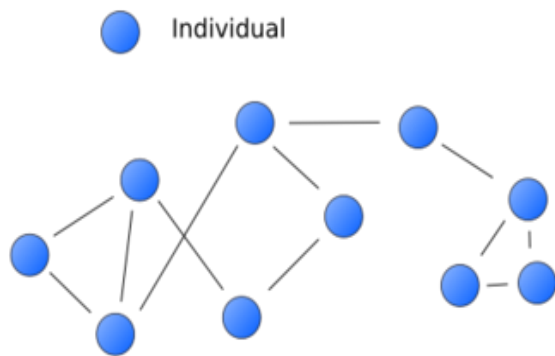


Nei gruppi oncologici si parla di Alimentazione, stili di vita...e molto altro ancora

Un gruppo di persone in terapia oncologica e i loro familiari si incontrano per condividere paure, sofferenza, disperazione e i problemi di tutti i giorni che partono dal cibo e dall'alimentazione.

Nascono così, nel 2010, presso la S.C. Oncologia dell'Ospedale S.G. Bosco gli **"Incontri di gruppo su alimentazione e stile di vita nel trattamento oncologico"** condotti da uno psicologo Marco Gonella, una dietista, Elena Patrito e un'infermiera, Annamaria De Filippo. Il successo della VI edizione ha suggerito di continuare gli incontri di gruppo, aperti a pazienti e familiari anche nel 2020.



E' Marco Gonella a farsi portavoce e a raccontare questa esperienza: *"L'alimentazione è un ambito della vita che chiama profondamente in causa tre dimensioni: corporea, psicologica e relazionale dell'umano. Rappresenta una tematica che riveste una particolare rilevanza nella malattia oncologica, solleva dubbi, incertezze e scandisce diversi momenti della giornata che possono essere molto frustranti, in cui pazienti e familiari sperimentano concretamente i cambiamenti e i limiti, più o meno permanenti, del corpo. L'angoscia, la tensione, la rabbia, la delusione non espresse possono esplodere con "violenza" causando continui litigi in famiglia o con gli operatori sanitari. La sofferenza, se non viene riconosciuta, può diventare patologica:*

qualche cosa che "uccide la vita", prima della sua naturale conclusione, ma anche qualche cosa che "uccide la cura", la possibilità di dare e ricevere aiuto".

L'alimentazione oggi è un argomento molto strumentalizzato soprattutto sui social media e, con riferimento proprio ai tumori, le "posizioni magiche" che invitano a curare il tumore attraverso cibi miracolosi sono numerose e pericolose. Da qui la necessità di risposte chiare.

"In gruppo, i partecipanti ricevono informazioni, riguardo i diversi quesiti, non solo dal conduttore e dagli esperti, ma anche dagli altri partecipanti che vivono la stessa esperienza. Le domande che più frequentemente sono state poste nei diversi incontri erano le seguenti: -La carne rossa fa male?-, -Meglio le verdure cotte o crude?-, - Posso bere il latte?-, -Va bene se sostituisco lo zucchero normale con quello di canna?-".

Nella condivisione, nella possibilità di dare aiuto, suggerimenti, conforto, si incrementa il benessere e l'autostima; allo stesso tempo, i partecipanti accettano più volentieri osservazioni fatte da un altro membro del gruppo che vive la stessa situazione.

Continua Marco: *“Ad esempio, in questo ciclo di incontri vi sono stati frequenti suggerimenti su come aiutare il familiare ammalato a mangiare e digerire particolari cibi che causano una particolare repulsione; come nel caso di una signora che si rivolge ad un'altra disperata perché non sa più che cucinare al marito: -Anche mio marito ha lo stesso problema di aderenze quindi le conviene frullare le verdure, fare una vellutata in modo che riesca a digerirla. Io almeno faccio così-.*

“Spesso sono gli stessi membri del gruppo ad offrire le loro testimonianze e supportare la persona e fungono potenzialmente da stimolo a vedere la propria condizione secondo una prospettiva diversa e meno tetra. Ricordo un signore in aiuto di un altro partecipante, particolarmente afflitto a causa della sua mancanza di appetito, dicendo: -Io prima ero come lei, i primi mesi stavo malissimo non riuscivo a mangiare niente... Piano piano mi sono ripreso adesso mangio di tutto anche il salame. Io le dico che deve tirarsi su, che deve sollevarsi, non buttarsi giù e vedrà che tutto andrà meglio -“.

