

# PERCORSI DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE: OLTRE LA CURA

---

La Crescita Post-Traumatica: risorse e strategie di  
coping

Dott. Ssa Rosangela Caruso

# I punti

- La Speranza
- Resilienza e stili di fronteggiamento
- Malattia e Crescita
- La Psicoterapia e la Speranza in oncologia



# Spes, ultima dea?





# Definizioni di speranza

- Un desiderio che qualcosa accada, un'aspettativa.
- Aspetto individuale, orientamento verso il futuro, partecipazione attiva da parte dell'individuo, con la possibilità di un risultato positivo. (McClement - Chochinov 2008)
- La speranza ci dà la spinta a esistere.
- C'è un diritto alla speranza- una „spinta a sperare" anche nella disperazione totale, nello stress insopportabile e nella malattia.
- La *speranza fondamentale* è priva di uno scopo preciso e, come la forza della primavera, è una forza vitale di per se stessa. (Penson et al 2007)
- La speranza è l'estrema forza vitale per chiunque stia soffrendo.

**Qualcosa che sta profondamente  
dentro se stessi e rimane positivo  
qualunque cosa accada**

*Una  
dimensione  
Dell'Essere*



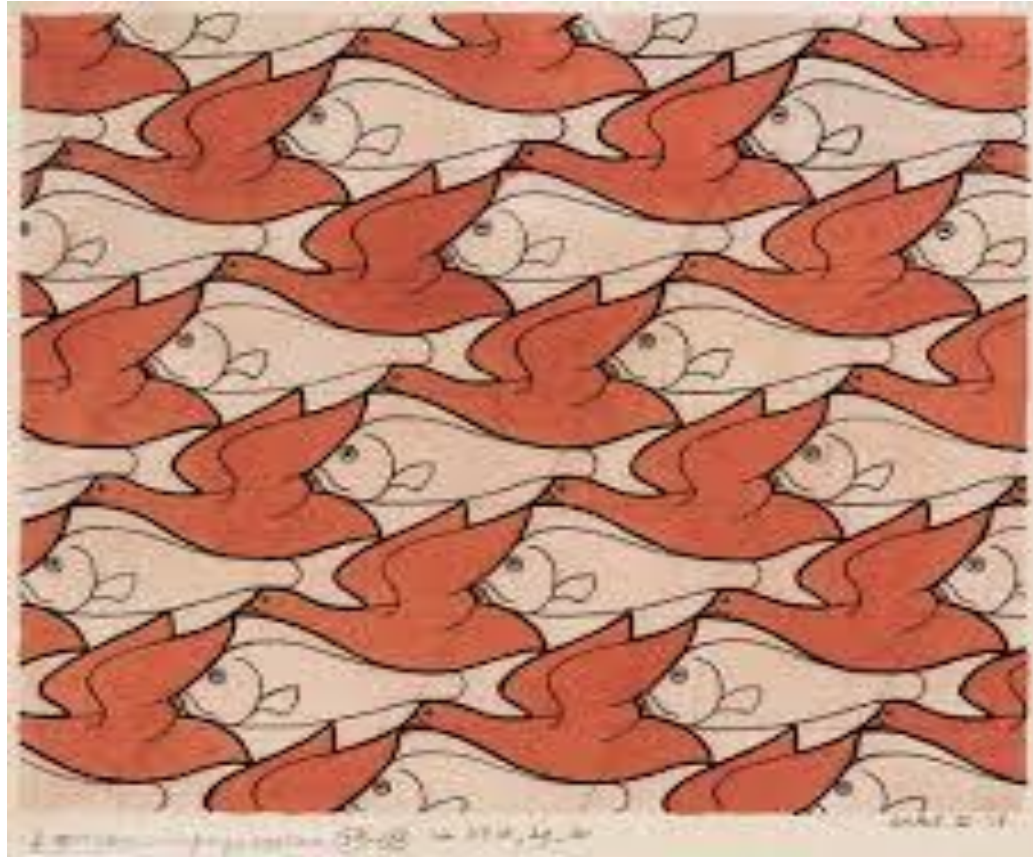
**Un'entità pragmatica, che pone obiettivi in risposta a situazioni precise**

Una  
dimensione  
del Fare





Una  
dimensione



**Del  
Divenire**

**Capace di anticipare possibilità future, risultati positivi**

# Inoltre

- E' una scelta
- Coinvolge la volontà
- E' un processo continuo

(Duggleby et al 2012)





# Caratteristiche della speranza

- Natura dinamica o situazionale
- Centrata sul Futuro
- Molti tipi di speranza possono coesistere
- Coinvolgimento della volontà/scelta
- Speranza come possibilità realistica
- ***Il significato di speranza è forse meglio compreso attraverso le conseguenze della sua assenza***

# Effetti positivi degli interventi che promuovono la speranza

- Migliorato senso di sè
  - Sentimenti di maggior controllo
  - Relazioni con gli altri
  - Qualità della vita
- (Duggleby et al. 2012)

# Speranza - Illusione - Falsa speranza?

Speranza e Guarigione sono termini carichi di ambivalenza

Una *falsa speranza* può impedire ai pazienti di giungere ad una *speranza basata sulla realtà*, il genere di speranza che somiglia di più ad una “speranza fondamentale”, che permette alle persone di trovare senso in ciò che la vita pone loro innanzi.

