



SENTIRSI BENE

Raccontarsi aiuta a guarire?

Si, secondo la medicina narrativa, che considera la patologia, ma anche le emozioni del paziente. Che viene incoraggiato a parlare di sé, in modo da ritrovare un equilibrio (e recepire meglio le cure)

DI PAOLA RINALDI CON LA CONSULENZA
DI STEFANIA POLVANI(*) E PAOLO TRENTA(**)

Ansia, paura, rifiuto, solitudine. Ma anche speranza, fiducia e voglia di reagire. Sono tante e spesso contrastanti le emozioni che attraversano la mente durante le prove più difficili della vita, come la malattia. Proprio in quei momenti, condividere la propria esperienza può diventare un efficace strumento di cura.

PERSONA, NON CASO

«La medicina narrativa mette al centro la persona e considera la malattia non soltanto nelle manifestazioni corporee, ma anche nelle sue ripercussioni sul vissuto psicologico e sociale» spiega Stefania Polvani, presidente della Società italiana di medicina narrativa e sociologa dell'Azienda USL

Toscana Sud Est. Questo perché le patologie, comunicate e spiegate dal medico con il classico linguaggio tecnico-scientifico, spesso hanno poco a che fare con il reale malessere del paziente: la cirrosi vista dello specialista è un fegato danneggiato e il tumore è la proliferazione non controllata delle cellule. Per il malato, però, queste malattie sono ben altro. Sono certezze che vanno in frantumi, progetti che diventano incerti, figli con gli occhi pieni di lacrime, notti insonni, domande senza risposta, priorità che cambiano. «In Italia, si è cominciato a parlare di medicina narrativa intorno al 2004, in un periodo in cui la sanità stava diventando sempre più

memo

Per trovare altre info si possono consultare i siti medicinanarrativa.it e medicinanarrativa.network.

innovativa, veloce e tecnologica, ma anche più distante dalle persone. «Quello del letto 10, il paziente 12, l'utente 55". Negli ospedali, negli ambulatori e in ogni contesto medico è capitato a tutti di sentirsi privare di nome, cognome, volto e individualità» fa presente la sociologa. «Ecco, l'approccio narrativo aiuta il paziente a non sentirsi più un banale caso clinico».

LE PAROLE GIUSTE

Ma che cosa significa narrare? Come si fa? E con chi? Non esiste un elenco di operatori sanitari che applicano que-



La ballerina e coreografa Carolyn Smith, 59 anni, ha parlato diverse volte della sua lotta contro il cancro.

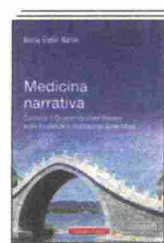
3 MANUALI PER CHI VUOLE APPROFONDIRE IL TEMA



✓ **In modo giusto** di Marta De Angelis e Paolo Trenta (Maria Margherita Bulgarini Editore, 18 euro) affronta il tema della medicina narrativa nei casi di patologie terminali.

✓ **Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti** di Rita Charon (Raffaello Cortina Editore, 25 euro) è scritto dal medico che ha ideato questo approccio al paziente.

✓ **Medicina narrativa** di Maria Giulia Marini (Edizioni Effedì, 35 euro) contiene una riflessione sui più recenti sviluppi e sull'utilità di raccontarsi per ottimizzare le cure.





DAL 2000 A OGGI

La medicina narrativa è nata da un'intuizione dell'americana Rita Charon, medico internista che per prima ha messo nero su bianco le narrazioni dei suoi pazienti. Nel 2000 ha fondato la prima scuola sull'argomento, il *Program of Narrative Medicine* presso la Columbia University. Da allora, la comunità scientifica mondiale ha iniziato ad abbracciare la sua filosofia, che mette al centro le persone.

