



Come lo studio medico diventa parte della relazione di cura

Gli spazi che frequentiamo sono in grado di influire sul nostro stato emotivo e fisico. Esserne consapevoli è il primo passo per poter adattare i nostri luoghi, di casa o di lavoro, in modo da poterci stare con maggiore agio e, per quanto riguarda in particolare gli studi professionali sanitari, renderli coerenti con le dimensioni di ascolto e accoglienza necessari a un'efficace relazione di cura

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

È capitato più o meno a tutti di entrare in un ambiente nuovo, una casa, un locale, uno studio, e provare disagio, apparentemente senza un motivo intelligibile. Allo stesso modo può succedere di accedere a uno spazio e sentirsi accolti, a proprio agio, al sicuro. Lo stesso ci possiamo aspettare accada nell'ambiente dello studio medico, già spesso emotivamente greve per definizione, in cui il bisogno di cura e di sentirsi accolti è, si può dire, vitale. Ma sono solo impressioni o c'è del vero in queste percezioni? E ci sono degli accorgimenti che si possono mettere in atto per rendere i nostri ambienti più coerenti col tipo di mes-

saggio che vogliamo comunicare? L'abbiamo chiesto alla dottoressa **Francesca Bonati**, Counselor ed esperta in Sociologia e Feng Shui, a cui abbiamo anche domandato un focus sullo studio medico.

1 È vero quel che si dice, che l'ambiente circostante - casa, studio medico, luogo di lavoro - influenza gli aspetti psico-fisici dell'uomo? Se sì, come?

Sì, è vero, e non è solo una percezione soggettiva: l'influenza dell'ambiente sull'essere umano è riconosciuta e per capirlo basta pensare a cosa accade al nostro corpo in certe situazioni quotidiane.

Immaginiamo di entrare in una stanza affollata, con luci forti e molti oggetti dai colori sgargianti. Senza rendercene conto, il respiro si fa più corto e veloce, le spalle si sollevano e i pensieri diventano più frammentati e rapidi, l'attenzione si sposta completamente verso gli stimoli esterni.

Ora immaginiamo l'opposto: una stanza arredata in modo semplice, con luce calda e soffusa e pochi elementi, colori tenui. Il corpo reagisce da solo, un piccolo sospiro, le spalle che si abbassano, il battito che rallenta così come la velocità dei nostri movimenti nello spazio e dei pensieri che si rivolgono tanto all'esterno quanto all'ascol-

to di ciò che si muove dentro di noi.

Queste reazioni non le scegliamo: accadono. Sono il segno che il nostro sistema nervoso sta "leggendo" l'ambiente e modulando il nostro corpo e comportamento perché si adatti ad esso, anche se la nostra mente ignora ciò che sta accadendo.

L'influenza dell'ambiente è ampiamente riconosciuta anche dalla scienza: siamo esseri adattivi, e l'ambiente è da sempre una delle variabili più potenti nel determinare il nostro stato interno.

Fin dalla notte dei tempi ogni forma di vita si è adattata all'ambiente: i comportamenti più efficaci sono stati trasmessi come modelli da imitare, diventando "programmi" incorporati nella nostra specie: li chiamiamo **istinti**.

Gli istinti rispondono ai bisogni più profondi e sono il ponte più antico tra noi e l'ambiente.

Proprio perché sono fondamentali, gli istinti si attivano rapidamente, spesso in risposta a stimoli diversi che li richiamano. Ad esempio:

- Il rumore improvviso di un oggetto che cade ci fa sobbalzare, anche senza reale pericolo.
- Una luce intensa o un'ombra improvvisa ci irrigidisce, come davanti a un predatore.
- Una struttura imponente o verticale, come una torre, trasmette autorità e rispetto, stimolando il nostro



Francesca Bonati

Sociologa, Counselor, Consulente
Feng Shui, Istruttrice di Yoga
Sito web: <https://estiaspaces.com/>



istinto di gerarchia e attenzione.

Non è un caso che fino a poco tempo fa le cattedre nelle scuole e prima ancora il trono dei re erano posizionati sensibilmente più in alto rispetto a chi entrava nella stanza. Da qui si può comprendere il legame profondo tra l'essere umano e lo spazio che lo circonda: biologico, sensoriale, emotivo e comportamentale. Il nostro sistema legge e risponde agli stimoli ambientali prima ancora che la mente possa interpretarli adeguandosi immediatamente ad essi.

2 In che modo avviene, l'influenza dell'ambiente sugli aspetti psico-fisici dell'uomo?

Il nostro cervello, in pochi millisecondi, legge i segnali dell'ambiente in termini di **sicurezza, apertura, pericolo, familiarità o tensione**. Questo processo è una valutazione inconscia e immediata dello stato del mondo intorno a noi, registriamo tutto quello che ci circonda per valutare come reagire, e quali comportamenti mettere in atto per la nostra sopravvivenza. Tutto questo avviene così rapidamente che il nostro pensiero non può cogliere il processo se non osservandone il comportamento risultante.

Lo spazio circostante partecipa alle interazioni umane con quella che può rientrare in una vera e propria comunicazione non verbale. Mi spiego: se pensiamo ai tre livelli della comunicazione - verbale (significato), para-verbale (intonazione e volume) e non verbale - sappiamo che quest'ultimo pesa circa **il 55%** di ciò che comunichiamo.

La comunicazione non verbale è tutto ciò che diciamo e trasmettiamo senza parlare: gesti, posture, espressioni del volto, movimenti del corpo, e persino il modo in cui ci muoviamo nello spazio. Anche l'ambiente che ci circonda comunica in questo modo.

3 Puoi fare degli esempi?

Parlando in termini di **sicurezza, apertura, pericolo, familiarità o tensione** immaginiamo uno studio

medico classico, di quelli che si incontrano 2 visite su 3.

Sala d'attesa, con sedie solitamente scomode, e immediatamente vicine alla porta d'ingresso. La porta dello studio si apre e troviamo di fronte la scrivania, con il medico nascosto dietro al pc. Sul lato lettino e separè (se siamo fortunati) per prepararsi alla visita. Spazi standardizzati, pochi elementi personali e poca attenzione alla disposizione degli arredi.

Per chi lo vive quotidianamente, il medico, lo studio può diventare un ambiente **stressante e svuotante**: spazi freddi o impersonali come questi aumentano il carico mentale, amplificano la stanchezza e riducono la motivazione. La mancanza di comfort irrigidisce corpo e mente, rende il lavoro meccanico e costringe a micro-adattamenti costanti che sottraggono energie alla relazione con il paziente.

Per chi entra come paziente, le cose vanno ancora peggio. Uno spazio trascurato e impersonale genera **chiusura e sfiducia nel medico curante**, dal quale non ci si sente davvero compresi. Inoltre spesso il paziente si accomoda alla scrivania dando le spalle alla porta, posizione che genera ansia, aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna, senso di impotenza e condanna. Non ha controllo sulla porta (dietro alle spalle) e sul territorio perciò si sente in pericolo.

Anche se le parole del medico rassicurano, il corpo percepisce un ambiente che non "parla di cura" e questo influenza la percezione complessiva della visita e indebolisce la relazione medico-paziente.

In altre parole, **uno spazio di cura che parla di cura deve essere curato a sua volta**: non è solo estetica, è un elemento attivo del processo di relazione e benessere. La coerenza dello spazio con la sua funzione supporta la concentrazione e la tranquillità del medico, riduce ansia e tensione nel paziente e crea condizioni favorevoli a un vero dialogo di cura.

4 Come possiamo vivere in modo più consapevole l'ambiente e uscire dal disagio?

Anzitutto comprendere che l'ambiente ha un impatto importante - esperimenti scientifici svolti alla Cornell University, hanno definito un peso globale pari al 30% sulle scelte e giudizi personali - e smettere di trascurarlo o ignorarne il valore.

Dopodiché possiamo iniziare a chiedere: **"Questo spazio, questa forma o questa disposizione o colore, quale istinto sta attivando, cosa mi sta dicendo?"** In pratica come mi sto comportando in questa stanza? Perché il mio comportamento qui è diverso rispetto ad altri luoghi? In cosa lo è? Molte discipline si sono occupate nei secoli della relazione uomo-ambiente. Tra queste, il **Feng Shui** è la più antica, sperimentata e comprovata, ma anche probabilmente la più fraintesa e mal interpretata. Il Feng Shui autentico ci insegna a leggere i segnali universali dello spazio in modo da trarne il massimo beneficio, per il nostro corpo, la mente e l'attività che si svolgerà in quello spazio. Possiamo affermare che è possibile curarci anche attraverso lo spazio, e gli accorgimenti sono tantissimi e affascinanti nella loro semplicità, ma solo uno sguardo allenato li può cogliere tutti per recuperare la capacità percettiva, integrare la razionalità con l'intuito e lavorare con il proprio corpo per renderlo capace di ricevere e tradurre le esperienze sensoriali.

Non a caso la mente funziona attraverso **pattern spaziali**. Lo spazio ci parla e noi rispondiamo, spesso senza rendercene conto, parlando di

- **"fare un passo avanti"** quando ci sentiamo pronti a crescere,
- **"tirarci indietro"** quando avvertiamo un pericolo,
- **"essere sopraffatti"** quando qualcosa ci pesa troppo,
- **"risollevarci"** quando ritorniamo in equilibrio.

Sono metafore nate dal nostro corpo



in movimento, che utilizziamo anche per interpretare gli ambienti.

È vero: gli stimoli ambientali non scatenano reazioni intense come un pericolo reale. Ma la **ripetizione costante** di segnali anche deboli - disordine, rumore, luci fredde, spazi angusti - può avere un impatto significativo sul sistema nervoso.

Una goccia d'acqua non fa nulla. Ma migliaia di gocce scavano un solco.

5 Bisogna per forza rivoluzionare gli ambienti? Come gestire uno spazio condiviso o non di proprietà come può essere lo studio di un medico di famiglia?