Una falsa speranza può indurre a trascurare le decisioni finali e aggiungere difficoltà e peso alle famiglie.

(McClement S.E., Chochinov H.M. 2008)

# Resilienza e Coping



# Resilienza: cos'è

---

- Capacità di fare fronte in maniera positiva a eventi traumatici; riorganizzare positivamente la propria vita, restando sensibili alle opportunità che la vita offre, senza alienare la propria identità; ricostruire il proprio equilibrio crescendo come individuo e sviluppando le proprie competenze individuali.
- Dimensione temporale
- Correlazione con alcune caratteristiche di personalità, che possono essere sviluppate grazie ad un ambiente che offra un sostegno adeguato



# Resilienza: dono innato o abilità appresa?



- 
- *Essere resiliente significa crescere verso qualcosa di nuovo (...), occorre fare un salto in avanti, aprire porte, senza negare il passato doloroso, ma superandolo. La persona resiliente è quella che dal trauma apprende nuove capacità e competenze, **inserendo il trauma nella sua storia** e mantenendo un senso di scopo e significato nella vita. Manciaux, 2003*
  - *(...) non può essere considerata come un attributo innato. (...) si tratta piuttosto di un processo interattivo che si instaura tra il soggetto e il suo contesto.*  
Rutter, 1992
  - *La storia dell'umanità è costellata di gruppi umani e persone che (...) sono riusciti a resistere, far fronte, trasformare, integrare e costruire una personale e collettiva resilienza. Cyrulnik, 2005*



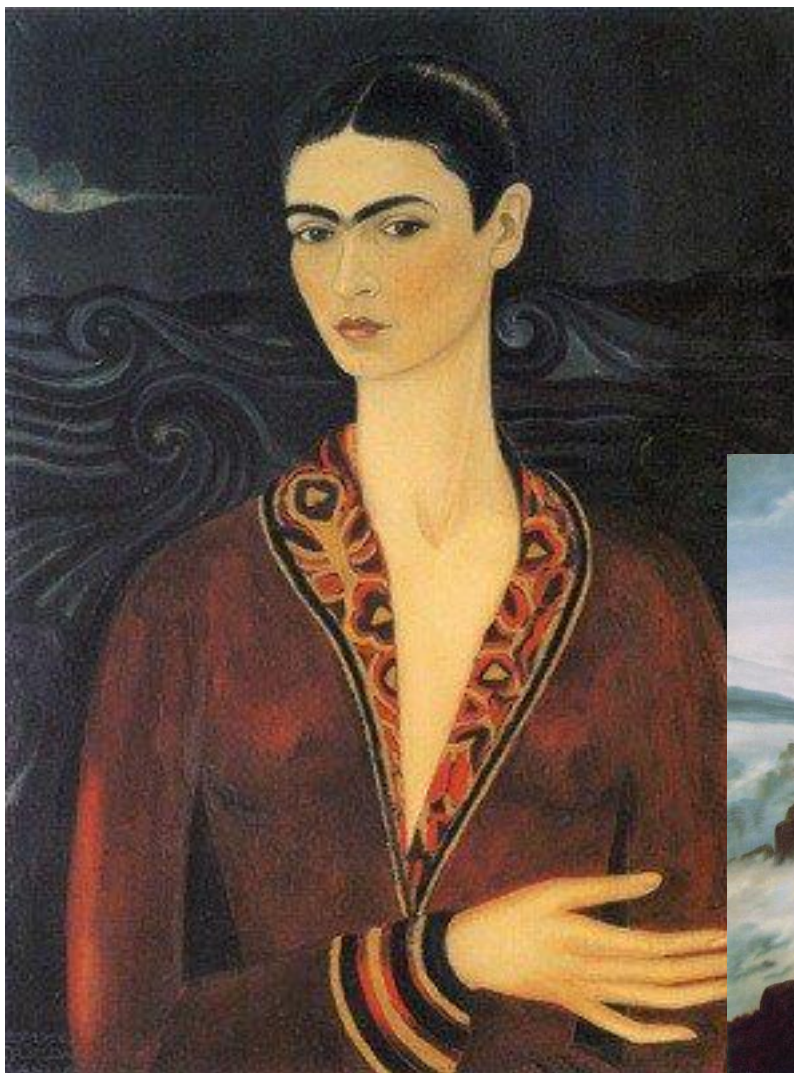
# Resilienza in Psiconcologia



- Crescente letteratura su **resilienza** e **fattori che mediano l'adattamento positivo** nei confronti del cancro
- Resilienza non solo come condizione di tratto, ma come costrutto multidimensionale e dinamico, modificabile attraverso interventi orientati al benessere



