

Amore mio, noi ci salviamo

La diagnosi sembra quasi una condanna: carcinoma mammario. Inizia un cammino difficile in cui può avere un ruolo decisivo l'aiuto del compagno in una vera e propria "alleanza" della coppia contro il male.

di **Maria Teresa Antognazza**
in collaborazione con



Anna Marta Maria Bertoni
professore associato di Psicologia sociale
all'Università Cattolica di Milano

non è solo una questione di "andare d'accordo" in forza di qualche precetto o scrupolo morale. Una coppia solida e collaborativa rappresenta una risorsa insostituibile per affrontare le prove della vita, da quelle economiche a quelle, soprattutto, legate a problemi di salute. Quella che si instaura ha i tratti di una vera e propria "alleanza": si mettono in comune le forze, i pensieri, le risorse necessarie per "combattere" il nemico.

Quello numero uno, per tante donne ha il nome terribile di carcinoma mammario, cancro al seno. «Sono trascorsi vent'anni da quella notizia (ferale notizia!) che ha sconvolto il mio mondo», racconta Linda, una signora milanese. «Mi sono ammalata di cancro. E sono qui. Devo dire grazie a tante persone che mi hanno aiutato in questa straordinaria fase della mia vita». A tenerle la mano lungo tutti i mesi bui della scoperta e poi della cura del male ci sono stati papà e mamma, alcuni amici, ma soprattutto il compagno di una vita, il marito Rober-

Una sana
relazione
aiuta a
guarire





Quella promessa di “amarsi nella buona e nella cattiva sorte” può assumere connotati molto concreti in certe svolte della vita

we-disease: la nostra malattia. Anche se a diverso titolo, il marito-compagno e la relazione stessa di coppia sono profondamente colpiti dalla malattia e dalla sua gestione. Se il legame è profondo, chi non è colpito in prima persona dalla malattia non soffre meno, soffre diversamente. La malattia è questione di coppia». A sostenerlo è Anna Marta Maria Bertoni, professore associato di Psicologia sociale all'Università Cattolica di Milano, che ha curato la direzione scientifica del convegno internazionale recentemente dedicato a questo tema dal Centro d'Ateneo studi e ricerche sulla famiglia.

«Era il 14 luglio quando ho avuto la notizia. Il 27 luglio ho fatto la mastectomia totale», racconta Renata, giornalista, che a quell'epoca aveva un bambino di 8 anni, terzo di tre figli. «Quando quel giorno l'ho detto a mio marito, lui continuava a dirmi che non era niente, un falso allarme, di stare tranquilla... ma io lo sapevo già che era una cosa pesante. Però mi ricorderò per sempre che quando, dopo l'operazione, l'oncologo ci ha spiegato che le cose si mettevano al peggio, perché il tumore aveva già fatto la sua strada occupando otto linfonodi, io ero muta perché quella notizia non l'avevo saputo prevedere; lui mi ha detto solo “Vedrai che ce la facciamo”. Non: ce la farai, starai bene, guarirai... Ma, “ce la facciamo”».

«Il sostegno che si può avere nella propria coppia, se la coppia funziona», conferma la dottoressa Bertoni, «è di una qualità sostanzialmente diversa da quello che si riceve da amici e familiari. Le ricerche dicono che le persone malate che hanno una buona relazione di coppia hanno una prognosi migliore rispetto a chi è solo. Questo è molto incoraggiante e ci dice di come le relazioni a cui apparteniamo abbiano anche un potere quasi terapeutico e curativo».

Ma come questo può essere vero? Che cosa deve accadere nella coppia affinché si generi questa “alleanza” virtuosa e terapeutica? «Alleanza», prosegue la psicologa della Cattolica, «è un termine che mi piace molto perché è una cosa diversa dalla somma di due persone prese insieme. Così è la relazione di coppia: qualcosa di unico e speciale che si crea tra due persone, che le contiene e che le eccede. Un legame a cui i due partner si possono appoggiare nell'affrontare la malattia. Come? Per esempio, riuscendo a non sentirsi soli nella malattia, a sentirsi “persone” anche se ma- ➔

to. «Seppe della diagnosi la sera; l'abbraccio che mi diede mi confermò che potevo contare sulla sua forza». Sensazione arrivata puntuale al risveglio dall'operazione, come Linda ricorda nel racconto della malattia pubblicato nella raccolta *Nuova stagione* (In dialogo, 160 pagine, 14 euro). «Intravedo accanto il viso di Roberto... “Amore mio! Sto bene, non ho male, ho solo freddo”, gli dicevo: “Lasciami dormire, vicino a te”. Il sopore non mi lasciava e mi permetteva di far trascorrere le ore molto più velocemente di quanto non accada di norma. Ogni tanto aprivo gli occhi e la conferma di avere Roberto accanto mi bastava».

Una storia comune a tante altre donne che si sono ammalate di cancro. A conferma che quella promessa di “amarsi nella buona e nella cattiva sorte” può assumere connotati molto concreti in certe svolte della vita e offrire una marcia in più nelle difficoltà. «Quando in una coppia la donna si ammala, da un punto di vista psicologico e relazionale la malattia non riguarda solo la donna ma la coppia. Alcuni ricercatori parlano addirittura di



Glossario

COPING

Il termine è stato introdotto in psicologia nel 1966 da R. Lazarus con l'opera *Psychological stress and the coping process*; viene dall'inglese *to cope*, che significa “fronteggiare” e indica le strategie cognitive, emotive e comportamentali compiute da un individuo per affrontare e gestire eventi stressanti, reali o percepiti come tali.