Se concordiamo tutti nel dire che **l'ambiente di uno studio medico** ha un ruolo più importante di quello che solitamente gli si attribuisce e iniziamo a dire che non è solo un luogo fisico in cui si svolgono visite e consulti ma **è parte integrante del processo di cura**, allora capiamo veramente quanto sia importante che questo supporti sia il medico che il paziente.

Non serve stravolgere lo studio o comprare nuovi arredi: si può partire da ciò che già c'è e migliorarlo, a partire **dall'accoglienza**.

La sala d'attesa non è solo un luogo dove aspettare: è il **primo filtro tra paziente e medico**. Per capire che cosa ci dice possiamo anche farci alcune domande chiave e nel risponderci possiamo capire cosa potremmo cambiare.

Cosa comunica la sala d'attesa ai pazienti appena entrano? Li mette a loro agio o li fa sentire a disagio? Sapere quando verranno ricevuti o sentirsi in balia degli eventi cambia completamente la loro percezione. La luce è calda e rassicurante o fredda e artificiale? Le sedute sono comode o dure e rigide, alimentando quella sensazione di stare sulle spine? La pulizia è impeccabile o lascia dubbi? La stanza è adeguatamente arieggiata? I colori delle pareti sono

studiati o "odorano" già di ospedale o malattia (bianco ottico o differenti sfumature del marroncino). Per esempio, il colore verde è inconsciamente collegato alla cura del corpo, al benessere, al nutrimento, purché non sia in una tonalità acida. Quindi un paziente che entra in uno studio accogliente, con sedute comode, una bella luce e il giusto colore si sente immediatamente meglio (accolto, supportato, ascoltato nei suoi bisogni) e questo non può che giovare alla reputazione del medico e alla relazione medico-paziente.

In sintesi, la sala d'attesa è la **facciatella dello studio, il biglietto da visita del medico**. Se trascurata, comunica sfiducia al paziente e mina anche l'autostima e l'autorità del medico. Curare questo spazio significa curare già dal primo istante la relazione e il benessere di chi lo vive.

Lo studio medico è il cuore della visita. La disposizione degli arredi è fondamentale per trasmettere **fiducia e autorevolezza**. La scrivania deve essere posizionata in modo che il medico abbia alle spalle un muro solido, privo di finestre o porte che costringano inconsciamente a essere costantemente in allerta; dalla posizione seduta il dottore deve poter vedere chi entra e chi esce e deve potersi muovere agevolmente da entrambi i lati della scrivania. Alle spalle del medico è preferibile posizionare l'arredo più imponente come, scaffali o librerie ben organizzati con libri, riviste o documenti che comunicano conoscenza, risorse disponibili e autorevolezza, trasmettendo al paziente un senso di fiducia. Gli altri arredi fungono da assistenti e saperli posizionare nel modo corretto aiuta a muoversi in modo naturale nello spazio.

Lo studio deve essere **pulito, curato e protettivo**, un luogo in cui il paziente si senta ascoltato. Le sedie vanno posizionate di fronte alla scrivania, ma mai con le spalle alla porta, per non creare soggezione: deve es-

serci intimità sufficiente per raccontarsi liberamente, lontano da sguardi e orecchie indiscrete della sala d'attesa. Anche il tono della voce ha una sua importanza, se non si è sicuri che ci sia abbastanza privacy cercare di mantenere un tono più pacato e attenzione ad eventuali rimbombi.

Il lettino deve trovarsi nello spazio più raccolto dello studio, con la possibilità di girarci attorno agevolmente. Un separé può schermare la vista dall'ingresso, proteggendo il paziente da eventuali ingressi improvvisi e favorendo un senso di sicurezza e riservatezza. Organizzare tutto nei dettagli, un attaccapanni per riporre i vestiti, un cestino per buttare materiali, la carta per far stendere il paziente sul lettino sempre su una superficie pulita e arieggiare il locale anche solo pochi istanti tra un paziente e l'altro sono tutti piccoli ma importanti segnali di cura e rispetto. Si possono anche utilizzare stampe e simboli che rappresentano la professione del dottore, **come attestati di laurea o specializzazioni**. In definitiva, **una visita efficace e rassicurante inizia sempre dalla sala d'attesa, ma il cuore della relazione si costruisce nello studio**: ogni dettaglio dell'ambiente parla al paziente prima ancora che lo facciano le parole del medico.

Uno studio medico che parla di cura è già parte della cura stessa: ogni elemento, ogni dettaglio, contribuisce a creare uno spazio dove il corpo e la mente possono rilassarsi, comunicare e guarire. Tra gli aspetti importanti da considerare non dimentichiamo un senso importantissimo: l'olfatto. Oli essenziali possono aiutare a togliere l'odore del disinfettante o di una sala d'attesa affollata. Curare l'ambiente significa quindi **potenziare la relazione medico-paziente**, garantire che entrambi possano dare il meglio di sé, e trasformare lo spazio in un vero alleato della salute.