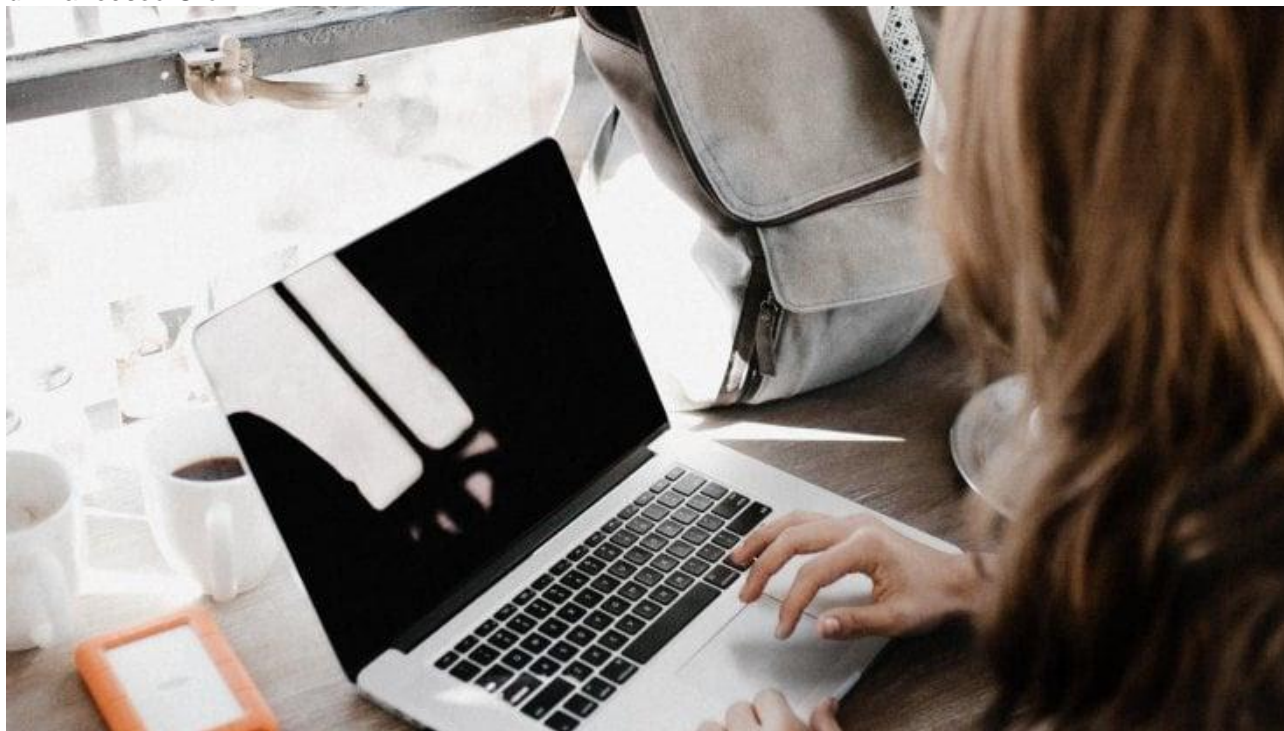


# C'è uno psicologo on line per i pazienti, perché l'aiuto fa bene (anche a distanza)

di Francesco Cro



*Il progetto dell'Ospedale Sant'Eugenio della ASL Roma 2. Le persone con malattie ematologiche come leucemie, linfomi, mielomi, possono partecipare a psicoterapia individuale o di gruppo*

21 MARZO 2023 ALLE 15:54 2 MINUTI DI LETTURA

Condividere le proprie esperienze, anche a distanza, alleggerisce il peso di una malattia cronica sia per il paziente che per i suoi familiari. È il risultato di oltre un anno di lavoro del progetto "Stelle dell'Orsa", portato avanti dall'ematologo Paolo De Fabritiis, direttore del reparto di ematologia dell'Ospedale Sant'Eugenio della ASL Roma 2, e dai suoi colleghi in collaborazione con psicologi, psicoterapeuti, coach, pedagogisti ed esperti di laboratori di narrazione.

## Gli incontri individuali o di gruppo on line

È stata offerta ai pazienti affetti da malattie ematologiche come leucemie, linfomi, mielomi e altre la possibilità di partecipare online a incontri psicoterapeutici individuali e di gruppo e a laboratori di narrazione verbale e per immagini; ai loro familiari adulti sono state proposte sedute con psicoterapeuti e coach mentre i figli minori (6-12 anni) hanno potuto partecipare a incontri psicoterapeutici in piccoli gruppi e a laboratori espressivi.

Con i primi incontri di informazione e formazione i pazienti sono stati aiutati ad acquisire strategie per riconoscere e gestire gli aspetti psicologici ed emotivi legati alla malattia: paura della sofferenza e della morte, frustrazione e senso di impotenza, depressione, ma anche rifiuto e rabbia. Nei successivi incontri di gruppo e nei laboratori di narrazione ogni persona, arricchita del proprio lavoro individuale, ha potuto confrontarsi e rispecchiarsi nelle storie degli altri, imparando nuove modalità con cui far fronte ai momenti più difficili e offrendo agli altri partecipanti la propria esperienza.

Nei laboratori i partecipanti sono stati invitati a proporre contributi scritti o visivi (foto) e a comporre ognuno la "copertina" del proprio libro; inoltre i conduttori restituivano loro commenti e osservazioni sulla postura, la mimica e i movimenti, favorendo il contatto con il proprio Sé corporeo. Il vissuto principale che è emerso è quello del senso di solitudine, sul quale la possibilità di condividere e comunicare sensazioni prima racchiuse nella propria sfera interiore ha avuto un impatto decisamente positivo.

## Anche per i familiari un aiuto concreto

Per i familiari adulti è stato liberatorio sentirsi parte di una comunità all'interno della quale poter parlare liberamente del loro dolore, del senso di isolamento, della rabbia e del senso di colpa, del timore di annullare la propria vita per prendersi cura del proprio congiunto. I bambini sono stati accompagnati in un percorso di consapevolezza e di accettazione del cambiamento dei rapporti

familiari, invitandoli a concentrarsi più sulle loro risorse e sulle capacità di resilienza che sul senso di mancanza.

## Le attività ludiche

A tale scopo sono stati coinvolti in attività ludiche e di condivisione delle emozioni, con l'utilizzo del disegno o di storie nelle quali erano invitati a trovare soluzioni a situazioni difficili o conflittuali. Il percorso fatto è stato poi condiviso da psicologi e pedagogisti con i genitori dei bambini, allo scopo di ricostruire una relazione in cui la malattia per forza di cose interviene a ridefinire i ruoli e le aspettative reciproche.

Tutto questo lavoro ha generato grande interesse anche nei medici responsabili della cura dei pazienti, molti dei quali hanno cominciato a sperimentare le potenzialità terapeutiche del laboratorio di narrazione come strumento per elaborare e superare il trauma legato alla comunicazione della diagnosi di una malattia grave e potenzialmente a rischio di vita.

Tutti i partecipanti hanno imparato quanto sia importante non fuggire davanti a certi interrogativi, eludendo le domande, minimizzando o simulando un ottimismo di maniera, ma essere invece presenti e accogliere la paura e anche i momenti di disperazione, il cui riconoscimento è la premessa per ritrovare la speranza.

\*Psichiatra, Dipartimento di Salute Mentale, Viterbo