a dare un significato a ciò che sembra non averne più, e a ritrovare un proprio modo di stare al mondo, di stare con gli altri, di muoversi, che sia coerente con ciò che ciascuna persona sente di essere e che le permetta di continuare a fare esperienza.

Come sostiene Neimeyer, la disperazione può allora diventare *triste nostalgia*, le emozioni farsi *agrodolci*, la narrazione della propria vita più articolata e più ricca di sfumature: che questa narrazione implichi anche maggiore felicità non spetta a noi dirlo, né adoperarci perché ciò avvenga.

Riferimenti bibliografici

- Gergen, K. J. (2011). Relational being: A brief introduction. *Journal of Constructivist Psychology*, 24, 280-282.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality*. London: Routledge. (Original work published 1955)
- Leitner, L. M. (1995). Optimal therapeutic distance: A therapist's experience of personal construct psychotherapy. In R. A. Neimeyer, & M. J. Mahoney, *Constructivism in psychotherapy* (pp. 357-370). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sagliocco, E., & Celli, A. (2012). Terapeuti, didatti, persone: diversi modi di incarnare la teoria in una prospettiva costruttivista. *Quaderni di psicoterapia cognitiva*, 31, 5-16.

Per eventuali approfondimenti:

- Neimeyer, R. A. (Ed.). (2012). *Techniques in grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: Fostering growth in the post traumatic narrative. In L. Calhoun, & R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post traumatic growth: Research and practice* (pp. 68-80). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

L'Autrice

Anna Celli, psicologa e psicoterapeuta, specializzata presso il CESIPc con orientamento costruttivista-ermeneutico. Ha svolto attività di co-didattica presso la stessa scuola. Si occupa di psicoterapia individuale e di coppia a Prato e a Pontassieve. Socio dell'AIPPC e membro del Direttivo dal 2014. Socio ordinario SITCC, di cui è anche rappresentante regionale per la sezione Toscana dal 2012.

Email: cellianna@libero.it



Citazione

Celli, A. (2014). Tecniche di terapia del lutto. Recensione del workshop con Robert A. Neimeyer, Firenze, 28 marzo 2014. *Costruttivismi*, 1, 247-249. doi: 10.23826/2014.02.247.249