

Nuova prospettiva per l'elaborazione del lutto

Una lettura gestaltica

Agata Pisana*

*Assenza, più acuta presenza.
Vago pensier di te
vaghi ricordi
turbano l'ora calma
e il dolce sole.
Dolente il petto,
ti porta come una pietra
leggera¹.*

Abstract

L'articolo è fondato sugli assunti della Gestalt Therapy e sulla formazione in psico-oncologia e si avvale dell'esperienza di oltre quindici anni di lavoro a fianco dei genitori che hanno perso i figli. Con approccio fenomenologico, trova analogia di vissuti nel lutto e nell'innamoramento ed ipotizza che la cosiddetta *elaborazione del lutto* descritta dalla Kübler-Ross sia in effetti una *ricerca* che il superstite compie, fra fatiche e travagli, dell'altro amato e ora *perduto*. Tale ricerca è descritta secondo i passi del ciclo di contatto della Gestalt Therapy e non porta alla rassegnazione, ma ad un contatto nuovo e personale con l'amato. Motore della ricerca è l'amore, che non si ferma dinanzi alla morte e che può restare appagato solo quando l'altro sarà stato riconosciuto nella sua nuova condizione. La vita allora riprenderà non più *senza* quell'amore, ma *con* la ricchezza di ciò che quell'amore ha portato nella propria storia e si avranno esiti di fertilità e di luce prima insperati. Un cammino tuttavia così doloroso e faticoso, complicato anche da eventuali pregresse difficoltà personali e familiari o relative alle condizioni in cui il decesso è avvenuto (come nel caso delle morti per Covid) da necessitare di un aiuto professionale specifico, di cui l'Autrice illustra logiche e processi, con consigli pratici sull'ascolto e il sostegno specifico sia in presenza sia a distanza.

* Counsellor formatore ad indirizzo gestaltico, master UCSC in psico-oncologia.

¹ A. Bertolucci, *Assenza*, in Id., *Sirio*, A. Minardi edizioni, Parma 1929.

The Author relies on the assumptions of Gestalt Therapy and training in psycho-oncology and takes advantage of the experience of over fifteen years of work alongside parents who have lost their children. With phenomenological approach, she finds analogies between feelings of mourning and love and she hypothesizes that the so-called elaboration of mourning described by Kübler-Ross, is in fact a search that the survivor performs, between labors and troubles, for the other loved one that is now lost. This research is described according to the steps of the Gestalt Therapy contact cycle and does not lead to resignation, but to a new and personal contact with the loved one. The leading force is love, which does not stop with death and which can remain appealed only when the other has been recognized in his new condition. Life will then resume, no more without that love, but with the richness of what that love has brought into its history and there will be results of fertility and light previously unexpected. However, a path so painful and exhausting, also complicated by any previous personal and family difficulties or related to the conditions in which the death occurred (as in the case of the deaths by Covid) to require specific professional help, in which the Author illustrates logics and processes, with practical advices on listening and specific support both in presence and at distance.

Parole chiave: Elaborazione del lutto. Gestalt Therapy. Ascolto di sostegno
 Keywords: Grief processing. Gestalt Therapy. Supporting Listening

Introduzione

L'attenzione al *post mortem* si riduceva spesso anticamente a rituali, officiare i quali avrebbe permesso al defunto e a chi restava di avere pace. La facilità delle morti precoci, le continue guerre, le difficili condizioni della vita rendevano poco degno di nota, infatti, il soffrire per una perdita. “*Stat rectus sub quolibet pondere*”² raccomandava il saggio.

Eppure nella sapienza nascosta delle parole era già presente il senso della condizione di lutto. L'etimo del termine è da *lũo*, che in greco significa lavarsi, purificarsi: il lutto visto dunque come un periodo in cui accade un cambiamento, una liberazione da ciò che appesantiva e ‘sporcava’ o macchiava l'anima (o la percezione?), rendendola non più nitida. Da esso il latino *lugeo* (piangere) che contiene nel suo paradigma sia la forma *luc-*

² Seneca, *Lettere a Lucilio*, in Id., *Tutte le opere*, (a cura di G. Reale), Bompiani, Milano 2000, Ep. 71, § 26.

tum che *luxi*: si piange per tornare a brillare come la luce, si piange (e si fa lutto) perché c'è stata una luce che ora non vedo più³. C'è stato amore.

Sarà necessario sperimentare un lungo inedito periodo di pace dell'Occidente perché l'attenzione al soggetto e ai suoi vissuti, la disposizione al prendersi cura e l'aspettativa di una vita non troppo difficile se anche non felice potesse portare a studi e ricerche su come aiutare l'elaborazione del lutto e, di conseguenza, a definire cosa in effetti è il tanto universalmente citato *lutto*⁴.

1. Il lutto visto come succedersi di fasi

Risale ad una ricerca condotta nel 1970 il libro rivelazione *La morte e il morire* di Elisabeth Kübler-Ross che identifica le fasi del processo di elaborazione che dall'irrompere della cosiddetta *diagnosi infausta* giungono all'accettazione di essa. Il libro riporta la fedele trascrizione di una serie di dialoghi che l'autrice ha avuto con persone ammalate: «Gli abbiamo domandato [al malato] di essere nostro maestro, in modo che noi potessimo imparare qualcosa di più sulle tappe finali della vita con tutte le sue ansie, timori e speranze»⁵. Cinque tali fasi: da un primo momento di rifiuto e isolamento, si passa alla collera e quindi ad un venire a patti che porterà ad uno stato depressivo, segno che si resiste ancora prima di arrendersi all'accettazione (ultima tappa).

