

# La resilienza, scoprirsi migliori dopo il cancro

Luciano Latini\*, Lucia Montesi\*\*, Luigi di Vitantonio\*\*\*

*“Mia cara, nel bel mezzo dell’odio ho scoperto in me un invincibile amore. Nel bel mezzo delle lacrime ho scoperto in me un invincibile sorriso. Nel bel mezzo del caos ho scoperto in me un’invincibile tranquillità. Ho compreso, infine, che nel mezzo dell’inverno vi era in me un’invincibile estate. E ciò mi rende felice. Perché afferma che non importa quanto duramente il mondo mi vada contro, in me c’è qualcosa di più forte, qualcosa di migliore che mi spinge subito indietro.”*

Albert Camus ! Una delle più belle e poetiche descrizioni, questa

di Camus, di quella forza interiore e di quella capacità di resistere ai colpi della vita che oggi indichiamo col termine “resilienza”. E’ “qualcosa di migliore che mi spinge subito indietro”, e il significato del latino *resilire* è proprio “saltare indietro per prendere un’altra direzione”.

Il concetto nasce dalla fisica e indica la capacità di un materiale di resistere a deformazioni e urti senza spezzarsi e tornando alla sua forma originaria. Si è poi esteso a molteplici campi, ma è in psicologia che sta conoscendo la maggior fortuna. La resilienza è la capacità di far fronte agli eventi destabilizzanti e traumatici riorganizzando la propria vita in modo positivo e uscendo arricchiti dalle avversità, continuando a proiettarsi nell’avvenire<sup>1</sup>. Non si tratta semplicemente di “resistere”, ma di costruire un nuovo equilibrio scoprendo altre chiavi di lettura e una rinnovata forza interiore.

**Un nome difficile per un processo complesso**

In seguito all'esposizione ad uno stress, alcune persone sviluppano patologie. Questo è il campo

più studiato dalla psicologia tradizionale, che ricerca le cause di tale reazione e le soluzioni in base ai sintomi presenti. In psico-oncologia, una imponente letteratura<sup>2</sup> ha evidenziato come la malattia oncologica costituisca un evento traumatico in grado di provocare molteplici conseguenze psicologiche negative, come ansia e depressione. D'altra parte, si osserva come in risposta ad eventi stressanti, compreso il cancro, alcuni individui mostrino invece un recupero naturale e altri superino lo stress mantenendo un equilibrio funzionale o addirittura scoprendo risorse inaspettate rimaste fino a quel momento latenti.

Concetto analogo alla resilienza è quello di Crescita Post-traumatica<sup>3</sup>, ovvero le trasformazioni positive che le persone sperimentano in seguito a situazioni altamente stressanti. Dopo aver fronteggiato un grave stress gli individui possono percepire in sé stessi una maggiore capacità di relazionarsi con gli altri, una migliore consapevolezza delle proprie risorse, una aumentata capacità di apprezzare la vita.

Papadopoulos<sup>4</sup> parla più precisamente di "Sviluppo Attivato dalle Avversità" per indicare il manifestarsi di nuovi aspetti personali maturati in seguito all'evento stressante, distinguendolo dalla resilienza con cui indica la capacità di mantenere anche dopo l'evento traumatico le qualità personali positive già preesistenti.

Esistono descrizioni teoriche diverse : resilienza come tratto di personalità, come processo, o come esito di tale processo. Vi è tuttavia un denominatore comune: l'assunto che la maggior parte delle persone possieda le risorse per rispondere in modo funzionale a gravi stress, recuperando o mantenendo lo stato di equilibrio preesistente, o sperimentando una crescita personale.

