



#Focus on

#FAIYoga **Diete** Donne e Lavoro

Fashion Issue inverno 2015



SCOPRI I BLOG E LE FIRME DI IO DONNA

ATTUALITÀ PERSONAGGI MODA BELLEZZA LIFESTYLE BENESSERE OROSCOPO VIDEO SHOP

Home | Blog & Firme | Il bene che mi voglio | Come affrontare il tumore, i consigli della psicologa

Eliana Liotta
IL BENE CHE MI VOGLIO



Come affrontare il tumore, i consigli della psicologa

23 novembre 2015 | PSICOLOGIA, SALUTE

{0} COMMENTI



Esiodo racconta di Pandora, di quando aprì il suo vaso liberando tutti i mali del mondo. La malattia, la vecchiaia, la pazzia. Sul fondo, a coperchio chiuso, rimase solo la speranza.

E noi, anche nei momenti più tragici, a quella ci aggrappiamo. È la sete di vita, è la forza della mente, è l'immaginazione che soverchia la realtà. Ed è una parte della terapia, quando si ascolta la parola che mai si sarebbe voluta sentire: tumore. Da qualche anno è diventato chiaro che la battaglia contro il cancro non si combatte solo con interventi e farmaci, ma con un percorso di cura totale. In prima linea in questa nuova medicina della persona è **Gabriella Pravettoni**, a capo da cinque anni della divisione di Psicologia dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo). «una missione, più che un lavoro».

Si deve a lei un volume che mancava in Italia, *Senza paura* (Mondadori Electa). Pagina dopo pagina, si scandaglia nelle pieghe dell'animo, per analizzare le reazioni di ciascuno e indirizzare verso una possibilità: il tumore può segnare un'evoluzione, dopo tanta sofferenza.

Pravettoni, che è anche docente di Psicologia delle decisioni all'Università Statale di Milano, firma il libro con **Umberto Veronesi**, 90 anni il 28 novembre. «Abbiamo voluto creare uno strumento per accompagnare il paziente», spiega la psicologa. «È un aiuto per chi si ammala, per i suoi familiari, gli amici». Lo è per i medici, perché la comprensione umana viaggia di pari passo alla radio o alla chemioterapia.

Professoressa Pravettoni, quando si guarisce davvero dal cancro?

«Quando anche nella testa diventa un'esperienza passata. Non te lo dimentichi, ma vai avanti, scoprendo che il dolore ti ha reso perfino migliore».

Avanti Senza paura. Ma non è semplice. La malattia spezza l'esistenza, deflagra la precarietà del nostro stare al mondo.

«Sì, irrompe il disordine, si alterano gli equilibri. In una ricerca su 150 donne a pochi giorni dalla diagnosi di neoplasia mammaria, è emerso che il 20% presentava sintomi post traumatici e che il 70 era colpito da ansia. La malattia fa parte della vita ma, culturalmente, siamo cresciuti allontanando qualsiasi pensiero di precarietà. Dinanzi alla fragilità, ai limiti e alle rinunce che spesso caratterizzano i percorsi di cura oncologici, le emozioni sembrano in una dimensione fuori controllo: il sistema nervoso



«Senza paura», di Gabriella Pravettoni e Umberto Veronesi, è edito da Mondadori Electa (pagine 142, euro 16,90).

In questo blog

Autori

Eliana Liotta

Categorie

- Alimentazione
- Appuntamenti
- Benessere
- Diete
- Donne
- Ecologia
- Estetica
- Eventi
- Fitness
- Giovani
- Lavoro
- Psicologia
- Ricerca
- Salute
- Scienza
- scuola
- Società

commenti

1 Estratto, centrifugato e indice glicemico: meglio aggiungere le verdure
Linda

4 Olio, perché è importante che sia extravergine
CARLO, Antonio, Elena

43 Dieta dell'acqua: otto bicchieri a digiuno per dimagrire
ruggiero, ratto leonardo, Eli, nicola gigli, annamaria

3 Rottamiamo il marito maschilista
luisa, luca, La_Detrattrice

55 Il CrossFit è pericoloso? I dubbi sullo sport di Belén il barbaro, domenico, Alex, carlo, samuele

Tag

entra in una sorta di cortocircuito. Può venire voglia di scappare. E invece bisogna affrontare la situazione».

Nel libro lei cita una serie di errori di pensiero in cui si può incappare.

«Succede quando ci convinciamo dell'assoluta veridicità di qualcosa che non corrisponde alla realtà. Allora vediamo tutto bianco o tutto nero («la mia famiglia non capisce mai quelli che sono i miei bisogni»), oppure ci biasimiamo («È colpa mia se mi sono ammalato, ho subito troppi stress negli ultimi anni»). Questi atteggiamenti fanno solo male: affermazioni che contengono le parole "mai", "tutto", "sempre" non sono verosimili e ostacolano l'ascolto profondo di noi stessi, il rapporto con i parenti, gli amici, l'équipe di specialisti, la rinascita. Impariamo a interrompere il flusso di pensieri negativi: nella maggior parte dei casi questo dipende solo da noi».

A volte si fa finta di niente per evitare di sentire le emozioni e di soffrire...

«Invece è necessario superare qualsiasi strategia di evitamento, che non porta da nessuna parte, e vivere appieno tutte le emozioni connesse alla malattia. Dopo una diagnosi di tumore, è naturale provare spavento, sconforto, angoscia, speranza, vergogna, colpa, rimorso, gioia, tenerezza. Dobbiamo rimanere in contatto con ciò che accade dentro di noi. Per esempio, sentire la paura, senza trasformarla in panico, ci aiuta a selezionare la strada migliore nella terapia».

È utile parlarne, vero?

«La strada più semplice potrebbe essere rivolgersi alle persone care, ma ci sono anche altre soluzioni, come chiedere sostegno a un'associazione di volontariato, a un gruppo di auto-mutuo-aiuto, di solito presenti degli ospedali territoriali».

Lei consiglia di raccontare la verità ai figli anche se sono piccoli. Come?

«Una madre dovrà spiegare cosa sta accadendo, fin dall'inizio. Certo, con le metafore adeguate, costruite sulle esigenze del bambino, in base all'età. Nel libro faccio un esempio: "Ho detto a mia figlia che andavo a Milano per incontrare un principe azzurro (il chirurgo) che, con la bacchetta magica (il bisturi), avrebbe trovato la medicina giusta per guarire il seno che si era ammalato"».

E il rapporto con il partner?

«Spesso ammalarsi fa raccogliere i familiari intorno a noi, ci fa sentire amati. Ma può avvenire che non tutti siano preparati ad affrontare la realtà: alcuni temono la sofferenza e la fuggono. Non è infrequente, per esempio, che un marito chieda alla compagna, in cura con un trattamento chemioterapico, di tenere il foulard o la parrucca anche nell'intimità. Non si tratta necessariamente di egoismo o di assenza d'amore: l'uomo trova insopportabile il dolore della compagna e il proprio. Niente sembra rendere vulnerabile una famiglia quanto la diagnosi di una malattia che colpisce una persona cara».

Il volume alterna gli studi di psiconcologia alle spiegazioni alla portata di tutti, con testimonianze dei pazienti che di volta in volta raccontano i traumi, le reazioni, la fatica di accettarsi.

«La medicina della persona supera l'approccio tradizionale preoccupato soprattutto del corpo malato: noi possiamo contare sulle nostre risorse interiori per modellarci sulla vita che cambia, senza farci sopraffare dalla malattia. Ma le reazioni non sono univoche e gli esempi aiutano a capire noi stessi e gli altri».

Perché questo titolo, Senza paura?

«Il titolo parla del coraggio che sappiamo dimostrare quando siamo chiamati a compiere imprese eroiche, complesse, che scopriamo di essere in grado di superare. La malattia può aiutarci ad adottare un atteggiamento più amorevole nei nostri confronti, a riconoscere i nostri bisogni profondi, a entrare in contatto con la parte più intima di noi. Può essere vissuta come un'occasione di cambiamento: di stili di vita, di attitudini mentali, di visione del futuro, di senso stesso della vita. Dopo tanta sofferenza, potremo ritrovarci a essere persone più forti e consapevoli. Persone capaci di conquistare il diritto a un'insindacabile felicità».

Twitter @elianaliotta #ilbenechemivoglio

TAG: psiconcologia, tumori

amore arance astrofisica **bambini**
calorie camomilla carboidrati carne
carne rossa cellule staminali
centrifugato chemioterapia **chirurgia**
plastica dieta dell'acqua diete genetiche
Dna donne famiglia figli frutta
grassi grassi saturi **indice**
glicemico **lifting** medicina
rigenerativa metabolismo **obesità**
olio pasta programma ipocalorico
proteine raffreddore regime
vegetariano ricerca scientifica riso
rughe salumi **scienza stress**
tumore al seno tumori
uomo del futuro verdura
vitamine Volersi bene

◀ Novembre 2015						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

I blog di IO Donna



IL BENE CHE MI VOGLIO
Come affrontare il tumore, i consigli della psicologa



MODA: IO DONNA FASHION CREW
Camicie di gusto: Antonino Cannavacciuolo e Xacus per ABA



IL PANE & LE ROSE
Magico ibiscus spagnolo ai Giardini Reali dell'Alcázar di Siviglia



ANIMALI
Balene: i danesi le ammazzano per tradizione!

