Il Silenzio: un prezioso alleato nella diagnosi e nella terapia.

Data 14 agosto 2022
Categoria psichiatria_psicologia

Riflessioni di ferragosto

Il medico nell'esercizio della sua professione raramente sta in silenzio ad ascoltare e riflettere. Secondo un recente studio pubblicato in una autorevole rivista internazionale il medico all' inizio di una visita concede al paziente in media 11 secondi di "libertà di parola"prima di interromperlo e di procedere seguendo i propri schemi mentali(1).
Una vastissima letteratura medica, psicologica e sociologica invita i medici ad ascoltare, osservare e riflettere per poter formulare una valida ipotesi diagnostica:lasciare spazio al paziente significa infatti consentirgli di esprimere con il proprio linguaggio il proprio vissuto e la propria visione della malattia e della guarigione e fornisce in tal modo informazioni essenziali per una diagnosi corretta e per un efficace counselling terapeutico...
In molti resoconti di casi clinici situazioni apparentemente complesse vengono decifrate dal medico non solo grazie alle conoscenze acquisite, ma anche alla sua capacità di osservazione,di ascolto e di interpretazione.
Il paziente infatti spesso non descrive la malattia, ma la narra inserendola nel contesto della propria vita: se gli concediamo tempo e spazio inizialmente divaghera' e ci porterà forse fuori strada, ma se lo guidiamo senza reprimerlo ci fornira' indicazioni preziose per compredere in particolar modo stati di malessere apparentemente inspiegabili.

Per valutare appieno le potenzialità dell' ascolto dobbiamo tuttavia analizzare, sia pure brevemente, l' elemento essenziale di ogni ascolto: il Silenzio.

Un grande maestro della medicina e della pediatria, Alessandro Ventura, in un recente " corsivo"(2) commentando un importante articolo di una rivista internazionale(3) ricorda come l'ascolto, la osservazione e la partecipazione empatica siano importantissimi ausili nella diagnosi ma abbiano anche un rilevante effetto terapeutico, suscitando del paziente sentimenti positivi (stima, fiducia, identificazione…) che riducono l'intensità dei sintomi e favoriscono la guarigione.

Ventura ricorda anche come vi siano differenti modalità di restare in silenzio in diversi contesti, con risultati ovviamente molto diversificati(3). Un esempio paradigmatico di silenzio inopportuno e nocivo è quello di quel medico che ha parlato troppo, che nel suo parlare si è spinto troppo in là, ed ha detto qualcosa che non era opportuno dire, quantomeno in quel momento od in quel contesto : è il “silenzio imbarazzato”, che non giova né al medico né al paziente e quindi non giova alla relazione terapeutica.
Meno nocivi, ma certamente non terapeutici, i brevissimi silenzi del medico che, preso dalla fretta, ritiene di interpretare domande, dubbi ed ansie del paziente e lo anticipa velocemente e con precisione, ma lo lascia in realtà intimidito e "senzaparole".

Come descrivere e come insegnare allora il silenzio terapeutico? L' armonioso suono del silenzio si può percepire ed intuire leggendo buone traduzioni di autori orientali(4,5,6). Ventura ci aiuta pragmaticamente ad utilizzarlo professionalmente fornendo un esempio del cosiddetto "silenzio solidale”...,ovvero quello "accompagnato da una meta-comunicazione empatica e preceduto da domande aperte "dimmi di più senza paura di sbagliare.." oppure da dichiarazioni solidali " non posso certo immaginare come ti senti, ma se mi aiuti ci provo..."
Difficilmente dalla frenetica routine quotidiana è possibile recuperare uno spazio ed un intervallo di tempo nel quale medico e paziente comunichino profondamente ed efficacemente: i medici e gli operatori sanitari che hanno ancora sensibilità ed interesse tuttavia, con uno sforzo che sarà ripagato, potranno ritrovare tempo, spazio e capacità.

A volte bastan poche parole pronunciate con convinzione, accompagnate da uno sguardo e da un atteggiamento sincero e partecipato per trasportare medico e paziente in un luogo ove possono entrambi percepire i rilassanti, terapeutici “suoni del silenzio” ricordati in una indimenticabile canzone…(7)

Riccardo De Gobbi

Bibliografia
1) Singh Ospina et Al.: Eliciting the patient’s agenda J.Gen.Intern.Med. 2019 ; 34-36
2) Ventura Alessandro: L’arte di non dire nulla. Medico e Bambino n. 6/2022 pg.353
3) Kaye E.C et Al.: The art of say nothing Pediatrics 2022;149(6)
4) Lamparelli Claudio: Tecniche della meditazione orientale Rusconi Edit. Milano 2020
5) Nyogen Senzaki: 101 Storie Zen Adelphi Edit. Milano 1973
6) Thich Nhat Han: Il dono del silenzio Garzanti Edit. Milano 2021
7) Paul Simon & Art Garfunkel: The Sound of Silence (composizione musicale)

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 12/11/2026 alle ore 7:13 | Pagina 1 di 1