prio dolore, come potremmo fare scrivendo le nostre emozioni su un diario. Va, invece, considerata a tutti gli effetti un atto medico, che migliora l'aderenza alla terapia e la strategia di cura. E se invece non si può guarire? «In quelle situazioni, narrare diventa ancora più importante» spiega Paolo Trenta, sociologo e presidente dell'Osservatorio di medicina narrativa Italia. «Ognuno di noi ha i propri valori, le proprie ansie, le proprie aspettative. E sa qual è il modo giusto per concludere il proprio cammino terreno: ci sono persone che vogliono vivere pienamente fino all'ultimo giorno e altre che si rassegnano alla naturalità della vita, rifiutando ogni accanimento terapeutico. L'unico modo per conoscere questi bisogni è affrontare un dialogo strutturato che coinvolga non solo medico e malato, ma anche i familiari del paziente». Solitamente, tutto questo viene offerto dagli hospice, ovvero le strutture dedicate alla cura dei pazienti con patologie in fasi avanzate, il cui ruolo non è soltanto lenire il dolore della persona malata, ma anche assisterla dal punto di vista psicologico. «Il grande scrittore Franz Kafka diceva che la malattia porta il marchio di fabbrica dell'anima: in qualche modo, la medicina narrativa cerca di capire quell'anima nella sua unicità, affinché risplenda con serenità e dignità fino all'ultimo giorno».

sta forma di medicina: tutti i professionisti dovrebbero consentire ai loro pazienti di raccontarsi durante gli incontri. Fra le poche eccezioni, c'è un ambulatorio di Poggio Mirteto, distretto della Asl di Rieti, che offre un'apposita équipe multidisciplinare (un medico di medicina generale, due psicologi, due infermieri e un assistente sociale) per accogliere i pazienti che vogliono essere protagonisti consapevoli del percorso di cura. Qui si ascoltano le loro storie e si decide insieme quali siano le scelte più appropriate tra le opzioni possibili. «Chi è malato ha la necessità di confrontarsi con qualcuno che capisca il suo star male. Farlo aiuta a dare un senso al proprio dolore, ad abbandonare l'estenuante lotta nel tentativo di ripristinare un ordine che non esiste più e a trovare un nuovo equilibrio» commenta Polvani. Allo stesso modo, anche l'operatore sanitario deve comunicare e porsi nel modo corretto, considerando il paziente una persona e non una sorta di macchina da riparare: le parole di un medico possono essere determinanti non solo per accettare meglio la diagnosi, ma addirittura per favorire la guarigione. Sempre più studi dimostrano come "dire le cose giuste" possa indurre una sorta di effetto placebo, stimolando il sistema neuroendocrino a produrre sostanze simili alla morfina (endorfine) e alla cannabis (endocannabinoidi). In particolare, lo specialista deve trasmettere sicurezza nel futuro (definendo e prospettando il cammino che bisogna affrontare e le aspettative da riporre nelle cure) e comprensione emotiva (motivando e incoraggiando). Ma deve anche offrire la possibilità di decidere, mettendo

nelle condizioni di scegliere tra le alternative terapeutiche. In qualche modo, insomma, la medicina narrativa adotta l'approccio olistico delle terapie non convenzionali, che guardano al paziente in tutta la sua complessità. «Soprattutto quando è cronica o grave, la malattia può essere vissuta come una sorta di "rottura" biografica: esistono un "prima" e un "dopo" la scoperta della patologia» sottolinea Polvani. «Attraverso il racconto, si dà continuità all'esistenza, aiutando il paziente ad accettare e integrare nella propria vita anche l'esperienza dolorosa. La malattia entra così a fare parte di una storia e, in relazione a essa, può essere compresa e affrontata».

FINO ALL'ULTIMO

Insomma, la medicina narrativa non consiste soltanto nel raccontare a qualcuno il pro-

60%
**DEGLI ITALIANI
È SODDISFATTO
DEL PROPRIO
MEDICO DI BASE**

DUE TESTIMONIANZE

- * «Ho un tumore e la situazione non è semplice. L'oncologo che si occupa di me fin da subito mi ha incoraggiata a parlare con uno psicologo e un assistente sociale. Due persone che mi aiutano dal punto di vista emotivo (facendomi parlare di me e delle mie paure) e pratico». **Chiara P.**
- * «Soffro di una malattia degenerativa. Solo grazie al sostegno dello psichiatra dell'ospedale in cui sono in cura ho ritrovato la serenità, perché mi ha insegnato a considerare la patologia da altri punti di vista». **Anna F.**