

DONNA, MOGLIE, MAMMA: IL SUPPORTO PSICOLOGICO DURANTE LA MALATTIA

Il seno è tradizionalmente considerato il simbolo della femminilità, della sensualità e della maternità. Il cancro al seno aggredisce l'identità femminile a diversi livelli: viene colpita l'immagine di sé come donna, amante e mamma. Oltre ai sentimenti di paura e rabbia, le donne affette da questa patologia riportano vissuti di mutilazione e vergogna per un corpo percepito come rovinato per sempre. Le esperienze costantemente vissute a seguito degli interventi chirurgici sono la difficoltà a riconoscere e accettare il proprio corpo cambiato, la perdita di autostima, i cambiamenti nella vita relazionale e sessuale, oltre a problemi funzionali soprattutto a carico del braccio per chi subisce interventi chirurgici con dissezione ascellare. Nelle donne sottoposte a chemioterapia, lo stato di salute è spesso ulteriormente compromesso dagli effetti collaterali, come la nausea, la stanchezza, i problemi sessuali e la perdita dei capelli che in genere causa un grave stress per le sue ripercussioni sull'aspetto estetico e per l'immediata attribuzione sociale di "persona malata". Obiettivi principali dell'accompagnamento psicologico durante il processo terapeutico sono la preparazione psicologica alle terapie e il sostegno emotivo, fondamentali per affrontare ogni faticoso passaggio e per arginare ansia e depressione.

Per quanto riguarda la relazione di coppia, sono ormai note le ripercussioni negative che il cancro e i suoi trattamenti possono avere sull'intimità e sulla sessualità, anche molti anni dopo il termine della malattia. Il problema sessuale più lamentato è il calo del desiderio, dovuto sia alla totale mobilitazione delle energie verso la guarigione, sia alla terapia antiestrogenica cui molte donne sono sottoposte. Per migliorare il benessere psicofisico è importante riuscire a mantenere e/o recuperare una sessualità soddisfacente anche dopo la malattia e la consulenza psico-sessuologica (individuale o di coppia) può essere un valido aiuto. Sentirsi ancora attive e desiderate sessualmente si ripercuote positivamente sull'immagine di sé, aiutando a ridurre il "peso" della malattia. Il percorso terapeutico ha delle ricadute importanti non solo sul benessere individuale e di coppia, ma anche familiare. Il cancro si definisce come un evento familiare stressante, cui tutti i membri della famiglia sono chiamati ad adattarsi. In seguito alla diagnosi, alcuni familiari possono mostrarsi esageratamente preoccupati, aumentando così ulteriormente il carico della donna che dovrà preoccuparsi di fornire loro rassicurazione; altri, invece, si chiudono nel silenzio così che la persona malata si sente sola e priva di sostegno emotivo e pratico. Alle volte, è la donna stessa a non voler parlare o chiedere aiuto perché teme di pesare troppo sui propri cari. È frequente che i genitori temano di dire ai figli che la mamma deve fare delle cure. Dietro a questi timori, c'è il desiderio di proteggerli dalla preoccupazione e dall'incertezza per il futuro. Tuttavia, i bambini sono più spaventati dal silenzio che dalla verità e i segreti familiari possono rivelarsi dannosi per le relazioni familiari. È opportuno che qualunque messaggio, soprattutto con i più piccoli, sia accompagnato da un sentimento di fiducia e di speranza. Il supporto psicologico familiare può essere un aiuto importante per sostenere i genitori in difficoltà.

Durante il percorso terapeutico anche il confronto con altre donne che stanno vivendo la medesima esperienza può essere di aiuto. Per questo, presso la sede di ANDOS Verona è possibile partecipare al gruppo di auto-aiuto "Ricomincio da Me", uno spazio nato per permettere alle donne di aggregarsi, essere sostenute, condividere le proprie emozioni e trovare le risorse per un nuovo equilibrio esistenziale durante e dopo la malattia.



Sara De Sanso
psicologa, sessuologa clinica