# I diversi stili di coping





# Il coping efficace

- la capacità di identificare i problemi
- la capacità di comunicare e condividere
- la capacità di sviluppare una scelta di possibili soluzioni
- la capacità di organizzare alternative
- la capacità di discutere, valutare e apprendere

# Rischio e Opportunità

- L'adattamento della persona alla diagnosi di cancro è un processo continuo scandito da numerosi momenti critici.
- Poiché la crisi è, al tempo stesso, un rischio ed una opportunità, il possibile sbilanciamento della persona può essere inteso come una opportunità di acquisire resilienza e benessere nonché di apprendere nuove strategie adattive.

# Malattia e Crescita



# La crescita Post-Traumatica

Già in antichità la filosofia e la religione hanno riconosciuto il potenziale impatto positivo di eventi dolorosi sulla vita delle persone, rendendole più sagge e protagoniste di cambiamenti di vita positivi, tramutando il trauma in crescita.



# Trasformazioni

Possibilità di una persona di vivere, dopo un evento traumatico, trasformazioni positive in particolare in 3 aree specifiche:

- *percezione di sé*
- *relazioni interpersonali*
- *filosofia di vita*





# Percezione di sé

Connessa all'idea di non sentirsi più "vittime", ma persone che hanno superato un evento difficile, aumentando quindi la fiducia in se stesse, ma allo stesso tempo riconoscendo la vulnerabilità della natura umana



# Relazioni

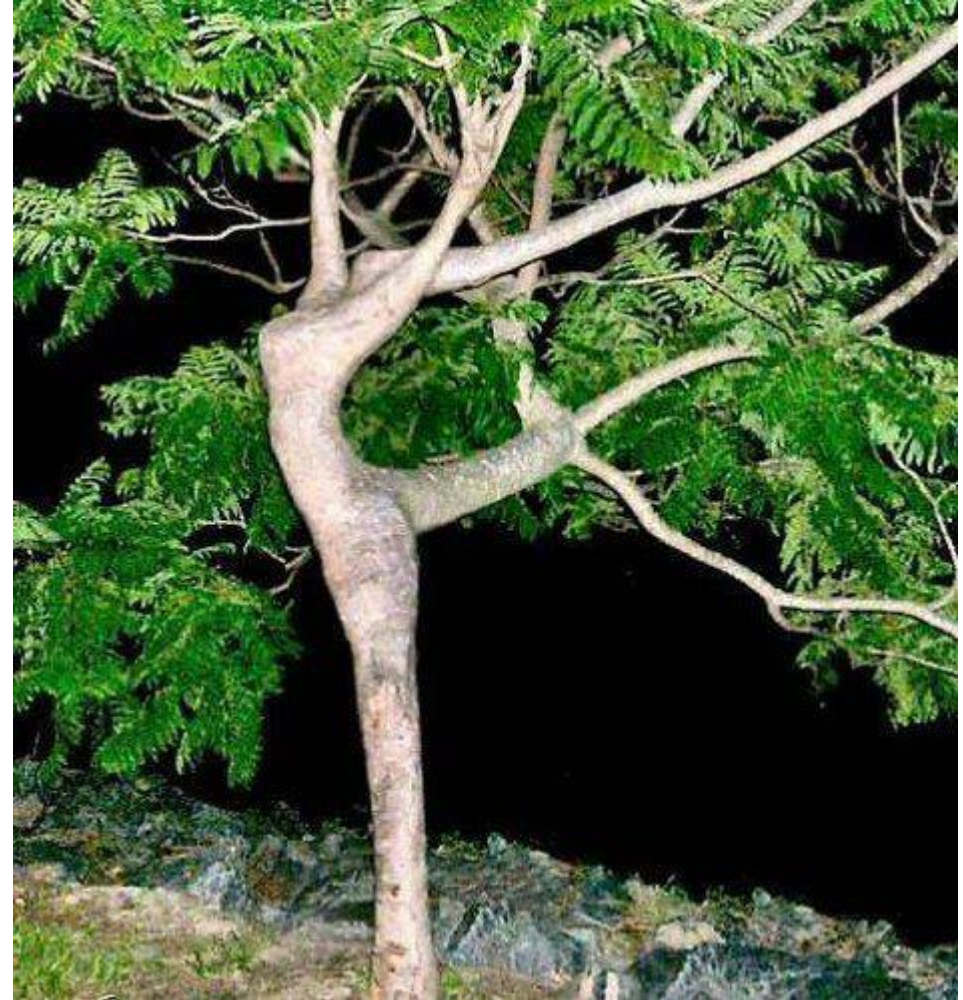
In secondo luogo queste persone possono sentire più **intensamente la vicinanza affettiva delle persone significative**, riscoprendo vecchie e nuove relazioni e ponendo fine a quelle meno importanti e sincere, in una nuova e più empatica visione delle relazioni interpersonali





# Filosofia di vita

- Infine il cambiamento positivo può **riguardare il concetto stesso di vita e il suo significato**; molto spesso infatti le persone che hanno sentito minacciata la propria vita riescono poi ad apprezzarla in maniera più piena e intensa godendone ogni singolo momento e rivedendone le priorità. Il trauma si connota in questa prospettiva come un evento che “ferisce” l’identità del soggetto e costituisce una svolta nella personale storia di vita , richiedendo una trasformazione degli abituali schemi di interpretazione di sé e del mondo.



Come possono i nostri interventi aiutare a promuovere queste dimensioni e offrire significato di fronte alla malattia?




# Psicoterapie in oncologia

La psicoterapia aiuta a promuovere cambiamenti positivi, relazioni interpersonali più strette ed intime, e un aumento del senso di forza personale e maggiore apprezzamento della vita nella sua pienezza.


# Psicoterapia di Gruppo Supportivo-Espressiva

- **Psicoterapia di Gruppo Supportivo-Espressiva per donne operate di tumore al seno**, finalizzata alla:
  - **condivisione**: esprimere le proprie esperienze all'interno di un gruppo facilita la liberazione delle emozioni negative e migliora la capacità di comunicazione
  - **autostima**: diventare un punto di riferimento per gli altri contrasta i sentimenti di inutilità e riaccende la voglia di mettersi in gioco
  - **supporto**: la fiducia nel gruppo dà la sicurezza di avere sempre un aiuto concreto, sincero e continuo



università di ferrara  
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
SEDEIA REGIONALE  
Ospedale Civile di Ferrara Località di Ferrara

SERVIZIO DI PSICONCOLOGIA  
SEZIONE DI CLINICA PSICHIATRICA  
UNIVERSITÀ DI FERRARA  
DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE AUSL DI FERRARA

