

Il servizio di cardiopsicoterapia del Cardiocentro Ticino

La cura del cuore, l'ascolto delle emozioni

Lo psicologo e psicoterapeuta Martino Regazzi spiega le varie fasi (prima, durante e dopo l'ospedalizzazione) che toccano i pazienti chiamati a sostenere un intervento. Il tutto nella consapevolezza presupposto che il cuore è influenzato dalla psiche e viceversa.

di MARTINO REGAZZI*

La diagnosi di patologia cardiaca ha una marcata valenza emotiva, caratterizzata da sentimenti contrastanti e invasivi che pongono il paziente in uno stato di profonda ansia, un sentimento d'ingiustizia e una rottura identitaria massiccia.

Il servizio di cardiopsicoterapia parte dal presupposto che il cuore è influenzato in maniera sostanziale dal nostro stato psichico e viceversa.

Poter dare un nome al disturbo, permette al medico d'individuare la cura migliore e al paziente di mobilitare le proprie risorse interne per riuscire a rappresentarsi il male di cui è affetto. Per quanto in quest'ultimo venga mossa un'indubbia angoscia per l'incertezza delle cure da intraprendere, poter nominare prima dell'intervento/cura il male da contrastare porta con sé, se non rassicurazione, perlomeno la determinazione a lottare sapendo contro che cosa occorre combattere. È quindi certo che la prospettiva di una cura medica attiva una forte carica emotiva, soprattutto se è presente l'indicazione a un intervento cardiologico o cardiocirchirurgico.

In un certo senso si può dire che ogni paziente che deve sottoporsi a cura cardiologica sta metaforicamente affrontando un viaggio verso l'ignoto, carico di dubbi e incognite. Emotivamente egli è (ordinariamente) pervaso e dominato da stati d'ansia persecutoria che si manifestano come un segnale istintivo che tende a fargli vedere l'immediato futuro (e ciò che si prospetta di fare su di lui) come un evento potenzialmente pericoloso, tale in ogni caso da mantenerlo in uno stato di viva allerta. In questo clima emotivo, egli è costretto a misurarsi con l'incertezza derivante da una prospettiva sconosciuta che, volente o nolente, impegna la sua immaginazione. L'immaginario può però essere una fonte di profondo disturbo se egli non riesce a rapportarsi realisticamente a ciò che lo aspetta. Pur essendoci persone in grado di svolgere convenientemente un adeguato esame di realtà, per la maggior parte dei pazienti, la possibilità di essere accompagnati nell'approfondire il proprio vissuto in questi momenti aiuta a dare un nome condiviso al subbuglio interiore e ad affrontare le proprie burrasche emotive anziché subirle. A tutto vantaggio dell'efficacia dell'intervento e delle successive cure mediche.

Il servizio di cardiopsicoterapia

Il servizio di cardiopsicoterapia del Cardiocentro Ticino è attivo dal mese di settembre 2013 e ha origine dalla collaborazione con l'Istituto Ricerche di Gruppo di Lugano. La sua specifica finalità è quella di offrire sostegno e assistenza psicologica ai pazienti e ai loro familiari.

La figura dello psicoterapeuta è coadiuvata da quella del counselor che crea uno spazio di ascolto non giudicante, che permette al paziente di aumentare il personale livello di consapevolezza, relativamente alle proprie risorse e ai propri bisogni, esplorando gli schemi di pensiero e di azione che lo caratterizzano. In questo modo, il paziente è in grado di rinforzare capacità di scelta o di cambiamento, di affrontare fasi di conflitto e

stati di crisi personali, di chiarire modi di vita orientati a un più elevato stato di benessere. La cardiopsicoterapia si pone quindi come disciplina interconnessa tra la cardiologia e la psicologia. Ai pazienti del Cardiocentro Ticino e ai loro familiari è offerta la possibilità di una serie di colloqui con lo scopo di creare le condizioni ottimali per affrontare l'intervento e, in seguito, il decorso post operatorio. Il servizio di cardiopsicoterapia è anche attivo, con i suoi collaboratori, nell'ambito della ricerca.

Schematicamente si possono individuare diverse fasi d'intervento, in relazione ai differenti stati psicologici del paziente.

Fase di entrata

All'inizio dell'ospedalizzazione, il paziente è generalmente in uno stato di ansia, di paura: paura di soffrire, di avere delle limitazioni fisiche e soprattutto, paura della diagnosi. Il paziente teme ripercussioni sulla vita familiare, professionale e sociale. Può anche percepire collera e un sentimento d'ingiustizia. Risulta molto importante dare al paziente in entrata la possibilità di esprimere e di esaminare queste emozioni.

lità di esprimere e di esaminare queste emozioni.