L'effettivo riproporsi di questa successione di stati d'animo ha dato grande successo alla teoria, che è stata applicata anche al lutto e ad ogni situazione di separazione. Tante le rivisitazioni di essa, ma che convergono tutte verso un unico approdo: l'accettazione⁶.

³ Interessante come l'ermeneutica del percorso del lutto sia ben espressa in *Apocalisse* 7,13-14: «Questi, che sono vestiti di bianco, chi sono e da dove vengono? [...] Sono quelli che vengono dalla grande tribolazione e che hanno lavato le loro vesti rendendole candide del sangue dell'agnello». La corrispondenza con l'etimologia è lampante.

⁴ Il leggere l'attenzione all'autonomia piuttosto che all'appartenenza, al soggetto piuttosto che al gruppo a seconda della presenza di pericoli (come guerre o epidemie) o dell'assenza di essi è l'assunto della teoria dei Modelli Relazionali di Base formulata dal prof. Giovanni Salonia. Cfr. G. Salonia, *Psicopatologia e contesti culturali*, in G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp. 17-32.

⁵ E. Kübler-Ross, *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1976, p. 13.

⁶ Cfr., fra gli altri, D. Oppenheim, *Crescere con il cancro. Esperienze vissute da bambini e adolescenti*, Erickson, Trento 2003; J. Bowlby, *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano 1982.

La proposta della Kübler-Ross è che si ascolti l'ammalato: «La persona malata ha dei sentimenti, dei desideri e delle opinioni e soprattutto ha il diritto di essere ascoltato»⁷. Sono gli anni dell'espressione delle emozioni, del rispetto per il sentire individuale. «Il lutto non riconosciuto e/o rifiutato si trasforma in blocco interiore, si fissa nel cuore impedendoci di vivere il momento presente, arresta in noi il flusso della vita»⁸ scriverà Anselm Grün.

Vengono istituiti gli Hospice, gli USA – in particolar modo – pullulano di gruppi di auto mutuo aiuto (AMA)⁹, presto diffusisi anche in Europa e nel resto del mondo. Entra nelle logiche l'idea che il trovarsi nel dolore dia diritto ad ogni domanda contro il non senso della vita: «Perché? Davanti a quante e quante situazioni noi tutti ci siamo sentiti – e ancora ci sentiamo – interiormente in rivolta o perlomeno allibiti e scossi da un fremito di dolore»¹⁰.

Nel 2013 il DSM5 include «il lutto persistente e complicato» nell'elenco delle patologie e nel 2016 l'enciclica *Amoris Laetitia* dedica ben sei articoli al lutto e alle sue conseguenze all'interno del tessuto familiare, ricordando ai pastori che «Abbandonare una famiglia quando una morte la ferisce sarebbe una mancanza di misericordia, perdere un'opportunità pastorale» (AL 253) e che «Quando un pastore vuole accompagnare questo percorso, deve adattarsi alle necessità di ognuna delle sue fasi» (AL 255).

Ma quali sono gli stati d'animo, le caratteristiche del lutto? E quale è il motivo per cui la persona che è affranta da una fine prospettata o da una perdita già avvenuta attraversa queste fasi? O, metaforicamente, cosa la spinge a percorrerle? E ancora: perché per alcuni è agevole questo andare e per altri così irto? Ma basta semplicemente ascoltare o è necessario avere delle accortezze per cui questo ascolto sia efficace? Ed è l'ascolto in sé che aiuta o è qualcos'altro?

⁷ E. Kübler-Ross, *La morte e il morire*, cit. p. 13.

⁸ A. Grün, *Sto al tuo fianco. L'accompagnamento dei morenti e delle persone in lutto*, San Paolo, Milano 2011, p. 92.

⁹ Fra i tanti testi descrittivi dei gruppi AMA, cfr. L. Crozzoli Aite - R. Mander (a cura di), *I giorni rinascono dai giorni. Condividere la perdita di una persona cara in un gruppo di auto-mutuo-aiuto*, Paoline, Milano 2007.

¹⁰ A.M. Canopi, *Fammi sapere perché... Il tema del dolore. Lectio divina sul libro di Giobbe*, EDB, Bologna 2008, p. 25.

A me, fra l'altro, che ho occhi da gestaltista, l'idea che un processo possa mai avere come meta una *accettazione* non convince affatto. Andiamo a vedere la fenomenologia dei vissuti.

2. I vissuti del lutto

L'esperienza che causa la condizione di lutto coglie sempre di sorpresa chi la vive, anche se preparato da un lungo decorso di malattia. Del dolore non si è mai esperti. C'è sbigottimento. C'è la certezza di vivere qualcosa di unico e di ineguagliabile: «Nessuno ha mai sofferto come me». Come l'innamorato, invaso dallo stupore, dice: «Nessuno ha mai amato come me».

Si ha la sensazione di essere sovrastati da qualcosa che è superiore alle proprie forze, che totalizza tutta la persona: il non poter più vedere l'amato, non poter condividere emozioni, parole, carezze, progetti riempie tutta la mente senza lasciare spazio ad altro. Così l'innamorato, che non pensa ad altro che all'amata, vede tutto in riferimento a lei, perde ogni altro interesse in ciò che possa essere fuori da lei e si inebria per qualsiasi cosa abbia con lei a che fare.

Ciò che si sente è straordinario e percepito come spartiacque della propria vita: tutto è o *prima* o *dopo*. «Prima della morte di mio fratello», «Quando ancora non ero innamorato...». L'innamorato pensa che da oggi tutto sarà bellissimo, che una nuova vita sta nascendo e vede questo amore sopraggiunto come salvezza; l'addolorato pensa che da oggi tutto è finito, nulla sarà mai più bello e che ciò che è accaduto è una condanna irreversibile all'infelicità. Dinanzi all'uno la luce, dinanzi all'altro il buio. Non sanno – e anche se mai lo sapevano, sul momento dell'ebbrezza o della costernazione non riescono a viverlo come proprio – che l'innamorato dovrà soffrire molto prima di avere ciò cui anelava e che l'addolorato dopo tanto strazio troverà ciò che non immaginava nemmeno di poter avere¹¹.

Un'analogia di vissuti, questa, che non può essere spiegata se non riportando i due fenomeni ad una matrice unica: l'amore. Come l'innamorato cerca un modo autentico, pieno, arricchente di stare con l'amato, così chi

¹¹ Per una lettura gestaltica dell'innamoramento e della cura, cfr. G. Salonia, *L'innamoramento come terapia e la terapia come innamoramento*, in «Quaderni di Gestalt», 4 (1987), III, pp. 74-99.

vive un lutto cerca di ritrovare quell'amato che non riesce più a vedere, che ha smarrito.

Il subire una *perdita* è l'aver letteralmente *perso* il contatto con l'amato. Lo chiama e non risponde, ne invoca la presenza e non c'è, vorrebbe ascoltarlo e fargli tante domande, vorrebbe abbracciarlo e nulla di tutto questo è possibile. Vorrebbe almeno sapere dove si trova, come sta, ma anche questo purtroppo non gli è dato sapere.

Le fasi diventano le tappe, allora, di un percorso alla ricerca dell'amore perduto: sforzo spasmodico e indomabile di non perdere quella relazione. «Forte come la morte è l'amore» (*Ct* 8,6). Perché si soffre, d'altronde, se non perché si ama?

Quanto amore nel dolore! Lacrime innamorate scorrono sul viso. I singhiozzi sono parole d'amore impedito. Gli spasmi di chi si piega su se stesso nel ricordo dell'amato sono il tentativo di abbracciarlo e non trovarlo. L'aver seguito in oltre quindici anni di esperienza sul campo centinaia di famiglie colpite dal lutto più grave – la perdita di un figlio – mi ha dimostrato ogni giorno, ad ogni incontro e dentro ogni parola, che ciò che muove una persona nella cosiddetta *elaborazione* è l'amore. Non la definirei *elaborazione*, ma *ricerca*.

Una faticosa ricerca di rinnovato contatto che trova compiuta descrizione, nei suoi tempi e nella successione dei modi, nell'ermeneutica della Gestalt Therapy (GT)¹² e che nella GT trova anche le logiche del possibile aiuto.

3. Il lutto secondo il modello di relazionalità epigenetica della Gestalt Therapy

Uno degli assunti di fondo della GT è la certezza che ogni sequenza esistenziale è sempre relazionale. La nostra vita è un con-esserci o – come precisa Giovanni Salonia – un tra-esserci¹³. Un vibrare per l'ansia dell'incontro e sentirne tuttavia il fascino così travolgente da rischiare, da osare

¹² Il titolo di uno degli articoli fondanti la Gestalt Therapy è proprio *Tempi e modi di contatto*: G. Salonia, *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), V, pp. 55-64.

¹³ Cfr. G. Salonia, *L'esserci-tra. Aida e confine di contatto in Bin Kimura e Gestalt Therapy*, in B. Kimura, *Tra. Per una fenomenologia dell'incontro*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp. 5-20.

presentarsi nudi, veri e vibranti dinanzi all'altro nell'autenticità di ciò che si è e nel riconoscimento di ciò che l'altro è.

Quando un incontro è autentico e pieno c'è appagamento ed energia, che permangono anche in assenza fisica dell'altro. Lo spazio relazionale in cui due realtà (due persone) si incontrano è definito *confine di contatto* e *ciclo di contatto* è detto l'iter dell'incontro stesso¹⁴.

In questa ermeneutica dell'esistenza, essendo ogni ciclo una gestalt, la morte è la chiusura di una gestalt. E ciò vale sia per chi muore sia per chi resta: sia per chi conclude il grande ciclo della propria esistenza sia per chi deve, a volte senza nessuna possibilità di preparazione e in un contesto drammatico e impietoso, chiudere la gestalt del rapporto visibile e tangibile con l'altro e riaprire necessariamente la nuova gestalt del vivere *senza* l'altro. Progetti stroncati, certezze capovolte, esperienze di tragica impotenza e di dolore sconfinato interrompono una forma di *traità* concreta, fatta di sguardi e abbracci, di parole gridate o sussurrate, di carezze, baci, tenerezze infinite che non potranno riaccadere mai più e che invece erano forti e salde dentro di noi come incrollabile struttura del nostro essere.

Ma il sentimento non è cessato con la morte, il corpo stesso parla dell'altro, ha bisogno di respirare sentendosi accanto all'altro, per cui la morte della persona cara fa cessare una interazione nelle forme in cui essa si presentava *prima*, ma diventa anche un rinnovato innamoramento di chi desidera l'altro senza riuscire a trovarlo: «Eros [...] è rude, va a piedi nudi, è un senza-casa, dorme sempre sulla nuda terra, sotto le stelle, per strada davanti alle porte perché ha la natura della madre e resta sempre nel bisogno»¹⁵.

Diventa un bisogno che attende di diventare desiderio¹⁶ e il cui iter ha difficoltà tanto maggiori quanto più importante era l'altro nella nostra vita sia in termini di profondità di affetto che di investimento emotivo e di quotidianità. Il che è complicato, fra le altre cose, dalla naturale resistenza

¹⁴ Sull'ermeneutica della Gestalt Therapy libro fondativo è F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994). Per una dettagliata analisi del "ciclo di contatto" su cui tutta la visione gestaltica si fonda, cfr. G. Salonia, *Tempi e modi di contatto*, cit.; Id., *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), V, pp. 45-54.

¹⁵ Platone, *Simposio*, in Id., *Opere complete*, Laterza, Roma-Bari 1979, XXIII [d], p. 190.

¹⁶ Sulle dinamiche fra bisogno e desiderio, cfr. G. Salonia, *Desiderio e bisogno*, in «Parola spirito e vita - Il desiderio», 67 (2013), pp. 243-255.

a voler ricominciare – termine orribile solo a sentirsi per un cuore disperato (che, appunto, non spera più) – dato che la semplice ipotesi di poter tornare a sorridere, ad interessarsi delle cose o addirittura ad avviarsi per altri percorsi d'amore vengono percepiti come tradimento della persona *perduta*.

La capacità di contatto (la competenza relazionale) viene intaccata e destabilizzata. La possibilità di raggiungere l'altro è stata così stroncata da aver fatto perdere ogni certezza e da bloccare il sentire, il pensare, l'agire. Si vorrebbe... ma non si riesce. Si prova e non si va avanti.

Sono *interruzioni di contatto* che la GT descrive minuziosamente¹⁷ e che, pur riproponendo gli stati d'animo focalizzati dalla Kübler-Ross, danno ad essi una diversa chiave di lettura e dunque un diverso orizzonte di significato e di intervento: non è un incassare un colpo e, con alti e bassi, arrendersi ad esso, ma un cercare attivo e spasmodico ciò che si è perduto. Non un prepararsi a non avere più, ma un muoversi per riavere ancora. Non un perdere, ma un ritrovare¹⁸.

Non dunque *isolamento*, ma tentare un disperato restare accanto in un confluente vivere come dentro una tomba: nessuno stimolo esterno è interessante, la luce del sole dà fastidio e si desidera solo restare a letto, immobili. «È come se si fermasse il tempo: si apre un abisso che ingoia il passato e anche il futuro» (AL 253).

Gli altri familiari richiedono la presenza in famiglia, bisogna tornare al lavoro, tutti invitano a farsi coraggio e questo dà fastidio. Parole come decesso, atto di morte, lapide scuotono man mano la certezza di poter restare *con* stando *come*. Si inizia ad andare in cerca della persona cara. È la fase dell'introiezione, in cui ci si aggrappa ai riti: l'andare giornaliero al cimitero, le messe, la necessità di sentire quel nome ricordato dal sacerdote, come se diversamente fosse un torto fatto a quel nome stesso.

Ma il pur meticoloso adempimento di tante ritualità non appaga, non ci fa sentire l'amato vicino come vorremmo. Il rientrare a casa riapre e acutizza lo strazio. Cresce l'anelito e cresce l'energia. Nella spasmodica ricerca dell'altro, tenace come l'amore, caparbia come l'amore, spregiudicata come l'amore, erompe la rabbia (la Kübler-Ross parla di collera, la GT di proiezione): contro i medici o contro chi ha provocato l'incidente, contro

¹⁷ G. Salonia, *Tempi e modi di contatto*, cit.; Id., *Dal Noi all'Io-Tu*, cit.

¹⁸ Tale logica è qui in riferimento all'applicazione della teoria della Kübler-Ross all'elaborazione del lutto, senza entrare nel merito delle dinamiche del morire.

la fatalità della vita e contro Dio che è rimasto a guardare, e anche contro la persona cara stessa, a prescindere dalle condizioni della sua morte. È un cercare ed è un riappropriarsi di tutte le parti di sé che erano rimaste sopite. Si è prossimi al contatto.

Tutto attorno richiama quella presenza. Risentire tante volte la *sua* canzone, riprendere i progetti che lui aveva lasciato interrotti diventano modi per sentire in tutta la terra il suo respiro. Si *viene a patti*: se lui non è più in questo mondo, il mondo parla di lui. E si fa di tutto perché nessuno dimentichi: è la fase dell'organizzazione di memorial, di iniziative per donazioni e borse di studio. Si è fatto di tutto, ci si aspetta di sentirlo vivo ma così non è e ci si accorge sempre di più che così non sarà mai più. Non è una resa ciò che sta accadendo: è uno svestirsi di illusioni. Si è pronti a spalancare le braccia non per arrendersi, ma per accogliere.

Resta solo da riconoscere la realtà, ma è il passo ultimo ed è davvero troppo doloroso (è la *depressione* secondo le fasi). Si resiste ancora. In GT si definisce retroflessione questo fermarsi proprio prima del contatto finale. Molte volte nel lutto si concretizza in uno sminuire il proprio dolore rispetto ad altri eventi *più gravi*. Ma nessun dolore è mai *minore* perché il dolore è assoluto. È questo uno dei momenti in cui è più necessario un sostegno esterno che spinga ancora quando non si ha il coraggio di arrivare all'apice.

Il *finally contact* sarà quel ritrovare l'altro, finalmente. Non così come era, ma come è adesso. «Gesù risorto, quando la sua amica Maria volle abbracciarlo con forza, le chiese di non toccarlo (cfr. *Gv* 20,17), per condurla a un incontro differente» (*AL* 255). Sarà il momento non dell'accettazione, ma di quella pienezza che è possibile solo dopo aver incontrato veramente l'altro¹⁹. «Io non posso essere se non ciò che sono, non posso divenire se non ciò che sono [...] e ciò che sono è la situazione in cui mi trovo e su cui non posso nulla»²⁰. E ciò vale per me e per te e per ognuno. E solo così possiamo incontrarci... o ritrovarci.

Dal «Perché a me?» si passerà al «Perché non a me?». Dal «Nessuno soffre come me» al «Ci sono tanti che soffrono, anzi forse io posso aiutarli».

¹⁹ Altre interruzioni si riscontrano anche dopo il contatto (come l'egotismo che è quel restare affascinati dall'esperienza vissuta e continuare a definire la propria vita in funzione di essa), che necessitano anch'esse di sostegno specifico per non tornare ad una nuova confluenza con l'amato deceduto.

²⁰ K. Jaspers, *Philosophie*, Springer, Berlin 1932, vol. II, p. 182.

«[Eros] è risoluto, ardente, è un cacciatore di prim'ordine, desidera e sa trovare le strade per arrivare dove vuole»²¹.

Aver ritrovato l'amato sarà conferma ed esito della ripristinata capacità di contatti veri e nutrienti che sono il sapore e la qualità della vita. Ma ciò sarà stato possibile solo attraverso altre relazioni sane e sananti che avranno aiutato a ripristinare la funzionalità del Sé. Vediamo allora delle linee teoriche e dei suggerimenti pratici per chi si mette in cammino a fianco del dolente e per chi si appresta all'ascolto.

4. L'intervento di sostegno

Il trauma interrompe la normale funzionalità del Sé, per cui se si perde il senso di ciò che sento (in GT è la funzione-Es), se non so più chi sono (la funzione-Personalità), non so nemmeno cosa voglio e cosa fare (la funzione-Io)²². Un padre che perde l'unico figlio riesce ancora a definirsi padre? Un fratello minore che resta l'unico è ancora il minore? E cosa dire di sé quando un familiare si suicida? Il corpo è desensibilizzato, mancano le coordinate, tutto è incerto e confuso. Non c'è solo da ritrovare l'altro, ma – torniamo a sottolinearlo – c'è da ricostituire anche la propria capacità di contatto.

Diversi fattori intervengono a complicare la *ricerca*²³, uno dei quali è l'aver potuto trovarsi in condizione di prossimità o meno al morente. Nell'epoca del Covid questo è stato più evidente che mai per il suo diffuso riproporsi: non sapere cosa è accaduto, come si sentiva, se ha potuto dire le sue ultime parole, quanto ha sofferto crea vuoti e squarci che non è facile ricucire. «Devo sapere come è morto mio figlio – grida la madre di Kemmerich al compagno reduce – Dimmelo! Dimmelo! Non potrò aver pace finché non lo saprò»²⁴. Viene a mancare sia quella ritualità tanto cara agli antichi e che comunque dà il senso dell'aver accompagnato, dell'aver assolto ai propri compiti di madre, di fratello, di figlio e manca anche quello che in GT si definisce il *good-bye*. Non si “chiude la gestalt”: restano in sospeso tanti non-detti e non-fatti che sarà necessario ripercorrere con

²¹ Platone, *Simposio*, cit., p. 191.

²² G. Salonia, *Teoria del Sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.

²³ Riguardo alle condizioni che complicano l'elaborazione e ai relativi interventi di sostegno, rimando ad un mio testo di prossima pubblicazione.

²⁴ E.M. Remarque, *Niente di nuovo sul fronte occidentale*, San Paolo, Milano 1997, p. 141.

pazienza e attenzione, perché almeno nel racconto e attraverso forme suppletive come il dialogo con la “sedia vuota”²⁵ sia possibile in qualche modo medicare una ferita così purulenta.

Gestalt aperte sono create anche dal non aver fatto in vita quello che si sarebbe oggi voluto aver fatto. O non aver ringraziato, non aver espresso i propri sentimenti, non aver adempiuto ad una promessa. Anche in questi casi vale la stessa indicazione.

Altro frequente intralcio è il non essere già in precedenza *ordinata* la relazione con l'altro o con l'intera famiglia di appartenenza²⁶. Il trauma, infatti, assesta un colpo alla nostra trama incuneandosi in essa con quella U che quasi la spezza. Se la tessitura era troppo lasca il tessuto si squarcia, se era troppo rigida il tessuto fa barriera: solo una trama elastica e ben ordita potrebbe accogliere il trauma e intrecciarlo ai fili della propria vita. L'ordine relazionale e l'ordito vanno di pari passo. L'irrompere di un dolore grande nella nostra vita, infatti, non crea patologie ma smaschera quelle disfunzioni già esistenti, accentua quegli spazi di sofferenza che prima restavano sommersi o che solo a tratti affioravano dallo sfondo. Un trauma acutizza ciò che già sanguinava e fa saettare ciò che già brillava.

