Corriere.it/salute

Vivere con il web

a cura di Daniela Natali

salute@corriere.it

Psiconcologia

MIA MOGLIE HA UN TUMORE AL SENO E IO NON SO COME STARLE DAVVERO VICINO



Risponde Emanuela Mencaglia, psicologa e psicoterapeuta Humanitas Cancer Center, Milano A mia moglie è stato diagnosticato un tumore al seno. Mi trovo in difficoltà nel gestire il mio rapporto con lei. Come posso starle vicino nel modo giusto?

uando una malattia come il tumore al seno entra nella vita di tutti i giorni pone le pazienti, ma non solo loro, davanti a mille quesiti e paure, che possono trasformare le relazioni affettive, talvolta in modo negativo. La famiglia, e soprattutto il partner, vengono coinvolti. In questo momento di «instabilità», l'uomo, che diventa spettatore impotente, prova a mettere in atto, tra mille dubbi, diverse strategie riparative, talvolta inadeguate, sebbene mosse dal desiderio di rendersi utile.

Come comportarsi, allora?

La relazione di coppia tra due persone nasce e si sviluppa, di solito, prima della malattia e se è solida e emotivamente coinvolgente, si parte avvantaggiati nell'affrontare un momento così difficile. Diverso è per le relazioni già in difficoltà, con una comunicazione inefficace e caratterizzate da scarsa empatia. La malattia non ha un effetto «bacchetta magica». Modificare il proprio comportamento per arginare i sensi di colpa potrebbe solo peggiorare le cose.

Il mio suggerimento è quello di stare vicino alla propria partner malata comportandosi in modo adulto, diretto e cercando di essere sempre di supporto.

Inevitabilmente la malattia aggiunge un peso alla relazione di coppia, ma se si è abituati alla condivisione, non ci saranno problemi.

I gesti quotidiani saranno gli stessi e il sostegno sarà percepito come genuino. Invece cambiare le proprie abitudini drasticamente, cercando improvvisamente di essere «iper premurosi» potrebbe essere vissuto come un modo ingenuo di essere presenti. Cambiare significa farlo, o almeno tentare di farlo, in modo completo, onesto.

È importante ricordare che anche se la partner ha avuto un tumore al seno, rimane la donna che vi ha accompagnato fino a quel momento. Cercare una modalità di confronto diversa può aiutare chi ha momentaneamente meno risorse emotive ad aprirsi con più coraggio, ma se non ve la sentite di sentirvi rispondere qualcosa per cui non siete pronti ma volete dimostrare di «esserci» provate con un sorriso o un abbraccio, la comunicazione non verbale fa sempre il suo lavoro.

E poi ci sono le sorprese, ma anche lì meglio andare cauti: sono belle per chi le ama, ma ci sono persone che detestano non programmare la propria vita. In questo caso è importante non andare contro l'indole della compagna. Un week-end romantico nel «vostro posto» può essere di aiuto a entrambi, ma se in quel posto romantico non ci siete mai stati insieme è meglio chiedere alla partner che cosa potrebbe farle piacere, magari scoprendo che si sente meglio, e più protetta, a casa.

Per quanto riguarda la sessualità, in alcune situazioni anche solo «parlare di sesso» potrebbe non essere la scelta giusta. Se la sessualità è stata una buona via comunicativa prima della malattia, bisogna solo attendere che il tempo aiuti la partner a ritrovare se stessa e tutto riprenderà naturalmente.

Ma se la sessualità in passato è stata vissuta con difficoltà dalla compagna, la malattia potrebbe rompere il precario equilibrio che si era istaurato nel tempo. In questo caso può essere utile affrontare la situazione con l'aiuto di uno specialista.

Per rispondere a questi e altri dubbi che possono sorgere in chi teme di veder vacillare la propria relazione a seguito di una malattia, all'Humanitas abbiamo realizzato il libretto "I dubbi di lui" scaricabile sul sito www.humanitasalute.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA