



# *Affrontare insieme il tumore al seno avanzato: avere cura di Sé e delle proprie relazioni*

Dott. Giuseppe Deledda  
Psicologo Psicoterapeuta

Responsabile Servizio di Psicologia Clinica  
Ospedale Sacro Cuore – Don Calabria, Negrar

Coordinatore SIPO Veneto-Trentino Alto Adige

***giuseppe.deledda@sacrocuore.it***



# Perché sono qui oggi?

Nel contesto della patologia oncologica, le persone si sentono spesso catapultate in un contesto sconosciuto e fortemente minaccioso, connotato da elementi mortiferi, distruttivi, caratterizzati da sofferenza ed angoscia.



- Le avversità della vita, le catastrofi ambientali, le guerre, le malattie, rappresentano per l'individuo **contesti** nei quali esso può reagire funzionalmente al fine di difendere, preservare l'integrità del Sé.
- **Le risposte** possono apparire molto differenti, tra cui di **inermità**, di **fuga**, di **evitamento**, di **controllo**, d'**attacco**, comunque, in questo corollario molto ampio di risposte è importante comprendere **la funzione del comportamento nel contesto nel quale si trova la persona**.
- **La funzione**, può consistere nel far diminuire o cessare l'effetto avversivo dei pensieri, delle emozioni, delle sensazioni fisiche: possono esserci modi diversi (anche disfunzionali) per cercare di far diminuire il dolore.



**NON È SUFFICIENTE UNA DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO  
(TOPOGRAFICA)**

**IN QUANTO LO STESSO COMPORTAMENTO PUÒ AVERE FUNZIONI MOLTO  
DIVERSE A SECONDA DEL CONTESTO**

Ridere per imbarazzo, per gioia, per controllare la rabbia....

