L'ascolto, prima via di guarigione dal dolore

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

La risposta in sintesi

Gentile Annamaria, la sua domanda è come un filo rosso che attraversa molte delle lettere che la Fondazione riceve: qual è il comportamento ottimale da tenere quando ci si trova di fronte a un dolore intenso e irriducibile? Le dico subito che la risposta non possono essere gli oppiacei a vita, tanto per zittire il dolore: il vero obiettivo della visita medica, della diagnosi e della terapia deve essere il trattamento dei fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento di cui il dolore, nella sua invasività, è l'epifenomeno più vistoso.

Ciò premesso, e ripensando alle sue parole, mi sembra che una buona strategia per uscire dal labirinto del dolore cronico si possa articolare in tre momenti distinti, ma profondamente legati fra loro: ascoltarsi; essere ascoltati; ascoltare. Vediamoli insieme.

In questo video illustro:

- come la paziente debba ascoltarsi con attenzione per capire, a partire dalla propria esperienza soggettiva, che cosa scatena il dolore, cosa lo peggiora, cosa lo attenua, e cosa lo silenzia: tutti elementi fondamentali da portare poi in consultazione;
- l'importanza di rivolgersi a medici competenti e disponibili a un ascolto rispettoso e concentrato, sia in fase di anamnesi personale e familiare che durante la visita obiettiva, per giungere a una diagnosi clinica da confermare poi con gli eventuali esami di merito (e non viceversa, come accade spesso) e infine alla terapia, che può essere farmacologica, chirurgica, riabilitativa;
- come infine sia importante che anche la paziente ascolti il medico, rispettandone la competenza contro ogni sirena di social, aderendo con costanza alle terapie farmacologiche proposte e modificando, laddove indicato, i propri stili di vita;
- come l'ascolto reciproco resti fondamentale anche dopo la prima visita, perché i feedback della paziente possono aiutare il medico a riconsiderare ed eventualmente correggere la terapia, qualora questa non dia i risultati attesi.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org