

Il ruolo delle emozioni tra sofferenza e malattia

Dott.ssa C. Mazzaraco

Psicologa Clinica dello Sviluppo e delle Relazioni

Psicoterapeuta Sistemico – Familiare

Phd – Dinamiche Formative e Politiche di Inclusione

A cosa ci è servito parlare del sé...

Essenzialmente:

- a capire alcuni aspetti di noi,
- a darci la possibilità di focalizzarci su aspetti del nostro essere a cui spesso non diamo voce,
- a capire quali sono i nostri punti di forza e i nostri punti di debolezza.

Il nostro sé è il primo strumento che noi volontari utilizziamo quando siamo accanto a persone che soffrono.

Tuttavia, non dobbiamo mai dimenticare che non siamo solo noi volontari a manifestare noi stessi attraverso il nostro sé;

anche chi ci sta di fronte manifesta il proprio sé... attraverso emozioni, stati d'animo, sentimenti e modi di fare...

Malati per forza ...



Cosa accade quando si entra in ospedale?

- Interruzione della quotidianità
- Interruzione delle relazioni
- Ansia
- Mancanza di comprensione
- Solitudine
- Dolore

Processo di umanizzazione delle cure e dell'identità delle persone fragili

- Il tema dell'umanizzazione è stato inserito per la prima volta nel Patto per la salute 2014-2016;
- Il concetto di Umanizzazione delle cure va inteso come attenzione posta alla persona nella sua totalità per i bisogni organici, psicologici e relazionali;
- L'esperienza del ricovero in ospedale è descritta, secondo i risultati d'inchieste e studi effettuati su utenti del servizio ospedaliero, come un evento psicologicamente traumatizzante, caratterizzato da una serie di disagi fisici e psichici che si aggiungono alla sofferenza derivante dallo specifico stato morboso che ha motivato il ricovero.
- In sintesi i fattori più spesso indicati come determinanti nel disumanizzare l'ospedale sono:
 - la separazione brutale dall'ambiente familiare;
 - le cattive condizioni di accoglienza e di alloggio;
 - l'isolamento;
 - la spersonalizzazione dei rapporti umani.
- Da qui l'interesse verso una medicina in grado di accompagnare i pazienti e le famiglie lungo il percorso della malattia, umanizzando le cure e sostenendo gli assistiti oltre il routinario approccio al malato e alla sua patologia.

I pazienti con maggiori criticità...

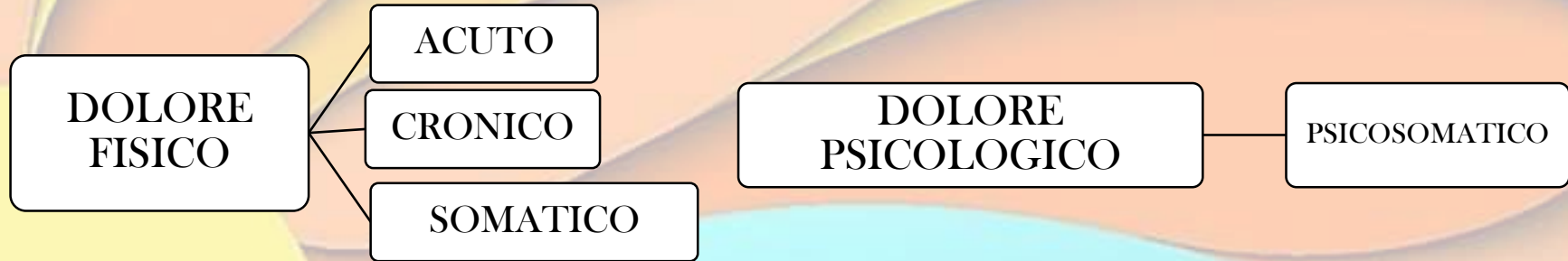
Bambini

- Vulnerabilità;
- Inconsapevolezza;
- Livelli non completi di comprensione;
- Temporalità;
- Paura;
- **Dolore.**

Anziani

- Vulnerabilità;
- Inconsapevolezza;
- Solitudine;
- Livelli non completi di comprensione;
- Temporalità;
- Consapevolezza del tempo che scorre;
- Paura;
- **Dolore.**

Dolore...