# La sofferenza umana..

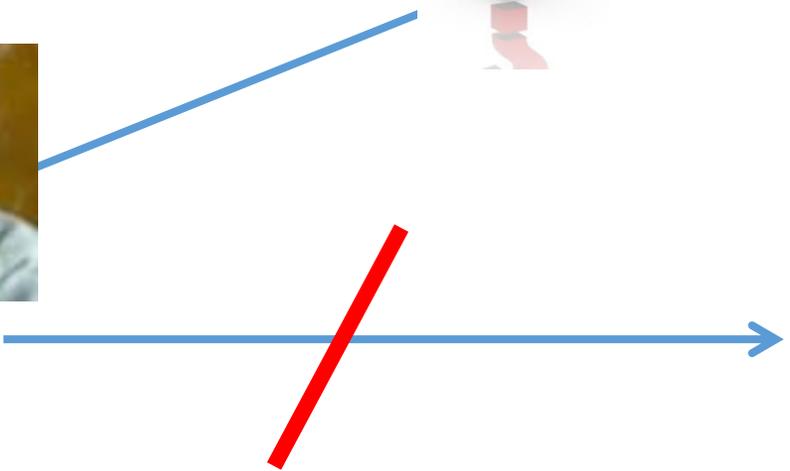
## Fusione Cognitiva



Io = ammalato

Io sono ammalato

Frustrazione  
Colpa  
Depressione

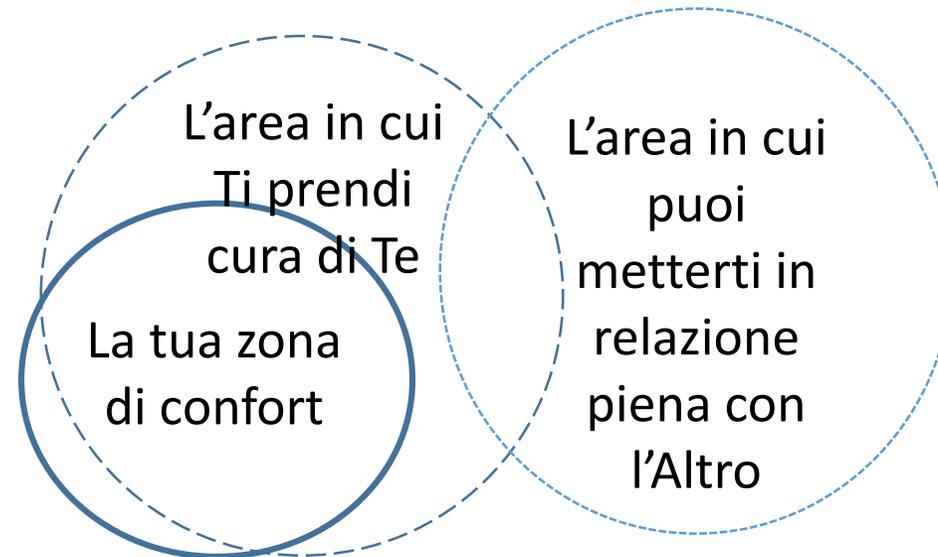


# Perdita di contatto con I valori

L'evitamento e la fusione tendono a diventare così importanti e focalizzati su quello che ci fa soffrire da assorbire l'energia necessaria per muoversi nella direzione dei propri valori, che possono dare significato ai comportamenti e alla vita di una persona.



# La distanza dall'Altro può essere condizionata dal tentativo evitare il disagio







*Connessione*

*sentirsi sicuri, protetti*

*iniziamo a creare uno spazio di  
sicurezza l'uno per l'altro*

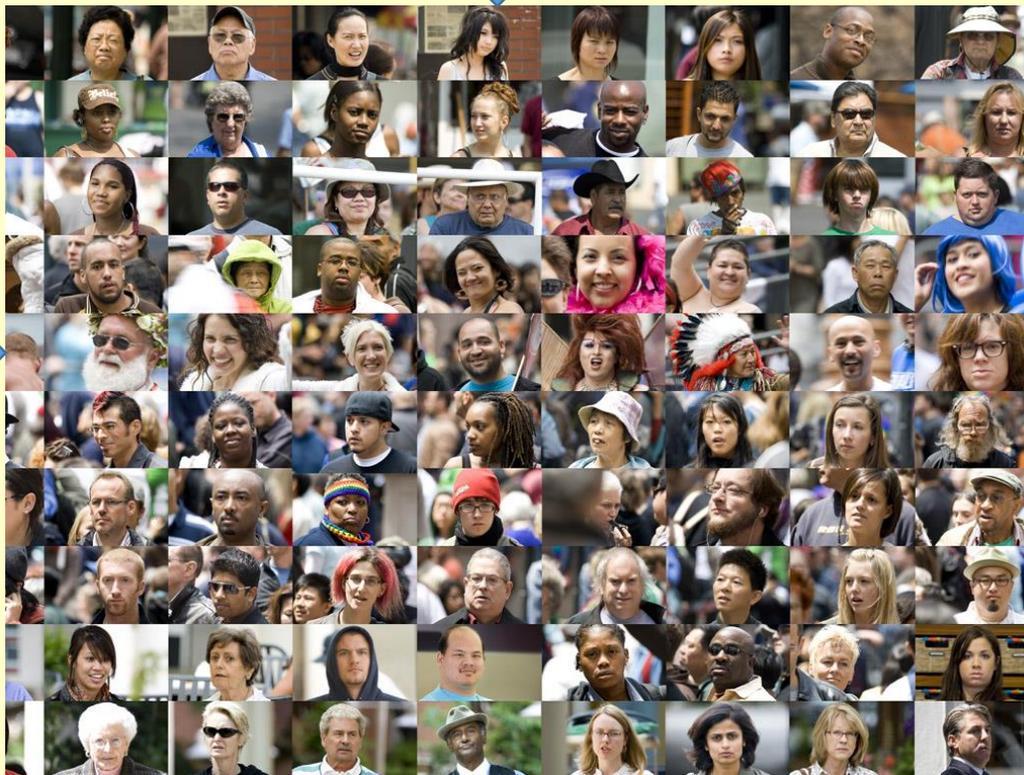
*creare uno spazio di sicurezza e  
protezione (Safeness),*

*dentro Sé*

*per Sé e per l'Altro*

*In questo spazio è importante  
prendersi cura di  
come ci poniamo nell'incontro con l'Altro*

Compassione



Compassione



Compassione

Compassione



# Come possiamo entrare in contatto con la sofferenza durante il viaggio?

- Portare estremo rispetto per l'esperienza dell'altro e la propria, in quanto stiamo facendo quello che possiamo per affrontare il dolore e la situazione
- Entrare in contatto con la sofferenza dell'altro con gentilezza e calore



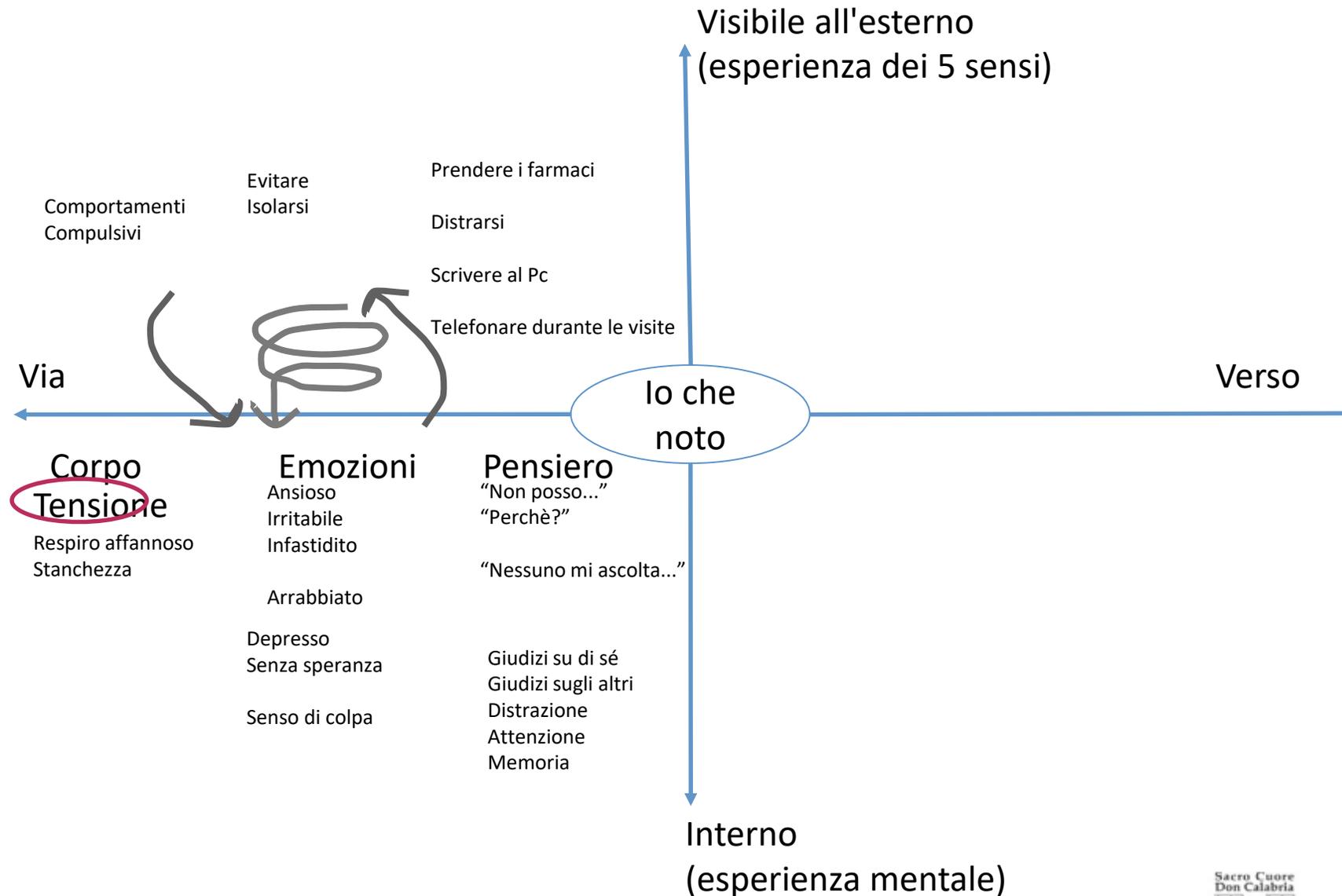
- Assumere una prospettiva da osservatori non giudicanti nei confronti di ciò che si prova in un determinato momento.
- Al fine di non rimanere agganciati al proprio stato emotivo, quindi non esasperare il controllo sul dolore e sulle emozioni spiacevoli

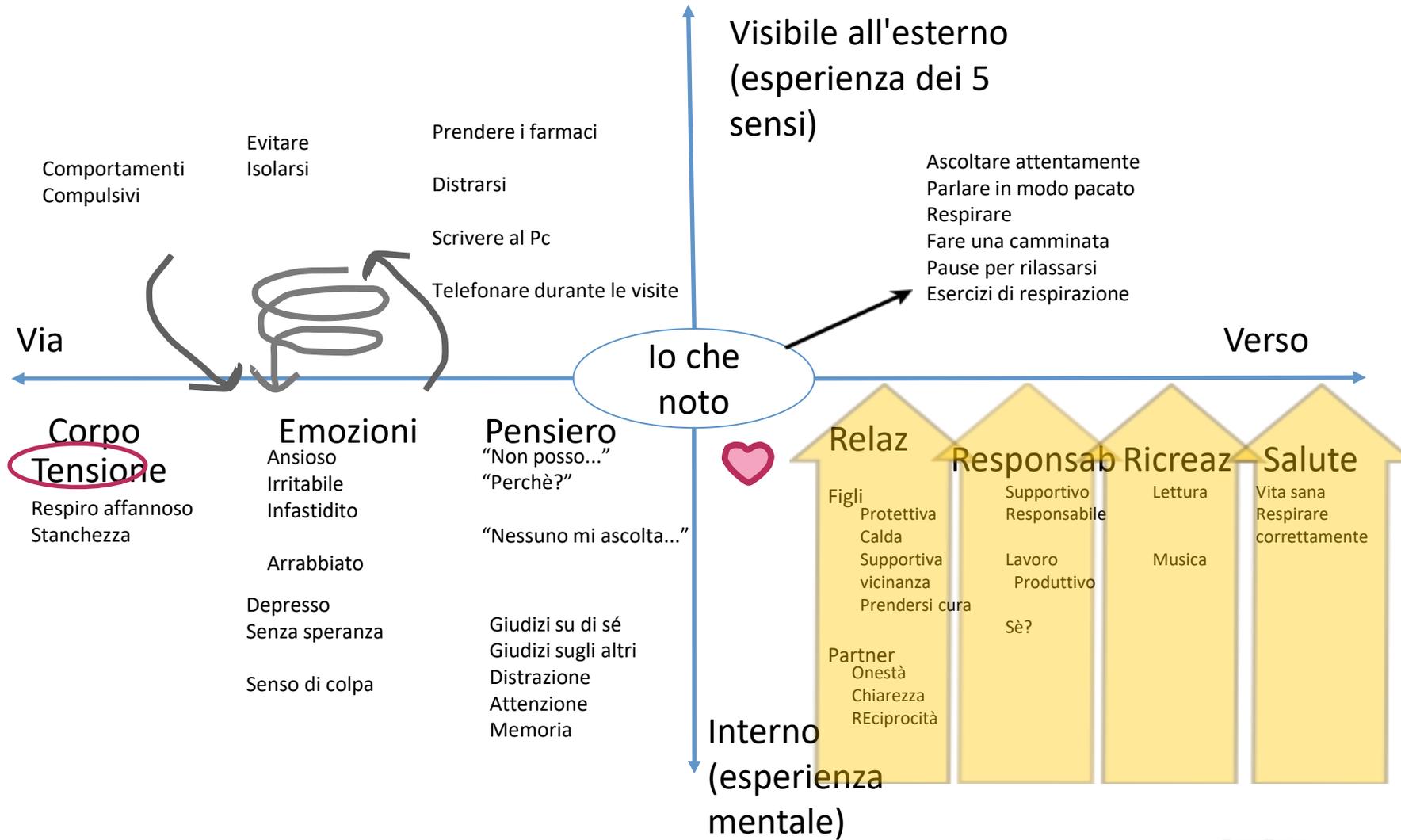
Fix You.....Fix It

Risolviti.....Risolvilo

Devo stare meglio.....  
stai dormendo meglio? Il lavoro ?  
Dovrei essere su, ma non riesco a superarlo.  
Il dolore andrà mai .....?  
Se fosse anche meno .....  
Se fosse andato via..... ..?







# L'elaborazione della sofferenza

- bisogno di sicurezza
- il bisogno di difendersi dalla paura e dalla disperazione...
- condividere la pena ..
- essere accompagnato... essere con l'altro nel contattato ...
- essere presenti con mente cuore corpo
- dolore totale... sentirsi al sicuro

# Un altro modo per interagire con le proprie emozioni



# Le due facce della medaglia .....



Il coraggio di vivere la vita.....

