

TESTATA	TITOLO	Data	Pag.
Confidenze	Regalo Speranza	09/12/2020	50 - 51

Confidenze

IO MI RACCONTO

Marilù, 67 anni, si era chiusa in casa da due mesi e aveva paura di mettere il naso fuori. Lina, tre anni in più, si era intristita perché era sola e in dialisi. Ci hanno chiamato entrambe e, dopo averle rassicurate, sono tornate a uscire anche solo per una breve passeggiata. Avevano chiamato Spes, lo sportello telefonico che abbiamo creato a maggio per stare vicino a chiunque viva momenti di disagio per la pandemia da Covid-19. Alla base di un trattamento psicologico è l'esternazione delle proprie preoccupazioni per potersi liberare delle tensioni e realizzare un cambiamento; ecco perché è nato questo servizio telefonico gratuito. Spes come speranza in latino, certo.

Le telefonate in realtà sono arrivate anche per altre ragioni. C'è chi ha paura di perdere il lavoro, chi teme la povertà come mai prima, chi di doversi separare dalla propria famiglia a causa del contagio.

Dalla nascita dello sportello le telefonate sono sempre state numerose. Qualcuno chiamava anche se era già seguito da uno psicologo, il che significa che in questo momento abbiamo bisogno di più punti di riferimento. La cosa che più mi ha colpita è la difficoltà piuttosto diffusa nell'accettare di aver bisogno di aiuto, almeno all'inizio. E aiuto significa tante cose. L'ho scoperto nella fase della mia vita precedente alla creazione della Fondazione Giancarlo

RICORDO ANCORA LE PAROLE DI QUEL CHIRURGO: «SUO MARITO È ARRIVATO». FU COME RICEVERE UNA PUGNALATA

lo Quarta con la quale è nato lo sportello di ascolto. È stato quando ho accompagnato Giancarlo, mio marito, nell'ultima parte della sua vita. Eravamo grandi lavoratori, ci siamo conosciuti in una società di consulenza, non abbiamo avuto figli, ma tanti amici e tanta passione professionale. Proprio nel fare formazione ai manager ho iniziato a puntare sullo sviluppo delle abilità comportamentali che un giorno sarebbero diventate protagoniste della mia vita.

Regalo speranza

Ho imparato sulla mia pelle che nei momenti di fragilità tutti abbiamo bisogno di ricevere parole di conforto e incoraggiamento. Il mio impegno oggi è proprio offrire una voce amica

STORIA VERA DI LUCIA GUIDETTI QUARTA
RACCOLTA DA ROSSANA CAMPISI

Giancarlo se n'è andato a 63 anni nel 2003 per un tumore. Siamo passati dalla chemioterapia a un intervento impossibile da reggere, dai miglioramenti ai peggioramenti improvvisi. In tutto quel tempo, la mancanza di relazioni dei medici con il paziente scavavano voragini. La mia esperienza professionale mi aveva resa particolarmente sensibile alle parole dei medici: comprendevo la loro emozione nel comunicare cattive notizie, ma coglievo anche un'impreparazione nel gestire i rapporti e nell'affrontare il dolore. Oggi si parla più frequentemente di relazioni basate sulla qualità, ma c'è ancora molto da fare perché questo elemento diventi imprescindibile. Ricordo ancora le parole del medico dopo che era fallito

LA NOSTRA PROTAGONISTA

Lucia Guidetti Quarta ha creato la Fondazione Giancarlo Quarta Onlus e attivato Spes, lo sportello telefonico di sostegno psicologico.



l'intervento per asportare la massa tumorale e avevamo passato una notte terribile tra sudori, tremori e febbre. Quando ho raccontato al chirurgo le pesanti ore appena trascorse, ha risposto così: «Suo marito è arrivato».

Non mi aspettavo che mi aiutasse a gestire il mio dolore, ma neanche di ricevere una pugnata. Mi sarebbe bastato sentirgli dire: «Vada da suo marito, ora mando un infermiere».

