



A.N.I.P.I.
Regione Veneto Onlus

PERCORSO FORMATIVO ANIPI 2011-2012

Resilienza e Creatività
imparare ad affrontare le difficoltà
e a gestire lo stress
migliorando se stessi



RELAZIONI PARTECIPANTI

RELAZIONE 1

Questo è stato il mio primo anno di gruppo.

E' stata un'esperienza positiva. Il tema conduttore mi ha aiutata a mettere a fuoco alcuni aspetti problematici che sto vivendo, ma la cosa più preziosa è stata il confronto con le altre persone, molte già in cammino da anni sulla strada faticosa della malattia.

Vedere come ciascuno, pur con le sue fatiche, cerchi di attivare tutte le risorse possibili, vedere che gli ostacoli si possono superare (e spesso lo scambio di informazioni torna utile).

Ho gustato particolarmente l'uscita di Pasquetta, in cui è stata coinvolta anche la mia famiglia.

Attendo con impazienza la ripresa del gruppo dopo la pausa estiva.

Buone vacanze!!

RELAZIONE 2

L'importanza del gruppo.

Il gruppo io lo definisco il farmaco del futuro, una nuova risorsa che nell'ambito della promozione della salute ha una crescente rilevanza.

Chi entra in un gruppo di auto mutuo aiuto entra in una famiglia.

Nel gruppo si trova spazio per conoscersi e confrontarsi e grazie alla guida di un facilitatore si crea un legame tra i partecipanti per cui diventa facile affrontare e parlare delle proprie difficoltà.

Il gruppo è fiducia, amicizia, amore, forza, rispetto.

Lo scambio di opinioni e il confronto d'idee è regolato dal rispetto degli altri poiché ciascuno riceve aiuto e contemporaneamente da aiuto.

Straordinario è scoprire che non ci si sente mai portatori di un disagio ma membri di una rete quasi familiare per cui aumenta l'autostima e la capacità di affrontare i problemi.

Ho notato all'interno del nostro gruppo quanto tutti noi siamo cambiati, da tristi e a volte disperati, causa la malattia, abbiamo intravisto e intrapreso la strada della luce e della vita.

Concludo dicendo che il percorso fatto è stato veramente utile e positivo

RELAZIONE 3

La mia impressione è stata veramente positiva; si tratta di un'esperienza sicuramente da ripetere.

RELAZIONE 4

Il programma svolto quest'anno ci ha aiutati a mettere a fuoco i vari atteggiamenti che possiamo avere nei confronti della malattia e ci ha "insegnato" a trovare le risorse dentro di noi per superare le difficoltà.

Direi che il cammino fatto nel corso di questi anni con il gruppo di auto-mutuo-aiuto è sicuramente positivo, soprattutto quest'anno dove la partecipazione è stata sempre numerosa con l'ingresso nel gruppo di nuovi soci.

Il gruppo si è "fortificato" e unito ancora di più e sono "nate" delle belle amicizie che vanno oltre la malattia.

Mi auguro che Anipi Regione Veneto riesca a organizzare anche per il 2012-2013 un programma come quello di quest'anno molto utile per noi ammalati ipofisari.

RELAZIONE 5

Per dire la verità, non conoscevo la parola "resilienza" e tanto meno ne sapevo il significato. Il progetto che abbiamo affrontato quest'anno con il gruppo di auto-mutuo-aiuto relativo appunto alla "resilienza e creatività", mi ha aperto ad una nuova conoscenza, non solo del significato della parola, ma soprattutto della "conoscenza" di me stessa.

Mi ha portato a capire una cosa importante ossia che qualsiasi difficoltà, problemi, dolori, ecc. per quanto brutti o dolorosi siano, non debbono farci piegare per poi restare piegati su noi stessi, ma dobbiamo cercare di ricostruirci, rimodellarci, restando sensibili alle altre opportunità che ci offre la vita e imparare a fronteggiare le contrarietà tirando fuori di noi la vera forza che possiamo trovare solo dentro noi stessi e che tutti possediamo. Sembra difficile farlo nel momento più buio, ma con un po' di "creatività" si può fare.

Ecco per me è stato molto utile confrontarsi con il gruppo su questo tema e oggi cerco, nonostante tutto, di trovare il lato positivo anche nelle cose negative, ho imparato a guardare le avversità passate per poter ricavare delle lezioni utili per poter meglio affrontare i problemi attuali, ogni giorno per quanto piccolo, cerco di darmi un obiettivo e quando lo raggiungo mi sento pienamente soddisfatta, ma la cosa più importante è aver trovato un maggior apprezzamento per la vita per quanto dura possa essere.

Per questo spero che in futuro nel nostro programma ci siano ancora progetti così importanti che possano darci un aiuto nel nostro percorso di vita.

RELAZIONE 6

Traggo da una preghiera di cui non conosco l'autore:

*“Signore,
la malattia ha bussato alla porta della mia vita:
un’esperienza dura, Signore.
Una realtà difficile da accettare.
Mi ha fatto toccare con mano la fragilità della mia vita,
mi ha liberato da tante illusioni.
Ora guardo con occhi diversi:
quello che ho e che sono non mi appartiene,
è un Tuo dono.
Ho scoperto cosa vuol dire dipendere,
aver bisogno di tutto e di tutti,
non poter far nulla da solo.
Ho provato la solitudine, l’angoscia,...
Ma anche l’affetto, l’amicizia di tante persone...”*

Permettimi Signore alcune considerazioni come fece un tale Giobbe:

L'affetto della famiglia per fortuna, il bene più grande.

L'amicizia si di tante persone: ho il telefonino pieno di numeri ma alla fine tutti girano nel loro mondo al quale spesso non posso partecipare perché non sono in salute come loro.

Alla fine ti ritrovi solo lo stesso...

La sofferenza fisica: è un mistero a parte troppo grande da sondare. Avrà mai una fine?

I colleghi di lavoro: quando la malattia non ti inchioda a casa per qualche o più settimana arrivano a sfiorare il tuo problema mentre la direzione aziendale ti emargina come un pezzo da rottamare. D'altra parte, a volte sei un rottame. Pessimismo? Realtà.

Gruppo di auto-mutuo-aiuto: persone vere che hanno passato o stanno passando il tuo percorso di ammalato di patologia ipofisaria, con le quali provi ad interagire e dalle quali puoi attingere o dare forza per essere resilienti e non abbandonare la speranza di poter fare una vita quasi normale.

Piegarsi ma non spezzarsi.

Persone vere con le quali provi a creare un movimento nuovo di emozioni e smuovere certi blocchi psicologici che la malattia ti incorona come una corona di spine che dobbiamo imparare a togliere una ad una. Ma le spine sono profonde...si dovrebbe fare di più sia a livello personale che a livello di gruppo. Le risorse sono sempre poche...

Gruppo di auto-mutuo-aiuto: non molliamo, diamoci una mano anche se malferma, basta che passi dell'energia positiva creativa tra un dito e l'altro come nel famoso dipinto, ma Dio non è forse dentro ad ognuno di noi?

David Maria Turoldo chiamò il male che l'aveva colpito il suo drago da combattere, il mio forse è un drago più piccolo che si chiama acromegalia, ma il combattimento è lo stesso duro e a volte sfiancante.

Aiutami Signore a combatterlo assieme al mio alleato strategico, la medicina, e al mio piccolo esercito di cuore e anima, il Gruppo.

Grazie Mirella, al tuo intuito creativo dal quale è nata l'A.n.i.p.i. Regione Veneto.

RELAZIONE 7

Nel 2007 mi è stato diagnosticato un adenoma ipofisario gigante Gh e prolattina secernente (48X43 mm). Come sintomi della malattia: un aumento del peso di un 40%, ingrossamento delle mani e piedi, spostamento della mandibola e dei denti e tanta stanchezza e ottusità.

Dopo molti giorni di ricovero mi fu diagnosticata una severa insufficienza aortica e mitralica con ipertrofia del ventricolo sx. La priorità di cura passava al cuore (definito dal cardiologo da “trapianto”).

Dopo circa un anno nel 2009 ho affrontato l'intervento di rimozione dell'adenoma. Fin da subito l'endocrinologo mi ha informato che il mio caso non avrebbe avuto guarigione in quanto sia per l'estensione che per la posizione non si sarebbe potuto rimuovere completamente. In seguito all'intervento una fistola rinoliquorale ha complicato la situazione e poi ho subito un intervento di plastica per chiudere la fistola.

E' stato un periodo molto difficile!

Dal punto di vista psicologico la malattia ti porta a vivere parallelamente alla realtà: si riesce a vedere solamente alcuni aspetti delle persone (ad esempio il bello, il buono, oppure la cattiveria, la stupidità...) e percepire così una realtà distorta, non vera. Ottusità. Solo ora a distanza di qualche anno comprendo come l'Anipi abbia avuto un ruolo importante. L'associazione ha rappresentato un punto solido di riferimento dove attraverso un costante confronto ho potuto orientarmi e capire dove mi trovavo.

Il percorso formativo condotto da qualificati psicologi mi ha permesso di ricostruire un nuovo equilibrio nella maniera più corretta facendomi cogliere tante cose che da solo non avrei visto.

Inoltre ho trovato un gruppo di amici, solido e ricco di esperienze che mi hanno sostenuto e incoraggiato nell'affrontare le difficoltà.

Tramite la frequentazione al gruppo di mutuo-aiuto ho imparato a conoscere meglio la malattia, comprenderne meglio le dinamiche di evoluzione e così meglio affrontare la malattia stessa.

Per tutti quei casi come il mio che non hanno guarigione, la conoscenza e la preparazione penso siano alla base per un rapporto di convivenza pacifico e sereno.

Grazie A.n.i.p.i. per la grande opera che stai svolgendo.