

Situazioni cliniche e lettura strategica

Sandra Soldi
psicologa-psicoterapeuta
Hospice "Il gabbiano" Pontevico (BS)

Perché anche dopo?

...Dopo è tremendo...dopo lo senti quel vuoto...dopo 15 giorni ho sentito che è scoppiata una bomba...

- Tempo e obiettivi della assistenza
- Anticipazione vs previsione (Turchi)
- Tempo della perdita: una scoperta
- Tentate soluzioni inefficaci (Nardone, 1998)
- Dai *processi mentali* ai *processi relazionali*: il sé relazionale (Gergen, 2005)

CORNICE TEORICA

- LA TERAPIA NARRATIVA: Bruner
- LA TERAPIA BREVE STRATEGICA: G. Bateson, Watzlawick, Weakland, Fish, Jackson, M. Erickson , P. Watzlawick e G. Nardone (1990), M. Rampin
- COSTRUZIONISMO SOCIALE: Gergen
- INTERAZIONISMO: Salvini

“Se vuoi capire impari ad agire”

HEINZ VON FOERSTER (1973)

il cambiamento passa più velocemente attraverso
il fare e il sentire e non il capire!

“Nessuno può capire bene qualcosa e farla propria quando l'abbia appresa
da un altro, rispetto a quando l'abbia appresa da se”

CARTESIO

L'obiettivo è quello di produrre

un'esperienza emozionale correttiva (F.Alexander, 1946)

attraverso:

- prescrizioni (qualcosa da fare o pensare)
- metafore, aforismi, ristrutturazioni durante il colloquio

PROGRAMMAZIONE TERAPEUTICA E STRATEGIE DI CAMBIAMENTO

- Processo terapeutico e procedure;
- l'efficacia delle strategie dipende dalla relazione terapeutica e dalle capacità comunicative del terapeuta;
- è la terapia che deve adattarsi al paziente e non il paziente alla terapia;
- le strategie vanno scelte, possono essere modificate e adattate in base alla situazione e alla persona;
- non c'è un modo giusto e sano.

- Cosa possiamo fare nel lavoro con le emozioni?
- Cosa possiamo fare nel lavoro di costruzione di un progetto di vita?

IL LAVORO CON LE EMOZIONI

Il lutto NON è di per sé uno stato patologico, per quanto accompagnato da emozioni e sensazioni molto intense e a volte devastanti.

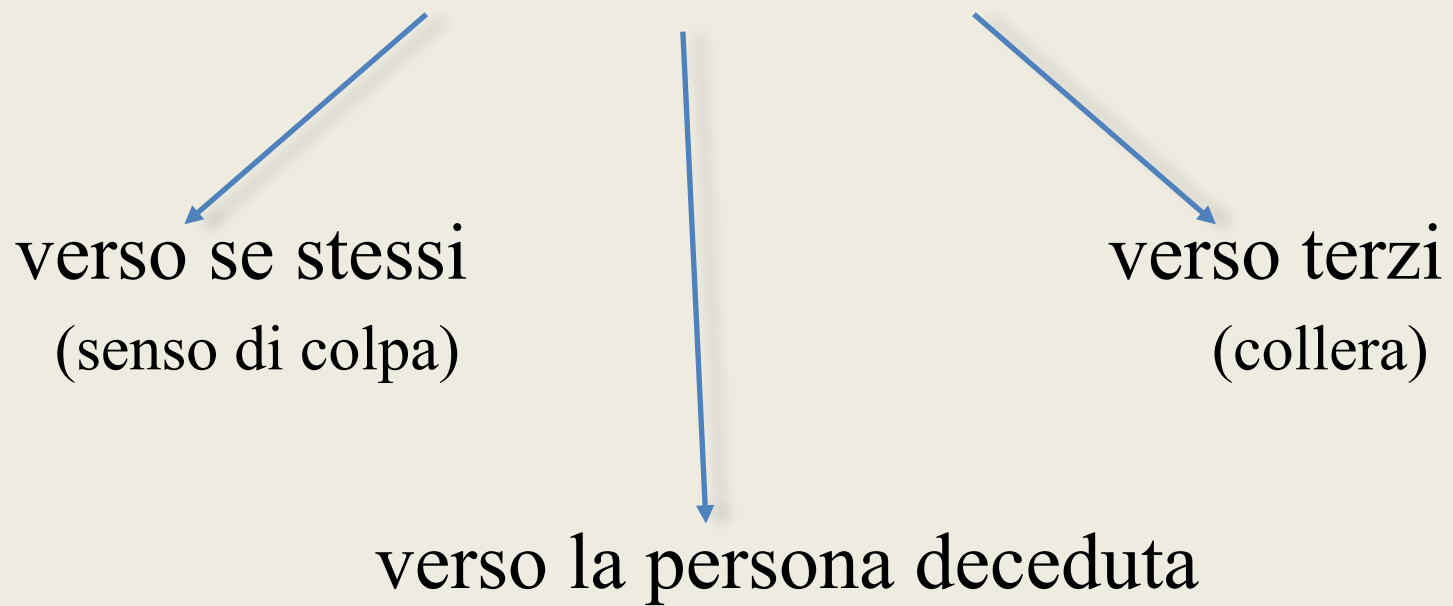
L'obiettivo NON è guarire da un disturbo che non è tale, né cancellare un dolore che non è possibile eliminare