L'essere persone *attrezzate* nel senso di aver già una buona capacità relazionale, di avere personali certezze di fede o l'attitudine al guardarsi dentro aiuta la ricerca, ma non rende meno faticoso il cammino. Si ha bisogno di persone accanto chiare, rispettose e attente, ma i familiari e gli amici spesso si allontanano perché coinvolti, perché non preparate, perché rifuggono dal dolore. È necessario un Tu capace di stare accanto in modo interessato e rispettoso ma competente, che calibri bene i propri interventi: «Si tratta di essere presenza e luogo in cui ogni persona può deporre il proprio dolore e sentirsi riscaldare il cuore»²⁷. Essere, come lo definisce

²⁵ La tecnica della “sedia vuota” è utilizzata sin dagli albori della Psicoterapia della Gestalt e consiste nell'invitare il paziente ad interagire con una sedia vuota, in cui può immaginare sia seduta la persona cui vorrebbe dire qualcosa e non può o non sa farlo. Il rivolgersi alla “sedia” in modo diretto favorisce la consapevolezza dei vissuti e l'esternazione di essi. Al riguardo, E. Polster - M. Polster, *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè, Milano 1983 (ed. or. 1973).

²⁶ Cfr. G. Salonia, *Ordo amoris e famiglia d'origine*, in Aa.Vv., *Amare sempre o amare per sempre?*, Il Calamo, Roma 2013, pp. 17-40.

²⁷ G. Salonia, *La relazione formativa nella prospettiva francescana*, in A. Schmucki (ed.), *Formazione francescana oggi*, Edizioni Dehoniane, Bologna 2012, pp. 217-240.

Antonio Sichera, «luogo contiguo»: «La cura autentica di chi è immerso nel dolore è l'essere accanto, l'assistere rispettoso, il sedere silenzioso»²⁸.

Un *decalogo* pratico può risultare utile anche per il sostegno a distanza.

1. Restare fermi senza temere i silenzi: è rispetto per i tempi dell'altro, attesa che arrivino le parole giuste, spazio di sguardi quando le parole non bastano.
2. Accogliere il dolore senza consolare. Dire qualcosa di "bello" a chi vede solo distruzione nella propria vita risulta inutile e crea distanza. «Un'amica mi ha detto "Il Signore prende i fiori più belli" parlando di mio figlio – mi diceva una mamma – ... mi sono sentita presa in giro».
3. Fissare l'altro senza generalizzare. «Hai ragione, è sempre così...» è il tipico preambolo di interventi che vorrebbero produrre forse un incoraggiamento e che invece, nel loro rendere "fisiologico" il dolore, lo privano dell'esclusività che esso invece nella realtà ha.
4. Rispettare la realtà, senza moralismi o sublimazioni. «Pensa alla Madonna» – ho sentito dire tante volte da terzi a mamme che avevano perso un figlio. Una volta una di loro ha ribattuto: «Voglio vedere come sarebbe stata la Madonna se dopo tre giorni suo figlio non fosse risuscitato».
5. Fidarsi senza incoraggiare. Si teneva la pancia fra le mani quasi la sostenesse, con quel gesto tipico delle donne in gravidanza, come a ricordare a se stessa e a spiegare a me che lei, come tutte le mamme, di coraggio già dall'aver portato in grembo un figlio, averlo partorito e cresciuto ne aveva avuto tanto: «Quando mi dicono "fatti coraggio" sembra che non credono che sono una mamma. Come possono pensare che non ce la sto già mettendo tutta? Non capiscono che non ce la faccio davvero». È il rischio più immediato dell'incoraggiare: far sentire soli.
6. Limitarsi a ciò che l'altro dice, senza esclamazioni né domande proprie. Ciò che l'altro vuole dire è ciò che basta: anche quando vorremmo sapere di più, ciò va chiesto solo se non ci è chiara la

²⁸ A. Sichera, *Riflessioni sul Getsemani*, comunicazione verbale del Giovedì Santo 2017, chiesa san Pietro Apostolo, Modica.

narrazione, non per indagare per nostra curiosità²⁹. Né l'esclamare serve: trasmette un senso di sorpresa, di orrore o di pietà che aggiungono sofferenza alla sofferenza e non lasciano liberi di esprimersi.

7. Ricordare che ogni dolore (come ogni amore) è unico e assoluto, senza confronti, relativizzazioni o riduzioni. Se ho un arto con una frattura, mi fa meno male se qualcun altro ha due fratture? Ogni dolore è totale. E se porto esempi relativi ad altre persone non aiuto perché non solo sto distogliendo l'attenzione da chi mi sta accanto, ma sto anche a mia volta inducendo l'altro a non entrare in tutto il suo dolore, che è ciò che sappiamo lo porterà a ripartorire la relazione. Serve solo a me: ad alleviare la fatica di quel mio stare accanto. Forse mi servirà una supervisione.
8. Lasciar dire senza obiezioni. Non essendo sicuramente obiettabile ciò che l'altro prova a livello emotivo, qualsiasi obiezione riporta i vissuti a livello cognitivo, che non aiuta l'espressione delle emozioni.
9. Aspettare l'altro senza interpretazioni. È una tendenza diffusa, che pretende di far capire all'altro qualcosa di più di ciò che egli ha capito di sé. Se anche l'interpretazione dovesse cogliere il vero dei fatti – e se anche un “vero” non soggettivo esistesse – ciò che aiuta è solo la verità propria, quella cioè che ognuno, nel giusto tempo e secondo le proprie capacità, saprà comprendere. Non serve spostare di peso l'altro, ma aiutarlo a camminare con le sue gambe.
10. Perseverare senza consigliare. L'organismo sa di cosa ha bisogno e se non sta facendo il meglio, significa che non sa fare di meglio. Chi soffre potrà recuperare forze e riuscire a progredire meglio proprio perché qualcuno si è fidato di lui.

