

I dubbi di lui

Quando **lei** ha un tumore
10 consigli pratici per il partner



I dubbi di lui

Quando **lei** ha un tumore
10 consigli pratici per il partner

*Un decalogo curato
dalla psicologa Emanuela Mencaglia
per accompagnare la moglie o la compagna
nel suo percorso di cura,
dalla diagnosi al trattamento.*

Comunicare per affrontare al meglio la malattia

Una diagnosi di tumore comporta una “tempesta emotiva e psicologica” che investe varie sfere della propria vita, innescando dubbi e timori che vanno dalla paura della malattia a quella della reazione dei propri cari. Spesso i trattamenti effettuati (chirurgici, radioterapici o chemioterapici) possono spiazzare non solo chi li effettua in prima persona, ma anche chi le sta vicino. A cominciare dal partner che vive insieme a lei l’ansia della malattia e, allo stesso tempo, la paura di comportarsi in modo non appropriato nei suoi confronti. Questo libro, scritto dalla psicologa del nostro Cancer Center Emanuela Mencaglia, nasce proprio per dimostrare al partner che non è “il solo” ad avere dubbi e insicurezze: si trova a vivere una situazione di difficoltà comune a tutti coloro che stanno accanto ad una compagna che si scopre malata. Si trova di fronte ad un problema reale che va affrontato in quanto tale. Qui entra in gioco il ruolo fondamentale del medico, supportato eventualmente dallo psicologo, che ha il compito di aiutare psicologicamente non solo “lei” ma anche “lui”, aiutando la coppia a trovare atteggiamenti e soluzioni condivise. Parlare, comunicare, scambiarsi opinioni, può essere il primo passo per affrontare al meglio il difficile momento.

Armando Santoro
Direttore Cancer Center

Combattere fianco a fianco per il bene della Coppia

Fra i tumori femminili quello del seno è sicuramente il più diffuso, e colpisce 1 donna su 8. Tuttavia, è una malattia oggi sempre più curabile: grazie alla diffusione degli screening e della cultura della prevenzione, al miglioramento delle tecniche chirurgiche e radioterapiche, ai progressi della ricerca e ai nuovi farmaci, sempre più efficaci. Nonostante ciò, purtroppo accade spesso che gli uomini, non riuscendo a trovare la chiave giusta per relazionarsi con la propria partner che si ammala di tumore, scelgano la strada della separazione. Numerosi studi di psiconcologia e di sociologia evidenziano infatti che il numero dei divorzi, a seguito dell'insorgere di una patologia tumorale nella donna, è superiore di quasi tre volte rispetto a quando ad ammalarsi è l'uomo. Non dimentichiamo, poi, che il tumore del seno colpisce le donne in un'età mediamente molto più giovane rispetto agli uomini affetti da tumore della prostata. Così, spesso, la donna si trova a dover fare i conti non solo con la malattia e tutto quello che comporta, ma anche con l'abbandono del proprio compagno. Imparare a gestire la relazione di coppia può essere molto importante per evitare simili situazioni: obiettivo di questo libro è aiutare gli uomini a capire come gestire al meglio dubbi e paure legate alla malattia della compagna, così da riuscire a starle accanto nel modo migliore. Perché un momento difficile possa trasformarsi in un'occasione per combattere insieme, fianco a fianco, rafforzando - anziché distruggendo il rapporto di coppia.

Corrado Tinterri

Responsabile Breast Unit Humanitas

Il tempo giusto per accettare il cambiamento

La scoperta improvvisa del tumore alla mammella pone la donna nella posizione di dover gestire non solo la paura della malattia e dei trattamenti necessari alla guarigione, ma tutte le conseguenze che la malattia ha sulla propria immagine corporea, sull'equilibrio della vita di coppia e sulla sfera sessuale. La sessualità è un aspetto importante della vita di una persona e del proprio partner, riguarda tanto la sfera fisica quanto quella psicologica e sociale. Spesso al momento della diagnosi la paziente è accompagnata dal partner, che risulta quindi essere parte integrante nel processo di comprensione, accettazione della malattia e sostegno durante il percorso terapeutico; in seguito la chirurgia può generare paura verso un cambiamento fisico inducendo una sensazione di indesiderabilità e non attrattività. L'atto chirurgico ha quindi lo scopo di ottenere la massima radicalità oncologica accompagnata al miglior risultato estetico. Il tempo di accettare se stessa a volte è lungo e nella coppia rispettare i tempi è importante.

Wolfgang Gatzemeier, Emila Marrazzo e Alessandra Invento
Senologia di Humanitas

La parola all'autrice

Quando la malattia entra nella vita di tutti i giorni pone le pazienti davanti a mille quesiti, paure, trasformando le relazioni affettive, talvolta in modo negativo. La famiglia e il partner vengono coinvolti da questo stato di precarietà e le relazioni possono diventare il catalizzatore delle crisi personali e di coppia. In questo momento di 'instabilità' l'armonia può sembrare in pericolo e l'uomo, che diventa spettatore impotente, prova a mettere in atto, tra mille dubbi, strategie 'riparative' talvolta inadeguate, sebbene mosse dal desiderio di rendersi utile. Come stare vicino alla mia compagna in un momento così delicato della sua vita? E' giusto essere iperpremurosi? Come aiutarla a superare le paure? Con un po' di ironia? E il sesso? Meglio assecondarla sempre senza mai contraddirla? Sono queste alcune fra le tante domande cui questo libro si propone di rispondere.



Emanuela Mencaglia

Da oltre vent'anni si occupa di psiconcologia lavorando con pazienti oncologici dalla diagnosi alla fase terminale. Collabora attivamente con le diverse Unità Operative di Humanitas e del Cancer Center aiutando i pazienti ad affrontare le difficoltà legate alla malattia e durante il percorso terapeutico.



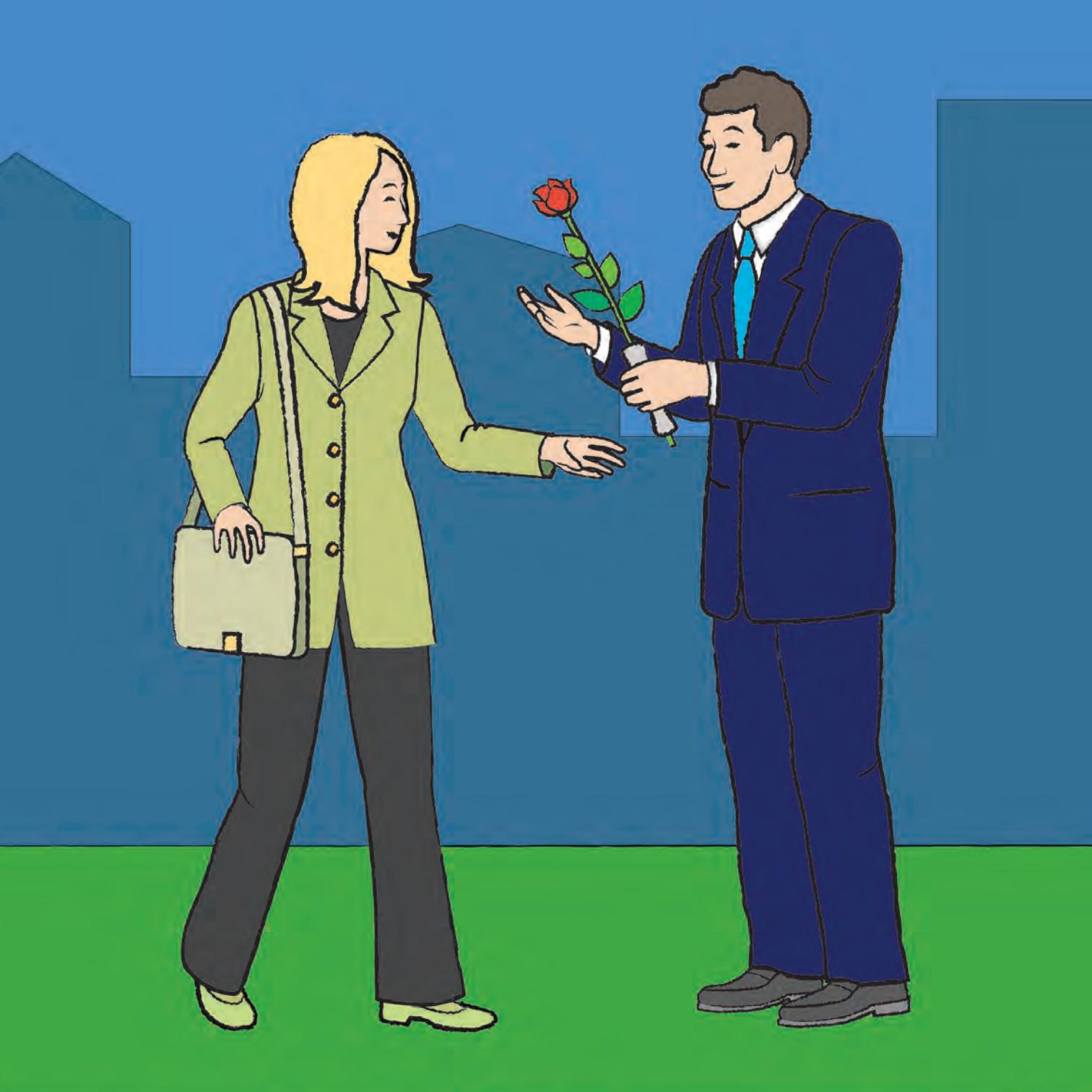
Come posso starle vicino nel modo giusto?

È consigliabile stare vicino alla propria partner malata comportandosi in modo adulto, diretto e di supporto. Quindi è conveniente analizzare con lucidità i sentimenti che ci legano senza giustificazioni.

La relazione di coppia tra due persone nasce e si sviluppa, di solito, prima della malattia. Se la relazione è solida, di scambio ed emotivamente coinvolgente, si parte avvantaggiati nell'affrontare un momento così difficile e sconvolgente: una relazione nella quale si tende a condividere il proprio stato d'animo e le proprie emozioni permette di facilitare il confronto con l'altro sulle paure e le aspettative legate alla malattia e alle terapie.

Diverso è per le relazioni già difficoltose dal punto di vista della comunicazione. Nel primo caso lo sforzo deve essere fatto per tornare a parlare di argomenti legati alla coppia e ad ascoltare l'altro, per ritrovare quella sintonia che probabilmente la quotidianità ha fatto dimenticare.

Nelle coppie in cui scarsa comunicazione ed empatia erano una realtà prima della diagnosi, la malattia non necessariamente ha l'effetto 'bacchetta magica'. Modificare il proprio comportamento per arginare i sensi di colpa potrebbe solo peggiorare le cose, rendendoci goffi e poco credibili. Inoltre l'altra persona si accorgerebbe immediatamente che tutto quello che si sta facendo avviene più per se stessi che per lei, ottenendo, ovviamente, una grande irritazione.



Come posso affrontare la sessualità di coppia?

Il tumore al seno colpisce una parte importante legata alla femminilità e all'immagine corporea della donna che deve sempre fare i conti con il cambiamento esterno, seppur in alcuni casi minimo all'apparenza. L'intervento, anche quando conservativo, spinge la paziente a rivedere la propria immagine corporea e a riattualizzare conflitti passati in cui è coinvolto il corpo e i suoi cambiamenti. Le terapie, inoltre, hanno un impatto importante sul benessere psicofisico della donna che spesso deve sopportare diversi effetti collaterali.

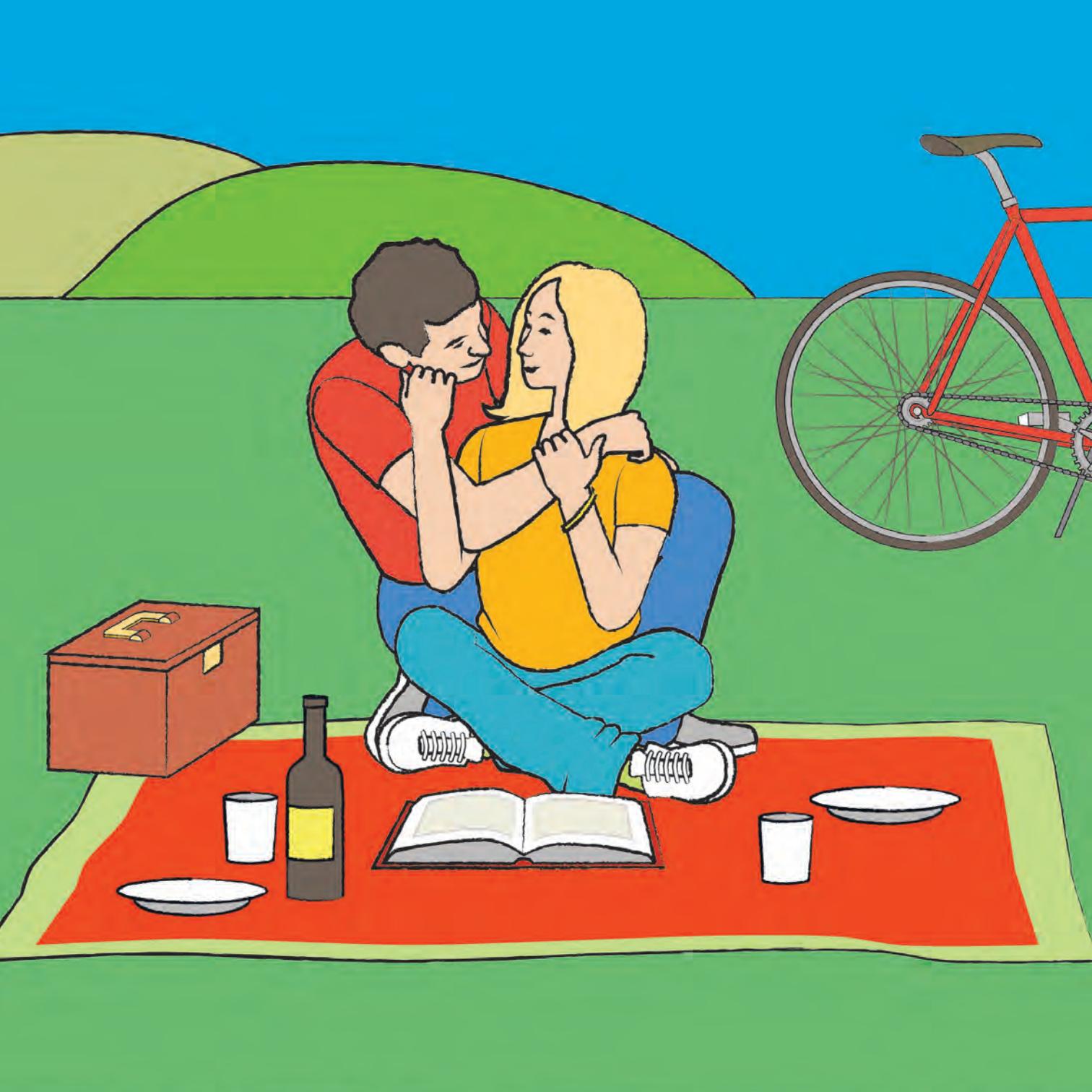
In alcuni momenti anche solo parlare di sesso potrebbe non essere la scelta corretta, scatenando insofferenza e aggressività da parte della donna. Se la sessualità di coppia è stata una buona via comunicativa prima della malattia, bisogna solo attendere che il tempo aiuti la propria partner a ritrovare se stessa e tutto riprenderà naturalmente. Diverso è se la sessualità in passato, è stata vissuta con difficoltà dalla donna: la malattia potrebbe rompere quel 'precario' equilibrio che si era instaurato nel tempo. Il corpo 'ferito' potrebbe diventare 'intoccabile e inguardabile' da se stessa e dagli altri, spingendo la donna verso una chiusura relazionale ed emotiva difficile da rompere. In questo caso può essere utile affrontare il momento con l'aiuto di uno psicoterapeuta, prima singolarmente e poi, eventualmente in coppia.



3 Devo comportarmi come se nulla fosse o trasformarmi nell'uomo iper-premuroso che non sono mai stato?

La malattia pone un peso in più sulla relazione di coppia: se si è abituati alla condivisione, non ci sono problemi. I gesti quotidiani sono gli stessi, la gestione emotiva del momento può essere affrontata come tutti gli altri problemi quotidiani importanti e il sostegno da parte del partner è percepito come genuino. Cambiare le proprie abitudini drasticamente, cercando ad esempio di essere 'iperpremurosi' quando abitualmente si è molto concentrati su se stessi, potrebbe essere percepito come un modo ingenuo di esserci: cambiare significa farlo in modo completo, onesto, anche solo nel tentativo.

Possiamo provare ad essere premurosi, togliendo la parte accrescitiva, che attribuisce al tentativo un sapore fasullo. Provare ad essere più presente nella vita della propria compagna in difficoltà è auspicabile, ma alle volte non si sa da dove iniziare e si rischia di sbagliare. Osservare, sforzarsi di ricordare le piccole cose per lei importanti, chiedere se ha bisogno di qualcosa, se possiamo renderci utili, non in modo ripetitivo e ossessivo, ma costante, potrebbe aiutare la coppia a condividere con maggiore facilità, anche in futuro, i propri desideri e le proprie necessità.



4 Un semplice “come stai” può aprire un capitolo che era meglio lasciare chiuso?

Mai fare una domanda di cui poi non si vuole sapere la vera risposta. ‘Come stai?’ apre una serie di possibilità incredibili, ma mette anche le donne malate nella condizione di percepire perfettamente lo stato d’animo della persona che ha posto la domanda. Il non sapere cosa o come rispondere mette entrambi gli interlocutori in una situazione di imbarazzo e di silenzio, dalla quale poi si desidera solo scappare. Se non avete voglia di sentirvi rispondere qualcosa per cui non siete pronti, ma volete dimostrare di ‘esserci’, provate con un sorriso o un abbraccio. La comunicazione non verbale è sempre efficace.



5 Come posso riuscire a tirarle su il morale se il mio è a terra?

Il tumore è una malattia che colpisce tutta la famiglia, non solo la paziente che ne è affetta. Tutti ne sono ‘malati’ nell’anima, perché tutti vivono la malattia da vicino, attraverso quello che la paziente racconta, sente, vive. La paura e la tristezza sono emozioni sempre pronte a comparire nella giornata, per tutti, ed è quindi necessario affrontarle, parlarne. Arrivano momenti in cui non è possibile pensare ad altro e, senza accorgersene, si passa dalla conversazione al silenzio. È utile confrontarsi sulle proprie paure. Si può anche piangere insieme ma deve sempre essere condivisa la volontà di superare il momento. Le lacrime inconsolabili e la sensazione di vuoto depressivo, non sono utili, se non a spingerci a cercare un aiuto specialistico.

6 Giocare la carta dell’ironia può funzionare?

L’ironia è estremamente efficace per sdrammatizzare situazioni di tensione. Lo è ancora di più se si hanno di fronte persone che la comprendono e sanno rispondere a loro volta in modo ironico. Quindi siamo ironici solo se ne siamo capaci e se lo facciamo solitamente in coppia. Se è un’idea nuova e un tentativo di ‘sperimentazione’, meglio lasciar perdere in un momento così delicato e particolare. Rimaniamo nel recinto delle modalità comunicative che conosciamo. Ci sono già così tante cose nuove da sperimentare in questa situazione che è meglio non esplorare campi sconosciuti.



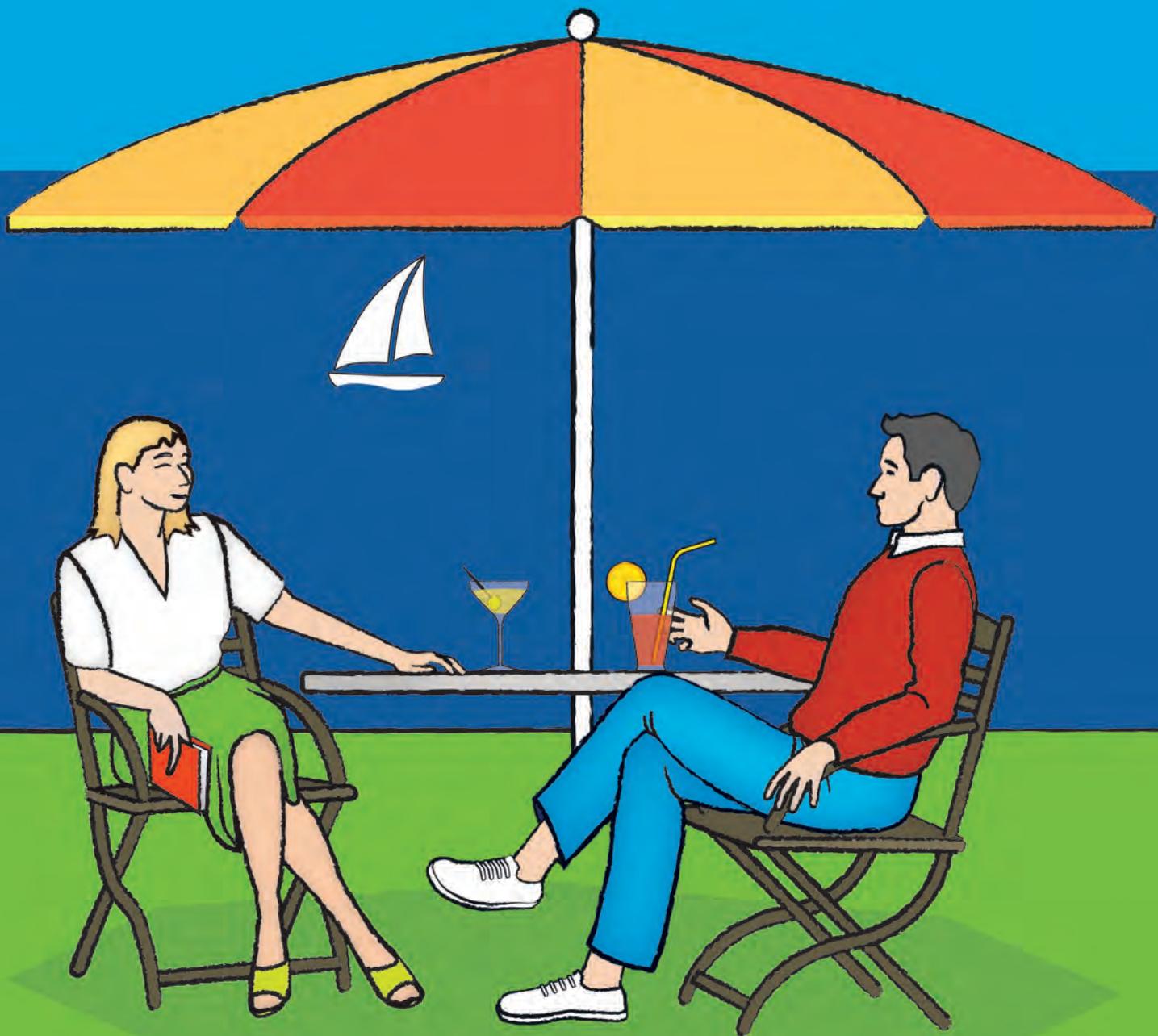
7 Spingerla a sfogarsi raccontandomi i suoi dubbi e le sue paure, può metterla in difficoltà?