## **Fare i conti con il dolore**

L'elemento indispensabile perché si sviluppi la resilienza è in ogni caso il confronto interiore con l'evento subito. Un evento traumatico stimola una revisione degli abituali schemi funzionali, mette in discussione la visione del mondo, di sé e degli altri. La trasformazione delle convinzioni personali è centrale per il recupero e la crescita psicologica dopo un trauma<sup>6</sup>, di cui consente la rilettura e la collocazione nella giusta prospettiva. La resilienza non va dunque intesa come un disinvolto superamento della crisi: al contrario, essa richiede di passare necessariamente attraverso il confronto con il trauma subito e la revisione della propria storia personale<sup>7</sup>. Proprio quando lo stress cessa, si avvia un faticoso processo di attribuzione di senso a quanto accaduto: "Perché è successo questo a me? Quale significato ha nella mia vita?". Tale rielaborazione permette di vedere la propria sofferenza da una diversa prospettiva e di integrarla nella storia personale! come un valore aggiunto.

## **Solo nelle avversità**

La resilienza è un processo multidimensionale, ma comprende necessariamente in sé il fatto che ci sia una "condizione estenuante o estrema", in cui appunto essa può manifestarsi. Fa quindi riferimento a risorse che vengono messe in campo e sono osservabili solo nel momento della necessità e non in altri contesti. Gli individui che sviluppano una maggior resilienza sono proprio quelli che hanno affrontato le prove più dure, che hanno permesso loro di attribuire un nuovo valore alla vita: è la gravità delle esperienze vissute che ha consentito loro di acquisire una tale forza resiliente. Gli eventi critici danno l'opportunità di far emergere il meglio di sé. Come mirabilmente osservava Primo Levi, "La facoltà umana di scavarsi una nicchia, di discernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente [...]"<sup>8</sup>

## **La meta è il viaggio**

Alcune persone nascono già con dei tratti che favoriscono la resilienza, ma questa si può anche apprendere con il tempo. Quando interviene una difficoltà, ciascuno la affronta con il capitale psichico acquisito fino a quel punto: le risorse interne presenti al momento del trauma permettono di reagire ad esso. Chi non ha avuto modo di formare in precedenza tali risorse, può tuttavia acquisirle grazie al trauma stesso, in presenza di un qualche fattore ambientale che promuova resilienza. Le qualità resilienti sono perciò presenti in ciascuno in modo diverso fin dall'infanzia, ma possono poi essere diversamente potenziate durante l'arco della vita.

La resilienza non è quindi acquisita una volta per tutte ma rappresenta un cammino da percorrere, variando a seconda delle circostanze, del tipo di trauma, del ciclo vitale dell'individuo, del contesto culturale.

## **Insieme è più facile**

La resilienza non è una caratteristica solo individuale e la persona resiliente non è quella che "ce la fa da sola", che è forte e non mostra mai debolezze; l'aspetto chiave della resilienza è anzi proprio l'essere in relazione<sup>1</sup>. Può trattarsi del legame con una persona vicina, con qualcuno fisicamente lontano o persino con un animale. Uno dei punti di forza delle persone resilienti è proprio il supporto sociale. In psico-oncologia, è largamente dimostrato che esso funge da fattore protettivo, consentendo al malato di attingere dalle relazioni le risorse utili ad affrontare le difficoltà, nei momenti in cui le proprie sono esaurite<sup>2</sup>.

Osserviamo costantemente che i malati oncologi lamentano l'allontanamento di persone per loro significative: amici, colleghi di lavoro, parenti. Allo stesso tempo, riferiscono di aver scoperto la vicinanza di altre persone da cui non credevano di poter ricevere tanto. La malattia diventa

pertanto occasione per saggiare i legami più forti, selezionare le relazioni, stringere nuove amicizie. Compito dell'operatore è d'altra parte aiutare il malato a gestire le difficoltà di comunicazione con chi per imbarazzo, timore, personale difficoltà di fronte alla malattia, reagisce allontanandosi anche se a malincuore. Una diversa chiave di lettura che permetta al malato di comprendere e leggere questi meccanismi gli consente di sentirsi meno ferito e arrabbiato e di trovare una strada per riaprire un canale comunicativo.

### **Crescere dopo il cancro: diamo i numeri**

Nel contatto quotidiano con i malati oncologi, ascoltiamo costantemente belle storie di resilienza<sup>9,10</sup>, persone che si spingono fino a! ringraziare la malattia perché ha fatto scoprire loro affetti, capacità, valori della vita. La loro numerosità è forse proprio ciò che rende questo faticoso lavoro più sopportabile, sempre arricchente, e che ci fa guardare la malattia con maggiore serenità . Ma quante sono davvero le persone che escono migliorate dall'incontro con il cancro? Si può conferire una validità scientifica a quanto noi operatori ogni giorno osserviamo?

Uno studio italiano condotto dal Dipartimento di Psicologia dell'Università Milano-Bicocca nel 2010 su 190 pazienti oncologici ha rilevato che il 90% dei pazienti che sono stati colpiti dal cancro ha riportato almeno un beneficio dall'esperienza di malattia, con un cambiamento nella percezione di sé e degli altri e nei propri obiettivi di vita. Per un terzo di questi il cambiamento è stato molto significativo, con una riscoperta di sé! come persona forte e capace di affrontare sfide importanti e con lo sviluppo di un maggior senso di vicinanza con le altre persone. Per il restante 60% il cambiamento positivo è stato moderato o lieve, ma comunque presente. I dati confermano ciò che emerge da altri importanti e recenti studi sul tema<sup>11,12</sup>: per un numero inaspettatamente elevato di persone il cancro non è solo un evento negativo e sconvolgente che comporta sintomi ansiosi e

depressivi,! ma anche una occasione di maturazione personale.

Se sono comprensibili certi esiti positivi nelle persone guarite, meno facile è immaginare che possano riguardare anche chi va incontro ad una evoluzione infausta. In realtà gli studi mostrano che anche per i malati in fase avanzata di malattia la promozione dell'adattamento e di caratteristiche di resilienza permette un miglioramento della qualità della vita e la capacità di investire su obiettivi ancora realizzabili<sup>5</sup>.

### **Le caratteristiche di chi è resiliente**

Ma cosa fa sì che un individuo sia più o meno resiliente? La resilienza è un processo composto di più fattori. Quelli su cui i vari autori<sup>4</sup> concordano sono molteplici, ma occorre sottolineare che è sufficiente la presenza o il miglioramento anche di uno solo di questi, per rafforzare la resilienza:

*Ottimismo e speranza:* è la disposizione a cogliere il lato positivo degli eventi, la propensione a cercare una soluzione alle difficoltà

*Autostima:* una visione positiva di sé protegge da sentimenti di ansia e depressione e influenza positivamente lo stato di salute fisica

*Autoefficacia:* è la sicurezza nella propria capacità di risolvere i problemi, sicurezza che deriva dalla conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza

*Controllo interno:* la convinzione che gli eventi siano influenzati dal proprio comportamento piuttosto che da forze esterne favorisce la progettualità e l'azione

*Indipendenza:* significa saper agire in base ai propri valori e perseguire i propri scopi senza essere condizionati dall'opinione altrui

*Impegno:* è la capacità di definire e perseguire degli

obiettivi, con tenacia, persistenza e motivazione

*Sfida:* la visione dei cambiamenti come opportunità di crescita permette di percepire gli eventi stressanti come sfide che è possibile affrontare

*Abilità comunicative:* chi sa ascoltare e farsi ascoltare, comprendere le emozioni, confrontarsi senza prevaricare, costruisce più facilmente relazioni significative, fonte di supporto

*Spiritualità:* indica non solo una fede religiosa, ma anche !profonde convinzioni ideologiche e filosofiche che danno un significato superiore alla propria esistenza

*Supporto sociale:* la presenza di relazioni con persone premurose e solidali permette di affrontare meglio le difficoltà, consentendo condivisione, vicinanza e incoraggiamento

