

LISA RENIERI – MARIA ESPOSITO ZIELLO

Non ho parole

Il cancro del genitore raccontato ai figli

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Lisa Renieri, Psicologa, Psicoterapeuta, laureata in Psicologia Sperimentale nel 2008 e specializzata nel 2014 in Psicoterapia Familiare.

Dal 2010 lavora in ambito formativo e clinico con adulti, coppie e famiglie, con particolare attenzione al periodo della gravidanza e del post partum, approfondito nel 2015 con un Master in Psicologia Perinatale. Nel 2018 ha concluso la formazione in EMDR, ottenendo la qualifica di Practitioner, che le ha permesso di accrescere la conoscenza e il lavoro sul trauma e a prendere parte a interventi di emergenza. *“Non ho parole”*, la sua prima pubblicazione, nasce dalla conoscenza professionale del potere traumatico di una diagnosi oncologica e dalla sua esperienza personale di donna, moglie e madre che, di fronte al cancro e a due bambini piccoli, si è trovata senza parole.

Maria Esposito Ziello, Psicologa, Psicoterapeuta Familiare. Laureata in Psicologia Sperimentale e specializzata in Psicoterapia Familiare ha perfezionato gli studi con un master nei disturbi dell'Apprendimento e uno in Psicologia Giuridica.

Lavora ogni giorno con adolescenti, adulti, coppie e famiglie in ambito clinico, scolastico e giuridico. Nella vita è anche moglie e mamma di due bambini ed è proprio un episodio difficile di vita personale e professionale che le ha dato la spinta per realizzare il suo sogno nel cassetto di scrivere un libro.

“Non ho parole” vuole essere per lei l'esempio di come un momento doloroso faccia male ma, se correttamente attraversato ed elaborato, possa trasformarsi in qualcosa di utile per molti che vivono situazioni analoghe.

In copertina: immagine realizzata da *Giada Cozza*.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

RINGRAZIAMENTI	V
INTRODUZIONE	VII
COME È STRUTTURATO IL LIBRO	XI

PARTE I – RACCONTARE IL CANCRO AI FIGLI

Capitolo 1 – La mente di fronte al cancro	3
Capitolo 2 – Le reazioni di fronte alla malattia	9
Capitolo 3 – Perché è importante parlare con i bambini?	15
Capitolo 4 – Perché è importante parlare ai bambini del cancro del genitore?	19
Capitolo 5 – Come parlare di cancro ai bambini	23
Capitolo 6 – Affrontare il cancro insieme	29
Capitolo 7 – Il ruolo del partner	33

PARTE II – DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Appendice pratica 1 – Attività per bambini da 5 a 7 anni	39
Appendice pratica 2 – Attività per bambini da 8 a 12 anni	49
Appendice pratica 3 – Attività per adolescenti	63
CONCLUSIONI	89
BIBLIOGRAFIA	91

NON HO PAROLE

*Perché, io credo, il vivere nel “qui ed ora”
sia talvolta una condanna,
talvolta una gioia infinita,
in ogni caso l'unica possibilità*

“Ferite e Farfalle” – Annalisa Falabella

Ringraziamenti

Lisa

Trovo estremamente difficile dare un ordine ai “grazie” che ho nel cuore. Il primo va senza dubbio ai protagonisti inconsapevoli di queste pagine e del mio Resistere: i miei bambini.

Grazie a mio marito, compagno di vita, che ha scelto di restare ed imparare, giorno dopo giorno, ad avere una nuova immagine di me e di Noi.

Grazie ai miei genitori, che anche in questo percorso hanno trovato il modo di accompagnarmi in maniera solida e di esserci, nonostante la fatica.

Grazie agli occhi chiari di mia nonna, che alla notizia di questo libro, si sono riempiti di meraviglia, pochi giorni prima di chiudersi per sempre.

Grazie alla mia famiglia più ampia, che, anche in silenzio, mi ha sempre fatto percepire il suo sostegno.

Grazie alle mie Amiche, ognuna di loro sa.

Grazie ad Annalisa: la sua storia ha dato in qualche modo voce alla mia.

Grazie a Maria, quel filo dorato che ci unisce da tempo, oggi ci ha portate qua: una gioia immensa.

Grazie al reparto di Ematologia della Azienda ospedaliero-universitaria Senese e al mio Psicoterapeuta: entrambi hanno accolto il mio bisogno di cura e hanno contribuito al mio essere qui.

Grazie a me, che ho trovato il coraggio di dare un senso a quello che ho vissuto e di trasformarlo in una luce che ogni giorno mi indica la strada.

Grazie al tempo che ci è stato concesso e alla possibilità che a volte, inevitabilmente, ci viene imposta: quella di “Ripensarsi”.

Maria

Tra le pagine e le parole di questo libro c'è un po' di ognuno di voi: amici, parenti, familiari che mi avete sostenuto, incoraggiato, spronato e sopportato.

A te Andrea, marito solido, ironico e dispettoso, a te che sostieni e alleggerisci con il tuo amore e con la tua ironia, a voi piccoli Franci e Ire, mia forza e coraggio, mio amore forte e incondizionato, a tutti i sorrisi che riuscite a donarmi nelle giornate buie e in quelle felici. A te piccola Cate che riempi di colori e sorrisi le nostre giornate.

Ai miei genitori e a mio fratello che sono stati da sempre un faro solido in mezzo al mare. Ai miei cognati e a mio suocero che sono per me presenze indispensabili, in grado di esserci sempre, ognuno a suo modo.

Ai miei amici meravigliosi, compagni di sorrisi e lacrime, complici di mille avventure. Grazie per essere presenze speciali con cui il peso della vita vera diventa magicamente più leggero.

A te Lisa, collega e amica sincera e leale senza la quale tutto questo non sarebbe stato possibile.

Grazie per avermi dato la forza e il coraggio di non mollare. A te che quando “non trovavo le parole” mi hai aiutato a non smettere di cercarle.

Ma soprattutto a me stessa e alla mia bambina interiore che non si è mai arresa, che c'è sempre stata per tutti ma che sta imparando ad esserci per se stessa. A lei, che ogni tanto fa capolino indicandomi di non scordarmi di me, della mia leggerezza e di cosa mi rende davvero speciale e felice.

Noi

Ringraziamo chi sceglierà di leggerci, nonostante la fatica, nonostante la paura e il dolore. Speriamo che le nostre parole possano farvi sentire meno soli e aiutarvi ad affrontare il vostro viaggio con qualche strumento in più.

Un grazie alle Aziende Ospedaliere ed alle Associazioni di malati oncologici che abbiamo contattato, da quelle che hanno scelto o sceglieranno di darci uno spazio concreto, a quelle che hanno risposto alle nostre e-mail, esprimendo interesse e attenzione per questo progetto. A tutte loro va la nostra gratitudine per le parole che ci hanno riservato e per quello che quotidianamente fanno.

Introduzione

Quando

Dentro di me questo libro nasce in uno dei momenti più difficili e bui, quando non avrei neppure potuto immaginare di essere qui, una domenica mattina di quattro anni dopo, a provare a scrivere delle riflessioni di senso compiuto. Nasce quando, tormentata dalla domanda “perché proprio a me?”, inizio a distogliere lo sguardo dal mio dolore e mi scopro una delle tante madri che nel mondo si trovano ad affrontare una grave malattia e nel frattempo a crescere due bambini. E, paradossalmente, anche con dei privilegi: i nonni presenti, un compagno coinvolto, un lavoro almeno parzialmente perseguibile da remoto e – ultimo ma ai primi posti sul podio – una rete professionale e relazionale a cui chiedere immediatamente supporto. Oggi, a distanza di quattro anni, percepisco sempre più forte l'importanza del “sapere a chi potersi rivolgere” non solo per contenere l'onda d'urto emotiva (sembra facile ma non lo è!), ma anche per un supporto psicologico che aiuti a elaborare quello che ci sta accadendo e a dare libero spazio a ciò che più o meno faticosamente tentiamo di contenere. Ricordo benissimo l'inizio di una seduta di psicoterapia in cui il mio terapeuta, prima di qualunque altra cosa mi chiese: “Lisa, di cosa hai bisogno?”. La mia risposta fu: “Di una spalla su cui piangere”. Perché davvero tante volte è proprio questa la più grande necessità in quei frangenti: l'accoglienza incondizionata che non deriva dall'affetto che l'altro nutre nei tuoi confronti, quanto piuttosto proprio dal giusto distacco. Quello spazio che rimanda la libertà di raccontarsi senza gravare sull'altro con il proprio dolore. Pensiamo a quante volte tratteniamo le lacrime, anche in circostanze quotidiane... bene, durante la malattia la percezione che l'altro soffra o si preoccupi per “colpa” nostra rischia di amplificarsi, portandoci talvolta a trattenere pensieri e vissuti. Oltre a questo, la costante

percezione che nessuno possa comprendere fino in fondo il nostro dolore o le nostre necessità crea una sensazione di distanza che interiormente potrà tendere a rimanere.

Come

Questo è un libro a più voci, in cui ho scelto di dare spazio alla mia parte Psicoterapeuta che, forte delle sue conoscenze e competenze mi ha aiutata a muovermi nella relazione con me e con l'altro, e la mia parte Donna, che alla fine ha semplicemente cercato di rimanere in piedi. Da questo dialogo interiore è nata a poco a poco una integrazione tra le due. È da lì che oggi, provo a offrire delle riflessioni, senza la pretesa di trasformarle in risposte. Ognuno ha la propria storia, il proprio vissuto, le proprie modalità per stare al mondo. Ma ciò che ci accomuna è la necessità di orientarsi nel buio. E questo è più facile quando a prenderci per mano è qualcuno che, come noi, quella notte la conosce.

Da questa storia ne sono uscita distrutta, per altri versi arricchita. Tra le cose che ho tenuto più strette è l'idea profonda che la Vita accade, come e quando vuole. Scrivere queste pagine è stata una grande fatica. E proprio in un momento in cui stavo per arrendermi al chiudere tutto in un cassetto, è arrivata una telefonata. Una telefonata della mia collega, della persona con cui ho condiviso 4 anni di Specializzazione in Psicoterapia, la prima con la quale mi sono trovata chiusa in una stanza con una famiglia da aiutare, la prima con cui mi sono sentita in grado di poter fare questo lavoro. Una telefonata in cui, dopo anni, partendo da un confronto professionale, abbiamo ripreso a parlare di noi, dei nostri presenti, delle nostre fatiche e dei nostri progetti. Qui le mie parole hanno trovato spazio per trasformarsi in libro: Maria ha saputo darmi quella spinta che mancava, dicendomi "lo facciamo insieme". La forza che deriva dal non essere soli e dal sapersi affidare. "Non ho parole" è questo: un libro tecnico, un libro di storie, di persone, di speranza.

Introduzione

Da allora la mia necessità di provare a trasformare il dolore e l'angoscia in qualcosa di utile a tanti è diventata la nostra necessità. Perché i nostri vissuti personali nel dolore si sono incastrati.

E qui subentro io, quella chiamata della mia cara amica e compagna di viaggio ha riaperto un cassetto che avevo deciso di chiudere da un po', perché dar voce a quel dolore provato nel mio percorso dentro la malattia era troppo difficile.

Ma le parole e le emozioni condivise hanno costituito la forza trainante di questo progetto. Sì: "insieme ce la possiamo fare". Perché se da sole ci sembrava difficile, insieme è diventato possibile. Un percorso nei nostri ricordi, nelle nostre emozioni, fatto di lacrime, risate e abbracci sentiti. E una volta che i nostri cassettetti sono stati aperti, il contenuto è stato come un fiume che segue rapido e incisivo il suo naturale percorso.

Realizzare quello che era un sogno di due ragazzine alle prime armi, che hanno sempre sentito l'esigenza di scrivere per dar voce ai propri pensieri, al proprio sapere, è per noi oggi un inno alla Vita.

Buon cammino.

Come è strutturato il libro

Parte I – Raccontare il cancro ai figli

- Riferimenti teorici – questa parte vuole essere un riferimento tecnico e professionale derivato da anni di studio e lavoro clinico, cui potersi rivolgere per sapere quale sia il funzionamento del nostro cervello di fronte alla malattia e quali siano gli approcci comunicativi più funzionali con i bambini e ragazzi.
- *Per me – qui troverai racchiusi frammenti di narrazioni, pensieri e vissuti percepiti da chi, come te, ha affrontato il cancro. È una parte pensata per rimandare l'idea del “allora non succede solo a me”. Il confronto e la condivisione hanno infatti il potere di farci sentire compresi e riconosciuti anche nelle nostre parti più scomode e difficili da esprimere. Ognuno ha un vissuto estremamente personale, ma leggere quello dell'altro, a volte, può restituirci un'idea più ampia del “perché proprio a me”*
- Per te – questo spazio, invece, è una sorta di diario, solo Tuo. Troverai al suo interno alcuni spunti per esprimere e aiutarti a elaborare ciò che stai attraversando, esercizi che potranno aiutarti ad affrontare momenti di maggiore attivazione emotiva, righe vuote da riempire con qualunque parola, colore, immagine tu senta il bisogno di utilizzare. Non intende sostituirsi a un percorso psicoterapeutico, ma offrirti la possibilità di un tempo buono, solo “per te”.

Parte II – Dalla teoria alla pratica

- Attività per i più piccoli – questo racconto è rivolto a bambini da 5 a 7 anni circa che, come vedrai nel corso della lettura, non hanno

strumenti cognitivi sufficientemente sviluppati per comprendere a pieno quello che sta succedendo. Ma attenzione! Questo non significa che non sentano che qualcosa non va!

- Attività dagli 8 agli 11 anni – queste pagine racchiudono una serie di attività da svolgere insieme ai bambini, che permettano loro di ricevere giuste informazioni e, possibilmente, una accurata accoglienza del vissuto emotivo.
- Attività per adolescenti – Qui invece proponiamo delle pagine da consegnare a tuo figlio o tua figlia adolescente. In questa fascia di età la comunicazione e la condivisione dei propri vissuti con i genitori incontrano spesso fisiologiche difficoltà. È in questo senso che un “luogo” rispettoso dei vissuti del ragazzo o della ragazza possono aiutarlo/a a fare spazio dentro di sé e poi, eventualmente, a condividere ciò che vorrà.