



## Percorrere l'unica via d'uscita

Quando incontrammo per la prima volta Fernanda fummo colpiti da una storia segnata dal fardello di un dolore cronico. Allora Fernanda aveva 55 anni, ci disse che soffriva di emicrania dall'età di 15 anni, che aveva mal di testa tutti i santi giorni e ogni giorno assumeva numerosi antidolorifici. Disse che questa condizione era peggiorata nel corso degli anni; gli episodi di emicrania diventavano sempre più frequenti, richiedevano l'aggiunta di altri antidolorifici e spesso non c'era nulla che potesse darle sollievo.

Considerando questa lunga storia di dolore, indagammo tutte le strategie già intraprese. "Ho provato di tutto" ci rispose: diverse associazioni di farmaci, terapie alternative, cambi di dieta, esercizio fisico, psicoterapia. Nel corso degli anni era stata visitata da numerosi medici di medicina generale, da neurologi e da altri specialisti. Le chiedemmo se qualcosa le avesse portato qualche beneficio, ma ribadì che non si era mai sentita bene e concluse che niente aveva mai alleviato il suo dolore e che il suo bisogno di antidolorifici era cresciuto nel tempo. Le sue risposte ci fecero sentire completamente impotenti.

Durante il nostro primo incontro ci ritrovammo a riflettere: come possiamo noi, studenti di medicina, avere qualche possibilità di aiutare questa paziente, se nessun medico sembra esserne stato capace? Cercammo di conoscere meglio Fernanda scoprendo che era sposata, aveva una figlia di 18 anni, vendeva prodotti di bellezza e le piaceva svolgere lavori manuali. La paziente ci disse che il dolore faceva ormai parte della sua routine e che a volte non riusciva a fare tutto ciò che avrebbe voluto, dovendosi sdraiare nella sua camera da letto al buio fino a quando gli antidolorifici avessero fatto effetto. Riuscimmo anche a cogliere una importante componente di ansia e di depressione; condizione che richiedeva una ulteriore aggiunta di farmaci.

Ripensando alla nostra prima conversazione con Fernanda, ci rendemmo conto che da molto tempo nessuno si fosse più occupato della sua vicenda, limitandosi ad aggiungere prescrizioni diverse, dagli antidepressivi agli antidolorifici, che avevano aumentato il numero di pillole da assumere ogni giorno senza portare alcun beneficio reale.

Sembrava che durante gli anni in cui Fernanda aveva cercato di trovare un trattamento efficace, il suo dolore non facesse che aumentare come una valanga. Volevamo trovare a tutti i costi un modo per aiutarla. Parlando con il nostro professore e un neurologo, specialista in cefalee, ci fu chiaro che gli antidolorifici utilizzati per ridurre il dolore erano proprio quelli che la facevano stare peggio. Così, decidemmo di avviare un piano di disintossicazione da farmaci. Sapevamo che sarebbe stato un processo difficile, ma Fernanda ci dimostrò che, nonostante la paura, era disposta a provare qualsiasi cosa per alleviare la sua costante sofferenza.

Presentammo a Fernanda il nostro piano iniziale, spiegandole che gli antidolorifici, se usati indiscriminatamente, possono peggiorare il dolore, offrendole la possibilità di iniziare un processo di disintossicazione. Le assicurammo che saremmo stati sempre disponibili per assisterla in ogni momento che ne avesse avuto bisogno. Fernanda si dimostrò disponibile, ma sembrava molto ansiosa e aveva paura che il dolore sarebbe diventato intollerabile senza i suoi farmaci. Le spiegammo che i primi giorni sarebbero stati davvero difficili e che sarebbe stato importante pianificare la sua routine in anticipo in modo da poterla gestire.

Fissammo un altro appuntamento e organizzammo ogni dettaglio per la transizione. Fernanda tornò a casa, spaventata di stare senza i farmaci che erano oramai diventati i suoi compagni di lungo corso, ma determinata ad affrontare il programma concordato. Quando la rivedemmo, la situazione non era migliorata, ma nelle settimane successive ci rendemmo conto di quanto fosse stato importante quel momento. Fernanda ci raccontò come il dolore era diventato insopportabile senza i suoi fidati antidolorifici, anche se usava le medicine che le avevamo prescritto. Non era stata in grado di sospendere totalmente gli antidolorifici per tutto il tempo previsto, ma poteva già sentire un miglioramento e non aveva più bisogno di prendere tante pillole ogni giorno come prima. In quel momento Fernanda soffriva molto e sembrava abbattuta. Percepivamo il fallimento della medicina che la deludeva ancora una volta. Le parlammo di nuovo, aggiustando il dosaggio di alcuni farmaci, assicurandole che ci sarebbe sempre stata una via d'uscita e che saremmo sempre stati disposti ad assisterla in questo percorso.

Decidemmo insieme a lei di prescriverle ciò di cui aveva bisogno per aiutarla a smettere di prendere gli antidolorifici e la lasciammo libera di decidere quando iniziare.

Discutemmo se fosse meglio pianificare il momento giusto o "farlo subito". Lei decise di iniziare il prima possibile per cercare di evitare l'ansia dell'attesa. Ci lasciammo con la speranza di un nuovo tentativo e la paura di fallire.

Circa un mese dopo, incontrammo di nuovo Fernanda che ci portò una buona notizia; questa volta era riuscita a stare senza antidolorifici molto più a lungo ed era riuscita a far sparire il dolore con una o due pillole. Sembrava una persona completamente diversa: era entusiasta, eccitata e molto grata. Non sapeva quanto anche noi le fossimo grati per aver intrapreso questo difficile percorso e per la fiducia che ci aveva dimostrato, quando aveva accettato di affrontare questo viaggio ignoto, con nient'altro che la promessa di giorni migliori davanti a sé.

Fernanda ci spiegò quanto adesso i giorni le sembrassero più lunghi perché non doveva contorcersi per ore dal dolore. Arrivò alla conclusione che aveva preso una quantità assurda di antidolorifici - "Arrivavo a ingurgitare a 200 pillole al mese!". Non c'era altro da fare che congratularsi con lei per il suo coraggio e la sua resilienza durante questo lungo processo. Abbiamo concordato di tenerci in contatto e tutti noi quel giorno, paziente e studenti di medicina, siamo andati a casa con la felicità negli occhi.

*Molte volte sottovalutiamo il potere di ascoltare e comprendere la storia di chi ci sta di fronte e finiamo per concentrarci solo su un sintomo che è sufficiente per capire il tutto. Fernanda aveva bisogno di qualcuno che le infondesse fiducia, senza pensare "se è sempre stato così, sarà sempre così". Abbiamo imparato molto da questo incontro e ci siamo anche resi conto dell'importanza e del potenziale terapeutico che risiede nell'atto di stare insieme, cercando attivamente modi diversi per prendersi cura di chi viene da noi in cerca di aiuto. Non si tratta di sapere sempre come risolvere i problemi, ma di essere sempre disposti a cercare. Fernanda ha capito che l'unica via d'uscita dal dolore era percorrerla fino in fondo, ma non era una strada che avrebbe potuto percorrere da sola.*



#### **Slow medicine Academic League**

Bruna Rambo, Gustavo Haustein, Maria Eduarda Kaminski, Marina Kessler, Maysa Silva and Sofia Pacheco, sono i direttori di *Slow Medicine Academic League* alla Università Federale di Rio Grande do Sul in Brasile.