

ConDividere nel lutto

Terapia di gruppo per l'elaborazione del lutto

Progetto grafico interno: *gelvisdesign*

© Illustrazioni: *Elvira Giannattasio*

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o diffusa senza il consenso dell'Autrice.

Parte del ricavato viene dedicato all'Associazione "*Mai più solo contro il tumore*" di Cagliari.

Nadia Brusasca

ConDividere nel lutto

Terapia di gruppo per l'elaborazione del lutto

Manuale per psicologi e psicoterapeuti
e un'ispirazione per facilitatori

Presentazione di:

Gian Antonio dei Tos

Prefazione di:

Alessandra Graziottin

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023
Nadia Brusasca
Tutti i diritti riservati

*a mio Padre e a mia Madre
a cui devo la Vita*

*ai miei Figli,
Alberto
Sofia
Ludovica
che sono tutta la mia Vita*

*all'amico caro Francesco Corrias
che mi ha aiutato
nell'accompagnare le persone in lutto
e che ora ci protegge da Lassù*

*alle Persone che ho incontrato
e che mi hanno donato il loro Amore*

*Il lutto si impone all'adulto come al bambino.
Costituisce una prova di grande maturità
tramite la quale ognuno prende coscienza della mortalità
dell'essere umano,
di se stesso come dei propri cari.
Ma aiuta anche a prendere coscienza del fatto che
la persona che muore
non trascina i vivi con sé nella morte, non ferma la vita.*

D. Oppenheim

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare il mio gruppo di lavoro rappresentato dalle psicologhe: Cristiana Flacca, Cristina Meloni, Marilena Ruiu, Maria Satta, Daniela Serra, Maria Francesca Siotto. Un ringraziamento particolare per il prezioso contributo teorico e pratico agli psicologi Alice Usai e a Daniele Zaccheddu, per aver dedicato la loro tesi e il loro impegno a un tema così delicato come la perdita e il lutto. Un ringraziamento particolare alla mia cara e storica collega Luisa Brodu, per il suo impegno, la sua dedizione e la persona che è, aiutandomi sempre nei momenti più difficili nella gestione di un Centro di Psiconcologia pubblico e un Servizio per l'elaborazione del lutto.

Vorrei ringraziare la Fondazione Taccia per la ricerca sul cancro di Rimini e l'*Associazione Mai più sole contro il tumore* di Cagliari nella persona della presidente Albachiara Bergamini, per aver creduto in me, per avermi sostenuto psicologicamente e materialmente, per la sua profondità e sensibilità verso temi come il lutto, il fine vita, il tumore e la solidarietà.

Vorrei ringraziare la Professoressa Alessandra Graziottin, una Donna di un elevato livello culturale e morale, che considero patrimonio della Medicina italiana e delle Scienze umane, e l'amico Gian Antonio Dei Tos, una persona che considero una Guida di spiritualità e umanità unica.

Inoltre vorrei ringraziare due donne, dottoressa Gesuina Cherchi e dottoressa Maria Carmela Dessì, che stimo profondamente per il loro impegno nella Sanità pubblica a difesa dei diritti dei malati, impegnandosi a creare e a implementare servizi all'utente e al cittadino per garantire il diritto alla salute sempre. Il loro esempio mi ha incoraggiato, come donna e professionista, a portare avanti idee e ideali ed è per questo che ho voluto intraprendere la pubblicazione del Manuale. E soprattutto vorrei ringraziare i miei genitori, mia madre Carla, che mi ha lasciato ad aprile di questo anno e mio padre Gianfranco, per avermi sostenuta sempre in ogni mia scelta, per avermi trasmesso valori etici e umani, accompagnandomi nel percorso della vita, tra ostacoli, perdite, momenti di gioia e di tristezza. Così come vorrei ringraziare tutte quelle persone che ho incontrato, incrociato e avuto nel mio cammino e che mi hanno permesso di dedicarmi a loro con un consiglio, un aiuto, un abbraccio, una risata, consolidando in me la convinzione che *ogni persona è una scoperta meravigliosa*.

Presentazione

La morte è da sempre una dimensione che evoca sentimenti d'angoscia.

È una realtà per definizione irraggiungibile; nessuno può avere un accesso diretto alla propria morte personale; la morte è sempre necessariamente la morte dell'altro, ed essa è soprattutto per noi significativa quando colpisce qualcuno che amiamo; tuttavia non è mai possibile sperimentarla direttamente e poi narrarla; essa può essere al massimo un'esperienza di privazione dell'altro da dove può iniziare il cammino di preparazione alla propria morte, ma non è ancora il vissuto della propria morte che, essendo un momento unico, intimo e irripetibile non è neanche rappresentabile, non può essere oggetto di narrazione. La morte esiste solo per l'io che la vive; è vero che anche gli altri muoiono, ma quella è la loro morte, non la mia. La morte ci rende insostituibili e radicalmente soli.

