

**Il Sostegno Psicologico in Oncologia:  
quando e perché chiedere aiuto**



## Il Sostegno Psicologico in Oncologia: quando e perché chiedere aiuto



in collaborazione con



**Testi:** Maurizio Cianfarini, Raffaella Restuccia

**Collaborazioni:** Emilio Caruso, Stefania Reversi, Aldo Sardonì  
Rodolfo Valentini

**Copertina:** disegno di Sara Cianfarini

**Illustrazioni:** disegni di Sara Cianfarini

## **Il sostegno psicologico in oncologia Quando e perché chiedere aiuto**

### **Premessa**

Se stai leggendo questo opuscolo perché ti trovi ad affrontare una malattia oncologica probabilmente ti senti in un momento critico della tua vita. Questo accade perché l'incontro con la malattia spaventa e mette a dura prova i nostri punti di riferimento.

Il tentativo comune, di fronte alla malattia, è cercare nuove strategie per gestire al meglio le conseguenze sul nostro benessere fisico e psicologico ed esistenziale.

In questa situazione siamo chiamati a mobilitare tutte le nostre forze, anche se a volte possiamo avere il desiderio di essere lasciati in pace da tutto e da tutti. Anche i nostri familiari, amici e conoscenti probabilmente si attivano per trovare possibili soluzioni che ci permettano di adattarci al cambiamento e di accettarlo. In questo momento così faticoso anche un sostegno psicologico ci può aiutare a utilizzare nel modo migliore le nostre risorse e ad affrontare i vari momenti della malattia.

Nelle pagine che seguono, potrai trovare una descrizione di cosa potresti trovarti a vivere nel percorso di malattia e cura.

## Difficoltà a chiedere aiuto

Nelle varie fasi della malattia potrai sentire di avere energie o al contrario potrai avere la sensazione di partire già sconfitto anziché reagire come gli altri vorrebbero o come ti è consigliato; talvolta possono nascere sensi di colpa perché ci sentiamo più deboli rispetto alla reazione attesa dai nostri cari o dal personale sanitario. E' il momento in cui le frasi che più ci accompagnano possono essere: *“Coraggio, reagisci”*, *“non fare così, non ti buttare giù”*, *“Ora dipende tutto da te”*.

Quando siamo scoraggiati possiamo sentire che alcuni nostri sentimenti (di tristezza, disperazione, anche di incapacità nell'affrontare il percorso terapeutico) sono sottovalutati da chi ci è vicino o poco compresi: questo può ulteriormente aggravare il nostro senso di tristezza e di solitudine. In questo momento anche chiedere aiuto può sembrarci un sintomo di debolezza, o un segno di inadeguatezza, e poi...in fondo... ce la siamo cavata da soli in tante occasioni!

La sensazione di essere sul punto di non farcela più o di avere bisogno di aiuto, è invece del tutto comprensibile ed è un'esperienza comune quando affrontiamo una crisi così profonda come quella della malattia oncologica.

In questa fase della tua vita, se decidi di chiedere il sostegno di uno psicologo, scegli di essere accompagnato/a in un percorso che vuole aiutare ad attivare e riorganizzare le tue risorse per trovare un nuovo equilibrio, nel pieno rispetto delle tue intenzioni e capacità.

Chi si rivolge allo psicologo per avere un sostegno nel difficile cammino della malattia, trova nell'altro un ascolto attivo ed empatico che lo può favorire nel

manifestare e comprendere le proprie emozioni e le difficoltà che si possono incontrare.

## Il momento della diagnosi

Si arriva in tanti modi a questo momento; forse ti eri accorto che qualcosa non andava oppure tutto era come doveva essere e per un caso è stata scoperta la malattia. Confusione, incredulità, *“non è possibile, non sta succedendo proprio a me”* forse mentre il medico ti parlava non riuscivi più nemmeno ad ascoltarlo, ma alcune, poche parole ti si sono fissate comunque nella mente. *“E ora?”*. L'incontro con la malattia è spesso accompagnato da nuovi bisogni psicologici ed emotivi: bisogni di accudimento, di rassicurazione, di vicinanza



emotiva oltre che da parte dei propri familiari anche da parte dell'equip e curante (medici, infermieri ...). Forse

vuoi sapere tutto sul tuo stato, informarti, o al contrario non vuoi sapere nulla, almeno per il momento. Non c'è un modo giusto di reagire, tutti i nostri vissuti sono legittimi.

