

# 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.



## QUEL "QUID" CHE FA LA DIFFERENZA

*Quando si mette piede in un ospedale ci si attende professionisti in grado di risolvere i problemi di salute della gente. Bene, posso testimoniare personalmente, i medici del S. Anna sono validissimi. Quando si entra in un ospedale ci si attende ordine, disponibilità, efficienza, scrupolosità. Bene, sottoscrivo anche questo: al S. Anna tutto ciò che può essere d'aiuto al paziente viene fatto; almeno con me è stato così. E ancora, in un centro di alta specialità del cuore si immaginano tecnologie, strumenti e tecniche d'avanguardia. Anche in questo caso, il riscontro che ho avuto non lascia dubbi. La presenza dello psicologo, al fine di ottimizzare il decorso e la ripresa dopo l'intervento, è un dato acquisito in molti centri specialistici. Questo soprattutto al Nord. Al S. Anna, lo psicologo c'è. E c'è una cosa che invece non ho riscontrato in nessun altro luogo e che ha reso per molti versi unica la mia permanenza in ospedale. Sono state proprio le parole dello psicologo, non solo dirette a me, che ero il paziente ma in particolare ai miei familiari; parole che hanno influito notevolmente sulla qualità delle relazioni all'interno della mia famiglia. Ecco, questo è il dato straordinario che mi ha fatto sentire fortunato di essere lì in quel momento e che mi porta a lasciare qui la mia testimonianza.*

(Fonte: [www.robertoruga.it](http://www.robertoruga.it))

**Q**uesto scritto ha un valore particolare perché la persona è in grado di operare una distinzione tra "rendimento" della struttura ospedaliera, ovvero la sua prestazione diciamo così "atletica", la sua performance, per usare un termine in voga, e qualcos'altro che esula dai normali criteri valutativi: si tratta di un guadagno "secondario", in sovrappiù, che esorbita dal dato medico e dal-

la guarigione fisica. Il paziente - che io preferisco chiamare persona - è in grado di cogliere l'occasione che la malattia col suo carico di sofferenza gli dà, quella cioè di rivedere i personali rapporti familiari, operando una ristrutturazione che non può che essere merito suo. Qui, l'intervento psicologico probabilmente mette in moto qualcosa, stimola, suggerisce, ma poi, il vero lavoro di cambiamento è messo in atto dalla famiglia stessa e in particolare da quella persona che ora vede le cose in maniera diversa, più essenziale, riscoprendo valori autentici. Nel fare questo, il merito non può venire dall'esterno (psicologo od ospedale che sia) ma scaturisce dalla persona stessa che è riuscita con la sua sensibilità a dare un senso a quella dura esperienza fisica e psicologica. Sono io questa volta a fare i complimenti e li estendo certamente a tutti i pazienti. Non è un fatto nuovo, anzi, per me è una regola: ogni volta esco dalla stanza in cui è ricoverata la persona facendole i miei complimenti per come sta affrontando la situazione e la invito a sentirsi un po' eroe, poiché di fatto lo è già.

Ora però, qualche nota tecnica. Nel commentare questa testimonianza, chiediamoci: da dove nasce la gratitudine del paziente? E cosa ha funzionato in questo rapporto? Risposta: l'instaurarsi di una relazione, che diviene propriamente una relazione d'aiuto, quando favorisce nell'altro la crescita psicologica, ossia una maggiore capacità di affrontare le difficoltà della vita, nella prospettiva di una Psicologia della Salute e del Benessere, che mira ad evidenziare le potenzialità insite in ogni persona. Come si realizza nello, specifico, questo obiettivo? Attraverso l'ascolto, che è presupposto della relazione stessa. In-

fatti, creare una relazione significa stabilire un legame, che implica due soggetti con un reciproco interesse in comune: la relazione in questo caso mira a essere utile, a favorire qualcosa.

Al centro di tale processo troviamo un particolare tipo di ascolto, che si traduce di volta in volta in sostegno, orientamento, informazione, accompagnamento, condivisione, presa in carico. Chiediamoci adesso, quali condizioni siano state indispensabili alla persona per aprirsi ad un "estraneo". Innanzitutto, l'instaurarsi di un clima di fiducia, che presuppone una accettazione incondizionata della persona, la quale si sente accolta e accettata per quella che è, senza essere giudicata.

Doti necessarie sono: una buona conoscenza di sé, la curiosità, una grande passione per l'essere umano, la tolleranza, la capacità di empatia (immedesimarsi nell'altro) e di provare compassione. Un buon ascolto si fonda proprio su una comprensione empatica del punto di vista dell'altro, di come questi vede le cose e quali sono i suoi atteggiamenti personali di fronte ai vari aspetti della vita: ci si immedesima nella sua esperienza. È importante, inoltre, essere convinti che la persona possieda nel profondo una tendenza a sviluppare al massimo le sue potenzialità, anche quando essa stessa per prima non ci crede più. Come si fa? Nutrendo genuino interesse e ri-

spetto senza riserve. Si tratta di una accettazione incondizionata dell'altro, il quale non deve aver bisogno di guadagnarsi la nostra approvazione o la nostra simpatia, sopprimendo atteggiamenti o idee e cercando di essere una persona piuttosto che un'altra; l'altro deve avere tutta la libertà di essere quello che più profondamente e autenticamente è in quel momento. È allora, che nella relazione empatica il paziente può verificare che non c'è alcun rischio nell'aprirsi, nell'ammettere i propri stati d'animo, lo smarrimento, le debolezze o le proprie paure. Ecco l'obiettivo ultimo di una relazione di sostegno psicologico: incrementare nell'altro la capacità di ascoltare se stesso, facendogli un po' "da specchio" per restituirgli la sua progettualità, quella spinta realizzativa e feconda che fa della sua stessa vita una missione. Ma questa "restituzione" è un processo unico, assomiglia a un prodotto artistico, è cioè un piccolo "miracolo". Perciò si dice... "magia di un incontro" - no? Ed eccoci al punto: la magia consiste nel far nascere nella mente della persona sofferente l'appassionata convinzione di poter divenire soggetto attivo e responsabile del proprio benessere, capace di creare condizioni nuove nella sua vita, dotandola di un significato squisitamente personale, attraverso scelte che profumano di Verità e di Giustizia. Insomma... un cuore nuovo e palpitante, capace di lanci!