COPING DIADICO

È il processo attraverso il quale i partner affrontano un evento stressante facendo leva sulle risorse non solo individuali ma soprattutto di coppia date dalla relazione.

Il libro



➔ **Nuova stagione. Storie di donne alle prese col cancro** (In dialogo, 160 pagine, 14 euro) è una raccolta di cinque storie di donne malate di cancro e in seguito guarite, che hanno partecipato al corso di scrittura autobiografica condotto da Natalia Piana in collaborazione con lo Ieo, l'Istituto europeo di oncologia di Milano.

➔ **I dubbi di lui. Quando lei ha un tumore, 10 consigli pratici per il partner** è un decalogo curato dalla psicologa Emanuela Mencaglia, per conto di Humanitas Cancer Center (disponibile come pdf in Rete).

Il rischio aumenta dopo i 50 anni



► Nel 2017, in Italia, si sono ammalate di tumore al seno circa 50.500 donne e 500 uomini (nel 2015 le stime indicavano, rispettivamente, 48 mila e 300). In media, il rischio di ciascuna donna di ammalarsi è del 10-12%. Questa percentuale, però, varia molto con l'età. Secondo i dati dell'Associazione italiana registri tumori (Airtum), è del 2,4% fino a 49 anni (1 donna su 42), del 5,5% tra 50 e 69 anni (1 donna su 18) e del 4,7% tra 70 e 84 (1 donna su 21). Complessivamente in Italia vivono 767.000 donne che hanno avuto una diagnosi di carcinoma mammario, una malattia potenzialmente grave se non è individuata e curata per tempo. È dovuta alla moltiplicazione incontrollata di alcune cellule che si trasformano in cellule maligne.



In molti casi è negativa anche l'iperprotettività. Se all'inizio l'atteggiamento può essere consolatorio alla lunga può limitare l'autonomia della malata

► late; a sentirsi capaci anche se malati; a sentirsi forti anche se malati; a sentirsi importanti e amati anche se malati».

Non basta, naturalmente, essere una coppia per produrre questo effetto benefico, come dice la stessa Bertoni, ricordando una storia seguita da vicino. «Stefania aveva avuto la diagnosi di cancro al seno. Il marito, Andrea, si prodigava per aiutarla, accudirla, coccolarla, servirla, togliere qualsiasi preoccupazione, sostituirla in qualsiasi azione. Eppure in lei questo provocò una reazione inattesa. Diceva: "Io non vivo più, sono malata in ospedale e anche a casa. Non sono più neanche una moglie. Lui non mi fa vivere...". Questo esempio ci aiuta a capire che in molti casi è negativa anche l'iperprotettività. Se all'inizio l'atteggiamento di Alberto era consolatorio e anche commovente, alla lunga Stefania avrebbe voluto essere più attiva, far qualcosa anche per il compagno e non sentirsi così bisognosa. Non voleva essere solo malata! Voleva recuperare qualche aspetto vitale di sé».

Questo scambio di aiuto è quello che molti autori chiamano "coping diadico",

ovvero l'affrontare insieme, che è sostanzialmente diverso dall'affrontare da soli. Talvolta la realtà è molto dura e quasi inaccettabile, e le reazioni di chi sta attorno al malato possono produrre benefici ma anche danni. Per questo l'alleanza con il proprio compagno diventa decisiva, anche sulla "strategia" da adottare. «Da quando ho fatto la mastectomia», ricorda Renata, «mio marito e io abbiamo tirato una riga: noi due di qua e gli altri di là. Noi senza segreti, senza parole di inutile consolazione, senza coltivazione delle "piantine" di false speranze. E di là tutti gli altri, soprattutto i figli, ma anche le mamme e i parenti, gli amici... Faccio la giornalista, racconto le storie degli altri; per la prima volta ho fatto il comunicatore di me stessa. Con i tempi che volevo io, con i modi adatti a ciascuno, per preservarli da inutili sofferenze e anche difendere me da inutili drammi, perché qualcuno, in buona fede, anche per affetto, ti può far male».

C'è un segreto perché la coppia metta in atto questo "coping diadico" ed è la comunicazione. «Non una comunicazione qualunque», spiega Anna Bertoni, «ma

una comunicazione profonda. È cruciale che entrambi i partner riescano a comunicare all'altro come stanno, che cosa provano, da cosa sono preoccupati e spaventati ed è parimenti importante che ogni comunicazione venga ascoltata profondamente. Solo così si può uscire dalla solitudine».

«Di solito», dice Renata, «si pensa sempre al malato e molto meno a chi gli sta accanto e sono in tanti a non capire che chi vive col dolore che punge dentro è l'altro. Mio marito è un uomo da fatti e non da parole. Fa il volontario nel Pronto soccorso e mi ha aiutato, accollandosi le medicazioni, ma anche trattandomi esattamente come prima delle mutilazioni, della testa rasata, della faccia da malata... senza finta pietà e senza finzioni, lavorando dietro le quinte - come ho capito meglio dopo - per tenere salda la famiglia. L'aiuto più grande che si può ricevere è quando chi ti sta accanto sa chiedersi che cosa ti potrà aiutare e farti sentire meglio, che potrebbe essere anche l'esatto opposto di quello che dona benessere ad altri... Che la "presenza" sia molto più che una semplice cosa fisica lo sapevo già, ma me lo ha confermato per sempre questa avventura. Parlo delle cose apprese, delle capacità nuove, delle comprensioni che ti sorprendono, come quella di provare molto prima della vecchiaia che i figli possono prendersi cura di te come fossi una piccolina e loro i grandi!»