

Il dolore, un'esperienza da condividere



Chiara Bignamini

HPG 23 - Psicologia Clinica

Bergamo, 7 giugno 2013

*Tutti gli uomini sanno dare
consigli e conforto al dolore che
non provano*



William Shakespeare

E' possibile...



❧ Comunicare un dolore?

❧ Condividere un'esperienza dolorosa?

Comunicare il dolore attraverso un blog



- ❧ la narrazione della propria storia di sofferenza
- ❧ un minore isolamento
- ❧ una maggiore comprensione di quanto vissuto
- ❧ la creazione di nuovi significati

Permette di aiutare agli altri attraverso la propria esperienza, affinché il dolore vissuto non sia fine a se stesso...

Le dimensioni del dolore



☞ **Sensoriale** (spazio – tempo – intensità)

☞ **Affettiva** (spiacevolezza – risposte comportamentali)

Melzack, Casey, 1968

Le Neuroscienze e i neuroni a specchio



Quando noi osserviamo un'azione eseguita da un'altra persona, il nostro sistema motorio diverrebbe attivo *come se* noi stessi eseguendo la stessa azione in prima persona.

... come una *simulazione interna* dell'azione osservata.

Avenanti A, 2006

Il rischio della confusione



E' importante non confondersi con l'altro e mantenere la consapevolezza che quanto vediamo nell'altro, in realtà non ci appartiene.

«... provo delle sensazioni spiacevoli, come se accadessero a me, ma quel dolore non è mio...»

La soggettività di chi percepisce



Vi sono differenze nella attivazione dei neuroni a specchio, a seconda di come è stata interpretata l'estensione e diffusione del dolore nella persona osservata.

La soggettività di chi comunica



La comunicazione del dolore nei bambini malati



- ⌘ maggiore malessere
- ⌘ migliori strategie di protezione verso il dolore
- ⌘ **minori comunicazioni verbali sul dolore stesso**

Vervoort T et al, 2008

L'esperienza clinica...



- ❧ i figli talvolta desiderano proteggere i genitori dalla propria sofferenza
- ❧ se spaventati chiedono attenzioni e comunicano in modo amplificato il proprio dolore

Possibilità di attribuire significati



- ∞ Percezione di dolore in un atleta vicino al traguardo
- ∞ Percezione di dolore in un bambino spaventato dalla rimozione di un cerotto

I bambini riescono a comunicare il loro dolore se...



- ☞ Si sentono capiti
- ☞ Sentono che gli adulti sono capaci di ascoltarli, comprenderli
- ☞ Si sentono creduti e curati anche per il loro dolore
- ☞ Si accorgono che gli adulti a loro vicini non si spaventano della loro sofferenza

Francesca, 4 anni



- ☞ affronta la chemioterapia con apparente tranquillità
- ☞ non verbalizza le sue paure e dolore, li vive perdendo il controllo

Francesca



I suoi genitori vivevano con angoscia e senso di colpa la sua sofferenza, poiché preoccupati per una loro possibile responsabilità nella sua malattia.

Il dolore di chi amiamo è il dolore più forte e difficile da sopportare...

Sulla relazione tra dolore e emozione



La percezione del dolore e l'emozione si influenzano in modo bidirezionale: se ad una stimolazione dolorosa elevata, vengono mostrati volti sereni, il dolore viene stimato come basso; se i volti appaiono angosciati, un dolore anche basso viene ritenuto più elevato...

Vervoort T et al, 2008



*La percezione e condivisione del
dolore è influenzata dalle
emozioni di chi sta accanto*

I genitori



Possono reggere la sofferenza dei propri figli, se:

- ☞ a loro volta si sentono sostenuti, non giudicati, informati in modo adeguato, rassicurati (per quanto possibile), compresi nelle fragilità
- ☞ sentono che i sensi di colpa sono ben compensati dal loro essere utili ai propri figli

I luoghi della cura



Sono come una matrioska, dove la più piccola è il bambino/ragazzo, poi i genitori, l'équipe di cura e gli altri «contenitori sociali» più allargati: famiglia, scuola, rete amicale...

I curanti



- ❧ se il genitore può inconsapevolmente ostacolare l'espressione e condivisione di emozioni profonde, quali il dolore, del bambino, così i curanti possono ostacolarle nei genitori stessi
- ❧ ciò rischierebbe di lasciare i genitori più soli, meno supportati e più fragili di fronte al dolore dei propri figli

Il curante



- ❧ può essere testimone della possibilità di ascoltare, condividere e attraversare il dolore
- ❧ può essere solidale con chi soffre, consapevole che quella malattia, quel bambino e dolore non gli appartengono

Il curante



E' possibile stare in prossimità del dolore se riusciamo a non spaventarci troppo e non ci mettiamo al posto di chi soffre.

Ciò, infatti, ci spingerebbe a trovare soluzioni ed interventi che risponderebbero a nostri bisogni (cosa vorrei fosse fatto a me se...), ma che potrebbero non corrispondere a quelli di chi sta realmente attraversando quella esperienza dolorosa...



grazie