La persona nel tentativo di stare meglio interagisce con le sue emozioni attraverso comportamenti e strategie

Le forti sensazioni provocate dalla perdita, a volte, anziché produrre cambiamenti e movimenti (che per quanto dolorosi sono alla base di un sano lavoro sul lutto) arrivano a paralizzare il percorso.

LA RABBIA

la rabbia può essere rivolta:



verso se stessi
(senso di colpa)

verso la persona deceduta

verso terzi
(collera)

“le conseguenze della collera possono essere molto più gravi delle sue cause.”

Marco Aurelio

TENTATE SOLUZIONI

Le persone cercano una spiegazione logica agli eventi che procurano rabbia.

Tendono a “rimuginare” sugli episodi rancorosi.

CONSEGUENZA:

Si rimane ancorati agli episodi del passato che “invadono” testa e pensieri

Nel lutto una rabbia non defluita porta a rivivere costantemente pensieri e sensazioni devastanti, basati non solo su questa emozione ma su tutte quelle riguardanti la perdita.

(Cagnoni, Milanese, 2009)

“sono arrabbiata, mi si spacca la testa...”

EPIIODI SPECIFICI: “in quell’occasione secondo me hanno sbagliato”, “sono sicura che non ha funzionato qualcosa”, “in quel momento avrei dovuto ascoltarlo e portarlo a casa”, “se avessi/avessero fatto/deciso diversamente... probabilmente”

CON I MEDICI: “non si sono accorti che stava morendo”, “nessuno mi ha detto che stava morendo”, “non puoi dirmi va tutto bene”, “l’hanno lasciato soffrire”

CON SE STESSA: “non ho potuto fare niente...se qualcuno mi avesse detto che stava morendo non lo avrei sgridato..., non l’avrei ingozzato...non avrei insistito per farlo alzare, per fargli fare gli esercizi...”, “come ho fatto a non capire...”, “vorrei capire come dargli giustizia...”

*La tua collera deve defluire
perché non lascia spazio ad altro*

*“proprio come se di fronte alla piena di un
fiume, anziché contenerla, si dovessero scavare
tanti canali in cui farla scorrere”*

PRESCRIZIONE: EPISTOLARIO DELLA RABBIA

(Milanesi, Mordazzi, 2007)

“Ogni giorno da qui alla prossima volta che ci vedremo, vorrei che lei trovasse un momento della sua giornata per scrivere una lettera. La dovrà indirizzare a me e dovrà vomitare in quella lettera tutta la rabbia, la collera, il veleno che sente di provare per ... in quel momento. Dovrà essere davvero cattiva e crudele, dovrà urlare in quella lettera tutte quelle cose che vorrebbe dirgli e che pensa quotidianamente in silenzio nella sua mente; non dovrà utilizzare censure in alcun modo. Quando ha finito, mette una firma e senza rileggerla mette la lettera in una busta, la chiude e la prossima volta mi dovrà portare tutte le buste e consegnarmele.

