

Conferenza: 29 Febbraio 2008

**Malattie reumatiche e psicoeducazione:
strategie psicologiche per convivere con la malattia**

Presentazione corsi di psicoeducazione

Relazione Dr.ssa Grazia Cardella

Psichiatra - Afferente Clinica Psichiatrica Azienda Ospedaliero Universitaria di Udine

«Cercherò di spiegarvi che cos'è la psicoeducazione e soprattutto a che cosa serve e a che cosa può essere utile.

La psicoeducazione è un'intervento finalizzato ad affrontare nel miglior modo possibile il disagio psicologico che una patologia – o un qualsiasi trauma – possono determinare in ognuno di noi.

La psicoeducazione è vista come un passaggio di informazioni, come una promozione all'autogestione, ed aiuta ad affrontare ed a risolvere i problemi, aumentando la fiducia in se stessi, quindi l'autostima.

Occorre però fare una premessa, rispetto al fatto che un evento di vita stressante, come può essere una patologia cronica, un trauma, una perdita, un incidente determina sempre e comunque una *reazione emotiva*, una *reazione psicologica*.

Una patologia cronica viene vissuta psicologicamente come una ferita alla propria identità, al proprio io, alla propria persona (ad es. la paura di morire), e rappresenta per ognuno di noi una minaccia all'integrità ed al proprio benessere. Una patologia comporta anche il bisogno di modificare il concetto di sé ed il sistema di valori e può ridimensionare gli obiettivi della vita.

È una minaccia al proprio equilibrio emotivo: la paura di provare delle emozioni nuove che accompagnano i vari aspetti della malattia. Una patologia rappresenta anche la perdita dei ruoli sociali e il bisogno di dipendere in molti casi dagli altri.

È una minaccia legata alla necessità di adattarsi ad un nuovo ambiente fisico e sociale, una fatica ad adattarsi all'ambiente ospedaliero, una difficoltà nel comprendere i termini medici, una difficoltà a prendere delle decisioni in condizioni che sono sicuramente stressanti e non familiari.

Ognuno di noi di fronte a uno *stress emotivo* mette in moto una serie di pensieri, di emozioni, di comportamenti che chiamiamo "*meccanismi di difesa*", o "*meccanismi riparativi*".

I "*meccanismi di difesa*" sono delle risorse che ognuno di noi ha e che ci permettono di adattarci e di accettare la patologia e quindi di stare meglio.

L'"accettazione" avviene attraverso un processo che viene definito di "adattamento" e che mette in atto diversi meccanismi di difesa. L'accettazione avviene attraverso l'elaborazione psicologica della malattia, della perdita, del lutto. Agli inizi degli anni '70 una ricercatrice (Kübler Ross) sintetizzò le fasi dell'elaborazione psichica di una malattia in cinque fasi: che vanno dalla negazione iniziale della patologia all'accettazione.

[1. Fase della Negazione o del rifiuto; 2. Fase della rabbia; 3. Fase del patteggiamento; 4. Fase della depressione; 5. Fase dell'accettazione]

La "negazione" è lo choc, il rifiuto della realtà; la rabbia è determinata dall'aggressività e dalla collera che insorgono nel momento in cui veniamo colpiti da una patologia; poi avviene un "patteggiamento psicologico"; vi è poi la fase "depressiva" (molto ricorrente) nella quale ognuno di noi si sente abbandonato, escluso e non ha fiducia di riuscire a superare le difficoltà causate dalla malattia stessa; poi finalmente si arriva all'accettazione, all'adattamento.

L'*accettazione* è lo stato psicologico in cui *la persona riesce a convivere con il suo male* e con il trattamento che ne consegue, dopo le varie fasi di difesa e di riparazione psicologica cui si faceva riferimento poco sopra.

Quando le persone accettano, si informano, sono disposte a collaborare, ma soprattutto riconoscono anche che essere affetti da una patologia cronica può determinare delle situazioni stressanti con le persone del proprio ambiente (delle difficoltà nelle relazioni e nella comunicazione con gli altri) che possono portare all'"isolamento sociale".

