

SARA ANCOIS

# NORMALE E COMPLICATO

OVVERO, COME LA MENTE CI PROTEGGE DAGLI EFFETTI DEL DOLORE

ILLUSTRAZIONI DI DANILO VIVIANI

*Susalibri*

Copertina rigida, 88 pagine

Prezzo: € 19,50



## SINOSSI



Come superiamo i momenti difficili? Quelle circostanze impreviste che inevitabilmente si presentano nella vita di ognuno di noi? Una relazione sentimentale può finire, l'immagine sociale può crollare, ci si può ammalare, una persona cara può venire a mancare.

La nostra mente reagisce ai dolori intensi con un processo protettivo chiamato "Lavoro del Lutto". **Normale e Complicato** è una storia illustrata su questo viaggio, delicata e ironica, che contiene anche una rassegna internazionale degli studi d'ambito e i risultati di una ricerca.

**Sara Ancois**, psicoterapeuta di orientamento sistemico-relazionale, ha scritto questo libro in primo luogo per se stessa, poi lo ha proposto come ipotesi di metodo ai Pazienti, verificandone l'efficacia.

Per realizzare il libro ci sono voluti 5 anni di lavoro e la collaborazione di 102 persone: 100 intervistati e due amici. I 100 intervistati sono stati selezionati in base a età, genere e tipo di perdita subita, e hanno ricevuto un questionario per posta, senza conoscere l'autrice, per evitare ogni forma di influenza.

Marina Rivetti, medico-chirurgo, ha fornito consulenza. Danilo Viviani, artista di talento, si è prestato a dare un volto all'idea.

Il libro può essere utilizzato a fini didattici e all'interno di un percorso psicoterapeutico, ma desiderio dell'autrice è che arrivi a chi deve affrontare il dolore da solo: come è successo a lei. Perché quando affronti un grande dolore può essere importante sapere che hai un cervello che gioca dalla tua parte, e che gioca per proteggerti dal crepacuore.

---

## PRESENTAZIONE DELL'AUTRICE

**P**er evitarci il crepacuore, la nostra mente reagisce con il Lavoro del Lutto agli Eventi di Perdita – quegli accadimenti che ci lasciano derubati, privati di qualcosa o di qualcuno, e mancanti di un pezzo prezioso (una persona cara, una relazione, la salute, lo status socioeconomico, un animale domestico, un luogo geografico, un'ideologia...)

Si tratta di una risposta fisiologica, cioè innata e spontanea, che ha l'obiettivo evolutivo di salvaguardare la sopravvivenza fisica e mentale dell'essere umano, quando il dolore raggiunge un'intensità spaventante.

Come funziona? Per quale ragione interessa la Scienza? Che ruolo abbiamo in tutto questo?

*Normale e Complicato* mostra un "Signor Lutto" al Lavoro.

La prima parte del volume è una storia illustrata, una suggestione ricca d'immagini e povera di parole; l'Appendice propone i risultati di una piccola ricerca e la testimonianza di 100 intervistati; la Bibliografia contiene una rassegna internazionale di Studi condotti in ambito.

In sintesi, i dati (ad oggi) in possesso della Comunità Scientifica dimostrano che:

- ✓ siamo dotati di un Modello Operativo Interno che si attiva nei frangenti di dolore connesso a una Perdita e percepito come insopportabile;
- ✓ tale modello ha le caratteristiche di un processo mentale attivo e attivante, è indipendente dalla cultura di appartenenza, e il suo Valore Biologico risiede nella protezione dell'incolumità fisica e mentale dell'essere umano;
- ✓ attraverso fasi ricorsive, il Lavoro del Lutto è capace di allontanare il rischio di traumi secondari e di orientarci verso il buon esito di un'elaborazione normale – spesso, è avvertito come "pensiero di fondo, filo conduttore, istinto";
- ✓ i traumi secondari, detti Fattori di Complicazione, ostacolano/bloccano il Lavoro del Lutto e possono sfociare nell'insorgenza del Disturbo da Lutto Persistente o Complicato, con conseguenze invalidanti sulla salute psicosomatica;
- ✓ la sofferenza legata a un Lutto è sana e non va confusa con le sindromi depressive; sembra inoltre non rispondere alle terapie farmacologiche;
- ✓ i costi sociali del Lutto Complicato si aggirano intorno ai 200 bilioni di dollari;
- ✓ la condivisione sociale e la possibilità di narrazione sembrano essere i due strumenti più efficaci per elaborare il dolore Perdita-correlato.

*Normale e Complicato*, in conclusione, vuol essere l'omaggio di una Psicoterapeuta a una delle manifestazioni più strabilianti del nostro apparato mentale.

---

## L'AUTRICE

Sara Ancois nasce nel 1978 a Rapallo (GE), e lì trascorre la prima infanzia. I suoi genitori sono velisti appassionati, così cresce in barca e la cosa le piace, ma dopo qualche anno la famiglia si trasferisce a Torino. Lì Sara frequenta la scuola Salesiana, poi il Liceo Classico, quindi l'Università.

Si laurea con Lode in Psicologia Clinica nel 2004, con una tesi di neuroscienze (*Meccanismi di plasticità cross-modale della corteccia cerebrale*), e svolge un Tirocinio annuale ospedaliero (C.T.O. – Reparto Mielolesione e Unità Spinale). Superato l'Esame di Stato, lavora in diverse Strutture Riabilitative e intanto studia per la Specializzazione: frequenta il primo anno a Siena e i restanti tre a Torino.

Esercita la Libera Professione di Psicoterapeuta dal 2012.



*Normale e complicato* si può ordinare su:

- ★ Amazon <https://www.amazon.it/Normale-complicato-Sara-Ancois/dp/8897933653>
- ★ IBS <https://www.ibs.it/normale-complicato-libro-sara-ancois/e/9788897933656>
- ★ Mondadori <https://www.mondadoristore.it/Normale-e-complicato-Sara-Ancois/eai978889793365/>
- ★ laFeltrinelli <https://www.lafeltrinelli.it/normale-complicato-libro-sara-ancois/e/9788897933656>

Contatti:

[saraancois.it](http://saraancois.it)

[sara.ancois@gmail.com](mailto:sara.ancois@gmail.com)

+ 39 349 896 2151

---