

XVIII CONGRESSO DI ONCOLOGIA TREVIGLIESE
28 Settembre 2017

Un incidente di percorso

LA RESILIENZA

Dott.ssa Luisa Bonetti
Dirigente Servizio Psiconcologia - Treviglio



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Ovest

Resilienza

Etimologia: ← deriv. del
lat. *resiliens* -ēntis

part. pres. di *resilire* ‘rimbalzare’,
comp. di *re-* ‘indietro’ e *salire*
‘saltare

Resilienza



Fisica e Ingegneria

Indica la capacità di un materiale di resistere a un urto, assorbendo l'energia che può essere rilasciata in misura variabile dopo la deformazione



Ecologia e Biologia

La capacità di un materiale di autoripararsi dopo un danno o di una comunità (o sistema ecologico) di ritornare al suo stato iniziale dopo essere stata sottoposta a una perturbazione che l'ha allontanata da quello stato



Resilienza

Origini del concetto ...



la **resilienza** corrisponde alla capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato

La resilienza in Psicologia



La resilienza in psico- oncologia

La malattia oncologica costituisce un evento traumatico in grado di provocare molteplici conseguenze psicologiche negative.

D'altra parte si osserva invece come alcuni individui mostrino un recupero naturale e altri superino il trauma mantenendo un equilibrio funzionale o addirittura scoprendo risorse inaspettate

La resilienza

E' la capacità di far fronte ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinnanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità che la vita offre continuando a proiettarsi nell'avvenire





Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare le difficoltà o gli stress della vita

L'elemento indispensabile perché si sviluppi la resilienza è, in ogni caso, il confronto interiore con l'evento subito. La resilienza non va dunque intesa come un superamento della crisi: al contrario essa richiede di passare attraverso il confronto con il trauma e la propria storia personale

La resilienza



Non è solo capacità di resistere, ma anche di “ricostruire” la propria dimensione, il proprio percorso di vita, trovando una nuova chiave di lettura di sé, degli altri e del mondo, scoprendo una nuova forza per superare le avversità

Si tratta di un processo che si costruisce nella persona in base alla personalità, ai modelli di attaccamento e agli eventi di vita e pertanto si verifica in modo differente in ognuno di noi

Resilienza o crescita post traumatica



La crescita Post traumatica
è un concetto analogo alla resilienza:
mette in evidenza
le trasformazioni positive
che le persone sperimentano in seguito
a situazioni altamente stressanti

Resilienza e relazione

La resilienza non è una caratteristica solo individuale e la persona non è quella che “ce la fa da sola”, è forte e non mostra debolezze.

L'aspetto chiave è proprio

l'essere in relazione:

il contesto affettivo e sociale è un fattore protettivo che consente al malato di attingere dalle relazioni le risorse utili ad affrontare le difficoltà nei momenti in cui le proprie sono esaurite.

Resilienza e relazione



La relazione con l'èquipe curante (oncologo, infermiere, psicologo, terapeuta...) è altrettanto fondamentale per permettere alla persona di trovare dentro di sé i propri punti di forza per affrontare i momenti critici del percorso di cura

**Il cancro...un incidente di
percorso da**

depatologizzare



Depatologizzare

Con il concetto di resilienza
il focus si sposta
dalla patologia, dalla difficoltà e dal limite,
alle risorse e capacità degli individui

E' importante **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**

Depatologizzare

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

Numeri resilienti

*“Le avversità possono essere delle
formidabili occasioni”*

–Thomas Mann





Numeri resilienti

E' possibile quantificare
il numero delle persone che
escono migliorate dall'incontro
con il cancro?



Numeri resilienti

Su 190 pz oncologici il 90% 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 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 senso di maggior vicinanza con gli altri.

Per il restante 60% il cambiamento positivo è stato lieve o moderato ma presente.

