Alleanza medico-paziente, per guarire prima e meglio

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Quali fattori potenziano la terapia medica? E quali la riducono? Una solida alleanza tra medico e paziente è uno dei fattori più incisivi per favorire una maggiore efficacia delle cure e un decorso della malattia nettamente più favorevole. Fare squadra insieme, tra medico e paziente, modula in modo sinergico e costruttivo la risposta del corpo alla malattia, attivando migliori risposte difensive e riparative su molteplici fronti.

Che cosa fa scattare l'alleanza? Innanzitutto la fiducia che il/la paziente sente immediatamente. La competenza reale del professionista è il primo solido componente. Tuttavia oggi la fiducia è molto nutrita dalla visibilità mediatica. Può far sembrare oro ciò che non lo è e creare pericolose aspettative illusorie. Se invece la visibilità è ben radicata in una competenza autentica, l'effetto mediatico può aumentare il carisma del/la professionista e la disponibilità del paziente a fidarsi e ad affidarsi.Fidarsi è parola potente e suggestiva. Deriva dal latino "fides". Indica il riconoscimento dell'affidabilità dell'altro: qualcosa che si conquista, che richiede l'incontro nella vita reale e il contatto di occhi e di anima.Già a prima vista, e fin dalle prime parole del colloquio, la fiducia si consolida e brilla. Oppure si appanna fino a scomparire, quando il medico è freddo, distante, quando fa sentire il/la paziente un organo malato, e non una persona da curare, quando limita la comunicazione a pochi monosillabi e il tempo di visita è breve e indifferente.In positivo, quali sono le regole d'oro di un primo colloquio efficace?La fiducia cresce quando il medico esprime empatia, con lo sguardo accogliente, il tono di voce, la cortesia, quando ascolta con attenzione mentre scrive la storia clinica, e risponde guardando negli occhi e usando termini comprensibili; quando sa cogliere i messaggi verbali, e soprattutto non verbali, che il paziente esprime. Quando non interrompe dopo 45 secondi dall'inizio della conversazione. Quando non dice mai "impossibile", quale che siano il sintomo o il disturbo che la persona lamenta. Commenti più costruttivi sarebbero: «Intuisco quando sia difficile convivere con questi disturbi», oppure «Comprendo la sua preoccupazione». O, ancora: «Immagino quanto sia dolorosa questa situazione», guardando negli occhi, invece che fissare solo lo schermo del computer. Quanti medici oggi lo fanno? E' poi sempre indispensabile fare un'accurata visita medica e non limitarsi solo a leggere gli esami. Perché il corpo reale, da osservare, valutare, visitare con competenza e rispetto, è il primo e ultimo protagonista di ogni conversazione medica e sanitaria. Aspetto ancora più cruciale quando i problemi di salute sono seri e gravi.Ed ecco l'affidarsi, il rimettersi alle cure protettive del medico.Nell'affidarsi c'è anche il consegnarsi, in un rapporto di evidente asimmetria di forze e di posizioni, che può arrivare alla dipendenza se non addirittura alla passività. Nella chirurgia in effetti l'eccellenza del chirurgo cambia il destino di salute, mentre il paziente dorme sotto gli effetti dell'anestesia. Nella medicina clinica, non chirurgica, l'alleanza costante tra medico e paziente è essenziale. E' tanto più forte quando si fa fronte comune per l'obiettivo guarigione, avendo condiviso, e messo in pratica, tutte le strategie per ottenere il miglior risultato.

L'adesione alle buone regole di stile di vita include: 1) camminare il mattino, se fisicamente possibile, per dire "buongiorno alla vita", dedicandosi almeno mezz'ora all'aperto, anche per

andare al lavoro; 2) imparare a respirare profondamente, perché scioglie l'ansia, ossigena corpo e cervello, aiuta il pensiero limpido e un miglior rapporto con il cibo; 3) rispettare il sonno, che potenzia manutenzione e riparazione cellulare e rilancia l'energia vitale; 4) evitare abbuffate, alcol e droghe; fare un uso attento dei farmaci, con la giusta regolarità di assunzione, è indispensabile.

Perché la relazione di fiducia è co-terapeutica? Ecco perché: riduce lo stress biologico causato da ogni malattia; aiuta il sistema immunitario, il nostro esercito, a ottimizzare l'efficienza e a virare meglio dallo stato di guerra allo stato di pace, mentre potenzia le attività cellulari di riparazione e di ricostruzione. Inoltre aumenta la dopamina, che rilancia la voglia di vivere e di impegnarsi per riconquistare la migliore salute possibile; la serotonina, umore del buonumore; il GABA (acido gamma-amminobutirrico), il più potente calmante naturale prodotto dalle nostre cellule nervose; e le endorfine, che sono i nostri analgesici interni. E perché migliora l'equilibrio e l'alleanza con il poderoso microbioma intestinale.

Noi medici dovremmo impegnarci a costruire una migliore alleanza terapeutica con i nostri pazienti, che devono fare la loro parte. Ne riparliamo presto!