

Piccoli eroi

Manuela Greco

PICCOLI EROI

Romanzo

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

[www. booksprintedizioni. it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2013

Manuela Greco

Tutti i diritti riservati

Ai piccoli supereroi della mia famiglia
Alessio e Luca

Prefazione.



Spesso è difficile capire l'utilità di una malattia e vederne l'aspetto positivo.

Le nostre due colombe Jeny e Toby ci aiutano ad avvicinarci dolcemente a questo tema così delicato e a lasciarci trasportare dall'idea che tutti abbiamo il di-

ritto ed il potere di vivere la malattia nel miglior modo possibile.

Questa fiaba ci dà la possibilità di scoprire cosa può nascondersi 'dietro le quinte' della nostra personalità. Cosa porto dietro le spalle e tengo rinchiuso nel mio zainetto? Cosa potrebbe accadere se provassi ad aprirlo e lasciassi uscire le mie emozioni, le mie paure? Come sarebbe essere visto realmente per quello che sono?

La metafora della macchia va a sottolineare come la nostra chiusura di fronte ai sentimenti, le emozioni a volte può portare ad uno stato di disagio improvviso che spesso sfocia nella malattia.

Nella nostra vita sono proprio le difficoltà che ci portano a crescere e a trasformare il nostro modo di vedere le cose. Il segreto più grande per superarle è agire, non restare fermi ad aspettare. Noi abbiamo tutte le capacità per migliorarci, nessuno nasce saggio.

Possiamo alleggerire il peso del nostro zainetto e lasciare il nostro corpo libero di respirare e di esprimersi.

Toby ci insegna a 'volare' attraverso la pace e la tranquillità del cuore. Con l'acquisizione di nuove consapevolezza che sopraggiungono nella sua strada e grazie alla sua illuminazione il colombino porterà un

messaggio d'amore per scaldare l'anima dei suoi simili e degli umani.... mi auguro tu sia uno di loro!

Introduzione

Quando una persona all'interno di un sistema familiare attraversa una situazione critica come un'improvvisa malattia, un grave incidente, anche il sistema familiare si trova ad attraversare una crisi. La stabilità che si aveva precedentemente improvvisamente viene interrotta da questo evento doloroso e la famiglia pur vivendo amare sensazioni deve metabolizzare la situazione e ristabilire un nuovo equilibrio.

Di solito si verifica che, in seguito alla comunicazione della diagnosi, dopo una prima fase di shock, caratterizzata da incredulità per l'evento e da una sensazione di irrealtà, segue una fase di negazione. Tale fase può essere caratterizzata da un'affannosa ricerca, da parte dei familiari, di terapie e strutture di supporto.

C'è infatti la tendenza, da parte dei familiari, a pensare che con un dottore diverso si potrebbe porre rime-

dio al problema del proprio congiunto.

A volte entra in gioco anche il pudore: può succedere che di fronte alla persona che soffre ci venga voglia di abbracciarla, di dichiararle che le vogliamo bene, ma ci vergogniamo o temiamo di sottolineare la gravità di una situazione e così ci censuriamo. E invece l'altro, probabilmente, ci sta chiedendo proprio questa vicinanza fisica. Perché chi ha una malattia, specie se si tratta di una di quelle che spaventa, ha soprattutto bisogno di sentire che le proprie angosce sono accettate e comprese. E un abbraccio, in alcuni casi, può fare molto di più di mille parole. Quando questa fase è superata, segue spesso un periodo di rabbia nei familiari. Con la rabbia si accompagnano solitamente sensi di colpa e vissuti depressivi. Dopodiché ci si rivolge ancora una volta con rabbia verso un altro familiare oppure verso un altro medico, altre volte verso Dio oppure verso se stessi. L'ultima fase è quella dell'accettazione della situazione critica.

Il fatto di conoscere le possibili reazioni emotive che si possono avere alla notizia della diagnosi, può essere d'aiuto ai familiari per dare un senso a ciò che essi provano personalmente, e comprenderle può rivelarsi utile anche al fine di non colpevolizzare se stessi o gli altri per una serie di emozioni che, seppur dolorose, sono naturali e fisiologiche. In quest'ultima fase

il dolore non è scomparso, ma i familiari cominciano a prendere in mano la situazione divenendo i veri protagonisti nella gestione del problema. Può esservi una rielaborazione cognitiva del problema stesso, con il raggiungimento dell'equilibrio delle dinamiche intra familiari, in cui ogni membro può diventare una risorsa per l'altro. A volte alcuni familiari possono anche scegliere di ricercare un supporto emozionale di tipo psicologico o spirituale. Tale accettazione della malattia spesso innesca una valorizzazione degli aspetti positivi presenti nella relazione tra il familiare e il malato stesso. Anche quando non avverrà un'accettazione completa della malattia, sarà comunque possibile fare in modo che la parte *malata* dell'individuo non prenda il sopravvento, ma sia integrata con i suoi aspetti più sani e con quelli più funzionali del sistema familiare.

Quando invece il sistema familiare incontra difficoltà, è possibile intervenire con un supporto psicologico al fine di stimolare i naturali fattori di adattamento alla malattia propri del sistema familiare stesso. In proposito è emerso che le famiglie con al loro interno un membro con un grave disturbo, che presentano un alto livello di benessere, sono caratterizzate dai seguenti aspetti:

- forte coesione familiare,