



# Gruppi di sostegno psicologico rivolti ai pazienti prima, durante e dopo le terapie oncologiche

A cura di:

## Stefano Gastaldi

*Psicologo e psicoterapeuta, responsabile scientifico di Attivecomeprima, socio dell'Istituto Minotauro di Milano, docente della scuola di psicoterapia A.R.P.AD-Minotauro e membro del Comitato Etico dell'Istituto Europeo di Oncologia e del Centro Cardiologico Monzino di Milano. Collabora con Attivecomeprima dal 1981 e in Associazione conduce il gruppo La Terapia degli Affetti.*  
[minotauro.stefano.gastaldi](http://minotauro.stefano.gastaldi)

## Serena Ali

*Specializzata in Psicoterapia ad orientamento cognitivo-comportamentale, collabora con Attivecomeprima dal 2013 ed è membro del Comitato Scientifico. Presso l'Associazione conduce i primi incontri e fornisce sostegno psicologico individuale e di gruppo a pazienti oncologici, oltre a collaborare a progetti e ricerche.*

I nostri gruppi di sostegno psicologico sono stati strutturati a partire dagli anni '80, per rispondere ai bisogni comunemente espressi dalle decine di migliaia di pazienti e famigliari incontrati. Seguono una metodologia specifica, affinata ed evoluta nel corso del tempo, e sono costantemente monitorati attraverso test specifici.

### Riprogettiamo l'Esistenza

Sedici incontri a cadenza settimanale. È la prima tappa del percorso. Gli obiettivi principali del lavoro sono:

- Riconoscere, poter esprimere ed elaborare le emozioni e i pensieri dolorosi legati all'esperienza traumatica di malattia
- Accettare l'evento traumatico
- Operare un cambiamento, al fine di reintegrare l'evento traumatico nella propria esperienza dandogli un senso: la malattia può acquistare un senso all'interno della propria esistenza proprio quando diventa motore di cambiamento. Alla luce di ciò la malattia non è più punto finale della propria vita, ma nuovo punto di inizio.

Durante ogni incontro viene discussa una tematica diversa, introdotta da domande specifiche dei conduttori. Si avvia così un percorso che parte dai primi momenti dell'esperienza di malattia (il momento della diagnosi, dell'intervento, delle cure...) in un'ottica di rielaborazione delle emozioni e dei pensieri dolorosi connessi a quei momenti traumatici, per aiutare la persona ad affrontare la paura della sofferenza, la paura del domani, la paura della morte.

Tutto questo porta, gradualmente, a spostare l'attenzione dalla malattia, a distaccarsi da essa. Con il proseguire degli incontri, infatti, le tematiche affrontate sono sempre più strettamente legate alla vita e all'accettazione del cambiamento che la malattia, necessariamente, impone. Più aumenta la consapevolezza delle proprie risorse e la capacità di accettare gli eventi, più è possibile attuare un cambiamento, inteso non come uno stravolgimento della propria vita, ma come piccoli passi, anche molto concreti, in un'ottica di maggiore benessere. Prende corpo il desiderio di fare chiarezza dentro di sé e di ristabilire le priorità dei valori che alla luce della sofferenza sono mutati. Indipendentemente da ciò che potrà accadere domani, si valorizza l'oggi.

### La Terapia degli Affetti

Venti incontri a cadenza settimanale. Nella Terapia degli Affetti il problema focale non è tanto la malattia, ma la necessità di riorganizzare, in modo più graduale e pacifico, le emozioni già emerse ed accolte nei gruppi precedenti. Si impara gradualmente a riconoscere i propri stili affettivi e il loro collegamento con gli affetti profondi che guidano le nostre scelte di vita, anche quelle che ci hanno fatto o ci fanno soffrire. Si impara anche che il cambiamento non è un rifiuto di quel che siamo stati, ma un ampliamento di ciò che siamo e che possiamo diventare.

**ATTIVE**  
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

**Associazione fondata nel 1973**

**a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari**