

Vivere bene con il cancro... si può! La capacità di adattarsi e rinforzarsi



Sviluppare un atteggiamento positivo attivando risorse e gestendo lo stress consente di affrontare meglio il tumore alla prostata.

“Cerca di pensare positivo!” ... quante volte davanti a una difficoltà ci è stato detto o noi stessi ci siamo detti questa frase? Magari anche davanti alla diagnosi di tumore e/o nelle varie tappe del percorso intrapreso per gestire la malattia. Vero è che davanti alla parola tumore, soprattutto in un primo momento, è difficile avere pensieri positivi. Eppure, tutti noi possediamo il “dono” della positività. Un atteggiamento positivo è quello che spinge i bambini quando imparano ad andare in bicicletta a rialzarsi dopo essere caduti, fiduciosi di essere in grado di rimettersi in piedi e che al tentativo successivo riusciranno a stare in sella un po’ più a lungo.

Affrontare il tumore? Una questione di “stile”

Naturalmente non tutti affrontano le avversità nello stesso modo. Da anni ricercatori in tutto il mondo indagano le reazioni psicologiche al tumore. Gli studi riportano gli “stili” con cui i pazienti si adattano alla malattia. Uno dei modelli più “gettonati” è quello che descrive cinque stili di reazione (*coping*): spirito combattivo (“sconfiggerò la malattia”), evitamento (strategia “struzzo”), disperazione (senso di impotenza e mancanza di speranza), preoccupazione ansiosa, fatalismo (“vivo giorno per giorno”).

Alcune ricerche evidenziano che il modo in cui ci si adatta al tumore non dipende dallo stadio della malattia ma è più che altro associato ad altri fattori, tra cui le caratteristiche individuali del paziente e il tipo di supporto che i familiari - in particolare il partner - riescono a dare. Lo spirito combattivo è lo “stile” più frequentemente associato al mantenimento di una buona qualità di vita; disperazione e preoccupazione ansiosa sono invece le modalità che meno consentono di vivere “bene” con il cancro. Perché lo spirito combattivo aiuta a mantenere la qualità di vita? La spiegazione è che chi adotta questo stile cerca informazioni, fa domande, si attiva mantenendo comunque uno stato di calma. Si concentra sui problemi pratici ma prova anche a riconoscere e gestire le emozioni che sta vivendo!

Coltivare la positività

Uno “stile” attivo nell’affrontare il tumore è in stretta connessione con un atteggiamento positivo. Cosa si può fare per sviluppare un atteggiamento

positivo che contribuisca a pensare che vivere bene con il cancro si può?

Sviluppare la resilienza. “Resilienza” è un termine che indica la capacità di un metallo di resistere alle forze che vi vengono applicate. Gli esseri umani possiedono un’innata capacità a persistere di fronte alle difficoltà. La diagnosi e le cure per il tumore rendono le persone più vulnerabili ma attingere alle proprie risorse aiuta ad affrontare limiti e difficoltà. Trovare uno spazio adeguato per condividere le proprie emozioni e preoccupazioni (la famiglia, l’associazione di pazienti, uno specialista) consente di riflettere su di sé e su come in passato si è stati in grado di superare le difficoltà. Ciò aumenta la fiducia di poter affrontare la malattia e riacquisire un certo margine di controllo nella propria vita.

Gestire lo stress. Imparare a gestire lo stress consente di rinforzarsi, recuperando le risorse presenti dentro di sé e intorno a sé. Riconoscere i segnali dello stress (difficoltà nel sonno, irritabilità, tristezza) è il primo passo da compiere per poi intraprendere azioni orientate a una generale “manutenzione” (adottando uno stile di vita sano) che porta benessere nella vita quotidiana e riduce il livello di stress.

Esistono quindi strade da intraprendere per “pensare positivo” e attivarsi per adattarsi al tumore in un modo che consenta di vivere bene. L’importante è scegliere di mettersi in movimento.

Dott.ssa Lara Bellardita

La bibliografia è disponibile su richiesta.