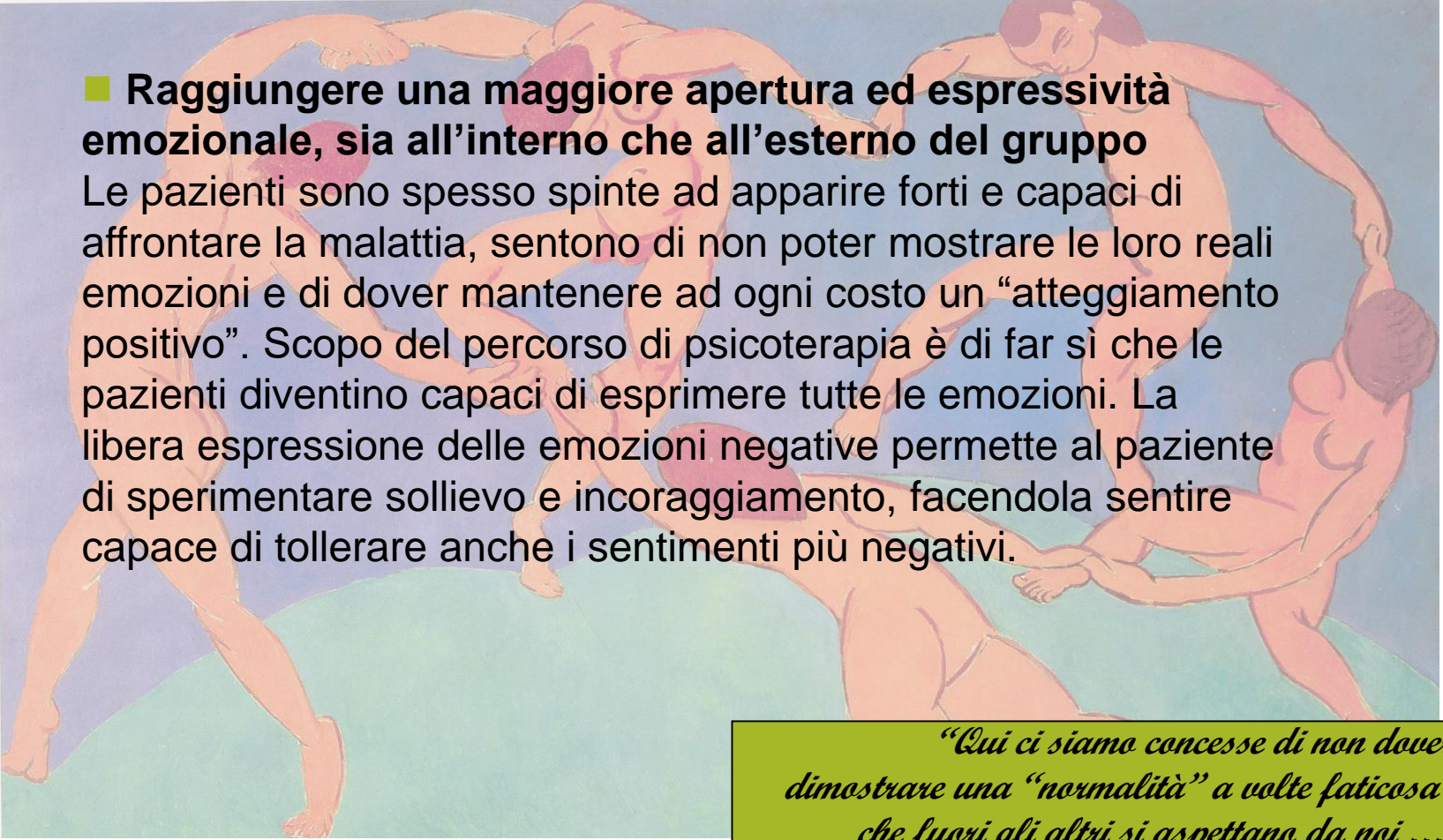


**CONDIVIDERE  
PER  
RIVIVERE**

**INCONTRI TERAPEUTICI  
DI GRUPPO PER  
DONNE OPERATE  
DI TUMORE AL SENO**







■ **Raggiungere una maggiore apertura ed espressività emozionale, sia all'interno che all'esterno del gruppo**

Le pazienti sono spesso spinte ad apparire forti e capaci di affrontare la malattia, sentono di non poter mostrare le loro reali emozioni e di dover mantenere ad ogni costo un "atteggiamento positivo". Scopo del percorso di psicoterapia è di far sì che le pazienti diventino capaci di esprimere tutte le emozioni. La libera espressione delle emozioni negative permette al paziente di sperimentare sollievo e incoraggiamento, facendola sentire capace di tollerare anche i sentimenti più negativi.

*"Qui ci siamo concesse di non dover dimostrare una "normalità" a volte faticosa e che fuori gli altri si aspettano da noi ..."*

*Daniela*





■ **Integrare, all'interno della visione che la paziente ha di sé, un'immagine diversa del proprio corpo e, di conseguenza, di se stessa**

La diagnosi e il trattamento di un cancro al seno hanno effetti profondi sull'immagine corporea e sul sé di una donna... Identificare ciò che è stato irrevocabilmente alterato o perduto e provarne dolore, rappresenta una parte necessaria del processo verso la definizione di come il cancro ha cambiato l'esistenza. L'accettazione di questo nuovo corpo e la sua integrazione in un'immagine positiva di sé assumono un'importanza fondamentale.

*“Stare con voi mi ha fatto sentire parte di un qualcosa in un momento in cui non sapevo più che fare di me e dove mettermi ...  
E mi spostavo come una bambola nei diversi scenari della mia vita.”*

*Paola*



- **Sviluppare nuovi progetti di vita**

Aiutare ogni paziente a sviluppare e ridefinire un progetto di vita. Questo implica l'acquisizione di una certa chiarezza sia sui propri valori e scopi nella vita che sul modo in cui si desidera usare il proprio tempo.

- **Migliorare la qualità della vita**

La qualità della vita viene ampiamente migliorata nel momento in cui il paziente si trova circondato da un efficace sistema di sostegno sociale in cui potersi esprimere completamente e al quale sentire di appartenere.

*“Aspettare il lunedì è diventato un punto di riferimento. Abbiamo riso, qualcuna ha pianto, ci siamo fidate e ci siamo regalate le nostre fragilità che nella vita, e soprattutto di questi tempi, tutti si negano.”*

*Teresa*

# Le Psicoterapie centrate sul Significato



«Qualsiasi cosa può essere portata via a un essere umano, tranne una: la libertà di scegliere il proprio atteggiamento in una data circostanza, di scegliere la propria via

