



Ambiente

Offrire un abbraccio

Spesso le persone che circondano un malato cronico non conoscono le potenziali conseguenze del loro comportamento o delle loro parole. Tuttavia, nella maggior parte dei casi ciò che può sembrare un attacco avviene inavvertitamente. Spesso la causa sono insicurezza e ignoranza.

Il seguente testo è estratto dall'articolo di WikiHow «Comprendere le persone con dolori cronici» (in tedesco, v. link p. 23). L'articolo intende aiutare i familiari, gli amici o i colleghi a comportarsi con rispetto ed empatia nei confronti delle persone colpite da una malattia cronica. Nel migliore dei casi, i seguenti consigli possono aiutare a ridurre i malintesi e i pregiudizi tra persone colpite e persone sane.

Comportati con empatia. Essere empatici significa provare a comprendere i sentimenti, la prospettiva e il comportamento di un'altra persona osservando il mondo attraverso i suoi occhi. Ti basi su questa comprensione per sapere cosa puoi fare per questa persona o cosa dirle. Le persone che

soffrono di dolori cronici sono diverse da te per alcuni aspetti, ma per altri ti assomigliano. Dovresti quindi concentrarti sulle cose che vi accomunano e cercare di comprendere le differenze.

- Essere malati non significa che la persona colpita smette di essere umana. Sebbene le persone colpite da dolori cronici sopportino forti dolori per la maggior parte della giornata, desiderano comunque le stesse cose delle persone sane. Vogliono una famiglia, un lavoro, amici e attività ricreative.
- Le persone con dolori cronici possono avere la sensazione di essere prigionieri in un corpo su cui hanno un controllo limitato o nullo. A causa dei dolori, molte delle cose che queste persone potevano fare ora non sono

più alla loro portata; ne possono quindi conseguire sentimenti di impotenza, tristezza e depressione.

- Cerca di ricordarti la fortuna che hai a essere fisicamente in grado di fare tutto ciò che desideri. Poi prova a immaginare di non poterlo più fare.

Rispetta il fatto che la persona colpita stia facendo del suo meglio. Forse questa persona sta cercando di mascherare il dolore, essere felice e comportarsi nel modo più normale possibile. Non dimenticare che la persona colpita ha dolore anche se dice di non averne.

Ascolta. Ascoltare attivamente è una delle azioni migliori che puoi compiere nei confronti di una persona colpita da dolori cronici. Per ascoltare bene devi rivolgere la tua attenzione alla persona e cercare di comprendere cosa succede dentro di lei, al fine di capire cosa prova e di cosa ha effettivamente bisogno.

- Fai capire che vuoi davvero ascoltare ciò che l'altra persona ha da dire. Molte persone con dolori cronici hanno

la sensazione di non essere credute o di sembrare ridicole.

- Osservando il linguaggio del corpo o il tono della voce, cerca di capire cosa l'altra persona vuole nascondere o minimizzare.
- Datti il permesso di essere vulnerabile. Condividere significa che entrambe le persone danno qualcosa. Se vuoi costruire un forte legame empatico e cambiare realmente le cose, dovrai mostrare i tuoi sentimenti, le tue convinzioni e le tue esperienze reali.

Sii paziente. Se sei impaziente e non aspetti altro che la persona colpita «se ne faccia una ragione», rischi di addossarle un senso di colpa e di compromettere la sua decisione di affrontare la situazione in modo adeguato. Queste persone vorrebbero riuscire a soddisfare i requisiti da te posti, ma a causa dei dolori non ne hanno la forza o la capacità.

- Non offenderti se le persone con dolori cronici reagiscono con suscettibilità. Devono affrontare molte difficoltà. I dolori cronici sono estenuanti sia a

livello fisico che mentale. Queste persone fanno del proprio meglio per affrontare la stanchezza e la disperazione causata dal dolore, ma non riescono a essere sempre di buon umore. Accetta queste persone come sono.

- È possibile che una persona che soffre di dolori cronici debba annullare all'ultimo minuto un impegno preso in precedenza. Non prendere sul personale questi eventi.

Renditi utile. Le persone con dolori cronici fanno grande affidamento sull'aiuto o sulle visite delle persone sane quando i dolori impediscono loro di uscire. A volte hanno bisogno di aiuto per fare la spesa, cucinare, fare le pulizie, sbrigare delle commissioni o badare ai bambini. Tu puoi fungere da «tramite» con la vita normale e aiutare queste persone a restare in contatto con questa parte di vita di cui sentono la mancanza e che vorrebbero riavere.

- Molte persone offrono il proprio aiuto ma spesso non ci sono quando qualcuno ha effettivamente bisogno.

Mantieni un equilibrio nella tua responsabilità per la cura di altri.

Se vivi con una persona che soffre di dolori cronici o se le fornisci regolarmente supporto devi mantenere un equilibrio con la tua vita. Non occuparsi dei propri bisogni o non bilanciare vita privata e lavoro può essere sfiancante. Molte persone che si prendono cura di altri possono soffrire di burnout; evitalo chiedendo aiuto ad altri e prendendoti del tempo libero. Prenditi cura di questa persona al meglio delle tue possibilità, ma ricordati anche di prenderti cura di te stesso/a.

Agisci con dignità. Sebbene la persona con dolori cronici sia cambiata, i suoi pensieri sono gli stessi. Non dimenticare chi è questa persona e pensa anche alle cose che ha fatto prima che i dolori diventassero così forti. Si tratta ancora della stessa persona dotata di intelli-

genza che aveva una vita e un lavoro che amava. Comportati con gentilezza, attenzione e senza condescendenza.

- Una persona malata si sentirà ancora peggio se viene criticata per non essere riuscita a fare qualcosa che le era stato chiesto. Comportarti in questo modo significa che davvero non comprendi l'altra persona. Chi soffre di dolori cronici sopporta già più di quanto la maggior parte di noi possa capire. Cerca di comprendere perché non è stato possibile soddisfare la tua richiesta.

Coinvolgi l'altra persona nella tua vita.

Solo perché una persona non può svolgere un'attività così frequentemente o deve annullare un appuntamento non significa che tu non debba invitarla la prossima volta o che debba nascondere i tuoi programmi. Magari questa attività è possibile in determinati giorni; i dolori cronici isolano la persona colpita già abbastanza. Dimostra comprensione e continua a invitare questa persona.

- Se la persona colpita non ti invita o non ti vuole incontrare non significa che non voglia vederti. Magari non riesce a tenere la casa abbastanza pulita o non ha abbastanza energia per programmare una cena o una festa.

Offri un abbraccio. Invece di fare congetture su come la persona colpita possa gestire il dolore è opportuno pensare ad agire con empatia e offrire un abbraccio. In questo modo dimostri alla persona di volerla sostenere. Queste persone devono ascoltare i continui consigli dei medici che dicono loro come comportarsi per affrontare il loro dolore cronico.

- A volte per offrire un po' di conforto basta poggiare una mano sulla spalla. Non dimenticarti di essere gentile.

Fonte: WikiHow (<https://de.wikihow.com/Menschen-mit-chronischen-Schmerzen-verstehen>) ■