

Lo psicologo al tuo fianco

La rubrica "Lo psicologo al tuo fianco" ospita la voce dei pazienti attraverso le loro testimonianze, che vengono commentate a cura del Servizio di Cardiopsicologia del S.Anna, di cui è responsabile il dottor Roberto Ruga.



Con l'avvio di questa rubrica, cogliamo l'occasione per ringraziare tutti coloro che ci hanno scritto, manifestando apprezzamenti che ci hanno dato una forte motivazione a fare sempre meglio. Nelle prime testimonianze che riportiamo di seguito, c'è qualcosa che per noi è di inestimabile valore nonché prezioso per la crescita umana e professionale: si tratta delle vostre confessioni, del vostro dolore affrontato con dignità e speranza, si tratta del vostro calore e soprattutto del vostro entusiasmo. Tutto ciò costituisce una enorme spinta motivazionale ad esercitare questa incredibile professione d'ascolto, che a volte stupisce anche chi la esercita.

Grazie ancora e buona fortuna! [R.R.]

Una paziente che ora "respira"

Mi dispiace non poter rendere con le parole ciò che è stata la mia esperienza al S.Anna di Catanzaro. Non riesco a raccontare l'indicibile peso al petto che mi opprimeva prima dell'intervento o la surreale forza d'animo negli attimi prima di chiudere gli occhi, con

davanti a me l'ignoto; oppure lo stupore provato al risveglio per avercela fatta. Anche lei, dottore, resterà indelebile nei miei ricordi. Prima di incontrarla pregavo come tanti e avevo il cuore in gola, col respiro rotto dall'emozione. Lei passò davanti alla saletta nel corridoio del reparto e guardandomi rallentò il suo passo fino a fermarsi. Si avvicinò, mi sedette accanto e mi spiegò che stavo respirando male, in modo parziale, senza far entrare bene l'aria nella mia "pancia". Mi disse poi che l'aria mi avrebbe dato coraggio e forza. Io ascoltavo quelle parole che non sempre comprendevo perché andavano oltre la mia portata, ma mi rendevo via via conto che mi stavo rilassando e che la sua voce era divenuta una piacevole cantilena. Quella notte sognai tante cose, ma ciò che rimase più impresso nei miei ricordi fu il forte vento profumato che agitava i miei capelli. Quando le raccontai questo frammento di sogno lei disse che ero pronta per "respirare" la mia vita in modo nuovo. Prima di operarmi pensavo che la notizia dell'intervento mi aveva "tolto il respiro", "soffocando" qualcosa dentro di me. Lei, dottore, ha liberato quella mia voce. Grazie. (lettera firmata)

Nel commentare la testimonianza che abbiamo sintetizzato, vorremmo far notare al lettore come la problematica con la quale la paziente è costretta a confrontarsi sia questa "situazione soffocante", nella quale essa sente che le "manca l'aria" e che si traduce in una "limitazione delle sue scelte" nella vita reale. Dunque, il sintomo iniziale (respirare male) viene considerato come linguaggio metaforico del corpo, come voce flebile, come parola non detta, che deve essere liberata. La difficoltà che la persona vive è appunto quella di poter "liberare la propria voce" o, in altre parole, di essere più assertiva. Questo è



un tratto caratteristico della cosiddetta "personalità D" (*distressed personality*), vale a dire l'incapacità di saper dire di no alle eccessive richieste provenienti dal mondo esterno, che "soffocano" la persona, esponendola al rischio di un collasso emotivo che, come ci insegna la psicosomatica, si traduce in "cortocircuito" dei sentimenti e quindi, come nel caso di specie, in infarto. È per questo che cerchiamo di insegnare ai nostri pazienti come occuparsi di più di se stessi, reimparando letteralmente e metaforicamente a "respirare" e a far sentire la propria "voce".

18 La figlia di un paziente

"L'infarto...? Un colpo di fortuna!" Non lo dico io, dottore, sono parole sue. Belle parole, cariche di ottimismo, di fiducia nelle proprie risorse e nel proprio valore. Certo, il dolore c'è, non si può negare. Sarà che io l'ho vissuto indirettamente, come figlia di un paziente che ha subito un "piccolo" intervento. Anche io però ho vissuto con ansia e paura alcuni attimi, sarei falsa se lo negassi. L'ansia l'abbiamo affrontata insieme, dottore e come lei mi ha suggerito, me la sono fatta "amica" anzi, "alleata". Che altro aggiungere se non un grazie sentito?

In questa testimonianza abbiamo un esempio di tecnica strategica di tipo paradossale: ciò che co-

munemente viene visto come un problema diviene l'opportunità che la persona ha di capire meglio se stessa. L'infarto, dunque, come "colpo di fortuna" e l'ansia come "alleata". Il vecchio adagio che spesso suole ripetersi il paziente - "Proprio a me doveva capitare?" - viene spontaneo ma per dar via al cambiamento bisogna creare le condizioni propizie affinché il paziente veda realmente nella situazione che sta vivendo un'opportunità di comprensione del suo mondo interiore. Quando ci viene chiesto qual è il nostro modo di operare, spesso rispondiamo che è quello di non avere nessuna ipotesi preconfezionata in mente, nessuna categoria diagnostica da applicare rigidamente, nessun protocollo da seguire meccanicamente, se non l'ascolto; poiché l'essere umano è per definizione inclassificabile e dunque impossibile da rinchiudere in un'etichetta diagnostica. Ecco perché, quando ascoltiamo, dimentichiamo chi siamo e qual è il nostro ruolo: ascoltiamo, nella convinzione che l'esperto non siamo solo noi ma è anche l'altro, custode egli stesso del suo mistero, del problema e insieme della soluzione. Il nostro compito è valorizzare l'interlocutore, per attivare il suo "guaritore interno" nell'ottica di una psicologia del benessere e della salute.