FARE DI PANCIA, DI GETTO SENZA PENSARE TROPPO AI
CONTENUTI

Attraverso questa manovra la persona esprime, canalizzandole funzionalmente, tutte le proprie peggiori sensazioni basate sulla rabbia.

La persona inizia ad assumere un ruolo attivo nei confronti delle emozioni che prova.

“Se scrivo ciò che sento è perché così facendo abbasso la febbre del sentire”

PESSOA

mi porta 6 buste su 15

“mi scuso non ho fatto tutto il compito,
ma dopo un po’
non riuscivo più a scrivere niente ...”

“le facevo di sera e poi mi addormentavo
...”

La rabbia da una parte distrugge dall'altra
tutela, una volta eliminata dobbiamo fare
i conti con il vuoto, e quindi con il dolore.

IL DOLORE

Il dolore della perdita rappresenta un vissuto unico poiché dipende dalla persona che muore e dall'unicità di quella relazione

“non ci sono parole per descrivere quello che sto provando”

Facciamo di tutto per evitarlo.

TENTATE SOLUZIONI

- si sforzano di essere forti (*bisogna andare avanti, adesso basta piangere su... bisogna reagire*)
- si impegnano a dimenticare
- evitano di pensare ai ricordi.

CONSEGUENZE

La lotta continua contro il proprio dolore non fa altro che incrementarlo. Tanto più ci si impegna a togliere il pensiero tanto più si scopre che lo stimolo più insignificante è in grado di far tornare alla luce tutto aggiungendo al dolore anche la sensazione di minaccia continua...

“pensare di non pensare significa pensare ancora di più”

“adesso devo essere forte...”

SENTO (sé reale, Higgins, 1987):

Non ho la forza, ho sempre sonno, mi sento addormentato come anestetizzato, faccio fatica a far tutto, sento tutto pesante, non agisco, mi faccio trascinare dalla giornata

Lewis "nessuno mi aveva mai detto della pigrizia del dolore"

VORREI (sé ideale):

Voglio uscirne, vorrei essere più sveglio e dinamico, vorrei essere e vedermi come prima, vorrei essere più efficiente, vorrei condurre la vita di prima

DEVO (sé normativo):

devo aiutare la mia famiglia, dovrei sentire la gioia per la futura nascita, dovrei aver già vissuto tutto il dolore, devo essere pronto, dovrei essere forte e guardare avanti, dovrei essere più attento, devo essere più presente

Paradosso del sii spontaneo
SENSO DI COLPA e FRUSTRAZIONE

“Di fronte alla ferita dolorosa,

possiamo decidere se disinfettarla e proteggerla in modo tale che non si infetti accelerando così il processo di rimarginazione ma non possiamo farla sparire magicamente, non sentirne il dolore o evitare che rimanga la cicatrice”

Il dolore della perdita, a differenza di altre sensazioni, non passa mai del tutto, ma tende a decantare poco a poco.

Il tentativo di guarirlo lo rende più doloroso (frustrazione, colpa, paura di non farcela...) *è infatti come grattare una ferita non permettendole di cicatrizzarsi naturalmente*

Robert Frost

“ se vuoi venirne fuori devi passarci nel mezzo”

Il dolore evitato si mantiene e si incrementa
ancora di più,
per superarlo è necessario infilarci dentro
e passarci attraverso.

“Ho paura del dolore...”

“Nessuno mi aveva mai detto che il dolore assomiglia così tanto alla paura”

LEWIS

“Mi rifiuto, non sono in grado, non voglio stare male...

Ho paura di soffrire è un vuoto troppo grosso...

Mi sento totalmente incapace di reagire a queste emozioni...

Non dormo, mi sento fragilissima e non sono abituata a sentirmi così...

