

RAFFAELE D'ALTERIO

FEELING

La guarigione si fa in due
paziente e medico

Raffaele D'Alterio

FEELING

La collana "Stati generali della memoria" è diretta da Vittorio Pavoncello

© 2026 by All Around srl

I edizione marzo 2026

redazione@edizioniallaround.it
www.edizioniallaround.it

STATI GENERALI DELLA MEMORIA

PREFAZIONE

di PIER LUIGI BARTOLETTI*

Questo libro nasce dall'idea che la personalizzazione autentica della cura non si ottiene soltanto attraverso algoritmi o protocolli, ma dal rapporto profondo e continuativo tra medico e paziente. Il dialogo, la fiducia, l'ascolto attivo e la conoscenza della storia umana e sociale della persona diventano gli strumenti più potenti per orientare decisioni cliniche realmente appropriate.

La medicina del nostro tempo vive una straordinaria trasformazione: le tecnologie digitali, la genetica, l'intelligenza artificiale e la mole di informazioni disponibili, rendono possibile una cura sempre più precisa. Eppure, mai come, oggi, emerge la necessità di una medicina che non si limiti ai dati, ma che riconosca la persona nella sua interezza.

Il percorso che segue questo testo non propone un modello astratto, ma invita a riscoprire una medicina che si costruisce insieme, nel tempo, come relazione di cura. In queste pagine si intrecciano riflessioni, esperienze e prospettive che vogliono dimostrare come il futuro della personalizzazione della medicina debba passare prima di tutto dal rinforzo del rapporto umano tra chi cura e chi si affida alle cure.

La medicina di precisione, verso la quale tendiamo, si basa sull'idea che ogni individuo sia un *unicum* irripetibile, caratteristica che solo una relazione di qualità può cogliere compiutamente.

Questo libro è uno strumento pratico, una bussola procedurale, e nello stesso tempo una fonte d'ispirazione. L'acronimo racchiuso in *Feeling* illustra i capisaldi della relazione terapeutica di successo e contemporaneamente coinvolge e appassiona medico e paziente nel perseguire obiettivi di salute sempre più ambiziosi.

Il libro descrive sette casi clinici e propone una visione della medicina in cui il medico assume un ruolo di co-protagonista nel percorso terapeutico, pur mantenendo un ruolo clinico prioritario.

Struttura dei Casi Clinici e ruolo del medico

Ogni caso qui analizzato mette in luce situazioni reali nelle quali il medico, attraverso il proprio impegno personale, diventa figura centrale nel processo di cura. La narrazione dei casi evidenzia come l'approccio non deve essere solo tecnico, ma anche narrativo, capace di considerare la storia del paziente, il suo vissuto e i suoi obiettivi, favorendo così una medicina personalizzata.

Il testo sottolinea la necessità che il medico abbandoni posizioni paternalistiche, per sviluppare una nuova consapevolezza basata su di un ascolto attivo del paziente, che gli consenta di essere anch'egli protagonista del proprio percorso di guarigione.

Messaggio Fondamentale

Il libro propone attraverso una riflessione innovativa la proposta di personalizzare la medicina rafforzando il legame umano e clinico tra medico e paziente, affinché il ruolo del medico sia più consapevole e consenta di costruire percorsi di cura realmente efficaci e condivisi.

Impatto Professionale

La lettura dei sette casi clinici offre ai medici e agli operatori sanitari dei validi strumenti pratici. Il libro genera anche degli ottimi spunti di riflessione utili a rendere la clinica più umana e gratificante. Garantendo con la sua applicazione una migliore efficacia terapeutica e soddisfazione professionale.

** Vice Presidente Nazionale Vicario FIMMG
(Federazione Italiana Medici di Medicina Generale)*

INTRODUZIONE

*"Che tu possa essere medico e compagno,
vascello, ponte, barca".*

PATRIZIO PAOLETTI

Questo libro nasce per incoraggiare a vedere opportunità, anche dove sembra che non ce ne siano, e si rivolge a chi è indeciso.

Ascoltare in profondità sé stesso e gli altri?

La disposizione d'animo al *Feeling* crea in ognuno il desiderio e l'urgenza di manifestarlo e il mio intento è cogliere e sviluppare gli elementi di valore presenti in ognuno, per farli fiorire.

Per questi motivi il sentimento di *Feeling* viene esplorato in molte delle sue declinazioni positive e anche in quelle negative, qualora emergano, con il fine di superarle.

Il *Feeling* è sentimento prezioso che dispone all'incontro con una persona appena conosciuta. È l'armoniosa impronta della vita, che esiste in ognuno. Un feeling positivo è facile da esprimere, ma come comportarci se un primo impulso ci trattenesse dal manifestarlo?

Siamo colpiti dall'estetica di una persona, dal suo portamento, dalle modalità espressive e la prima reazione sarà la ricerca di analogie, tratte dal nostro archivio mentale. È un lampo! E dal caleidoscopio di memorie appare: una valutazione. Il passato rivendica un primato sul nuovo che sta emergendo, e così voltiamo le spalle al presente, sottraendoci all'inatteso. Restiamo, nostro malgrado, vittime delle somiglianze che attribuiamo alla nuova persona e ci allontaniamo dall'esperienza reale, non vivendo ciò che semplicemente è. L'ascolto viene sopraffatto dalla nostra ansia di classificare. Affidandoci, immediatamente, a ciò che ci è trasmesso dai sensi e alle prime impressioni della nostra mente, potremmo essere attratti o all'opposto tenere a

distanza l'interlocutore... Ma se ci fermassimo un'istante, godendo della pausa, senza pregiudizi, potremmo scoprire delle novità. Liberi dai retaggi delle severità, paure, limitazioni, e dalle familiarità, – tutto ciò appreso in modi oscuri a noi stessi e dati buoni per sempre – ci potremmo aprire al presente e goderne. Smettendo, finalmente, di essere ciò che è più facile, potremmo essere meno impulsivi. Sostenuti dal sentimento di Feeling avremo la passione di abbandonare la consuetudine e accogliere il nuovo che ci sta sorprendendo. Affascinati dalla bellezza di relazionarci, potremmo scegliere di ampliare la nostra dimensione interiore ed esteriore. Aumenteremo, in questo modo, la nostra energia diventando più attrattivi per il nostro interlocutore.

L'energia che sprigiona dal *Feeling* attiva i sensi e ci predispone ad agire. Il sentimento di *Feeling* vive della nostra curiosità. Rende più facile incontrarsi e condividere percorsi comuni, è l'*humus* da cui trae nutrimento l'empatia. Il *Feeling* è un presagio intuitivo dell'essere al posto giusto nel momento giusto. E anche, il *Feeling* è un presupposto insostituibile nella relazione d'aiuto, perché nell'infondere fiducia, alimenta la speranza. Facilita l'ascolto profondo, senza essere meccanico o parziale. La percezione di essere "visto" e "ascoltato" coinvolge l'interlocutore, seducendo anche il più cauto.

Il Feeling permette di vivere a un'altra velocità, è decidere di esserci e diventare magnetici. Ci sono e sono felice! Al di là di ciò che potrà accadere. Il Feeling vive della sospensione del brusio mentale, è una manifestazione appassionata del desiderio di essere e di amare. Mettendo in campo una capacità di *Feeling* possiamo comprendere meglio gli altri, e contemporaneamente sviluppare attenzione da parte loro. L'ascolto che si determinerà nascerà dall'apertura del cuore, da un sincero interesse, e apprenderà da ogni accadimento. Ogni incontro, perciò, diventa prezioso, perché sviluppa una forma di innamoramento per la vita.

Dovrà nascere un feeling positivo, capace di superare i personali condizionamenti. Sarà necessario saper cogliere e amplificare questa sensazione che definirei di fragranza. Ovvero, un contatto intenso con il corpo per dare un nuovo e diverso vigore alla mente affinché maturi la determinazione necessaria per disciplinare le emozioni che si produrranno.

Il *Feeling* unifica la mente, il corpo, le emozioni, agevola il passaggio dell'io al noi, dissolve le paure e ci sostiene anche nelle difficoltà.