**Viktor E. Frankl**



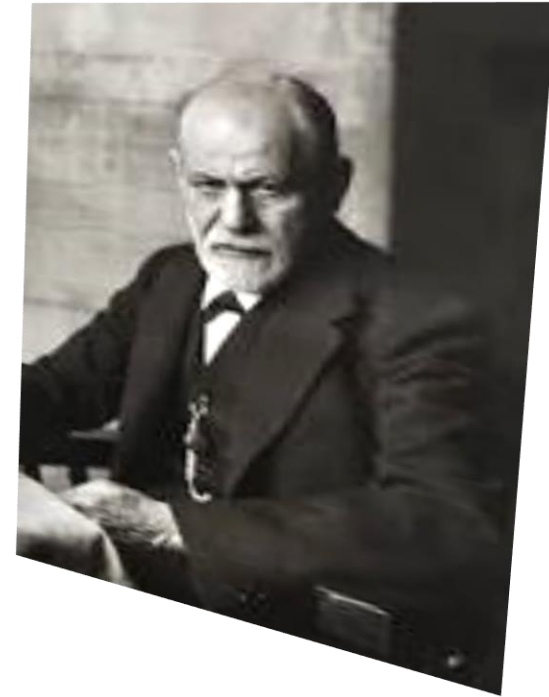
# Principio del significato/Principio di piacere



Friedrich Nietzsche

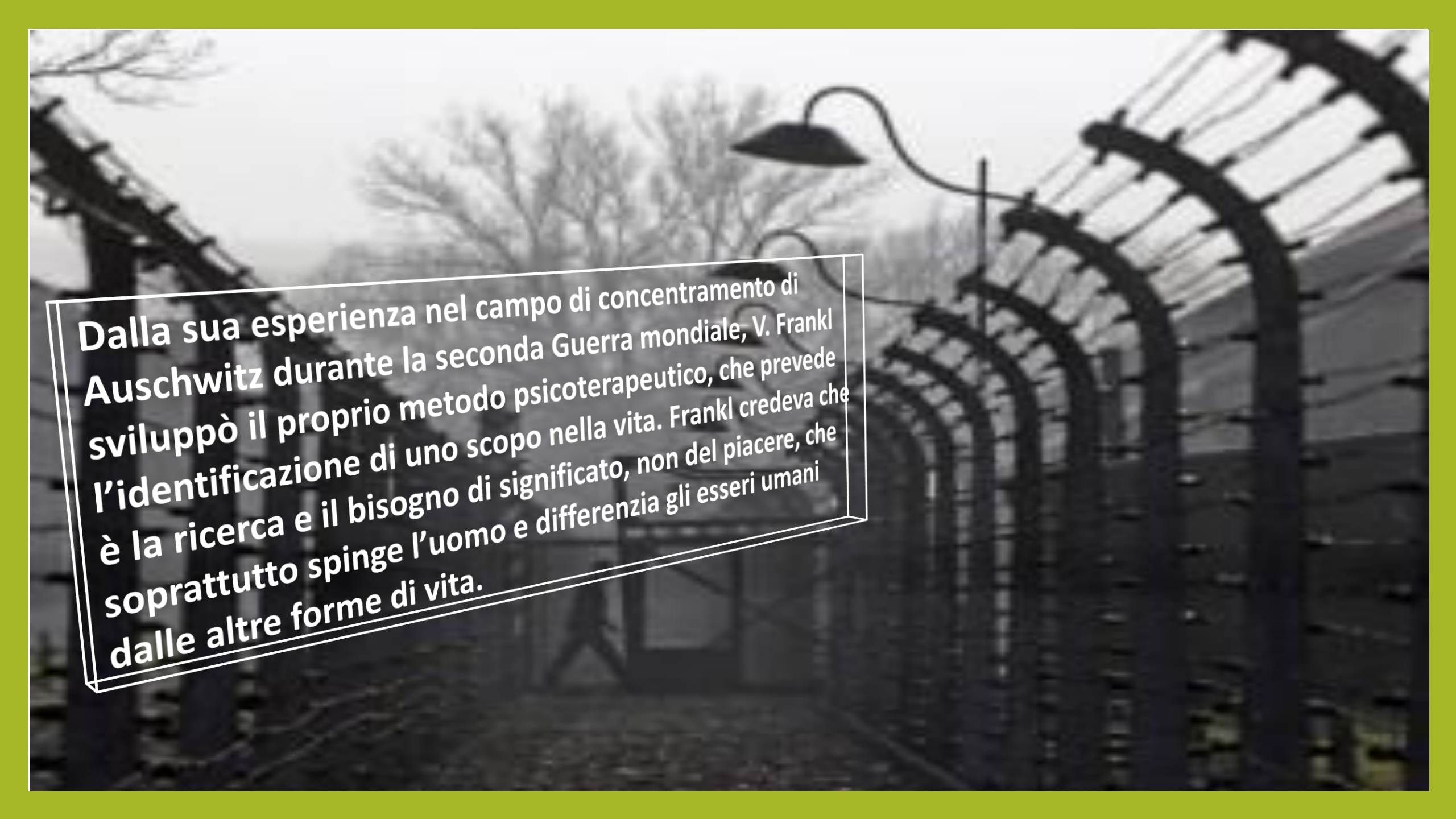


Viktor Frankl



Sigmund Freud

***«Colui che ha un perché nella  
vita può sopportare quasi  
qualsunque come»***



**Dalla sua esperienza nel campo di concentramento di Auschwitz durante la seconda Guerra mondiale, V. Frankl sviluppò il proprio metodo psicoterapeutico, che prevede l'identificazione di uno scopo nella vita. Frankl credeva che è la ricerca e il bisogno di significato, non del piacere, che soprattutto spinge l'uomo e differenzia gli esseri umani dalle altre forme di vita.**

**Le psicoterapie centrate sul significato sono interventi ispirati alla logoterapia di Viktor Frankl e basati sull'idea che l'uomo necessita di un senso di significato e scopo per continuare a credere che la sua vita valga la pena di essere vissuta**

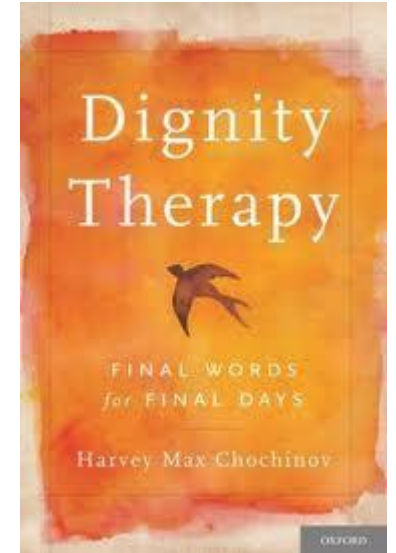


# Psicoterapia e dignità:

## DIGNITY THERAPY

- Il trattamento contiene interventi finalizzati a promuovere la dignità dei pazienti.

GENERATIVITA'  
EREDITA'  
AUTODETERMINAZIONE



(Chochinov HM.; 2002)



# Spiritualità e Significato

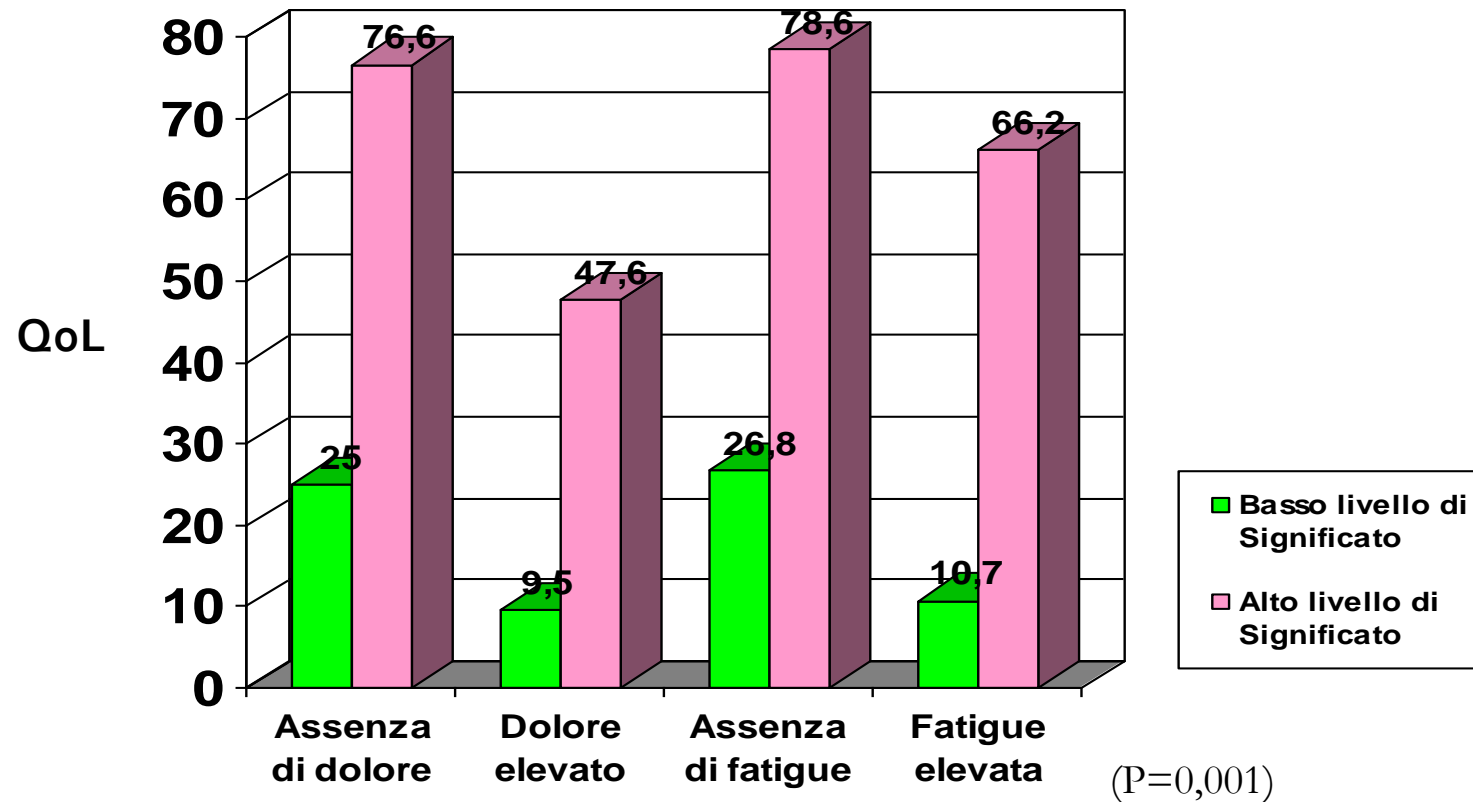
- Relazione con una divinità, un'entità superiore
- Senso di trascendenza, non direttamente dipendente da una fede religiosa
- Capacità di dare un senso e di *significare* la propria esistenza
- *“Energia vitale”*