Tante sono le reazioni emotive che si possono accavallare, sovrapporre: nervosismo, paura, ansia, senso di colpa, profonda tristezza, sono tutte reazioni frequenti

ma che sentiamo raramente comprese dalle persone che ci sono accanto e si prendono cura di noi. A tutto questo si possono aggiungere altre preoccupazioni, come quella per il proprio aspetto; per il proprio futuro; più in generale per la propria vita e per i propri cari. Queste preoccupazioni, del tutto naturali, possono però essere tanto forti e intense da diventare la nostra unica occupazione quotidiana, invadendo ogni pensiero e attività durante la giornata... In questo caso potrebbe giovare chiedere un aiuto, un sostegno: rivolgerci ad uno psicologo ci aiuterà per esempio a dare voce e definire meglio queste emozioni e a gestirle ed affrontarle nel modo più adeguato per noi.

### **Non sopravvalutare le proprie forze**

Ogni giorno siamo sollecitati dal contesto sociale e dai mass media a sorridere (nelle pubblicità si sorride mentre si pulisce a fondo casa, mentre si tintege il soffitto, addirittura la modella sorride mentre si fa la ceretta! "ahi!"). A lungo andare forse si è creata in noi la convinzione che se non sorridiamo non valiamo e non siamo compagnie piacevoli e preziose. Quindi reagire significa essere imperturbabili e sempre tranquilli e fiduciosi? Questo può essere vero solo in T.V. mentre nella vita reale una reazione è correlata all'evento che incontriamo: si è felici per un evento felice, si è tristi per un evento triste... e può essere solo così perché così siamo stati organizzati ...

Nel corso di una malattia grave come quella oncologica probabilmente ci saranno momenti di ottimismo e momenti di pessimismo, la tranquillità si alternerà all'ansia e alla tristezza. L'umore è un aspetto di

noi che è sempre in movimento, infatti se vediamo un nostro amico sempre allegro (anche quando accade qualcosa di spiacevole) o sempre triste ci preoccupiamo per lui e lo vorremmo aiutare.

In questo momento tanto delicato della nostra vita se sentiamo il bisogno di un aiuto esterno per affrontare quanto sta capitando, significa che abbiamo consapevolezza, forza e rispetto di noi stessi e dei nostri limiti che esistono proprio perché siamo esseri umani.



Le nostre risorse ed energie sono messe a dura prova dalla malattia e quindi è necessario ricercare il maggior aiuto possibile, anche all'esterno.

La malattia oncologica va oltre la fase iniziale della diagnosi. Ad essa seguiranno altri momenti come: la terapia, l'intervento chirurgico, i controlli... Ogni momento richiederà nuove energie per essere affrontato e in ogni momento sarà importante riuscire a prendersi il giusto tempo per affrontarlo.

E' importante evitare di sopravvalutare le nostre forze, evitare di arrendersi alla convinzione che dobbiamo fare tutto da soli per non dimostrarci fragili. Spesso sentiamo il "dovere" di essere forti, di non farci vedere in difficoltà dai nostri cari, dai nostri figli o in generale dalle persone che amiamo. Anche nella malattia ci preoccupiamo per loro e non vogliamo aggravare le loro preoccupazioni per

noi e forse in altri casi vogliamo tutelare la nostra immagine di persona imperturbabile, inattaccabile e sicura di sé di cui andiamo fieri. Ci diciamo che vale la pena quindi “stringere i denti” e andare avanti, affrontare il combattimento come un pugile a testa bassa. Ma tutto questo richiede uno sforzo ulteriore di energie e impegno che può portarci a rischiare un K.O. Accettare le proprie difficoltà, diventarne consapevoli, senza provarne vergogna, chiedere aiuto saranno allora i nostri punti di forza, non le nostre fragilità; significherà aver capito che la malattia ci debilita e possiamo ricorrere al sostegno, non solo di familiari e amici ma anche di un esperto, davanti al quale non dovremo preoccuparci di apparire sereni.

### **Familiari**

L’incontro con una malattia è un evento stressante per tutta la famiglia. La preoccupazione può introdurre ostacoli alla comunicazione: per evitare di esternare troppo si può preferire parlare di meno o parlare di altro o parlare solo quando ci si sente di umore positivo. Questo può limitare la condivisione e farci sentire un po’ isolati gli uni dagli altri; in altri casi invece la scoperta di una malattia ci unisce e ci fa superare piccole precedenti incomprensioni. Ogni familiare reagisce a modo proprio (con dolore, rabbia, colpa, impotenza, speranza...) e assume diversi atteggiamenti con il familiare malato: un atteggiamento iperprotettivo (perché ha paura e vuole proteggerlo da qualsiasi rischio), un atteggiamento di distacco (perché cerca di allontanare il dolore legato alla sua malattia e la paura di perderlo), un atteggiamento di eccessivo ottimismo (perché è difficile accettare che la persona che amiamo si sia ammalata). Il familiare può

avere la sensazione di non sapere cosa fare, di non riuscire a stare vicino “nel modo giusto” e può avere il timore di agire in modo inappropriato. Anche per il



familiare quindi si rivela spesso utile richiedere un sostegno psicologico per affrontare la crisi legata alla malattia, per comprendere ed esprimere i propri sentimenti, le proprie paure ed ansie. Gli atteggiamenti dei familiari e le loro reazioni emotive sono di fondamentale

importanza per chi si è ammalato e ritiene che la propria malattia possa essere causa di malessere per le persone che ama.

Con un sostegno psicologico il familiare può essere aiutato ad affrontare bisogni e difficoltà personali che la malattia dell’altro ha reso più forti; può essere aiutato a stare accanto alla persona che si è ammalata; può essere aiutato nel delicato ruolo di sostegno per gli altri componenti del nucleo familiare (i figli, i genitori, i fratelli...), può essere in parte sollevato dalla stanchezza quando questa si fa più intensa.

## La terapia

Nel caso di una malattia oncologica le terapie oltre ad essere sinonimo di speranza e di cura possono suscitare in noi molte preoccupazioni, incertezze e paure. Speravamo forse di non doverle fare, che qualche pillola o puntura potesse bastare e invece siamo qui e dobbiamo affrontarle, scegliamo di affrontarle perché vogliamo guarire.

Possiamo però temere che l'inizio della terapia coincida con l'incontro sul nostro fisico della malattia; fino ad ora la malattia era definita da una parola su di un foglio scritto dal medico, da un'immagine radiografica o dal risultato di un'analisi.

Ora, con la cura, può comparire la sofferenza, alcuni possibili cambiamenti nel corpo possono rendere visibile anche agli altri la malattia. Intervento chirurgico, chemioterapia, radioterapia, trapianto, cure ormonali, sono parole che spaventano ed è normale se pensi a quante volte le hai sentite pronunciare in negativo. Allora talvolta ci rivolgono frasi di incoraggiamento "*coraggio, è solo una terapia...*" che aprono però scenari di paura nella nostra mente "*SOLO una terapia? Ma mi cadranno i capelli e tutti mi guarderanno?*".



Spesso in questa fase, che porta con sé speranze e paure, sentiamo il bisogno di essere tutti concentrati nella lotta: sia se nutriamo la speranza di guarire e che tutto tornerà come prima; sia che prevalga la paura che la cura possa essere insufficiente o che nonostante la terapia vada bene, nulla tornerà come prima. Prenditi il tuo tempo, ma pensa a quanto è fondamentale che questo momento sia vissuto avendo un sostegno in grado di dare spazio e voce a tutti questi pensieri, uno spazio in cui condividere, esternare le paure per renderle meno pressanti e più comprensibili.

### In alcuni casi...

...la terapia si può protrarre per anni o durare tutta la vita. Significa che la malattia si può cronicizzare e quindi controllare, ma solo a pensarci ci sembra troppo, a volte sentiamo di non potercela fare, di non volerlo fare. Fino a questo momento la speranza di finire prima o poi le cure sembrava darci energia, ma ora?...questa notizia può sorprendere e scombinare l'equilibrio. Anche in questo caso ti può essere utile un sostegno psicologico per far fronte a questa realtà e trovare in te la motivazione utile a continuare.