Le *difficoltà nelle relazioni* e l'*isolamento sociale* sono conseguenza di tutta una serie di fattori come la paura di ciò che non si conosce ma con cui si è costretti a convivere; essa è data anche dalle fasi acute della malattia, dall'assunzione quotidiana di farmaci che comunque

generano preoccupazione per gli effetti tossici. La difficoltà di comunicazione è anche determinata dallo stato depressivo che inevitabilmente subentra, dallo stato di disabilità che il contesto sociale familiare e lavorativo spesso non capisce e molte volte non tollera.

Poi vi è anche un disagio che la stessa persona malata prova nel sentirsi e nel trovarsi con un corpo stanco, affaticato e dolente. Vi è una difficoltà nel proseguire una attività lavorativa vivendo in certi casi un forte senso di frustrazione.

La psicoeducazione è l'intervento che ci permette di migliorare le nostre capacità di comunicazione e di esprimere meglio i nostri contenuti emotivi. Comunicare ed esprimersi permette di interagire più adeguatamente con le persone del nostro ambiente facendo sì che si diminuiscano le situazioni stressanti, le difficoltà di comunicazione e l'isolamento sociale.

La psicoeducazione è una tecnica psicoterapeutica che esercita la sua influenza attraverso tre meccanismi che sono l'esperienza affettiva, l'approfondimento cognitivo e la regolazione comportamentale. Quindi la psicoeducazione è un *intervento di informazione teorica interattiva* per prevenire e affrontare i disagi di natura psicologica ed è di *formazione* perché ci permette di apprendere due tecniche che sono la "tecnica della comunicazione" e la "tecnica della risoluzione dei problemi", detta anche "problem-solving".

La psicoeducazione si basa su un concetto che è quello del *coping* (dall'inglese *to cope*, "affrontare", "fronteggiare").

È esperienza comune che molti dei nostri problemi sono peggiorati dalle modalità inadeguate di fronteggiamento, cioè di "come" affrontiamo i problemi. Spesso si creano infatti dei circoli viziosi determinati dalla scarsa conoscenza del problema o dai comportamenti inadeguati che, invece di aiutarci, amplificano il problema stesso.

Come appena detto, la psicoeducazione insegna "tecniche di comunicazione", questo significa imparare ad esprimere meglio i contenuti emotivi, e la "tecnica della risoluzione dei problemi" cioè imparare ad affrontare le difficoltà quotidiane. Nel corso di psicoeducazione i partecipanti impareranno a esprimersi meglio attraverso un training sulle abilità di comunicazione, ovvero un conduttore - che ha la funzione di modello - trasmette le abilità e le utilizzerà per interagire con i componenti del gruppo (si tratta sempre di gruppi interattivi).

L'insegnamento di ciascuna abilità è divisa in più fasi: la spiegazione dell'abilità (ad esempio imparare ad esprimere sentimenti positivi); la valutazione del livello di abilità presenti nei partecipanti, la descrizione delle componenti e delle attività; ci saranno le esercitazioni ed infine il "feedback" e la verifica del lavoro svolto.

I componenti il gruppo svilupperanno così migliore abilità nell'esprimere sentimenti positivi, nel fare richieste positive, nell'esprimere sentimenti negativi (è la cosa più difficile!) e nell'ascoltare in maniera attiva gli altri.

Per quanto riguarda la tecnica di risoluzione dei problemi (il "problem-solving"), questa è una tecnica il cui scopo è quello di permettere al soggetto di diminuire la tensione ambientale e relazionale conseguente alle difficoltà quotidiane e di risolvere le situazioni problematiche. I partecipanti imparano, attraverso il confronto, che vi sono diversi modi di affrontare problemi e di risolverli: durante gli incontri il conduttore sollecita i vari componenti del gruppo a pensare tante possibili soluzioni ad uno stesso problema, li annota e spiega come spesso dei problemi sembrano irrisolvibili perché troppo vaghi e talvolta non definiti per la persona.

In conclusione la finalità di un gruppo di psicoeducazione è aiutare le persone ad esaminare e chiarire i propri valori, i propri bisogni, i propri obiettivi, cioè a chiarire e scegliere delle modalità emotive, sociali e cognitive delle proprie scelte.»