- sgradevole esperienza sensoriale ed emotiva associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta come tale (IASP*)

- è una condizione di sofferenza psicologica caratterizzata dalla presenza di diversi fattori:
 - Rabbia
 - Vergogna
 - Colpa
 - Solitudine
 - Disperazione
 - Senso di perdita

*IASP: International Association for the Study of Pain - 1986

Molti pazienti presentano notevoli difficoltà nel verbalizzare cosa essi sperimentano attraverso la sensazione di dolore psicologico.

Fra gli adulti sono comuni espressioni quali:

- *Mi sento morire dentro...*
- *È qualcosa che mi devasta ma non so dire cosa sia...*
- *Sento un vuoto che mi indebolisce ...*

La resilienza...

In psicologia, la resilienza è una parola che indica la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.

Fattori di rischio

- fattori emozionali (abuso, bassa autostima, scarso controllo emozionale);
- Fattori interpersonali (rifiuto dei pari, isolamento, chiusura);
- Fattori ambientali (bassa classe sociale, conflitti, scarso legame con i genitori, disturbi nella comunicazione);
- Fattori di sviluppo (ritardo mentale, disabilità nella lettura, deficit attentivi, incompetenza sociale).

Fattori di protezione

- Fattori individuali:
 - essere primogenito;
 - un buon temperamento, sensibilità, autonomia, unita alla competenza sociale e comunicativa, l'autocontrollo;
 - consapevolezza e fiducia che le proprie conquiste dipendono dai propri sforzi (locus of control interno);
 - comportamenti seduttivo, che consente di essere benvenuti e di riconoscere e accettare gli aiuti che vengono offerti dall'esterno
- fattori familiari:
 - elevata attenzione riservata al bambino nel primo anno di vita;
 - la qualità delle relazioni tra genitori;
 - il sostegno alla madre nell'accudimento del piccolo, la coerenza nelle regole; supporto di parenti e vicini di casa, o comunque di figure di riferimento affettivo.

5 componenti che sviluppano la resilienza:

- **Ottimismo:** la disposizione a cogliere il lato buono delle cose, è un'importantissima caratteristica umana che promuove il benessere individuale e preserva dal disagio e dalla sofferenza fisica e psicologica. Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere più lucidità per trovare soluzioni ai problemi (Seligman, 1996).
- **Autostima:** Avere una bassa considerazione di sé ed essere molto autocritici, infatti, conduce a una minore tolleranza delle critiche altrui, cui si associa una quota maggiore di dolore e amarezza, aumentando la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.
- **Robustezza psicologica (Hardness).** Essa è a sua volta scomponibile in tre sotto-componenti, il controllo (la convinzione di essere in grado di controllare l'ambiente circostante, mobilitando quelle risorse utili per affrontare le situazioni), l'impegno (con la chiara definizione di obiettivi significativi che facilita una visione positiva di ciò che si affronta) e la sfida, che include la visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita piuttosto che come minaccia alle proprie sicurezze.
- **Emozioni positive:** focalizzarsi e valorizzare quello che si ha piuttosto che quello che manca.
- **Il supporto sociale,** definito come l'informazione, proveniente da altri, di essere oggetto di amore e di cure, di essere stimati e apprezzati. E' importante sottolineare come la **presenza di persone disponibili all'ascolto** sia efficace poiché mobilita il racconto delle proprie sventure.

La persona resiliente:

Sopporta i dolori senza lamentarsi e regge le difficoltà senza disperarsi;

Ha il **coraggio** di intraprendere con consapevolezza una via che sa essere tortuosa o, comunque, non la più semplice;

Ama la vita per quello che è nel presente, e coltiva una propria spiritualità e virtù che moderano i timori di morte;

Ricorda di essere **esposta al pericolo** in quanto mortale, e nel contempo affronta ciò che lo ostacola per cercare di superarlo con saggia audacia.



L'ascolto ...

grazie a tutti ...