Il cammino non sarà mai senza esito. L'essere umano non è fatto per stare male ma ha un anelito indomabile verso il benessere: non vuole soffrire, non vuole marcire nel rimpianto o nelle recriminazioni. Desidera la vita. Desidera la libertà del cuore. Desidera la pace. Farebbe qualsiasi cosa pur di non essere oppresso da tanta sofferenza e qualcosa gradatamente

²⁹ In contesto di percorso psicoterapico, o comunque in presenza e non a distanza, risulta utile anche chiedere una narrazione particolareggiata per aiutare l'altro ad esprimere tutte le emozioni provate e a non lasciare “gestalt aperte”.

fa: si aggrappa a chi gli sta tendendo la mano e – prima titubante e scettico, poi sempre meno timorosamente – a poco a poco la afferra e si lascia portare in salvo. Quella cautela paziente e fiduciosa, quel restare accanto nonostante la fatica rassicurano, quei brevi e a volte quasi impercettibili momenti di tregua diventano sempre più sapidi e si risale la china.

Nella innata tensione al benessere degli umani chi aiuta trova un potente alleato. Le difficoltà – lo abbiamo visto – sono tante e possono esserci pregressi stati patologici che trovano nell'evento luttuoso recrudescenza o slatentizzazione, ma quell'intercorporeità³⁰ autentica e interessata che si instaurerà anche attraverso le sole parole dall'altro capo del 'filo' non potrà non arrecare beneficio. Silenzi, pause, toni – se non sguardi o strette di mani – trasmetteranno il senso di avere una presenza che contiene il dolore straripante, che comprende i vissuti e che li lascia esprimere senza indagare o ribattere, senza nulla aggiungere e nulla tentare di sottrarre. Si registreranno cambiamenti, e saranno sempre visibili: «Dal corpo verranno i primi lenti ma significativi movimenti di apertura del corpo e delle parole, che sono segno che la vita sta ri-partorendo la relazione e la relazione sta ri-partorendo la vita»³¹.

Da parte di chi accompagna, sarà la consapevolezza interiore della propria funzione lì accanto a chi soffre – sentita nel proprio corpo e ricca di tutta la propria storia³² – a rendere capaci di ascoltare anche le narrazioni più dolorose. Le proprie emozioni emergeranno dopo e saranno inevitabili, ma sul momento l'attenzione all'altro e la professionalità del proprio ascolto daranno la necessaria corposità alla nostra presenza. Esattamente come avviene ad un medico cui, in pronto soccorso, arriva un paziente squarciato da una gran colpo di spada³³: non si perde d'animo, non fugge,

³⁰ Per il concetto di intercorporeità cfr. G. Salonia, *La Gestalt Therapy e il lavoro sul corpo. Per una rilettura del fitness*, in S. Vero (ed.), *Il corpo disabilitato. Semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 51-71.

³¹ G. Salonia, *L'improvviso, inesplicabile sparire dell'altro. Depressione, Gestalt Therapy e postmodernità*, in G. Salonia, V. Conte, P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo*, Il pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, p. 192.

³² È la funzione-Personalità: G. Salonia, *Teoria del Sé e società liquida*, cit.

³³ È interessante che il vecchio Simeone dica a Maria che una spada gli trafiggerà l'anima (Lc 2,35) usando il termine greco *ρομφαία* (*romfaia*), che era la grande spada usata in battaglia, così pesante da poter essere brandita solo afferrandone l'impugnatura con ambedue le mani, ben lontana dallo spadino con cui di solito la Madonna addolorata è rappresentata.

ma forte di tutta la propria fiducia in se stesso e nella validità delle cure che potrà fornire, pazientemente e tenacemente si mette all'opera.

La precisione del bisturi di chi ascolta saranno le sue risposte empatiche³⁴ mentre, da parte di chi è ascoltato, sentir riformulare in modo nitido e composto i propri vissuti sarà un riconoscersi e sentirsi compresi e comprensibili: suture che riapriranno al gusto dell'incontro.

La confusione si dirada, il soffrire non è più un mistero che annienta, la solitudine si riempie di presenza e, incontrando il Tu presente che si sta prendendo cura, si saprà man mano ritrovare anche quel Tu così amato e tanto disperatamente cercato: «L'amato mio! Eccolo» (*Ct 2,8*).

Conclusione

Sembrava inaccettabile sentir dire che “la vita continua”, ora sarà consapevolezza incarnata il riconoscimento che la vita continua davvero e, anzi, che ha dischiuso ignoti tesori.

Nuovi vissuti caratterizzano chi ha raggiunto la meta: più attenzione al mondo interiore e disinteresse per l'esteriorità e il futile, una capacità di contatto col non visibile senza isolarsi dal presente ed una capacità di donarsi, un nuovo più calibrato peso dato alle piccole situazioni della vita che prima sconvolgevano e che ora occhi limpidi sanno valutare nelle proprie reali dimensioni, una maggior gratitudine per le piccole cose e quanto la ricchezza umana sa dare di meglio.