Certamente la morte della persona cara è l'esperienza che fa penetrare la morte nella nostra vita e ci fa *coesistere* con la morte; la morte dell'altro entra nella nostra vita come la scomparsa di qualcosa di noi stessi, tanto da trasformare l'esistenza di ognuno di noi, fin dall'origine, in una costante oscillazione fra vita e morte¹. L'esperienza è talmente dolorosa e radicale da aprire una ferita interiore che talora è insanabile e si trascina per tutta la vita condizionando il vissuto di molti.

Tutti coloro che si dedicano alla palliazione sono ormai consapevoli che il prendersi cura di questa ferita è diventato uno degli aspetti fondamentali di quella presa in carico globale sostenuta dal concetto di "total care e total comfort", più volte espresso dalla filosofia dell'Hospice di Cicely Saunders, che ha aperto il tradizionale approccio biofisico della medicina all'ascolto dei bisogni sociali, relazionali e spirituali della persona. In tutto questo entra anche il supporto alla famiglia e a tutte le persone affettivamente ed emotivamente coinvolte dentro la storia di malattia di chi ci è vicino. Il dolore per la morte e la malattia di un proprio caro che si strutturano nell'esperienza del lutto non possono essere ignorati, ma diventano parte fondamentale della strategia globale delle cure palliative.

Nadia Brusasca ha raccolto in questo testo la sua vasta esperienza di psicoterapeuta dedicata all'ascolto e al sostegno della sofferenza generata dal lutto.

Dalla sua professione di psicologa e di dedizione alle cure palliative è nata anche quest'attenzione verso i familiari e gli amici che hanno vissuto accanto a chi ha percorso il doloroso cammino che porta alla morte e al morire, subendo il vuoto e l'assenza della relazione e degli affetti.

¹ "Nasce l'uomo a fatica ed è rischio di morte il nascimento." (G. Leopardi).

Da questa vasta esperienza professionale nasce una riflessione che ha il pregio di proporre una lettura colta del tema, assieme a un approccio pratico ed esaustivo che sarà di grande utilità per tutti coloro che desiderassero allargare il proprio interesse professionale nel lavoro di cura.

Il testo infatti è ricco di narrazioni e di vissuti che vanno oltre la dimensione testimoniale, per assumere un intento pedagogico. Non si tratta quindi di una trattazione teorica sul lutto, per quanto importante, ma di un vero e proprio manuale di studio che pragmaticamente accompagna il lettore verso l'acquisizione di veri e propri strumenti didattici per la gestione della terapia di gruppo. Tutto ciò dopo aver ampiamente ragionato sulle basi teoriche e sulle dimensioni esistenziali del dolore causato dalla perdita dei propri cari.

È interessante sottolineare come l'approccio proposto sia condiviso e solidale e persegua un recupero della persona nella sua globalità accettando anche la sfida di una ricerca di senso. Non è secondario nemmeno considerare che quest'esperienza psicoterapeutica nasce e viene proposta, non nel setting privato di un professionista, ma nel contesto di un servizio di Sanità pubblica. Ciò testimonia la crescita culturale e la maturità che il nostro Servizio sanitario nazionale ha acquisito in questi ultimi anni: un traguardo al quale anche Nadia Brusasca ha saputo contribuire con la sua tenace professionalità e la generosità del suo lavoro.

Questo manuale è quindi un prezioso contributo per tutti coloro che fanno della propria professione di aiuto una vera e propria occasione di crescita umana non solo per chi vive la fragilità della solitudine, ma anche per chi, nella fatica quotidiana dell'ascolto, cerca un senso e una speranza anche per sé stesso. La grande sfida che nasce dalla faticosa esperienza legata alla perdita di un nostro caro non consiste nella cancellazione del dolore, peraltro impossibile, quanto piuttosto nella sua integrazione nel nostro esistere quotidiano, trasformandolo in una presenza soffice che lascia spazio al ricordo dell'affetto condiviso e vissuto e, soprattutto, apre la possibilità di un luogo per continuare ad amare e dove ritrovare il senso della vita.

Dott. Gian Antonio Dei Tos

Medico bioeticista

Presidente Comitato etico per la pratica clinica

Aziende Ulss 7 e Ulss 10 Veneto