Nessuno deve essere ‘spinto’ a fare qualcosa: si può lanciare un’idea, si può preparare il terreno, ma la scelta finale deve essere della partner che può non essere pronta semplicemente perché non riesce a comprendere tutte le sensazioni che sta provando.

Se, invece, accoglie l’invito, bisogna essere in grado di ascoltare quello che ci dice, consentendole di raccontarsi a ruota libera. Spesso non ha bisogno neanche di essere consolata: ha solo bisogno di far uscire l’ansia attraverso le parole. In questo caso non interveniamo. Essere lì con lei è già tanto, e lei lo sa.

8 È giusto assecondare tutte le sue richieste senza mai contraddirla?

Il tumore al seno non toglie la capacità di intendere e di volere! La comprensione deve essere emotiva: la partner deve sentire il sostegno e la presenza, non un cambiamento totale rispetto alle dinamiche precedenti. Di certo qualche gentilezza in più è sempre bene accettata ma anche quando non si sta male. Ad esempio è bene utilizzare modi diversi, meno diretti, aggressivi, oppositivi, evitando di entrare in contraddittorio. In questo caso sperimentare modalità nuove, più ‘attenuate’, può aiutare al confronto chi ha momentaneamente meno risorse emotive per sostenere una discussione.



9 Devo darle fiducia in merito alla sua guarigione anche se i medici non dovessero darmi speranze?

La speranza nei pazienti non deve mai essere messa in dubbio anche e soprattutto perché il futuro non è mai certo per nessuno. La cosa importante che queste malattie insegnano è che si vive oggi e non solo per quello che sarà domani. Bisogna iniziare a vivere oggi senza aspettare il giorno in cui ‘succederà’ qualunque cosa, quando starà meglio, quando finirà la chemioterapia, quando... Anche se si va verso una guarigione sicura mai perdere l’attimo in cui si sta vivendo: la malattia deve regalarci la consapevolezza che il domani esiste solo se si è vissuto l’oggi, se abbiamo apprezzato le cose anche banali, quotidiane.

10 Portarla nei luoghi a lei più cari potrebbe farle scattare il campanellino del “mi ci porta perché sa che potrebbe essere l’ultima volta”?

Le sorprese sono belle per chi le ama: ricordiamoci però che ci sono anche persone che detestano non programmare la propria vita. In questo caso è importante non andare contro all’indole della propria compagna. Se la sorpresa è un bel week-end romantico nel ‘vostro’ posto in cui lei si può rilassare ed essere se stessa, può solo essere di aiuto ad entrambi. Se invece in quel posto non ci siete mai andati insieme, forse è meglio chiedere cosa le potrebbe fare piacere: magari scopriamo che si sente meglio, più protetta e tranquilla in casa, senza doversi confrontare con chi ‘sta bene’.

I miei pensieri



“I dubbi di lui”

è stato curato dall'Ufficio Stampa di Humanitas

Direttore della Comunicazione

Walter Bruno

Coordinamento redazionale

Monica Florianello

Simona Camarda

Grafica e illustrazioni:

Pierluigi Nava

Aldo Raul Garosi

HUMANITAS

CANCER CENTER

“I dubbi di lui” è un decalogo illustrato, curato dalla psicologa Emanuela Mencaglia, per stare vicino alla moglie o alla compagna in un momento difficile e delicato come quello del percorso di cura. La scoperta improvvisa del tumore non solo suscita nella donna paura nei riguardi della malattia in sé, ma spesso destabilizza anche l’equilibrio della vita di coppia.

Così l’uomo si trova a dover vivere in modo nuovo e diverso il rapporto con la propria compagna. Questo libro offre alcuni consigli utili per affrontare al meglio la relazione.



Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