Nel flusso del Feeling

Questo libro auspica un processo curativo, non solo riparativo, ma anche evolutivo sia per i pazienti sia per i medici, i quali possono iniziare insieme un percorso verso un territorio ricco di opportunità che dovrà diventare abitabile.

Spesso è difficile abbandonare situazioni che, pur nelle loro molteplici contraddizioni, ci appaiono comunque come le migliori possibili. In questi casi, solo una logica ispirata da un sentimento di speranza potrà aprirci la strada al cambiamento. Un nuovo punto di vista si rende necessario. Una lungimiranza che potrà partire dal racconto delle circostanze esistenziali e che determinarono i nostri comportamenti. E questa opera di ricostruzione, inevitabilmente, produrrà una nuova, sorprendente, conoscenza e rielaborazione del passato e della memoria.

"Ricordare è conoscere" ci dice l'antico insegnamento pitagorico. Ritrovare l'origine delle nostre scelte, infatti, può far cadere il velo di Maya che ci separa da qualunque possibile realizzazione, e ci svela il *life motive* che struttura l'agire quotidiano.

Se nei processi di cura la qualità della relazione è ampiamente riconosciuta, spesso, però, gli operatori restano scettici:

«Sì, ma non ho tempo... non è di mia pertinenza... troppi carichi lavorativi... è il sistema delle cure che non va... e poi, quale potrebbe essere il primo passo?»

La sfida è nello stabilire, nel poco tempo concesso, una relazione d'aiuto che sia efficace.

I Greci indicavano il tempo in due modi diversi: Chronos e Kairos. Chronos denotava il tempo logico, sequenziale, continuo, incorruttibile e con un'accezione di tipo quantitativo. Kairos si riferiva, invece, a un tempo indeterminato in cui accade qualcosa di speciale. È proprio nella relazione di un *Feeling* efficace che il tempo deve assumere le caratteristiche peculiari di Kairos. Un tempo che, seppur cronologicamente breve, coglie l'attimo dell'avvenimento emergente, quell'attimo fuggente che genera eventi relazionali unici e intensi.

In una epoca nella quale la medicina, stretta dalla morsa della tec-

nica, sembra volersi spogliare del suo *ethos* umanitario e delegare sempre più a robot empatici le relazioni con i pazienti, è auspicabile promuovere obiettivi di salute che non siano solo riparativi, ma attenti al processo evolutivo di ognuno, perché una maggiore conoscenza di sé produce salute. Lo stare bene si raggiunge anche con l'auto-attuazione, intesa come realizzazione dell'intero potenziale del sé.

La ricerca scientifica ha evidenziato una stretta connessione fra l'intelligenza emotiva e l'auto-attuazione, e come la prima possa essere un efficace predittore per la seconda. È per questo evidente che, per avere la salute, ci si debba occupare dell'intelligenza emotiva.

Counseling

L'intervento di *counseling*, operando uno rinnovo delle abitudini stereotipate e obsolete, può spingere le persone a riflettere e ad agire, favorendone la realizzazione delle inclinazioni personali. Il colloquio di *counseling*, agevola l'esplorazione della cornice culturale dalla quale prende avvio la *routine* comportamentale. La ricerca della salute, con questa prospettiva, diviene un processo di apprendimento continuo, senza imposizioni, un *lifelong learning* che necessita di buoni insegnanti, allievi motivati e partecipi.

L'intervento di *counseling* si fonda sulla conoscenza e sul saper essere dell'operatore, qualità che vanno sviluppate parallelamente e in modo equilibrato.

Esistono due imprescindibili necessità nella relazione d'aiuto: la ragione e l'emozione.

La prima fa riferimento alla struttura portante, la seconda al sentimento che la anima. Queste definiscono la cornice e il clima dell'incontro. Ogni relazione d'aiuto efficace è una sintesi di passione e tecnica. La passione si fonda su una visione generale e le dà il significato, la tecnica è la punteggiatura che ne regola lo svolgimento. La comprensione appare quando i saperi personali sono unificati e rinvigoriti da un autentico sentimento d'interesse e di curiosità per l'Altro. Per avere *Feeling* ci vuole intenzione, preparazione, un atteggiamento altruistico, un insieme di entusiasmo, competenza e compassione.