## Ritorno al lavoro

Un altro momento delicato in cui possiamo sentire il bisogno di chiedere aiuto ad un esperto è la fase per così dire della ripresa della normalità. Una volta superati momenti difficili come la diagnosi, gli interventi e/o i trattamenti chemioterapici, una volta superati quindi gli aspetti della malattia che più ci spaventavano e ci frenano dal punto di vista fisico, possiamo renderci conto che proprio quando siamo guariti, riprendere la vita di tutti i giorni ci sembra insormontabile. Ritornare a lavoro,



riprendere  
gli abituali  
ritmi di vita  
quotidiana,  
incontrare  
conoscenti e  
colleghi,  
immergerci  
nelle  
problematic  
he lavorative  
per esempio,  
sono tutte

attività che hai già affrontato ma che dopo la malattia possiamo percepire come ostacoli troppo duri da superare. È proprio in questi momenti che sia noi sia chi ci è vicino può stupirsi di queste difficoltà.

Una terapia di sostegno psicologico e la possibilità di creare con il terapeuta uno spazio protetto in cui affrontare anche queste apparenti contraddizioni, ti potrà aiutare a superarle e a recuperare un nuovo equilibrio nei tempi e secondo i ritmi che ti sono necessari. Ti aiuterà

anche ad affrontare e valutare eventuali limiti dati dalla malattia allo svolgimento della vita, nonché ad affrontare i pregiudizi che talvolta potresti incontrare nei tuoi ambienti di vita familiare, lavorativa, sociale. Possiamo sentire il peso delle assenze fatte, o sentirci sotto osservazione da parte dei colleghi, o trattati in modo diverso dal nostro superiore. Usufruire delle agevolazioni che ci spettano di diritto, può farci sentire in colpa e alcuni commenti ci possono irritare.

Questi sono, forse solo in parte, i momenti in cui senti il bisogno di essere aiutato.



## I controlli

Dopo la scoperta della malattia c'è fretta di agire: fare mille controlli, parlare con molti medici, intervenire con terapie urgenti. Non c'è nemmeno il tempo di pensare. Così molto spesso in questa fase si lasciano da parte le nostre emozioni, le sensazioni, le riflessioni su quello che si sta vivendo e ci si concentra solo su quello che si deve fare o che i medici e gli infermieri ci dicono di fare. Forse



nonostante l'urgenza abbiamo sentito tutto il peso emotivo fin da subito, o forse invece, a testa bassa e vele spiegate abbiamo affrontato tutto senza un cedimento. Talvolta ci possiamo sorprendere di come abbiamo reagito lucidamente alla

malattia e di come abbiamo affrontato razionalmente le sue implicazioni. Così altrettanto spesso ci può capitare che, proprio quando è superata l'iniziale fase di urgenza, quando le decisioni da prendere cominciano a diminuire, il tempo a rallentare e i mesi sono scanditi dalle terapie o dai controlli, proprio allora ci può capitare di sentirsi sopraffatti dalle proprie emozioni, dall'ansia, dalle paure che fino a quel momento si pensava fossero un problema

degli altri. È comprensibile che in questi momenti tu possa far fatica a chiedere aiuto: ti domandi come mai, proprio nel momento in cui magari i medici ti dicono che l'operazione è andata bene, o che i controlli sono favorevoli, o addirittura che è tutto risolto, proprio quando gli altri ti considerano guarito, senti di stare male e la paura è sempre presente, accanto a te tutto il giorno.

Chiedere un sostegno psicologico in un momento del genere ti può aiutare a capire quello che sta avvenendo dentro di te e ad affrontare tutte queste emozioni.

Il sostegno psicologico può aiutare ad affrontare i delicati momenti che si accompagnano ai controlli medici e che costantemente ravvivano il ricordo della malattia e permettono il riaffiorare delle paure a essa legata: una terapia di sostegno può dare a ciascuno la possibilità di creare uno spazio per accogliere queste paure ed anche per elaborarle e superarle efficacemente.

## Reazione alla guarigione

È importante ricordare sempre che, anche una volta che il nostro fisico è guarito noi possiamo sentirci psicologicamente a disagio. Spesso i nostri stati d'animo, il nostro stato psicologico segue tempi diversi rispetto a quelli del nostro corpo. Così anche una volta superata la malattia, quando i medici, i familiari, gli amici ci dicono che siamo guariti, che è tutto superato, finito, si possono provare sentimenti negativi: una forte melanconia, un aumento delle paure, un'intensa ansia. Anche se guariti, possiamo avere paura per esempio che succeda di nuovo, possiamo sentire il bisogno di essere sempre all'erta o percepire di essere ancora in pericolo (*“è come uscire con l'ombrello anche quando c'è il sole”*). Al tempo stesso, magari si fa fatica a parlarne con chi ci ama perché si ha paura di deluderli, di farli preoccupare o di essere incompresi.

