

Recensione

Uscire dal lutto

Superare la propria tristezza e imparare di nuovo a vivere

Anne Ancelin Schützenberger - Evelyne Bissone Jeufroy, Di Renzo Editore, 88 pagg., € 12,00

di Angela Rosignoli



La celebre Anne Ancelin Schützenberger, Professore Emerito di Psicologia Sociale all'Università di Nizza, direttrice del Laboratorio di psicologia sociale e clinica e co-fondatrice della Associazione Internazionale di Psicoterapia di Gruppo, insieme ad Evelyne Bissone Jeufroy, psicologa, affrontano

in questo libro un tema universale: quello della perdita. Il lutto citato nel titolo non è solo quello connesso alla morte.

Il punto di vista è più generale e riguarda il lutto come perdita, sia che si tratti della perdita di un lavoro, della fine di una storia d'amore o di un semplice trasloco. Sono tutti cambiamenti che richiedono un'elaborazione, che possono generare in chi li ha subiti tristezza, dolore, rancore, odio.

Le autrici, con questo libro, danno indicazioni su come superare questi sentimenti negativi, che spes-

so conducono ad un inutile dispendio di energie nel tentativo di negare ciò che è accaduto o di rincorrere ciò che non c'è più.

Fondamentale, secondo le sagge, è invece elaborare il lutto in maniera consapevole e costruttiva, superare la tristezza per riuscire a crearsi un nuovo modo di essere, per dare un nuovo senso alla propria vita, cancellando le emozioni negative che portano solo ulteriore sofferenza. Per farlo bisogna giungere all'accettazione dell'accaduto attraverso il perdono, l'amore degli amici, i semplici piaceri della quotidianità. Solo con l'accettazione si può superare la propria perdita, traendo dall'esperienza un insegnamento significativo per poi passare oltre, con rinnovata serenità e positività.

Le autrici sono state loro stesse colpite da gravi perdite familiari nel corso della loro vita e sono quindi le prime testimoni delle tesi che ci forniscono in questo libro, dandoci gli strumenti necessari per imparare a superare le perdite e i cambiamenti.