



L'atteggiamento mentale come parte del processo di guarigione

Focalizzarsi sulle possibili soluzioni invece che sui problemi, quello che in genere viene attribuito alla mentalità positiva della persona, è un approccio che può avere un ruolo potente nel favorire il funzionamento delle cure e la possibilità di un cambiamento positivo.

Non è però, come si può pensare, una connotazione del carattere, ma un processo che può essere orientato, anche con l'influenza del medico

A cura di **Livia Tonti** - *Giornalista e Life coach*

Il medico, nella sua posizione, aiuta a "risolvere i problemi". Il paziente giunge con le sue questioni di salute da affrontare, con il suo carico di sofferenza e/o di preoccupazione, e si aspetta in qualche modo una soluzione da parte del professionista della salute, che fa il possibile per soddisfare tale necessità. Questa modalità comporta il concentrarsi su ciò che non va bene, che manca o che non funziona, nell'intento di identificare ed eliminare il problema.

Diverso è il cosiddetto approccio orientato alle soluzioni, che consiste essenzialmente nel focalizzare l'attenzione su quello che si può fare, invece che su quello che non va. In genere, a livello popolare, questo è attribuito alla "mentalità", ma si tratta di una modalità articolata e di cui vale la pena esplorare le potenzialità.

Convinzioni e mentalità

Per mentalità si intende il complesso di modi di vedere la realtà o di stati d'animo in grado di orientare l'individuo verso particolari aspettative (Crum & Zuckerman, 2017). Come le convinzioni, che formano la base della mentalità ma sono più specifiche e puntuali, guidano l'at-

tenzione delle persone e la loro motivazione, plasmando più o meno inconsciamente il comportamento e la fisiologia. Mentalità e convinzioni spesso si sovrappongono, ma in linea di massima la mentalità rappresenta un atteggiamento nei confronti della realtà, mentre le convinzioni sono idee o credenze specifiche che una persona ritiene vere.

A volte basate sui fatti e a volte no, mentalità e convinzioni sono versioni distorte, parziali o semplificate di ciò che è la realtà, e rappresentano un vero e proprio filtro in grado di determinare ciò che è soggettivamente considerato giusto, naturale o possibile. Ad esempio frasi come: "il diabete è una malattia ereditaria nella mia famiglia, quindi perdere peso non avrà importanza"; "lo stress mi ucciderà"; "questo trattamento funzionerà perché sono in buone mani", descrivono una parte della realtà, che non corrisponde a una verità assoluta ma a una visione filtrata dal modo dell'individuo di vedere le cose. Il fatto di crederci, tuttavia, può orientare l'attenzione della persona e il suo comportamento, in modo da trovare continuamente delle conferme a quanto creduto, rendendolo alla fine "vero" (Crum & Zuckerman, 2017). Siccome sono plasmate e influenzate

da fattori esterni come cultura, religione, media, social network e persone di fiducia, anche i medici hanno l'opportunità unica di orientare l'atteggiamento mentale dei pazienti, riguardo alla salute e alla guarigione, nel bene e nel male. Molti medici continuamente forgiavano mentalità efficaci nei loro pazienti, che ne siano consapevoli o meno. Secondo Crum & Zuckerman esistono due principali declinazioni della mentalità che hanno una pertinenza specifica nell'ambito della salute: quella sull'efficacia del trattamento e quella sulla possibilità di cambiare.

Atteggiamento mentale sull'efficacia del trattamento

La ricerca dimostra che la mentalità o le aspettative di guarigione, similmente al placebo, possono innescare specifici correlati neurobiologici. Infatti, i placebo sono guidati in gran parte dalla credenza che una determinata terapia sia efficace. Le credenze possono essere orientate, da parte del medico, per migliorare l'efficacia dei trattamenti. Ad esempio, la morfina è più efficace nel ridurre il dolore dopo un intervento chirurgico al torace quando il medico dice al paziente: "Ti sto dando morfina, un forte antidolorifico", ri-



spetto alla somministrazione della stessa dose di morfina per via endovenosa senza che il paziente ne sia consapevole. I benefici della stessa quantità di attività fisica sono maggiori quando le persone vengono informate che “questo lavoro è un buon esercizio”.

Atteggiamento mentale e capacità di cambiare

Il funzionamento di un trattamento o di un consiglio medico possono essere rafforzati o minimizzati dagli atteggiamenti mentali del paziente. Per esempio, la prescrizione di una combinazione di dieta e farmaci per ridurre la pressione arteriosa, potrebbe essere più difficilmente adottata o meno efficace se il paziente ha una convinzione preesistente secondo cui “le malattie cardiache sono ereditarie e c’è poco che io possa fare per cambiare il mio destino”.

Alcune conoscenze sulle potenzialità dell’atteggiamento mentale sulle possibilità di cambiare provengono dalla ricerca in ambito educativo, ma sebbene meno studiato, si sta rivelando fondamentale anche nell’assistenza sanitaria. In uno studio condotto su 124 adolescenti con diabete di tipo 1, coloro che credevano che la loro salute potesse essere cambiata presentavano livelli medi di HbA1c più bassi durante l’anno successivo. Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche, sembra chiaro che instillare nei pazienti una mentalità di crescita, basata sulla convinzione della capacità di cambiare, è un importante precursore della salute e della guarigione. Ad esempio, un paziente con ipertensione e una storia familiare di malattie cardiache potrebbe credere che non può fare nulla per prevenire un infarto. Invece, un medico potrebbe spingere il paziente verso una mentalità più orientata al

cambiamento dicendo: “La pressione sanguigna può aumentare o diminuire in base a molti fattori, non solo ai geni. Puoi controllarla con ciò che fai, come assumere i farmaci e apportare piccole modifiche alla dieta. Questo può ridurre notevolmente il rischio di infarto e ictus” (Crum & Zuckerman, 2017).

Come conversazioni e relazioni modellano la mentalità

Instillare la mentalità che i trattamenti funzioneranno e che il cambiamento è possibile può essere semplice in alcuni casi quanto fornire informazioni (ad esempio, evidenziando ricerche che dimostrano i benefici di un determinato farmaco). In altri casi, il processo di cambiamento di una mentalità più radicata può essere più impegnativo e richiederà una combinazione di informazioni, supporto emotivo e atteggiamento mentale. Ad esempio, le aspettative di un paziente sull’efficacia di un trattamento potrebbero essere più positive quando percepisce il medico non solo come competente (“il medico capisce”), ma anche come cordiale e comprensivo (“il medico MI capisce”).

Il bisogno di sapere come guarire e rimanere sani

In questo contesto anche il focalizzarsi sulle soluzioni invece che sui problemi può rappresentare un atteggiamento utile alla guarigione o per lo meno a un miglioramento delle condizioni cliniche. È stato provato che un’eccessiva concentrazione sulle problematiche può a volte acuire anziché lenire lo stato di malessere del paziente. Per contro, domande ben poste possono contribuire in maniera sostanziale alla riuscita del trattamento. Per esempio porre la domanda aperta “com’è il dolore?” può far emergere lo stes-

so dettagli specifici riguardo al problema senza spingere il paziente a descrizioni eccessivamente dettagliate e potenzialmente nocive del tipo di sofferenza, richiamando stimoli specifici e suggestioni. Se necessario, è possibile poi sondare ulteriormente per aggiungere eventuali dettagli utili alla diagnosi.

Quando poi arriva il momento di riorientare il paziente in una prospettiva di miglioramento, la domanda «Cosa farai e come ti sentirai una volta che il problema sarà stato risolto?» è uno degli strumenti tipici del professionista della salute che opera in una cornice di riferimento orientata alle soluzioni. “Il modo in cui il cervello umano funziona richiede che la persona distolga la propria attenzione dallo stato presente problematico per rivolgerla verso uno stato futuro di soluzione affinché il paziente sia in grado di trovare una risposta. Così facendo, il professionista della salute letteralmente altera le dinamiche neurali del cervello del paziente” (Khan K, 2009).

Concentrarsi sulle soluzioni piuttosto che sui problemi, sviluppando salute e comportamenti sani invece di puntare esclusivamente a eliminare la malattia, può aiutare inoltre il paziente, e in molti casi anche il medico, a uscire dalle situazioni di stallo, cominciando così anche a ridurre i livelli di frustrazione e di stress. Ciò a sua volta apre la via all’entrata in gioco di speranza e fiducia, due fattori che sono ormai riconosciuti come in grado di influenzare positivamente una serie di processi fondamentali per la salute, quale ad esempio il funzionamento del sistema immunitario, l’attività cellulare e persino l’espressione genica (Lipton B, 2004).

- Crum A, Zuckerman B. *JAMA* 2017; 317: 2063-4.
- Khan K. A. *Roberti editore*. 2009.
- Lipton B. *Macro edizioni*