

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.



Caro Dr. Ruga, ci tengo a ringraziarLa ancora dello straordinario sostegno che Lei mi ha fornito durante il periodo della mia permanenza presso il S. Anna Hospital di Catanzaro, dove ho ritrovato la fiducia in un futuro migliore. Colgo l'occasione per estendere i miei più sinceri ringraziamenti all'equipe e a tutti i ragazzi che mi hanno sostenuto, facendomi sentire il più possibile a mio agio. Di Lei Dr. Ruga conservo un ricordo particolare per la gentilezza, la disponibilità, la professionalità e l'efficacia delle Sue illuminanti parole, ma soprattutto per la Sua presenza, senza la quale sarebbe stato tutto più difficile e scoraggiante.

Con profonda riconoscenza, Maria Dastoli

DESTINO O FIDUCIA NELLE PROPRIE POTENZIALITÀ?

Quante volte, magari al cinema, abbiamo udito una frase del tipo: Dottore, mi stia accanto. La prego, non mi abbandoni! Ora vi chiedo: in una battaglia, chi vorreste al vostro fianco? Bene, quella persona devi diventare tu. E' vero, questa rubrica s'intitola "lo psicologo al tuo fianco" e si dà per scontata la presenza del professionista al fianco del paziente bisognoso; allora chiediamoci: in cosa consiste la cura psicologica? Consiste innanzitutto nel curare le parole che il paziente si ripete nel suo stato, il suo linguaggio quindi, poiché quelle parole diventeranno le sue azioni e le azioni si trasformeranno nelle sue abitudini; queste forgeranno il suo carattere, che influirà sul suo "destino". Ecco perché - come dice Lao Tzu - quello che pensiamo diventiamo. Questo tipo di lavoro psicologico è centrato sulla persona e sulla sua crescita, non sulla patologia ma sull'autorealiz-

zazione; un percorso di crescita che dura una vita. E se è vero che la vita è un viaggio e che dunque siamo in viaggio, sorge una seconda domanda che spesso pongo ai miei pazienti: cosa vorresti dire di aver fatto al termine di questo viaggio? In altre parole, quando arriverà un giorno in cui ti guarderai indietro, cosa vorresti vedere? Cosa ti farà sentire pieno di onore? Risposta: l'aver speso in maniera costruttiva e responsabile le forze. Questa forza che "pulsava" dentro di noi ha un potere enorme: può creare un mondo migliore. Ora, se ci fosse un momento per osare, per fare la differenza, per iniziare qualcosa che vale la pena fare, quel momento è adesso. Ecco che questo diventa già un discorso generativo e propositivo, che infonde una grande forza alla persona sdraiata sul lettino, che non si è alzata ancora per la prima volta, dopo un intervento di cardiocirurgia.

Ecco perché il primo obiettivo di un intervento psicologico in ambito cardiocirurgico è quello di risvegliare e attivare l'energia fisica, mentale e ancor prima quella spirituale della persona, affinché possa investire su se stessa con la giusta forza di spirito. Si tratta anche di sviluppare una maggiore autocoscienza su chi si è, chiedendosi quale valore abbiano le proprie azioni, per giungere ad afferrare il senso di un viaggio. Nel rendere fruttuosa la permanenza in ospedale ci sono tante piccole cose da imparare. Ad esempio, che alzarsi la mattina e sentire la "sacralità" del fatto di essere vivi non è solo un vago sentimento ma è una precisa competenza o abilità mentale, qualcosa che quindi possiamo apprendere e sviluppare. Serve a darci la grande possibilità di dare un "colore" del tutto

particolare all'inizio di un nuovo giorno. E se applichiamo questo atteggiamento all'intera vita, ne potranno emergere grandi cose. Il gesto quotidiano dell'alzarsi, con il quale iniziamo a rendere omaggio ad un viaggio che a noi è stato permesso e che a tanti è stato negato, fa onore a noi stessi e ci rende fieri. Questo concetto è per me un "must" di ogni primo colloquio empatico col paziente.

L'approccio empatico al malato prevede una concezione "centrata sulla persona": ascoltare in profondità per capire la mappa mentale del nostro interlocutore, il suo sistema di credenze, capire i comportamenti e le loro cause, riuscire a percepire le emozioni vissute, i valori, le ideologie, le strutture mentali che il soggetto possiede e a cui si ancora. Ma tutto questo perché? Per offrire alla persona l'opportunità di ascoltarsi, di comprendersi e, se vuole, di cambiare. "Ascolta le tue voci migliori e lascia perdere il resto" recita un vecchio adagio.

La maggior parte delle persone vive senza orientamento, al buio di un senso della vita labile, smarrito, confuso. Il buio della non conoscenza di chi potremmo essere, se solo riuscissimo a spezzare le catene dei nostri abiti mentali. Allora chiediamoci cos'è uno spirito libero? Gli spiriti liberi si chiedono in continuazione se il loro fare è utile e a cosa. Essere coscienti significa accorgersi del proprio potenziale da utilizzare per gli altri e per noi stessi. Ciò nobilita il nostro essere. Ecco che un percorso di crescita personale è sempre un viaggio verso la nobiltà d'animo, verso valori autentici. Essere di animo nobile richiede una causa da perseguire. Allora, per cosa vale la pena vivere? Le domande sono la



nostra ricchezza, ancora prima delle risposte. Questo significa per me prendersi cura del proprio destino, significa cercare un senso di radicamento forte, un ancoraggio, una "robustezza" di sé nelle proprie radici. Un albero forte ha radici solide che lo terranno ancorato e stabile. Lo stesso vale per gli uomini, in particolare diventa un'esigenza per chi ha subito un intervento a cuore aperto.

Questa persona vorrebbe sentirsi solida e radicata nel proprio terreno d'azione e padrone del proprio territorio psicologico, vorrebbe ancorarsi ad un senso di robustezza della causa e degli ideali verso i quali anela e in cui crede. Sape-

te quali frasi rappresentano l'esatto opposto di questo atteggiamento? Eccole: "tanto non conta niente", "tanto il destino è già segnato", "ma proprio a me doveva capitare!"

Il lavoro "centrato sulla persona" e sulla sua crescita va appunto in tutt'altra direzione, mira a guardare avanti con fiducia, ottimismo e responsabilità. Ecco perché mi piace ricordare al

paziente che è quello presente, è "adesso" il momento giusto per osare, per iniziare qualcosa che vale la pena fare, accendendo e appassionando il cuore per qualcosa che è d'autentica ispirazione: la nostra vita. Lo dobbiamo a noi stessi, per rendere speciale ogni giorno, con soddisfazione, scavando in profondità, per poi riemergere e respirare una nuova vita, la vita di un cuore che durante l'intervento è stato fermato, svuotato, curato e... che è ripartito! Detto questo, affido il mio paziente alla Dr.ssa Capovivo, che gli illustrerà i luoghi più adatti per una corretta riabilitazione cardio -"respiratoria". Ma so che il mio paziente già "respira".