I dati - ricerca Dip. Psicologia Università Milano - Bicocca, 2010 - sono stati poi confermati da altri studi sul tema

The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients

Marta Scrignaro^{1*}, Sandro Barni² and Maria Elena Magrin¹

¹Department of Psychology, University of Studies of Milan-Bicocca, Milan, Italy

²Hospital of Treviso, Treviso, Italy

Chapter 8

Studying Predictors of Posttraumatic Growth in Cancer Patients


**Marta Scrignaro, Sandro Barni, Maria Luisa Bonetti,
and Maria Elena Magrin**



Numeri resilienti

Anche per i pazienti in fase avanzata di malattia la promozione dell'adattamento e di caratteristiche di resilienza permette un miglioramento della qualità della vita e la possibilità di investire su obiettivi ancora realizzabili

(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)

A woman in a dark, long-sleeved dress stands in a field, looking towards a large, dark, rounded tree. The sky is a mix of orange and blue, suggesting sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

*Sono Lucilla,
ho un cancro in fase avanzata*

Storia della mia resilienza

Ho compreso il significato della parola “cancro” molti anni fa,
attraverso la malattia di mio padre,
mia cugina e mia zia ...

loro non ce l'hanno fatta ...

non puoi capire né giustificare una malattia
che ti deruba delle persone che ami
ed è naturale che la odi

e che tu veda il suo mondo di dolore
nelle tonalità del grigio e del nero...

quanto mi sbagliavo!

Da qualche anno ormai vivo in questo mondo
e l'ho scoperto sotto una luce diversa ...

ora lo vedo speciale!

Non nego che all'inizio sia stato devastante

Ero una giovane donna con due figli, chi non sarebbe rimasto terrorizzato???

Ma poi ho capito, ho capito che dovevo iniziare un percorso di convivenza con questo male, senza lasciarmi vincere, senza perdere la mia capacità di amare la vita, anzi, amandola di più!

Posseggo una maglietta con la scritta "COLPITE MA NON SCONFITTE"... ecco, è questo, la sconfitta non è la morte, la sconfitta è lasciare che il cancro ci renda aridi, tristi, rabbiosi...



*Che si impossessi della nostra anima, insomma io
non gliel'ho permesso
e non lo farò finché vivo ...*

*sul mio cammino ho incontrato molti sassi
ma ho scelto di farne ponti, non muri,
assolutamente aiutata da medici, infermieri,
dai miei figli, da amici vecchi e nuovi.*

*Ho conosciuto persone straordinarie
sia tra il personale medico e infermieristico,
sia tra i malati come me,
ed ho sempre ricevuto ma anche saputo regalare
un sorriso, una parola di conforto
una risata al momento giusto ...*

*Quando tutto è iniziato non l'avrei mai detto
ma ora so che grazie al cancro sono stata in grado
di vedere la vita in modo totalmente diverso*

Ho prestato maggiore attenzione alle cose davvero importanti ed ho smesso di perdere tempo, mi godo il momento.

Ho usato ed uso il mio tempo per insegnare ai miei figli il vero significato della vita, per mostrare loro che si deve gioire di ogni cosa che ci fa star bene come se fosse l'ultima.

Sono credente e la fede mi ha dato sollievo sempre.

Ho incontrato l'Amore con la A maiuscola, quello che ti fa sentire ragazzina nel corpo di una donna, che ti fa dimenticare di avere un corpo martoriato...e lo vivo così... non l'avrei saputo fare prima della malattia.



*Vivere con il cancro
fa molta paura
ma dà anche
una grande forza
ed è quella che
vorrei trasmettervi oggi, noi
siamo persone speciali*

Grazie, Lucilla

Resilienza:

Una parola molte storie

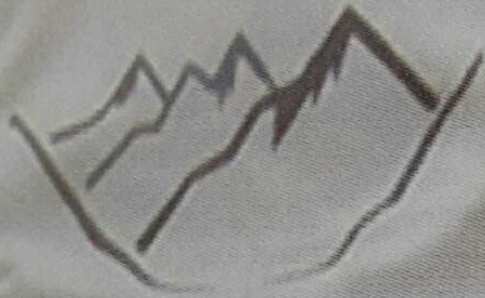
Colpite

ma NON

Sconfitte



Resilienza: una parola molte storie



di fronte alle sfide
della vita...

... io non
mi arrendo!



Resilienza: Una parola molti luoghi



*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 bel 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*

A. Camus

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