Anche la fine delle cure, dei trattamenti, può essere un momento delicato in cui si ha bisogno di chiedere aiuto ad un esperto: per molto tempo la nostra vita è stata caratterizzata da visite in ospedale, giorni passati in day-hospital, ricoveri, controlli ravvicinati con i medici. E' comprensibile sentirsi spaesati una volta che tutto ciò viene meno, sentirsi per esempio meno protetti perché i controlli sono più radi o sentire un'ansia senza sapere da dove abbia origine. Rimaniamo sorpresi, ma se si vivono questi sentimenti e se non abbiamo chiesto un sostegno psicologico fino a questo momento, possiamo farlo ora: l'aiuto di uno psicologo permetterà di ristabilire l'equilibrio in minor tempo, di darsi la possibilità di vivere in modo più sereno.

## Stai incontrando di nuovo la malattia?

Quando ci comunicano che dobbiamo affrontare di nuovo la malattia, le nostre forze scarseggiano, il nostro umore può subire un colpo molto intenso.

E' quasi spontaneo il pensiero che non valga la pena riprovarci, che siamo stati portati al punto di dover deporre le armi. I volti dei nostri familiari e amici riflettono il nostro stesso sgomento ed è difficile cercare in loro un aiuto. Anche in questa situazione uno psicologo competente può comprenderci e sostenerci, per affrontare la situazione nel modo per noi più utile, qualunque siano le nostre intenzioni e i nostri propositi. Se non ci siamo mai rivolti a uno psicologo, questo può essere il momento di farlo. Se invece abbiamo seguito un percorso psicologico, non facciamoci frenare dal timore di deludere lo psicologo o dal sentimento di aver fallito.

## Io sono stato dallo psicologo

Si, io ci sono stato, avevo paura e mi faceva anche un po' rabbia e tristezza dovermi rivolgere ad un estraneo per raccontare le mie questioni più intime. E poi non mi andava di sentirmi trasparente di fronte a chi sa leggermi dentro anche quello che non vuoi confidare. Mica mi sentivo matto...o forse cominciavo ad avere il dubbio? Comunque ci sono andato ed ho scoperto che le mie paure erano infondate. Lo psicologo non si occupa di malattie mentali, non dà farmaci e non 'strizza il cervello'. Lo psicologo ti accoglie; ti ascolta se hai voglia di parlare e ti è vicino se non ne hai voglia. E quando ti va puoi guardare dentro di te e vedere dove sono finite tutte le tue risorse, perché se anche ti sembra di averle esaurite, le tue capacità sono lì e con l'aiuto di un esperto accompagnatore possono essere riscoperte e rivalutate per l'occasione. Ci sono tante cose che è ancora possibile fare, non ti rassegnare.

## Passa Parola

Se senti che quello che hai appena letto può essere condiviso con altri, se ci sono situazioni in cui vedi altre persone come te affette da una patologia, consiglia loro un sostegno psicologico.

Se hai chiesto aiuto e ne hai trovato giovamento, suggerisci una terapia di sostegno psicologico.

Troppo spesso quando le persone arrivano a chiedere aiuto si sente dire: "... se lo avessi saputo prima!"

Aiutaci a rompere il muro del silenzio, dell'emarginazione e dell'indifferenza. Chiedere aiuto si

può ed è un segnale importante di desiderio di guarigione. Guarire è importante, ma sentirsi guariti è fondamentale.



accreditata Regione Lazio (determinazione n° 12701 del 15/10/1997. L.R. n° 29 del 1993) e con gli obiettivi statutari di:

**Operare** nell'ambito di un nuovo modello di assistenza sanitaria che pone **la persona al centro dell'intervento** e si "prende cura" della sua sofferenza psicofisica rispettandone la dignità.

**Promuovere** la deospedalizzazione ed il trattamento ambulatoriale dei pazienti.

Moby Dick offre **sostegno psicologico gratuito** a pazienti oncologici ed ai loro familiari; è un'Associazione accreditata presso il Ministero della salute per l'Educazione Continua in Medicina.

Visita il nostro sito: [www.moby-dick.info](http://www.moby-dick.info)

Contattaci: 06-85358905, [moby-dick@tiscali.it](mailto:moby-dick@tiscali.it)