

# 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.



## IL "CUORE" DEI BUONI

*Dottor Ruga Grazie e complimenti per l'eccellente lavoro che Lei svolge con passione e professionalità. Aspettavo con ansia la sua visita mentre ero ricoverato al S. Anna per conoscerla di persona e stringerle la mano; perché prima del ricovero avevo visionato il suo sito ed ero rimasto veramente entusiasta del suo operato. L'incontro è stato salutare per me. Quello che mi ha colpito è stato come lei sia riuscito a infondere dentro di me una pace e una serenità indescrivibile mentre dialogavamo. Quando mi è stata fatta la diagnosi dal dottor Agnino, apprendere che era necessario un intervento cardiocirurgico per me è stato un duro colpo. All'inizio un po' di depressione, poi mi sono messo nelle mani di Dio! Ho deciso di non andare da nessun'altra parte, come fanno molti calabresi che si rivolgono al nord. Ho creduto in Agnino e nell'équipe e mi sono affidato al S. Anna Hospital di Catanzaro. Ringraziando Dio e tutto lo staff del S. Anna, è andato tutto bene. Colgo l'occasione per ringraziare tutti e spero tanto che a nessuno venga mai in mente di penalizzare una realtà che abbiamo in Calabria, dove si fanno interventi di cardiocirurgia ad altissimi livelli; niente da invidiare alle migliori cardiocirurgie del nord Italia!*

**Giuseppe Di Vico, Rossano (Cs)**

Alla domanda "funziona la psicoterapia?" si può rispondere in vari modi, uno dei quali condivido pienamente: funziona ad esempio quando "qualcosa" è già accaduto nel paziente prima ancora che questi incontri lo psicoterapeuta. Prima dell'incontro ci sono già le aspettative della persona, le sue fantasie sulla situazione della quale sarà protagonista. Queste fantasie predispungono la persona ad essere positivamente

influenzata dall'incontro. Sono del parere che la psicoterapia funziona in maniera elettiva proprio quando, ancora prima che essa inizi, qualcosa abbia già silenziosamente lavorato nel paziente, creando un atteggiamento favorevole al cambiamento.

Dalla testimonianza riportata apprendiamo ad esempio che si tratta di una persona religiosa, alle prese con stati d'animo di sconforto, capace di affidarsi a qualcuno e di essere riconoscente. Non è difficile dedurre che sia una persona empatica, generosa, che mette il sentimento ai posti di comando; una persona che insomma vede col cuore, e se volessimo continuare questa ipotetica lista, aggiungerei che mette tutti a proprio agio, si lascia guidare dagli affetti, cerca fiducia e intimità, vuole sentirsi parte di qualcosa, dà particolare valore alla famiglia e ricerca l'armonia nei rapporti. Chi fa le cose col cuore ha un suo tipico approccio al mondo: si prende carico di ogni cosa, esponendosi purtroppo ad ogni sorta di rischio e di delusione. Esiste una cosiddetta "intelligenza del cuore" che queste persone hanno particolarmente sviluppata, a loro piace dare più che ricevere e sono sempre pronte a spostare le montagne o a correre dall'amico nel cuore della notte se sta male. Se una tale persona parlasse di sé, probabilmente ci racconterebbe di un amico del cuore, un piatto preferito, un gatto o un cane che ama come un figlio, di quaderni delle elementari ancora nel cassetto e un vecchio maglione stinto che non butterà mai via. Perché è uno che sa appassionarsi anche contro la ragione. Si tratta di una intelligenza che ha come canale privilegiato il sentimento, il calore degli affetti. Ma, come sempre accade, c'è un risvol-

to della medaglia: questa generosità emotiva a volte si tinge di una tendenza al sacrificio non richiesto, e può succedere che la persona ci resti male perché le sembra ovvio che gli altri debbano ricambiare, mentre questo non sempre succede, anzi... Di qui, il rischio di sprofondare nell'amarezza, nella solitudine, nella depressione. Difficile in tali casi offrire risposte logiche e razionali, che non farebbero presa. Purtroppo sono le patologie cardiache ad essere favorite trovando terreno fertile su cui attecchire, proprio perché la persona usa e abusa del suo "buon cuore". Ma, come recita il detto, al cuor non si comanda, dunque è solo attraverso un genuino ed empatico ascolto, che si può iniziare un rapporto volto alla presa di coscienza delle proprie dinamiche interne prima, e al cambiamento poi. È ciò che sistematicamente ci proponiamo di fare, attraverso il Servizio di CardioPsicologia offerto a tutti i pazienti che subiscono un intervento di cardiocirurgia al S. Anna.

### Come le persone cambiano

*Se l'inferno esiste, io l'ho vissuto in questi ultimi anni perdendo prima un figlio e poco dopo mio marito. Poi, mi sono ammalata anch'io. La diagnosi non lasciava scampo, così sono entrata in sala operatoria con a casa una figlia adolescente attonita quanto me, affidata a parenti disorientati anche loro. I Medici hanno superato ogni difficoltà ridandomi un cuore funzionante, solo che ero io ad essere a pezzi. Ho un vago ricordo di quei momenti, ma un giorno, un attimo prima di risvegliarmi ho avuto una visione: mio padre e mia madre si prendevano cura del mio amato figlio defunto, e io potevo rivedere per qualche istante mio marito, dirgli quanto lo amassi e salutarlo degnamente, come non avevo avuto modo di fare prima della sua morte improvvisa. Sembrava tutto così reale, così vero, così rassicurante. Ma non era vero e io mi trovavo su un letto, nel reparto di cardiocirurgia del S. Anna Hospital di Catanzaro e di fronte a me vedevo lei, dottor Ruga, che mi sorrideva chiedendo la mia impressione sull'esercizio di rilassamento appena fatto. Mi resi conto che il cuore, per un istante, aveva creduto a quelle immagini da lei suggerite e aveva potuto completare un suo percorso, abbracciandone la presenza per un'ultima volta. Le chiesi come avesse fatto a sapere di mio marito e della mia situazione, ma non fece in tem-*

*po a rispondere perché in quel momento entrò mia figlia, accompagnata da mia sorella. Solo dopo alcuni giorni, con una riacquisita lucidità mentale, potei ricostruire una versione più plausibile di quella emozionante esperienza, ma ciò che contava più di ogni altra cosa, era l'esser uscita da una condizione depressiva: adesso avevo voglia di prepararmi ad affrontare il futuro insieme alla mia bambina. Il peggio era passato. Nei colloqui successivi stilammo insieme un programma e tanti buoni propositi che in parte ho realizzato. Non so se l'inferno esiste, ma so che esistono gli angeli. Grazie. **(Lettera firmata)***

Protagonista di questa toccante testimonianza è il dolore, un dolore che viene da lontano, da un passato intriso di sofferenza dovuta a due perdite. Sovente, eventi luttuosi indeboliscono le difese immunitarie delle persone, scatenando un circuito di malattie. In questi casi non è facile re-



agire, per farlo, la paziente ha dovuto elaborare il lutto e lo ha fatto in parte ricongiungendosi immaginariamente con i suoi cari, portando a compimento un sospiro, seppur solo nella fantasia. Quando qualcosa di emotivamente vivido accade nella nostra testa, è come se fosse reale. L'esercizio proposto alla paziente, noto come "fantasia guidata", attiva dei nuclei emotivi liberando la loro carica catartica finalizzata al raggiungimento di una migliore autonomia psicologica della persona. Questa esperienza ristrutturante ha sprigionato la motivazione al cambiamento e alla ripresa. Neanche io so se l'inferno esista, ma so che le persone cambiano.