*Come voglio vivere la mia vita?*

*Quali sono i Valori per me importanti?*



# What will help?

<p><b>breathe</b></p> 	<p><b>walk</b></p>  <p>&amp; walk away</p>	<p><b>exercise</b></p> 	<p><b>talk</b></p>  <p>&amp; self-talk, e.g. "it will pass"</p>
<p><b>relax</b></p>  	<p><b>friends</b></p>  	<p><b>focus of attention</b></p>   <p>imagery</p>	<p><b>music</b></p>  

# La Scrittura Compassionevole

È importante fare esperienza diretta attraverso metodi utili a favorire i processi di accettazione delle proprie emozioni e dei pensieri fonte di sofferenza e che tendono a bloccare il processo.

# La Scrittura Compassionevole

Exercise created by Paul Gilbert Handout compiled by Teresa Kleffner, MSW, LCSW. St. Louis Counseling and Wellness.  
www.stlcw.com

- L'idea di scrivere lettere compassionevoli è di aiutarti a focalizzare i tuoi pensieri e sentimenti su come **potresti essere di supporto, di aiuto e di cura di te stesso**. Questo può aiutarti ad accedere a un aspetto di te stesso che può aiutare a smorzare sentimenti e pensieri negativi.
- La chiave di questo esercizio è esercitarsi a **diventare interiormente gentili, compassionevoli e autosufficienti**. Ci vuole tempo per costruire questo «muscolo» compassionevole. Puoi esercitarti a pensare a come, ogni giorno, puoi diventare sempre di più come desideri.
- Come in tutte le cose ci saranno tempi buoni e non così buoni. Trascorri del tempo immaginando le tue posture e le espressioni facciali, i pensieri e le sensazioni che accompagnano la compassione e pratica questo dentro di te. Questo significa **essere aperti alle nostre difficoltà, piuttosto che cercare di liberarcene**.
- Per iniziare la tua lettera, **cerca di sentire quella parte di te che può essere gentile e comprensiva degli altri**; come saresti se ti prendessi cura di qualcuno che ami. Attingi alla tua "immagine compassionevole".

# La scrittura creativa

Uno strumento per riordinare e dare senso alla propria storia di malattia, dando senso alle emozioni provate dalla diagnosi alle terapie

Per ritrovare un significato alla propria esperienza

Può favorire la crescita post traumatica dopo le terapie

# Il diario delle frasi fatte

Uno strumento per defonderci e non rimanere bloccati dalle frasi.

Per riconoscerle con rispetto e compassione

Per non perdere le relazioni con l'Altro ed isolarsi per evitare le «frasi fatte»

«sarebbe potuto andare peggio....» «forza e coraggio che il male è di passaggio».....

# Il disegno e le arti espressive

Per favorire i processi di discriminazione, riconoscimento, integrazione ed accettazione delle proprie emozioni e dei pensieri fonte di sofferenza e che tendono a bloccare il processo.

Le arti espressive per liberare gradualmente il Sé

Ognuno dà il proprio significato personale alla propria rappresentazione

Ma è possibile una condivisione su tematiche comuni

# La fotografia

Per favorire i processi di defusione da Sé concettualizzati e per l'integrazione ed accettazione delle proprie emozioni fonte di sofferenza.

La foto come canovaccio da cui partire per raccontarsi e condividere esperienze comuni, per sentirsi compresi, per riordinare e dare senso alla propria storia

La foto come il contesto nel quale rappresentare la propria personale esperienza e come strumento di condivisione





# L'identificazione dei propri Valori

Che cosa è importante per te?

Che cosa stai cercando di proteggere?

Che cosa temi di perdere?

Che cosa è strettamente connesso con la tua sofferenza?



«io, qui, ora»... connettersi con Sé per  
riprendere il viaggio verso i Valori

**Consapevolezza**  
(Presente, Prospettiva flessibile)



**Apertura**  
(accettazione, defusione)



**Impegno**  
**Verso i Valori**



# I processi per favorire una vita orientata verso i propri valori



 Esprimere con Consapevolezza i propri vissuti, in uno spazio relazionale adeguato che dia la possibilità di accogliere ed elaborare anche le emozioni «negative»

 Essere Disponibili: non negare il dolore, la paura, ma riconoscerla ed accoglierla, e ritornare all'amore e alla stima di sé

 Riscoprire il senso, significato, i propri valori



 ...Quindi riprendere un contatto più armonico e flessibile con la propria vita ed i propri affetti e valori

A photograph of a foggy landscape. The sun is visible in the sky, creating a bright glow. The text "Grazie per l'attenzione" is overlaid in the center in a blue, pixelated font. The background shows a field, a utility pole, and some trees in the distance, all obscured by a thick layer of fog.

**Grazie per l'attenzione**