

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE
UN GRUPPO DI AMICI FRATERNI

I venerdì

due anni dopo...



I PARTECIPANTI AGLI INCONTRI DEL VENERDÌ DOPO DUE ANNI SI DEFINISCONO UN GRUPPO DI AMICI, MA NON SOLO: «LA PARTICOLARITÀ DEL NOSTRO GRUPPO È CHE CI CONSIDERIAMO TUTTI “FRATELLI” TOCCATI DA UNO STESSO ACCADIMENTO, SIA A LIVELLO “NAZIONALE”, MA ANCHE “INTERNAZIONALE” PERCHÉ ABBIAMO DEI FRATELLI DISTINTI IN OGNI PICCOLA PARTE DEL MONDO...»



Dott.ssa Rosella Bellomira
Psicologa
“Programma Prostata”
Istituto Nazionale dei Tumori,
Milano
Fondazione ProAdamo Onlus



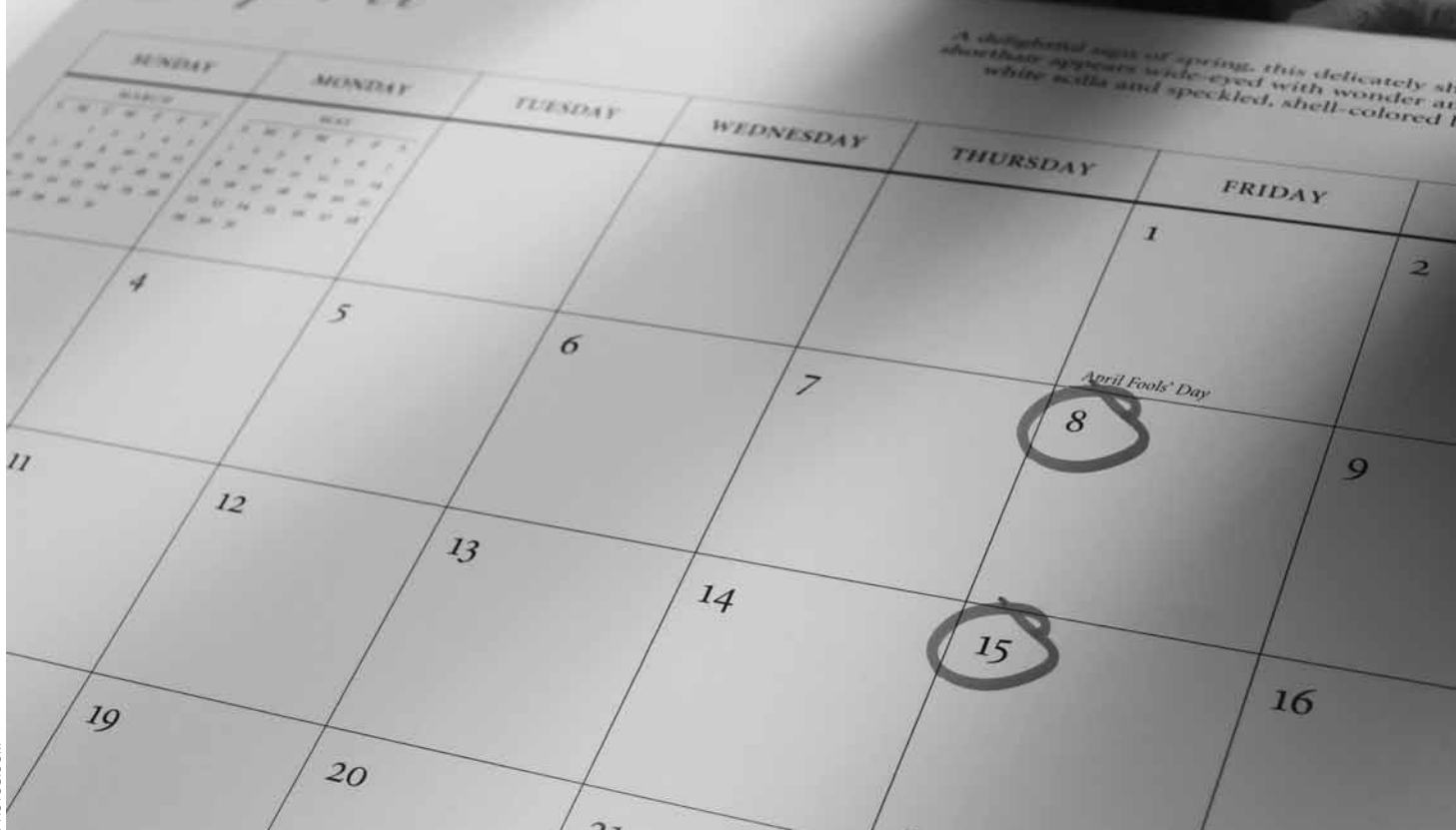
Dott.ssa Simona Donegani
Psicologa Psicoterapeuta
“Programma Prostata”
Istituto Nazionale dei Tumori,
Milano
Fondazione ProAdamo Onlus
Comitato Scientifico
Europa Uomo Italia Onlus

Quando ci si trova tra semplici amici può capitare che l'argomento di conversazione cada su temi di attualità che parlano di tumore o di cura ma, di solito, se ne discute come se queste problematiche fossero estranee alla propria vita quotidiana, come se fossero incidenti di percorso capitati per caso ad altri. Se all'improvviso, però, ci si trova di fronte ad una diagnosi di tumore e alle sue conseguenze, allora ci si accorge che quello che si pensava sul tumore non sempre è di supporto per contenere il disorientamento e le reazioni emotive che questa malattia comporta. Alcuni si accorgono che il proprio vissuto difficilmente è compreso dagli amici che abitualmente si frequentano oppure, per altri, un vago senso di pudore e di vergogna impedisce di esternare il proprio smarrimento, con il rischio di rinchiuersi in un isolamento che può risultare più doloroso della stessa malattia.