***Significato Esistenziale***

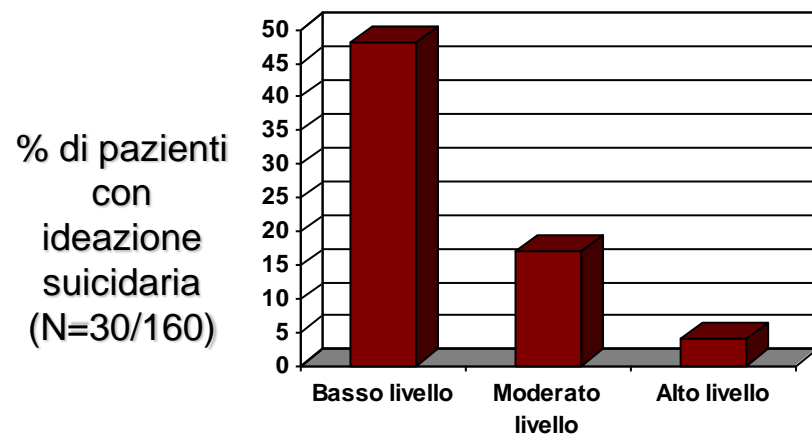
# Significato e Qualità della Vita

Correlazione positiva tra punteggio alla sottoscala del SIGNIFICATO (Facit sp) e qualità della vita in un campione di 1610 pazienti con cancro

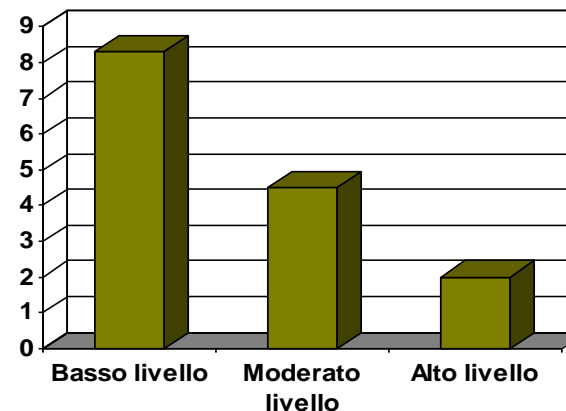


# Spiritualità, Ideazione Suicidaria e Perdita di Speranza

Studio su un campione di 162 pazienti affetti da cancro in fase terminale



Livello di spiritualità  
(FACIT Spiritual Well-Being Scale Score)



Beck  
Hopelessness  
Scale Score

Livello di spiritualità  
(FACIT Spiritual Well-Being Scale Score)

( $P < 0,001$ )

# La parola ai pazienti

*„Dal momento della diagnosi ho dato nuove priorità alla mia vita“.*

*„Sono stata mastectomizzata a 33 anni per un tumore e poi ho lottato con più ardore per i miei obiettivi“.*

*„Non avevo mai pensato al perchè „Io ero“; adesso sto imparando ad „essere“.*



# Grazie per l'attenzione!

*“Speranza e ottimismo non sono la stessa cosa. La speranza non è la convinzione che una determinata cosa andrà bene, ma la certezza che essa ha un senso, indipendentemente da come andrà a finire”.*

Vaclav Havel