Rimane il dolore, che non potrà mai venir meno. Come un innamorato mantiene sempre in ogni propria azione e in ogni contesto quello sfondo caldo del pensiero all'amato, come un genitore svolge le proprie incombenze senza mai dimenticare l'amore per i figli, così chi è emerso dal lutto resterà sempre in ogni caso con quello sfondo fisso di un dolore permanente che resta come substrato di ogni suo istante di vita. Non più però avvertito come devastante ed estraneo, ma come fibra del suo esserci: gli appartiene. Non lo avrebbe voluto, ma c'è e adesso lo sente suo: è diventato “carne della sua carne, osso delle sue ossa”³⁵. Se «l'amore maturo

³⁴ H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, Las, Roma 1979.

³⁵ «Costei è carne della mia carne, è osso delle mie ossa» esclama Adamo dinanzi ad Eva (*Gen 2,23*): è la prima parola della prima storia d'amore fra umani. Ed è, a mio parere, la firma della vittoria dell'amore sul dolore.

si nutre di reciprocità e rispetto (mantenere “la giusta vicinanza”)³⁶, chi ha ritrovato l'amato ha imparato “la giusta distanza”³⁷.

Negli interventi di sostegno è importante non negare questa condizione di imperitura permanenza del dolore, anzi un previo avvertire su essa crea alleanza e rassicura, dal momento che risuona come un riconoscimento dell'intramontabilità dell'amore: chi ansima per la perdita e ha paura di dover vivere *senza*, respira. È come dirgli: “Stai tranquillo, non hai perso la tua amata e non la perderai”.

Ed è pura verità: si avrà più forza, si avranno occhi diversi, si tornerà a vivere e si saprà vivere in modo rinnovato, ma il dolore ci sarà sempre. Non sarà strazio, però, non disperazione, non fiamma guizzante che impazza e annienta: sarà ciocco ardente che riscalda silenzioso.

Sarà *acuta presenza* che turberà ancora *l'ora calma e il dolce sole*, ma che *il petto dolente* saprà portare *come pietra leggera*.

Bibliografia

- Algeri E., *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020.
- Bertolucci A., *Assenza*, in Id., *Sirio*, A. Minardi edizioni, Parma 1929.
- Bowlby J., *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano 1982.
- Canopi A.M., *Fammi sapere perché... Il tema del dolore. Lectio divina sul libro di Giobbe*, EDB, Bologna 2008.
- Crozzoli Aite L. - Mander R. (a cura di), *I giorni rinascono dai giorni. Condividere la perdita di una persona cara in un gruppo di auto-mutuo-aiuto*, Paoline, Milano 2007.
- Franta H. - Salonia G., *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, Las, Roma 1979.
- Grün A., *Sto al tuo fianco. L'accompagnamento dei morenti e delle persone in lutto*, San Paolo, Milano 2011.
- Jaspers K., *Philosophie*, Springer, Berlin 1932.
- Kübler-Ross E., *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1976.
- Oppenheim D., *Crescere con il cancro. Esperienze vissute da bambini e adolescenti*, Erickson, Trento 2003.
- Perls F. - Hefferline R. - Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994).
- Platone, *Simposio*, in Id., *Opere complete*, Laterza, Roma-Bari 1979.
- Polster E. - Polster M., *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè, Milano 1983 (ed. or. 1973).
- Remarque E.M., *Niente di nuovo sul fronte occidentale*, San Paolo, Milano 1997.

³⁶ E. Algeri, *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020, in press.

³⁷ A. Pisana, *La giusta distanza dalle stelle* è il titolo del mio libro sull'argomento, di prossima pubblicazione.

- Salonia G., *L'innamoramento come terapia e la terapia come innamoramento*, in «Quaderni di Gestalt», 4 (1987), III, pp. 74-99.
- Salonia G., *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), V, pp. 45-54.
- Salonia G., *Tempi e modi di contatto*, in «Quaderni di Gestalt», 8/9 (1989), V, pp. 55-64.
- Salonia G., *La Gestalt Therapy e il lavoro sul corpo. Per una rilettura del fitness*, in S. Vero (a cura di), *Il corpo disabitato. Semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*, Franco Angeli, Milano 2008, pp. 51-71.
- Salonia G., *Teoria del Sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.
- Salonia G., *La relazione formativa nella prospettiva francescana*, in A. Schmucki (a cura di), *Formazione francescana oggi*, Edizioni Dehoniane, Bologna 2012, pp. 217-240.
- Salonia G., *Desiderio e bisogno*, in «Parola spirito e vita - Il desiderio», 67 (2013), pp. 243-255.
- Salonia G., *L'esserci-tra. Aida e confine di contatto in Bin Kimura e Gestalt Therapy*, in B. Kimura, *Tra. Per una fenomenologia dell'incontro*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp. 5-20.
- Salonia G., *Ordo amoris e famiglia d'origine*, in Aa.Vv., *Amare sempre o amare per sempre?*, Il Calamo, Roma 2013, pp. 17-40.
- Salonia G., *Psicopatologia e contesti culturali*, in G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp. 17-32.
- Salonia G., *L'improvviso, inesplicabile sparire dell'altro. Depressione, Gestalt Therapy e postmodernità*, in G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, pp. 181-192.
- Seneca, *Lettere a Lucilio*, in Id., *Tutte le opere*, (a cura di G. Reale), Bompiani, Milano 2000.
- Sichera A., *Riflessioni sul Getsemani*, comunicazione verbale del Giovedì Santo 2017, chiesa san Pietro Apostolo, Modica.