Si chiariscono i dubbi su come alimentarsi correttamente e, successivamente, dall'alimentazione si passa al cortocircuito relazionale che una fragilità può causare: *“La partecipazione al gruppo può facilitare l'espressione dei sentimenti più intimi e il racconto di esperienze personali, spesso inesprese, per timore di destabilizzare il nucleo familiare. Un giorno una partecipante scoppiando a piangere iniziò a raccontare delle sue difficoltà a manifestare la sua sofferenza con il marito: - Sto male dentro ma fuori cerco di far finta che tutto va bene, non voglio che mio marito mi veda triste, che si preoccupi troppo, per questo non voglio che*

venga al gruppo, ho bisogno di un mio spazio personale-“.

Altre volte emergono gli stati emozionali ancora più gravi: la solitudine, la sofferenza, il senso e lo scopo della vita: *“Una signora, dopo aver ascoltato la perplessità dei partecipanti sulla possibilità di riuscire a portare avanti una vita dignitosa, li riprende e sottolinea: - Siamo persone normali. Mica dobbiamo rinunciare a vivere totalmente ad avere una vita normale. Possiamo fare tutto quello che vogliamo seppur in maniera diversa, ma prima o poi questa terra la lasciamo, e quindi la cosa importante è avere le proprie soddisfazioni, tanto che io sia malata o no, non cambia-“.*

“In questi momenti, attraverso la condivisione di esperienze simili, si ha l'occasione di constatare di non essere i soli a soffrire in quel modo, di non essere gli unici nella disgrazia, di avere gli stessi pensieri e fantasie inaccettabili, e così si riesce a superare quel senso di vergogna e di colpa. Un signore rivelò ad un altro paziente una particolare idea di morte che lo aveva attraversato nello stesso momento iniziale di malattia: -Dopo l'operazione ero pieno di tubi, ero troppo giù, c'è stato un momento in cui volevo morire non sopportavo più il dolore, poi ho visto la mia nipotina ed è passato tutto-“. E così poi la vita ricomincia.

Conclude Marco: *“In questi incontri ci proponiamo di sfatare false credenze sul dibattuto tema alimentazione e cancro, forniamo competenze sufficienti per rendere autonomi i pazienti nelle scelte nutrizionali e sosteniamo i pazienti nel contenimento degli effetti collaterali delle terapie oncologiche. Noi creiamo uno spazio di condivisione e confronto intorno alla quotidianità del*

trattamento antineoplastico fra pazienti, familiari e operatori”.

Quest'altr'anno si ricomincia. Non poteva che andare così.

Appuntamenti 2020

“Incontri di gruppo su alimentazione e stile di vita nel trattamento oncologico”

Nel corso del 2019 al gruppo hanno partecipato 20 pazienti e 14 caregiver.

Il gruppo si riunisce a cadenza mensile di venerdì, dalle 10.00 alle 11,30 presso l'Aula Ravetti dell'Ospedale San Giovanni Bosco. L'iniziativa è descritta su un volantino, proposta da parte del personale all'accesso del paziente al Centro Accoglienza e Servizi e ribadita nel corso del trattamento in Day Hospital. **L'accesso è libero e gratuito.** I partecipanti possono iniziare a frequentare il gruppo in ogni momento del percorso di trattamento e partecipare per quanti incontri desiderino.

Nonostante le differenze teorico-metodologiche con il *setting* di un gruppo terapeutico tradizionale all'interno di questo dispositivo, condotto da uno psicoterapeuta con tecniche che affondano le loro radici nella Psicodinamica dei Gruppi, si possono vedere attivi alcuni fattori terapeutici tipici della psicoterapia di gruppo (cfr. Di Maria, Lo Verso, a cura di, 1995).

Prossimi appuntamenti

Martedì 11 febbraio 2020

Martedì 24 marzo 2020

Martedì 21 aprile 2020

Martedì 5 maggio 2020

Martedì 23 giugno 2020