Dopo la morte di Giancarlo ho creato la Fondazione che porta il suo nome proprio per diffondere la cultura di una corretta relazione tra medico e paziente. Facciamo interviste e interventi per i pazienti con gravi patologie e per i loro familiari. Con il progetto "Ippocrates", svolto presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di

SE IL MEDICO È EMPATICO IL PAZIENTE ASSUME COMPORTEMENTI VIRTUOSI E SEGUE MEGLIO LE TERAPIE

Milano, abbiamo realizzato più di 5.000 interviste, mentre con una ricerca sui bisogni relazionali dei pazienti abbiamo chiesto la compilazione di un questionario coinvolgendo centinaia di malati. E facciamo ricerca, organizziamo convegni e corsi, mettiamo a punto metodi che accompagniamo con altri questionari per rilevarne l'efficacia.

Con un altro progetto utilizziamo tecnologie di neuroimmagine per vedere cosa accade nel cervello del paziente quando cambia lo stile di comunicazione. Abbiamo notato che, se il medico è empatico, il paziente tende ad assumere comportamenti virtuosi e a seguire meglio le terapie. Ci piacerebbe che un giorno nel corso universitario di Medicina fosse inserito un esame sulla relazione tra medico e paziente. Sarebbe anche importante che gli ospedali avessero un'organizzazione stabile perché il paziente non sia costretto a cambiare medico durante la cura. Un signore ci ha raccontato che il suo oncologo, dopo avergli dato le terapie da fare a casa, gli ha dato anche il suo numero di cellulare da usare per eventuali emergenze. Il paziente non l'ha mai usato, ma la possibilità di chiamare il medico è stata un grande aiuto nel tollerare la cura. Questa è relazione. Una parola che significa tutto. Lo psicologo Paul Watzlawick ha scritto che "è impossibile non relazionarsi", ma il come si entra in contatto è determinante per la qualità dell'incontro perché può farci sentire

protetti e ci incoraggia. I medici mediamente hanno un atteggiamento di comprensione emotiva, ma non di protezione. In molti casi, più che di trascuratezza si tratta di meccanismi frutto di difesa o di impreparazione. Cosa dire invece degli effetti di una corretta relazione? Il vantaggio è fisico, psicologico, sociale, economico. È dimostrato che bastano le parole giuste da parte del medico, la sua attenzione e la somministrazione di un farmaco anche leggero per far cessare il dolore. Una relazione di bassa qualità invece può ridurre l'efficacia di un farmaco, fino ad azzerarla. Purtroppo la perfezione non esiste, anche un medico è un essere umano e vive i suoi momenti di tensione.

Nel libro *Anche le parole curano* che ho firmato con Alan Pampallona racconto l'ottimo rapporto avuto con un medico dell'ospedale dove è stato curato Giancarlo. Quando visitava mio marito parlavano di arte, ristoranti. Fu molto attento anche con me. Nell'ultima sera passata a casa, mio marito vomitò sangue. Telefonai a quel medico e lui mi disse di non portarlo a un qualsiasi pronto soccorso, anche se aveva capito che ci avvicinavamo alla fine. Mi spiegò che era meglio aspettare a casa il mattino dopo per poi portarlo nella clinica dove era seguito e conosciuto. Per lui era la fine, ma quel medico mi aiutò a darle un senso. È la ragione per la quale è stato attivato Spes.

Tutti possiamo cambiare: siamo fatti di parole che rivelano comportamenti, siamo il cosa e il come. Siamo fatti di quello che vorremmo tenere insieme fino alla fine. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

UNO SPORTELLINO DI ASCOLTO

Il servizio ideato dalla Fondazione Giancarlo Quarta Onlus si chiama Spes (Servizio telefonico gratuito di ascolto e sostegno Psicologico all'Emotività a Seguito dell'emergenza Covid-19) ed è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.30 alle ore 20.00. I numeri da contattare sono: da telefono mobile #31# 02 87178749 e da telefono fisso *67# 02 87178749. I codici #31# e *67# hanno l'esclusiva funzione di garantire l'anonimato. A gestirlo sono gli psicologi di Li.S.T.A (Libera Scuola di Terapia Analitica).

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: redazione@confidenze.it

CONFIDENZE.COM | 51