Queste sono solo alcune delle considerazioni che emergono dalle storie di vita narrate negli incontri del venerdì pomeriggio: un momento di condivisione rivolto a persone con cancro alla prostata e condotto da uno psicologo. In questi incontri, al racconto spontaneo di una storia singola fa seguito l'eco di altre storie simili, in un clima di ascolto e condivisione profonda che stimola la vicinanza e allontana il senso di solitudine “... a poco a poco qua ci

siamo aperti, confidati e incoraggiati a vicenda”. Questo è realizzabile perché si crea uno spazio e un tempo prestabilito in cui è possibile mettere a fuoco i propri pensieri, sentire di essere profondamente toccati dalle paure, dalle sofferenze, dalle speranze espresse da altri, come se qualcun altro in quel momento stesse esternando, in modo finalmente comprensibile, quelle sensazioni indefinite che ci si porta dentro ma a cui non sempre si riesce a dare una connotazione o un nome. È come se l'esperienza conseguente al tumore - qui condivisa - costringesse a essere più autentici con se stessi e nelle proprie relazioni, a sentirsi più fragili e al contempo più aperti ad accogliere le fragilità degli altri: *“La nostra esperienza ha migliorato la nostra umanità, ci permette di comprendere il mondo e il dolore con un simile sentire...”*

Quello che viene condiviso in questi incontri va sempre oltre i contenuti delle diagnosi, delle terapie, degli effetti collaterali: a volte è il desiderio che ci sia comunque un senso in quello che è accaduto, a volte è la speranza che il coraggio di altri nell'affrontare alcune difficoltà possa essere un incentivo a imitarli, a volte è la ricerca di nuove abitudini di vita o comportamenti che permettano di sfruttare al massimo le capacità fisiche che la malattia non ha intaccato. *“Ci siamo trasformati così nel tempo, siamo diventati un gruppo di amici che si aiutano a superare le*



PHOTOS.COM

difficoltà contingenti arrivando a parlare serenamente dei nostri problemi, superando quella profonda angoscia che prima ci attanagliava e che per qualcuno di noi si trasformava in un nodo alla gola che impediva alla voce di materializzarsi e non di rado ci portava a scoppiare a piangere”.

A volte, poi, questi incontri sono “serviti” anche a visitatori di passaggio: “L’aiuto e l’incoraggiamento del gruppo sono serviti a volte a chi arrivava solo con la diagnosi di tumore prostatico e che qui ha incontrato chi, prima di loro, aveva affrontato questa tremenda esperienza: qui hanno trovato informazioni sulle diverse terapie, sugli effetti collaterali, sui metodi di cura e sulla loro durata (alcuni di noi qua si stanno curando per il tumore prostatico da 15 anni!). Alla fine sono sempre andati via più tranquilli, più consapevoli e con la certezza che, se i componenti di questo grup-

po, sia pure in vari modi e difficoltà varie, sono riusciti a reinserirsi nuovamente nella società, potranno farlo anche loro!”

Gli argomenti di discussione variano da incontro a incontro, con l’accordo comune che chiunque stia vivendo una particolare situazione di difficoltà o di disagio ha la priorità sul resto e può chiedere l’aiuto, il sostegno e i consigli del gruppo. Questo è importante perché viene messa in primo piano la vita vissuta nella quotidianità con le emozioni che si provano e non i semplici scambi di opinione legati al tumore della prostata. Capita spesso che alcune confidenze riescano a emergere solo in questo contesto ormai divenuto familiare, mentre a casa, con la propria moglie o i propri figli, non ci si senta liberi di esprimere i propri pensieri e le proprie preoccupazioni: “Anche la famiglia risente degli effetti collaterali del tumore

della prostata: la moglie perché il tumore viene diagnosticato in soggetti sempre più giovani sconvolgendo anzitempo la vita sessuale di coppia, i figli perché spesso l’ammalato tende a chiudersi in se stesso, fatica a parlarne, trova difficoltà a rapportarsi con gli altri, talvolta ha paura perfino a uscire di casa in un disagio totale e spesso incompreso dagli altri: è come se fosse solo in casa sua...”.

Lo sperimentare l’accoglienza del gruppo aiuta a sentirsi accettati e può essere un incentivo per provare a parlarne anche a casa con i propri cari o con gli amici, perché spesso i problemi vengono ingigantiti proprio dalla mancanza di comunicazione, dalla paura di non essere capiti o dalla convinzione che “oramai” non c’è più niente da fare. Invece, a volte, il parlare con altri aiuta a vedere le cose sotto un’angolazione diversa e apre a nuove possibilità. Questo aiuta anche a passare da una pericolosa situazione di passività e rassegnazione inerme di fronte alle difficoltà incontrate, a una situazione in cui in modo attivo si sfruttano le occasioni e le alternative percorribili per migliorare al massimo la propria qualità di vita: invece di subire la malattia si ricerca come poterci convivere nel miglior modo possibile, con coraggio e fiducia. ■

Nota: le frasi in corsivo sono le parole dei partecipanti al gruppo registrate durante una discussione centrata sull’esperienza del gruppo.

Per i pazienti con tumore della prostata e i loro partner e familiari

Gli incontri di gruppo si svolgono con la conduzione di uno psicologo tutti i venerdì dalle 15.45 alle 17.15 nella sede di Europa Uomo Italia Onlus in viale Beatrice d’Este 37 a Milano. Gli incontri sono rivolti agli uomini colpiti dal tumore della prostata - in qualunque fase di malattia - e ai loro partner e familiari. La partecipazione è libera. Per informazioni chiamare il numero verde: 800.869.960.