

Terapia di sostegno psicologico in casi di patologia. Per dare voce a chi non vuole solo soffrire.

Una terapia di sostegno psicologico è particolarmente indicata per aiutare un individuo in momenti delicati e significativi del suo ciclo di vita, spesso questi periodi riguardano eventi drammatici e di forte impatto fisico ed emotivo; la maggior parte delle volte sono inaspettati e quindi l'individuo non è pronto ad affrontarli da solo, facendo riferimento esclusivamente alle proprie risorse e ai propri punti di forza.

Il lavoro di una terapia di sostegno è incentrato sull'elaborazione e sull'espressione delle emozioni in gioco, provate in risposta a specifici eventi, come ad esempio alla morte di una persona cara, ad una grave malattia, a cambiamenti repentini dello stile.

È indispensabile non confondere e tener conto della significativa differenza tra una psicoterapia e una terapia di sostegno. Quest'ultima non ha l'obiettivo di elaborare nodi profondi della personalità, ma di sostenere ed aiutare l'individuo a superare le difficoltà causate da eventi di disagio e sofferenza attuali; quindi in questo caso si opera sul come integrare l'esperienza attuale nella vita della persona o delle persone coinvolte.

Lo scopo è di non far mai sentire il paziente e la sua famiglia soli e abbandonati alla loro sorte, al contrario si devono sempre sentire compresi in ciò che vivono e in ciò che sentono a livello emozionale. Quindi lo psicologo è chiamato a sostenere le parti più fragili e a sopperire a determinati bisogni del paziente.

Nel cercare di supportare psicologicamente un paziente, soprattutto quando si tratta di un paziente pediatrico, non si deve tralasciare l'influenza che la malattia ha, non solo sull'individuo colpito direttamente, ma anche su tutta la sua rete relazionale e affettiva più vicina, nella fattispecie sulla famiglia. Infatti le ripercussioni negative che una patologia può generare riguardano sia i singoli individui che la struttura familiare. Il disagio ha degli indicatori che possono essere 'soggettivi', in questo caso possiamo far riferimento ad un innalzamento dei livelli di stress, alla diminuzione della soddisfazione nelle relazioni interpersonali, ad un calo del benessere psicologico; ed 'oggettivi', ossia quando si ha di fronte una drastica riduzione delle attività e dei rapporti sociali, nell'ambito scolastico, lavorativo e nel tempo libero (Soresi, 1998).

Per le ragioni sopra citate, la quasi totalità degli studiosi, sottolineano a tale proposito, l'importanza e la necessità di intervenire sulle famiglie nelle quali c'è un componente affetto da patologia, per aiutarle ad affrontare con competenza gli impegni che la malattia esige e a saper neutralizzare gli effetti negativi che questa può portare nell'ambiente familiare.

Inoltre, in condizioni di disagio e sofferenza le persone spesso tendono a mettere in atto strategie nuove per poter meglio affrontare situazioni sconosciute, mai vissute in precedenza. Questo comporta un faticoso processo di automodificazione, che dovrebbe essere seguito, supportato e facilitato da persone adeguatamente formate e competenti.

Se pensiamo alle difficoltà a cui va incontro un individuo affetto da una malattia grave e cronica e se lo scopo e gli obiettivi che ci prefiggiamo sono quelli di aiutare lui e la sua rete familiare a mantenere, per quanto possibile, uno stile di vita 'normale' e di supportarlo per far in modo che la sua patologia venga accettata e integrata nel modo migliore all'interno del suo presente, è un nostro fondamentale dovere osservarlo con occhi diversi, non compatirlo ma assisterlo, dando voce alle emozioni e agli stati d'animo che esprimono il disagio che deve affrontare. Perché un malato non è solo la sua malattia, al contrario è un mondo di risorse funzionali che hanno solo bisogno di essere rinforzate.

Per approfondimenti consultare:

Eldon Tunks, Stefano Lera, Filippo Tesaresi (2002). *Terapia Cognitivo-comportamentale in riabilitazione*. Milano: Edi Ermes.