

# Attivare le risorse interiori per gestire la malattia



GIORNATA  
MONDIALE  
SUL TUMORE  
**OVARICO**

*intervengono:*

## Elisa Faretta

psicologa e psicoterapeuta  
membro Direttivo EMDR Italia  
consultant EMDR Europa  
responsabile Area Formativa SIMP  
direttore Centro Studi PIIEC

## Roberta Nicoli

psicologa e psicoterapeuta  
practitioner EMDR  
socio fondatore e membro  
del Consiglio Direttivo ACTO  
socio SIMP



**Incontro di gruppo**

**Milano, 8 maggio 2018  
dalle 16 alle 18**

**Hotel La Gare**

Via G.B. Pirelli 20  
Sala Porta Romana

Ingresso gratuito  
previa iscrizione

*Come arrivare*

MM2 Stazione Centrale  
Tram 5, 9 e 10  
Bus 43, 60 e 81

*Per iscrizioni*

segreteria@actoonlus.it  
T 370 7054294  
T 334 6165621

*Per informazioni*

**Acto onlus**  
Via Mauro Macchi 42  
20124 Milano  
[www.actoonlus.it](http://www.actoonlus.it)

# Attivare le risorse interiori per gestire la malattia



Una diagnosi di malattia è un'esperienza di vita difficile che fa traballare l'equilibrio psicologico della persona. Le reazioni emotive di fronte a questo evento sono dirompenti e talvolta prendono il sopravvento; un senso profondo di paura, l'inquietudine e l'incertezza fanno vivere chi sta affrontando questo momento come se tutto si disgregasse, rompendosi in mille pezzi.

È necessario trasformare la crisi in opportunità dando un significato al dolore e alla sofferenza. È una sfida che, mobilitando le risorse personali interne ed esterne, porterà alla scoperta di un "sé" più forte e capace di quanto si fosse magari immaginato e quindi a raggiungere un nuovo equilibrio per promuovere un arricchimento e un potenziamento delle capacità individuali necessarie a far fronte alla sfida che la malattia comporta.

L'incontro di gruppo, organizzato da Acto onlus in occasione della Giornata Mondiale sul Tumore Ovarico, si rivolge alle pazienti e ha lo scopo di far sperimentare, insieme, in un clima di condivisione ed appartenenza, alcune modalità di tipo immaginativo, corporeo e di meditazione che vadano a costituire la possibilità di organizzare "una cassetta di strumenti" utili e trasferibili in situazioni critiche al fine di gestire i momenti di sofferenza legati alla malattia.

L'obiettivo è quello di accompagnare i pazienti oncologici verso la comprensione di quanto accade affinché possano servirsi delle proprie risorse personali per sviluppare capacità utili a superare il malessere ed andare verso una condizione di maggiore Ben Essere.

L'incontro in gruppo con "gli altri" che sperimentano la stessa problematica rappresenta di per sé una risorsa che aiuta a sentire che non si è soli e che si può ascoltare attraverso il vissuto dell'altro le proprie emozioni ed apprendere da un percorso pratico, di condivisione e in un clima di fiducia e di accoglienza.

Dott.ssa **Elisa Faretta**, Dott.ssa **Roberta Nicoli**

Tratto da: Elisa Faretta, *Riprendersi la vita. Dal trauma della malattia al Ben Essere dopo la guarigione*, Mimesis Edizioni, 2017