*Senso dell'umorismo:* l'umorismo ha un effetto liberatorio, trasforma la sofferenza in un evento socialmente accettabile di cui è più facile parlare

*Flessibilità:* è la capacità di cambiare schema di pensiero, di vedere le cose da diverse angolazioni, di pensare a soluzioni alternative di fronte ad un problema

*Apertura al cambiamento:* significa accettare i cambiamenti che la vita comporta, riadattandosi con plasticità

### **Investire sui punti di forza**

Con il concetto di resilienza, il focus si sposta dalla patologia, dalla difficoltà e dal limite, alle risorse e capacità degli individui. Nella ricerca e nella pratica clinica relative agli eventi drammatici come la malattia oncologica, gli operatori si sono dedicati principalmente alle conseguenze negative

e al lavoro di recupero sul sintomo patologico, sottovalutando le possibilità di risposte adattive e di crescita.

Compito dell'operatore è depatologizzare gli stati d'animo legati alla crisi, legittimare la vulnerabilità !per ridurre il senso di colpa e lo stigma e favorire invece la ricerca di un nuovo equilibrio e il rafforzamento delle risorse. Risorse di qualunque genere: un progetto per il futuro, un legame con una persona, la propria spiritualità.

Occorre integrare l'approccio tradizionale mirato a curare la sintomatologia ansioso-depressiva con una nuova prospettiva di intervento che lavori sui punti di forza del malato e che sia un accompagnamento in un percorso di maturazione e crescita psicologica, in un'ottica di prevenzione e promozione del benessere che vede il malato non vittima impotente ma soggetto ricco di potenzialità.

### **Una storia di resilienza**

“Era il primo ottobre 2012, una data che non dimenticherò mai, quando a quasi 43 anni la mia vita è improvvisamente cambiata. Guidata da un sesto senso e da uno stato d'inquietudine che ancora oggi non mi so spiegare, vado a fare con un mese di anticipo il controllo al seno. Eseguendo l'ecografia il medico dice che ha trovato un nodulo sospetto da esaminare meglio, lui non si sbilancia troppo ma io ho già capito che la cosa è seria, così mi precipito a fare la mammografia e la biopsia, dopo pochi giorni ho già i risultati e il referto parla chiaro, si tratta di “carcinoma mammario”. “Carcinoma”: una parola che già solo a sentirla fa venire i brividi!

In quel momento nella mia mente si sono affollate tante domande: “E adesso cosa mi succederà? Perché mi sta capitando tutto questo? Proprio a me che nella vita ero solita organizzare e programmare sempre tutto alla perfezione, perché questo fuori-programma?”. Ho dato sfogo a tutta la mia rabbia e disperazione piangendo per giorni, poi guardando gli occhi



tristi ed impauriti di mia figlia mi sono detta “Devo reagire”, lo devo a me stessa, alla mia famiglia e soprattutto a mia figlia che ha solo 15 anni!

Ho affrontato così l'intervento, la chemioterapia e la radioterapia con una forza ed un coraggio che non immaginavo di avere, sì perché ci vuole davvero tanto coraggio quando torni a casa dalle terapie e non riesci più nemmeno a salire le scale, quando ti guardi allo specchio e non ti riconosci più, quando esci di casa con la parrucca e ti sembra che tutti ti guardino in testa anziché negli occhi, quando leggi nello sguardo delle persone che ti osservano con aria pietosa! “poverina così giovane!”, quando quelli che consideravi amici non si fanno quasi più sentire e se lo fanno si limitano ad una telefonata di circostanza!

Io questo coraggio l'ho avuto anche grazie alla mia meravigliosa famiglia, mio marito colonna portante che ha vissuto con me ogni attimo del mio percorso con pazienza e serenità, mia figlia che anche quando mi vedeva senza capelli diceva “Mamma sei bella lo stesso”, le mie sorelle che non mi hanno mai fatto sentire sola, i miei genitori che con grande forza e dignità mi hanno aiutato in casa quando tornavo sfinita dalle chemio, tutti i parenti che mi hanno coccolato, le due colleghe d'ufficio che non mi hanno mai fatto pesare la mia assenza dal lavoro ed infine, ma non ultimo per importanza, c'era il mio luogo dell'anima, la Santa Casa di Loreto, perché era lì che mi rifugiavo nei momenti di angoscia ed era tra quelle mura che trovavo la serenità.

Grazie a tutto questo sono arrivata alla fine del mio percorso di cura, ma proprio quando avrei potuto tirare un sospiro di sollievo perché il peggio era passato, psicologicamente sono crollata, improvvisamente quella forza e quel coraggio erano spariti e io mi sentivo fragile, indifesa e più spaventata di prima. E' stato così che ho intrapreso un percorso psicologico, che mi ha aiutato a districare la matassa dei miei pensieri negativi e mi ha dato le chiavi per gestire

questa nuova vita. Ora sto provando a camminare da sola e mi sento come una bambina che muove i suoi primi passi, a volte cade ma poi si rialza, perché è proprio come se fossi nata per la seconda volta! Ho imparato ad amare la vita con le sue imperfezioni e i suoi fuori-programma, ad apprezzare anche le piccole cose, quelle che prima davo per scontate o neanche notavo, e a volte sono felice e serena molto più di quanto non lo fossi prima della malattia, ho fatto nuove amicizie con ragazze che hanno fatto il mio stesso percorso e mi sono anche iscritta ad un corso di pilates! Cerco di affrontare tutto con la consapevolezza che la vita mi sta dando una seconda opportunità ed io non intendo sprecarla.

Questa esperienza mi ha cambiato molto e credo che non sarò mai più la stessa persona che ero prima,! ma sono felice perché in fondo non mi piacevo poi così tanto, ora credo di essere migliore!

## **Bibliografia**

- 1) Walsh F., La Resilienza Familiare, Raffaello Cortina Editore, Milano 2008
- 2) Grassi L., Biondi M., Costantini A., Manuale pratico di psico- oncologia. Il Pensiero Scientifico, Roma 2003
- 3) Calhoun L.G., Tedeschi R.G., Handbook of posttraumatic growth. Research and practice, Lawrence Erlbaum Associates, 2006
- 4) Papadopoulos R.K., Systemic Challenges in a Refugee Camp, in Magazine of the Family Therapy Association, Aug 2008, pp.16-19
- 5) Molina Y., Yi J.C., Martinez-Gutierrez J. et al., Resilience Among Patients Across the Cancer Continuum: Diverse Perspectives, Cli J Oncol Nurs, feb 2014 18(1): 93-101
- 6) De Luca M.L., Il lutto traumatico e la crescita post

traumatica, in Psicologia, Psicoterapia e Salute, 2010, 16, II

7) Cyrulnik B., Malaguti E., Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi, Erickson, Trento 2005

8) Levi P. Se questo è un uomo. Einaudi, Torino 2005

9)Montesi L., Latini L., "Signorina lei ha bisogno d'affetto. Una psicologa in oncologia. Storie, emozioni, pensieri, giugno 2013,

pubblicazione interna dell'U.O. di Oncologia di Macerata

10) Di Vitantonio L., Latini L., "Passo dopo passo insieme. Ansie, disagi e risorse del familiare del paziente oncologico", dicembre 2013, pubblicazione interna dell'U.O. di Oncologia di Macerata

11) Vescovelli F., Albieri E., Ottolini F., Ruini C., Stress, benessere psicologico e crescita post- traumatica in pazienti con carcinoma mammario, IX Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA), Bergamo, 2010, pp.243-245

12) Scrignaro M., Berni S., Bonetti L, Magrin M.E., Post-traumatic growth: An adaptive cognitive-emotional engagement. XI Congresso Nazionale di Oncologia Medica, Book of abstracts, Milano, 2009