



«SPERIAMO BENE!»

Saper sperare, una risorsa nel percorso della malattia come nella vita

a cura di: Vito Ferri e Angela Tenore Psicologi-Psicoterapeuti

Quante volte abbiamo pronunciato o sentito esclamare queste due parole. «Speriamo bene!»? Sicuramente innumerevoli volte e accostate, esprimono almeno due significati: il primo, più evidente, è: «desiderare che tutto o quasi vada per il verso giusto» o che «una situazione problematica si risolva al meglio possibile»; il secondo, meno evidente, è un'autoesortazione a sperare nel modo giusto, facendo quindi pensare che ci possa anche essere un modo errato, disfunzionale o addirittura dannoso di sperare (*ricordiamo che nel mito di Pandora, la speranza si trovava nel vaso che conteneva tutti i vizi e i mali che si riversarono nel mondo dopo che Pandora accidentalmente li liberò, eccetto la speranza che rimase sul fondo. NdR*).

Riflettiamo su questi due significati. Le nostre argomentazioni sulla speranza possono essere valide per tutte le condizioni di vita, anche se trarremo esempi e considerazioni dalla nostra esperienza di sostegno psicologico offerto a persone malate di tumore e ai loro familiari in contatto con il Centro di ascolto della Fondazione Gigi Ghirotti.

Possiamo definire in generale la speranza come un'attesa fiduciosa di raggiungimento di un obiettivo o dell'accadimento di un evento, vissuti soggettivamente come un bene o un valore e pertanto deside-

rabili; come tali, questi obiettivi, eventi o complimenti sono solitamente collocati temporalmente nel futuro. Si tratta di un sentimento che spinge a credere nel cambiamento favorevole e nella soddisfazione di propri bisogni, concettualizzati nella forma di desideri, che possono essere rappresentati mentalmente; ad esempio: se spero di guarire da una malattia, immagino il mio corpo, le mie attività, la forma fisica, la quotidianità, le relazioni e tutto me stesso in una condizione di ripristino nello stato precedente alla malattia o comunque in una condizione di equilibrio benessere fisico, psichico, sociale e spirituale.

La speranza ha anche una funzione psicodinamica, ossia: si può configurare come una forza interiore motivante che dà senso al presente e aiuta a fronteggiare le difficoltà, orientando l'azione verso un obiettivo da raggiungere anche quando si avvertono delle carenze di risorse necessarie allo scopo o si è pervasi da incertezza e mancanza di informazioni sulle quali fondare il pensiero e l'azione.

Considerare la speranza come «forza interiore che dà senso al presente» permette anche di svincolare questo sentimento o «stato d'animo» da un obiettivo finale determinato e positivo (come la guarigione completa dell'esempio precedente). Quest'ultimo accento posto sul senso e sul presente (senza ovviamente negare l'obiettivo, l'esito, il compimento, che restano comunque importanti nella dinamica della speranza) è fondamentale soprattutto quando ci troviamo a lavorare con persone in fase terminale di malattia, in lutto o alle quali la condizione di malattia oncologica ha sconvolto in modo irreversibile ruoli e *modus vivendi*. «In cosa posso sperare ora che i medici mi hanno detto che anche la terapia sperimentale è inefficace?»; «da quando è mancato mio marito mi sento dire da tutti di farmi coraggio, guardare al futuro, ma non ce la faccio»; «le terapie mi hanno definitivamente reso sterile, il sogno di portare in grembo e partorire un figlio è senza speranza ormai».

In queste frasi, estrapolate da colloqui reali della nostra esperienza, troviamo una difficoltà profonda a

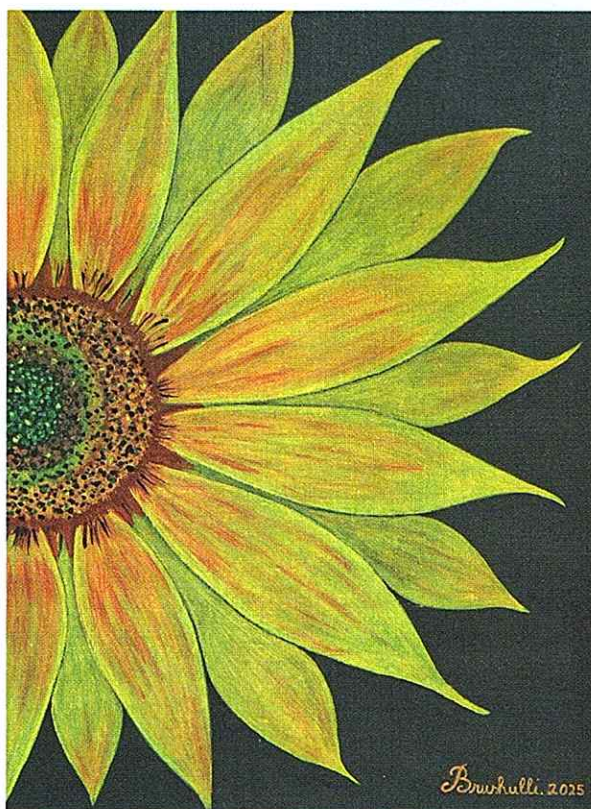
INFORMAZIONI

Fondazione Nazionale Gigi Ghirotti

Centro di ascolto telefonico gratuito per persone malate di tumore e per i loro familiari.

Tel. 06/8416464 - info@fondazioneghirotti.it

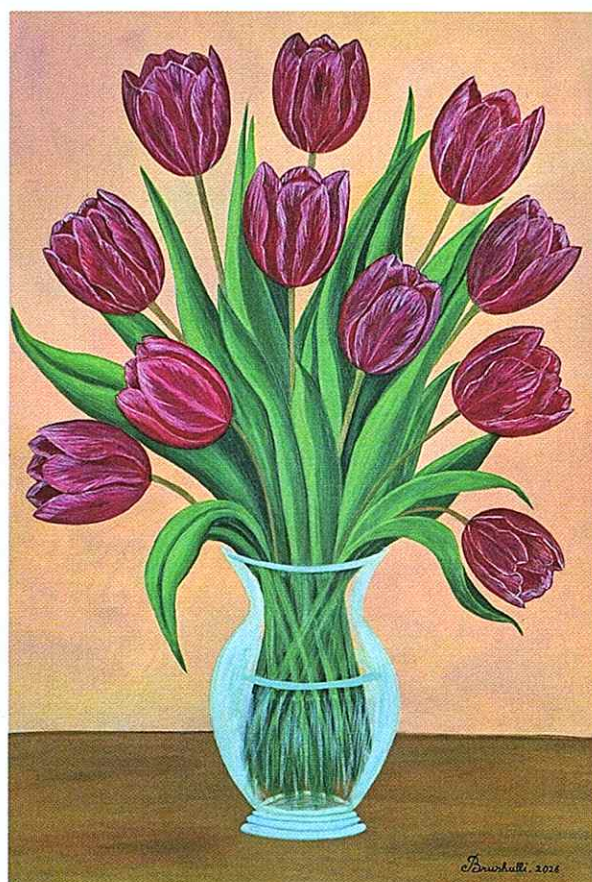
Dal lunedì al giovedì dalle 9 alle 18,
venerdì dalle 9 alle 13.



sperare nella modalità consueta di aspettarsi un esito favorevole, è una speranza cieca perché sono spenti i riflettori verso il futuro, gli obiettivi concreti desiderabili (restare in vita; ristabilire un rapporto di amore; vivere una gravidanza) non hanno una base di appoggio nel futuro e quindi neppure la speranza nel presente, a meno che, per trovare un minimo di terreno fertile per attecchire, essa non si configuri come illusione o diniego della realtà. Eppure è possibile «sperare bene» anche in questi casi «disperati», ossia in modo divergente, più elevato, globale, in un modo che coinvolga anche la dimensione spirituale, ovvero centrandosi sul presente e sul «senso», inteso quest'ultimo sia come «significato» e sia come direzione in cui volgere lo sguardo interiore.

«La speranza non è la convinzione che qualcosa andrà bene, ma la certezza che qualcosa ha senso. Che abbia successo o meno», scrisse il politico e scrittore Václav Havel. Questo senso è sempre personale e nessuno può imporlo. Lo psicologo può però accompagnare la persona nella ricerca di senso, può aiutarla a costruirlo, scrostando e limando così un modo di sperare sterile, troppo dipendente dal desiderio, troppo centrato su un futuro friabile e vago.