Fase di degenza

Durante la degenza, può capitare che il paziente si trovi in difficoltà nell'elaborazione dell'accaduto. Pensiamo all'impatto emotivo di un arresto cardiaco, di un intervento di bypass, dell'impianto di un pacemaker o, più in generale, all'elaborazione di una nuova identità.

Durante questa fase al paziente viene offerta la possibilità di colloqui con lo psicoterapeuta per cercare di esprimere ed elaborare le proprie emozioni e ottenere sostegno nella ricerca di un nuovo equilibrio e adattamento. L'intervento dello psicoterapeuta non è rivolto solo al paziente ma anche ai suoi familiari.

Fase ambulatoriale

Anche durante la fase ambulatoriale viene offerto sia ai pazienti sia ai loro familiari il sostegno del



Una migliore qualità delle cure

di STEFANO BERNASCONI*

Tre anni fa, l'attivazione di un supporto psicologico strutturato come servizio e specificamente dedicato all'ambito cardiologico sembrava quasi una stranezza, ma in realtà veniva a soddisfare un'esigenza diffusa a vari livelli, della quale ci si rese pienamente conto nei mesi e negli anni successivi.

In effetti una specifica competenza professionale in ambito psicologico, più approfondita e solida di quella pur importante ma necessariamente parziale che fa parte della formazione infermieristica, si rivela estremamente preziosa in diverse situazioni. Ci sono innanzi tutto le

difficoltà del paziente e dei suoi familiari, ma non solo. Sempre più spesso, infatti, anche il team di cura manifesta l'esigenza di affrontare lo stress emotivo in contesti dedicati e momenti di debriefing, elaborandoli insieme con i colleghi e potendo appunto contare anche sul supporto di uno psicologo.

Va dato atto a Martino Regazzi di essere riuscito a inserirsi in maniera molto efficace nell'attività del Cardiocentro, mettendo a disposizione competenze professionali e risorse personali di sensibilità ed empatia e consentendoci dunque di offrire un servizio migliore ai nostri pazienti.

*Responsabile servizio infermieristico

servizio di cardiopsicoterapia, che interviene anche in stretta collaborazione con il servizio di riabilitazione cardiovascolare durante i tre mesi successivi alla dimissione.

Tornare a casa, ricominciare l'attività lavorativa, confrontarsi

con la routine quotidiana, spesso queste attività che prima dell'avvenimento cardiaco erano semplici banalità, ora possono essere fonte di ansia e paura: paura di avere un nuovo infarto, paura che il cuore non regga gli sforzi.

Disturbi ansiosi o depressivi, reattivi al problema cardiaco subito, possono essere accolti con colloqui di sostegno durante il periodo di riabilitazione.

*Psicologo e psicoterapeuta, responsabile del servizio

La collaborazione Cardiocentro-IRG per non perdere di vista l'essere umano L'Istituto Ricerche di Gruppo (IRG)

L'Istituto Ricerche di Gruppo (IRG) nasce nel 1988 come luogo d'incontro e di scambio per tutti coloro che sono interessati al pensiero affettivo, ossia all'interazione costante di pensieri

e affetti, all'influenza che gli affetti, o più in particolare le sensazioni, le emozioni e i sentimenti hanno sullo sviluppo della capacità di pensare. Nel corso degli anni le sue attività sono

progressivamente confluite in una struttura orientata alla formazione (in psicoterapia, counseling, arteterapia, coaching sportivo e psicodinamica dei gruppi), alla cura (offerta di interventi psicoterapici di diverso tipo), alla ricerca e all'editoria.

La collaborazione fra il Cardiocentro Ticino e l'IRG ha preso avvio nel 2013, sulla spinta della crescente necessità di dare spazio alla dimensione psichico-relazionale, in un contesto sempre più organizzato attorno alle inevitabili e giustificate esigenze tecnico-scientifiche.

In questo senso la scelta del Cardiocentro Ticino di portare attenzione alla dimensione psichica del paziente (ma anche dei familiari), rappresenta un'esplicita dimostrazione della volontà di coniugare l'iperspecializzazione della pratica medica con la necessità di non perdere di vista la globalità dell'essere umano.

Oltre a rispondere ad esigenze di ottimizzazione delle cure, il servizio di cardiopsicoterapia consente di aprire delle finestre su terreni di ricerca estremamente stimolanti ed innovativi, in primis relativamente all'interazione fra le dimensioni psicologiche e le patologie cardiache.

