

# Sono nati **i venerdì** di



**Dott. Riccardo Valdagni**  
Direttore "Programma  
Prostata", Istituto Nazionale  
dei Tumori - Milano

DA OTTOBRE 2008 UN NUOVO SPAZIO DEDICATO A TUTTI I PAZIENTI: IL VENERDÌ POMERIGGIO LA SEDE DI VIALE BEATRICE D'ESTE 37 A MILANO È APERTA PER OSPITARE ATTIVITÀ SOCIO-CULTURALI, INCONTRI CON PROFESSIONISTI DEL SETTORE E GRUPPI PSICOLOGICI SUPPORTIVO-ESPRESSIVI.



**Dott.ssa Simona Donegani**  
Psicologa Psicoterapeuta  
"Programma Prostata",  
Istituto Nazionale dei  
Tumori - Milano  
Associazione Adamo Onlus

**A**ffrontare la consapevolezza di avere un tumore alla prostata non è facile per nessun uomo. Né per chi lo scopre a 50 anni, ancora nel pieno della vita lavorativa, familiare, sessuale né per chi lo vive in età avanzata, da nonno, da vedovo, da pensionato. E' qualcosa che colpisce l'identità maschile, l'autostima, il senso di competenza e che cambia la quotidianità nel suo svolgersi più pratico.

Ci sono uomini che combattono la sofferenza isolandosi e tenendosi tutto dentro, magari perché è stato insegnato loro che non devono mai mostrarsi deboli o in difficoltà, mai pesare sugli altri; ci sono altri uomini che invece vogliono condividere il proprio disagio, confrontarsi, cercare aiuto. Ogni uomo reagisce a suo modo, con le sue difese, il suo grado di ottimismo, le sue speranze e il sostegno delle persone su cui può contare. Ma tutti sono messi a dura prova quando incontrano questo tumore. E' un'esperienza ardua da gestire e dolorosa sia per chi la vive, sia per chi è vicino.

E poi ogni storia è diversa. Ogni esperienza di cura è un percorso a sé. Diventa allora assai utile unirsi, mettere a confronto vissuti differenti, creare un dialogo fra i pazienti. E' importante per

il loro benessere ed estremamente interessante per gli specialisti, al fine di migliorare l'accoglienza, la comunicazione, la cura ed il supporto nell'ambito del proprio contesto lavorativo e di diffondere informazioni approfondite a livello di comunità scientifica.

Consci di tutto questo e forti del successo di esperienze simili organizzate all'estero, abbiamo fortemente desiderato far nascere "I Venerdì di Europa Uomo". Si tratta di uno spazio settimanale, fisico e per così dire mentale, dedicato sia a coloro che hanno fatto esperienza di diagnosi di tumore alla prostata sia ai loro familiari, spazio in cui conoscersi, confrontarsi, scambiarsi informazioni, darsi sostegno reciproco e incontrare dei professionisti a cui chiedere aiuto.

Da qualche settimana, la nostra sede di Viale Beatrice d'Este 37 a Milano è a disposizione di tutti i soci e delle loro famiglie ogni venerdì pomeriggio dalle ore 14.00. Ci si può incontrare per chiacchierare liberamente, fare conoscenza e organizzare delle attività ricreative. Alle 16.45 è previsto un gruppo supportivo-espressivo di un'ora e mezza, facilitato da due psicologhe dell'Associazione, che vuole rappresentare un contesto protetto, discreto e caratterizzato dalla fiducia e dal ri-



**Dott.ssa Raffaella Visini**  
Psicoterapeuta cognitiva  
Europa Uomo Italia Onlus

# Europa Uomo



spetto reciproco, in cui le persone possano raccontare la propria esperienza di malattia dando sfogo alle emozioni più intime e negative (in questo senso "espressivo") e trovando conforto negli altri membri (in questo senso "supportivo"). Qui l'oggetto di discussione e confronto sarà esclusivamente l'esperienza di tumore e l'impatto che essa ha avuto sulla vita delle persone direttamente coinvolte e delle loro famiglie. Qualora poi emergessero quesiti di carattere prettamente medico e il desiderio di incontrare uno specialista, è prevista la possibilità di organizzare ad hoc degli incontri informativi a tema.

L'iniziativa è stata presentata in un "incontro-aperitivo" il 3 ottobre scorso. Nell'ambito di questa serata, in cui fra gli altri sono intervenuti il direttore di Europa Uomo dott. Ettore Fumagalli e il direttore del Programma Prostate della Fondazione IRCSS (Istituto Nazionale dei Tumori di Milano) e membro del Consiglio di Europa Uomo dott. Riccardo Valdagni, sono stati chiariti gli obiettivi de "I Venerdì di Europa Uomo" ed è stata illustrata l'organizzazione pratica di questi pomeriggi dedicati ai soci. Sono stati distribuiti anche dei questionari per raccogliere le opinioni e le aspettative dei numerosi presenti, relativamente all'iniziativa esposta, ed è

stato lasciato ampio spazio al dibattito. In particolare è stato condiviso e sottolineato il fatto che si tratta di momenti a frequentazione libera: la "porta è aperta" e si può accedere e ritirarsi quando si vuole, fare assenze, partecipare da soli o invitare anche i propri partners e i propri figli.

Un'unica condizione di accesso è posta ai gruppi supportivo-espressivi e cioè che sia già stata effettuata una diagnosi di tumore prostatico. In questi incontri, ai quali parteciperà sempre almeno uno psicologo, ciascuno è libero, se lo desidera, di raccontare la propria storia relativa alla malattia e di esprimere le proprie emozioni. Libero di chiarire a se stesso e al gruppo cos'è cambiato nella propria vita, nella percezione di sé e nella relazione con gli altri, di riferire come vive il rapporto di coppia e la propria sessualità, come vede il futuro. E' però prevista anche la possibilità di restare in silenzio e limitarsi semplicemente ad ascoltare gli altri, in un'atmosfera di non giudizio e di condivisione partecipata.

Ognuno nel gruppo può ricoprire i ruoli di maestro e di allievo, offrendo e chiedendo aiuto, dando e ricevendo consigli e supporto. Viene fatto tesoro di ogni singola esperienza e di ogni soluzione efficace sperimentata con suc-

cesso, che si tratti un problema pratico o di una difficoltà emotiva. Dagli altri si possono imparare nuove strategie di fronteggiamento delle difficoltà e modi diversi di reagire. Aprendosi e condividendo i propri stati d'animo si crea subito un senso positivo di appartenenza che contrasta con quello di solitudine, molto frequente in casi di diagnosi di tumore, si fa chiarezza dentro di sé e si migliora la comunicazione con gli altri, rinforzando ed aumentando così le fonti di sostegno a disposizione di un individuo.

L'avvio di questa iniziativa dunque, ed in particolare dei gruppi, ha come scopo principale quello di tutelare e migliorare la qualità di vita degli uomini malati di tumore alla prostata e delle loro famiglie, aiutandoli nel contempo a creare una nuova rete sociale di supporto. Con questo obiettivo parallelo verranno proposte ed incoraggiate varie attività extra, di carattere sociale, quali aperitivi, cene, visioni di film, tornei di carte e altre attività ludiche e culturali.

Chi fosse interessato a partecipare non deve far altro che telefonare ad Europa Uomo al numero verde 800.869.960 o presentarsi direttamente in viale Beatrice D'Este 37 un venerdì pomeriggio, compilare un breve questionario e sedersi fra gli altri.