Bruna, una giovane donna affetta da una forma severa di tumore di cui è ben consapevole, ha smesso di sperare che le «andrà tutto bene»: ci



aveva provato fortemente, ma si era accorta che era per lei più fonte di angoscia e di delusione che consolatorio e ha iniziato a esercitare la speranza concentrandosi sul senso di quello che fa di gratificante nel presente. L'aiuta molto il suo talento artistico di pittrice. Ha rappresentato la speranza realizzando due dipinti di fiori che ha mostrato allo psicologo del Centro di ascolto (e che pubblichiamo col suo consenso): una corolla di girasole che si affaccia nella tela e un mazzo di tulipani recisi riposti in un vaso pieno di acqua. Tutti conosciamo la caratteristica dei girasoli di orientare la corolla seguendo il movimento del sole. Simbolicamente, rappresenta la speranza come capacità di orientamento, cioè cercare la «luce» (sollevio, sostegno, pace, tranquillità) anche quando permangono le condizioni difficili; mantenere una direzione interiore e non restare fissati nel buio della sofferenza o della perdita. Nella malattia, questa metafora del girasole può essere letta come la capacità della persona di continuare a cercare ciò che dà senso, anche quando il futuro è buio. La speranza rappresentata dalla metafora del girasole è uno «sperare bene» perché non è sicurezza del raggiungimento di un risultato collocato nel futu-

ro, ma direzione, movimento, tensione verso qualcosa di significativo, che ha un senso vitale qui ed ora, è una speranza attiva, non passiva.

Più difficile comprendere invece la «lezione di speranza» del tulipano. Per Bruna il tulipano anche quando è reciso è comunque vivo anche senza il suo bulbo e trae vitalità dall'acqua del vaso. Il tulipano può continuare ad avere senso nel suo espandere profumo, colori caldi e anche esercitare un suo tropismo, che a differenza del girasole non riguarda il movimento della corolla, ma la regolazione dell'apertura e della chiusura dei petali in risposta all'innalzamento della temperatura.

Anche se Bruna non lo ha espresso direttamente, conoscendo la sua storia di vita riteniamo che il fatto di avere rappresentato un mazzo di tulipani e non uno singolo, esprima la sua speranza di vivere la malattia non in solitudine e di ricercare insieme a persone care un calore vivificante e soprattutto di...

sperare bene insieme. Non a caso anche nel titolo di queste nostre riflessioni usiamo la prima persona plurale, come accade spesso nel linguaggio parlato, anche quando di fatto lo sperare è riferito al singolo individuo. «Speriamo» è dunque anche una sorta di appello all'empatia di altre persone verso il proprio bisogno di sperare bene.

La luce del sole nel caso del girasole e il calore nel caso del tulipano rappresentano simbolicamente la vitalità, quel senso che dà sapore alla vita che gustiamo nel qui ed ora. A scuola del girasole e del tulipano abbiamo imparato che sperare bene significa assumere un atteggiamento attivo e non passivo, responsabile senza delegare ad altri l'impegno per il raggiungimento di quello in cui si spera. Una speranza legata alla realtà e non illusoria (e pertanto foderia di delusioni) o peggio superstiziosa e scarmanatica, disposta al cambiamento e ad adattamenti continui ed opportuni e non rigida e fissa.

Vinci con i nostri fiammiferi!

ACCENDI LA FORTUNA

All'interno dei nostri display di fiammiferi potrebbe nascondersi una sorpresa per te: una cartolina vincente che può trasformare un acquisto in un piccolo grande premio.

COSA PUOI VINCERE

- **N.1 display contenente n.20 accendifuoco:** pratico, elegante e perfetto per camini, barbecue e stufe.
- **N.2 confezioni da 10 scatole di fiammiferoni:** lunghi, resistenti, sicuri e ideali per ogni accensione.



PERCHÉ SCEGLIERE I NOSTRI FIAMMIFERI

- Qualità garantita dal 1880
- Accensione affidabile
- Un tocco di divertimento con il nostro concorso a premi

NON PERDERE L'OCCASIONE

Ogni display è una possibilità.
Ogni cartolina può essere quella giusta.

COME PARTECIPARE

1. Acquista un display di fiammiferi familiari F/100, Sigillo Rosso oppure Testa Rossa aderenti alla promozione.
2. Controlla attentamente l'interno: potresti trovare la **CARTOLINA VINCENTE**
3. Se sei il fortunato vincitore, segui le istruzioni riportate sulla cartolina per ritirare il tuo premio.



Accendi la tua fortuna oggi stesso!

