



GRUPPO GEODE



IL GABBIANO
COOPERATIVA SOCIALE ONLUS
Centro di Cure - Hospice

Strumenti e cambiamento in Cure Palliative: prescrizioni

Il lavoro del Gruppo Geode sui processi di cambiamento

S. Soldi, A. Porta, S. Varani, F. Azzetta, C. Bert, L. Fiorina

Sandra Soldi
psicologa-psicoterapeuta
Hospice "Il gabbiano" Pontevico (BS)
sandrasoldi@hotmail.com

Le prescrizioni

sono compiti, cose da fare o pensare, da eseguire fuori dal setting terapeutico
(Watzlawick, Nardone, 1990)

- La persona lavora sull'aspetto problematico indipendentemente dalla diretta presenza del terapeuta
- la persona esegue e sperimenta da solo qualcosa che prima era incapace di fare o sentire
- la persona dimostra a se stesso di essere in grado di gestire la situazione che sta vivendo

L'obiettivo è quello di produrre
un'esperienza emozionale correttiva

(F.Alexander, 1946)

**“Se vuoi capire
impara ad agire”**
HEINZ VON FOERSTER (1973)

La rabbia del familiare

- può essere rivolta a se stessi, alla persona malata, ad altri;
- può essere vissuta come senso di colpa, diventare collera;
- può essere presente nel tempo della cura ma anche nel tempo dell'assenza.

Lutto non è di per sé uno stato patologico per quanto accompagnato da emozioni e sensazioni molto intense, a volte, devastanti.

L'obiettivo non è guarire da un disturbo che non è tale.

La persona nel tentativo di stare meglio interagisce con le sue emozioni attraverso comportamenti e strategie e a volte, anziché produrre cambiamenti e movimenti (che per quanto dolorosi sono alla base di un sano lavoro sul lutto) arrivano a complicare il percorso.

E. è una figlia arrabbiata “...sono arrabbiata con mia sorella, quando siamo qui mi innervosisce, non riesco a dirle niente...poi non parlo più...poi quando vado a casa mi induco il vomito per stare meglio” È irrequieta, fatica a stare in stanza, ha paura di non essere adeguata, non riesce a stare vicino alla mamma come vorrebbe

M. È una moglie conosciuta in hospice, che torna dopo tre mesi dalla morte del marito “mi si spacca la testa...”. Rimugina continuamente su episodi rancorosi “sono sicura che non ha funzionato qualcosa”, “in quel momento avrei dovuto ascoltarlo e portarlo a casa”; è arrabbiata con i medici “non si sono accorti che stava morendo”, con se stessa “se qualcuno mi avesse detto che stava morendo non lo avrei sgridato..., non l’avrei ingozzato...” cerca una spiegazione rimanendo ancorata agli episodi del passato che le invadono la testa

“le conseguenze della collera possono essere molto più gravi delle sue cause.”

Marco Aurelio

*La collera deve defluire
perché non lascia spazio ad altro*

*“proprio come se
di fronte alla piena di un fiume,
anziché contenerla,
si dovessero scavare tanti canali in cui farla
scorrere”*

PRESCRIZIONE: EPISTOLARIO DELLA RABBIA
(Milanesi, Mordazzi, 2007)

“Ogni giorno da qui alla prossima volta che ci vedremo, vorrei che lei trovasse un momento della sua giornata per scrivere una lettera. La dovrà indirizzare a me e dovrà vomitare in quella lettera tutta la rabbia, la collera, il veleno che sente di provare per ... in quel momento. Dovrà essere davvero cattiva e crudele, dovrà urlare in quella lettera tutte quelle cose che vorrebbe dirgli e che pensa quotidianamente in silenzio nella sua mente; non dovrà utilizzare censure in alcun modo. Quando ha finito, mette una firma e senza rileggerla mette la lettera in una busta, la chiude e la prossima volta mi dovrà portare tutte le buste e consegnarmele.”

FARE DI PANCIA, DI GETTO SENZA PENSARE TROPPO A CONTENUTI E FORMA

Attraverso questa manovra la persona:

- esprime, canalizzandole funzionalmente, tutte le proprie peggiori sensazioni basate sulla rabbia
- inizia ad assumere un ruolo attivo nei confronti delle emozioni che prova.

“Se scrivo ciò che sento è perché così facendo abbasso la febbre del sentire”
PESSOA

E. resistente in un primo momento a parlare della sua rabbia accetta il compito e promette di portarmi le buste

M. mi porta 6 buste su 15 “mi scuso non ho fatto tutto il compito, ma dopo un po’ non riuscivo più a scrivere niente...le facevo di sera e poi mi addormentavo...”

Grazie

Sandra Soldi
Hospice “Il gabbiano”
sandrasoldi@hotmail.com