Mi da proprio fastidio che io stia crollando anche fisicamente

Ho paura di perdere il controllo e non posso ho due figli”

TENTATE SOLUZIONI:

*Non esco per paura di incontrare qualcuno che inizi a chiedere e ricordare;
cerco di non pensare a niente, di non ricordare; mi controllo per
trasmettere serenità ai miei figli*

CONSEGUENZA

Senso di minaccia, ricordi improvvisi che turbano, sensazione di perdere il controllo, agitazione continua, insonnia

PRESCRIZIONE: la galleria dei ricordi

(Nardone 1998)

“ogni notte prima di dormire ripercorri nella mente la tua vita con i tuoi genitori e cerca le immagini più significative e importanti.

Con queste immagini nella sua mente dovrai costruire una vera e propria galleria di quadri di ricordi.

Ovviamente tra queste immagini ce ne saranno alcune che indurranno sensazioni positive altre che invece provocheranno sofferenza.

Anche nelle esperienze più tristi però osservandone gli antecedenti o le reazioni successive potrai trovare qualcosa di bello o piacevole.

In ogni quadro quindi dovrai mettere in risalto un aspetto positivo, una cornice che nel riguardarlo ti permetta di vivere insieme alla sensazione negativa anche quella positiva.

Una volta costruita nella mente questa galleria dovrai andarla a visitare ogni notte, prima di dormire, per un periodo che può variare da qualche settimana ad un mese”

Ripercorrendo la sua galleria dei ricordi la persona prova sofferenza ma sperimenta anche l'aspetto positivo di questo vissuto.

La persona sperimenta il “dolore fisiologico”, inevitabile, sano, che non va inteso come malato che ci si deve concedere.

“Si guarisce da una sofferenza solo a condizione di sperimentarla pienamente”

Proust

La costruzione di un progetto

- La mente è un testo e i significati si possono cambiare
- Il cambiamento avviene cambiando significato all'evento

Bruner

Il problema della perdita esiste all'interno della trama di una storia; nuove storie possono essere costruite e da esse possono scaturire nuovi corsi d'azione

Sé narrativo

BRUNER (1990)

Il mondo che abitiamo assume le stesse caratteristiche dei modi che usiamo per descriverlo

Alla base dell'azione umana e perciò della sua intenzionalità ci sono aspetti di origine strettamente culturale

La capacità di “scrivere” e narrare permette di mediare tra il mondo canonico della cultura e il mondo delle credenze, desideri e delle speranze.

Il narrare diventa una sorta di “giustificazione”

È possibile costruire cambiamenti narrando la realtà in modo credibile, ma diverso.

Costruiamo un racconto possibile che costruisce un futuro possibile difficile da immaginare.

OTTUAGENARIO

Hai ottanta anni e stai molto bene...

“...Hai 80 anni sei sano... stai bene, sei soddisfatto della tua vita, hai raggiunto un benessere economico, non hai preoccupazioni... sei seduto sulla tua poltrona preferita nel patio della tua casa al mare, al tramonto, con una leggera brezza che rende piacevole lo stare fuori... stai bevendo un aperitivo... in sottofondo (se le gradisci) si sentono le voci dei tuoi nipotini. Con te c'è un giornalista incuriosito dal tuo successo...” Come hai fatto a raggiungere questo stato? Da quando avevi X anni momento in cui eri in difficoltà cosa hai fatto per arrivare ad 80 e stare così bene?”

ciò che sembra vero ha conseguenze reali

“Se gli uomini definiscono reali certe situazioni, esse saranno reali nelle loro conseguenze”

William Thomas

“Il modo con cui raccontate la vostra vita diventerà la vostra vita”

Bruner

“Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa a quale porto vuol approdare”

Seneca

Senza un progetto non è possibile sapere se si sta sbagliando direzione

“La vita così non ha più senso!”

*È vero: così non ha più senso.
Come, invece, ne avrebbe ancora?*

M. RAMPIN

Hospice “Il gabbiano”
sandrasoldi@hotmail.com