Aiutare è indispensabile, così come essere aiutati, ma in ogni relazione, spesso, si corre il rischio di parlare in prima persona, o di sostituirsi all'Altro nell'assunzione di responsabilità, inibendo in questo modo le sue capacità di scelta. Chi soffre, è spesso dispensato dal fidarsi del proprio potenziale di auto guarigione. Invece, se la persona è posta in condizioni favorevoli, sarà più facilmente motivata nell'intraprendere un percorso di cambiamento. Il medico dovrà, quindi, astenendosi da giudizi o valutazioni, creare quelle condizioni che facilitino la scoperta di risorse interne, favorendo la dialettica tra il guidare e il seguire. Il medico sarà sinceramente interessato all'Altro, e sempre lo presupporrà operativo al meglio delle sue possibilità, per questo sarà molto tollerante nei suoi confronti, perché convinto che le difficoltà non siano indice di un malfunzionamento, ma dovute a una momentanea *impasse*. L'estensione empatica che si richiede nel *Feeling*, non solo permette al medico di sperimentare il vissuto emozionale dell'altro come fosse il proprio, ma lo aiuta anche a definire, in maggior misura, il senso di sé. Infatti, l'incontro più intimo e personalizzato offre all'operatore la possibilità di riconoscere come familiari le sfaccettature dell'esperienza dell'Altro. L'operatore potrà estendere, in questo modo, la propria consapevolezza attraverso una auto empatia che lo condurrà verso una maggiore autenticità. Nel rispecchiamento che si verrà a produrre l'operatore rafforzerà l'idea del sé.

Feeling non è soltanto uno strumento al servizio di professionalità sanitarie, ma di chiunque voglia avere il desiderio di affinare delle qualità relazionali attraverso l'auto consapevolezza. L'obiettivo è di offrire ai medici migliori competenze relazionali e ai *counselor*, uno strumento operativo integrato.

Per il medico perdere o non avere affatto una buona relazione, trasforma il paziente in una asettica sequenza d'informazioni, prive di una umana cornice di riferimento. Attraverso questa sottrazione d'identità la persona diventa irriconoscibile, con il rischio di essere trattata con indifferenza o addirittura con cinismo. Inoltre, la cura della relazione non è soltanto indispensabile sul piano etico-comportamentale, ma è scientificamente necessaria per una diagnosi puntuale e per la comprensione e soluzione del dato clinico.

Tempo e rapport

Nel libro è mostrato un approccio relazionale flessibile e modulabile, la cui intensità operativa, dettata dalle circostanze e dalle specifiche esigenze è regolata dalle variabili: *tempo* e *rapport*.

Il *tempo* è la cornice temporale riservata all'incontro, *rapport*, invece, esprime il grado di sintonia tra medico e paziente. Se volessimo riportare questi indicatori su di un piano cartesiano, il *tempo* in asse orizzontale (ascisse) e il *rapport* in asse verticale (ordinate), l'area definita dalle due variabili misura la *performance* relazionale. Per questo motivo, anche in un *tempo* breve, si può raggiungere una relazione d'aiuto di qualità, se il valore del *rapport* è alto; senza *rapport* la qualità non è garantita da un *tempo* lungo.

Il *rapport* è inversamente proporzionale alla resistenza manifestata dal paziente durante lo svolgimento dell'incontro, e la resistenza è sempre imputabile all'agire dell'operatore. Il quale, specialmente in casi con elevata problematicità, al fine di salvaguardare la relazione, deve allertarsi subito e cambiare i registri operativi. Potrà così, attraverso un allineamento allo stato interno dell'interlocutore mantenere quel contatto fondamentale in ogni procedura terapeutica.

I 7 capisaldi costitutivi del processo di autoconsapevolezza trasformativa.

Feeling una parola composta da sette lettere: 7 lettere per 7 forme verbali, così si crea l'acronimo *FEELING*.

I sette capisaldi, ovvero le fasi che il *terapeuta* deve essere disposto ad adottare per sostenere un nuovo ed efficace processo relazionale sono: *Flowing*, *Empathizing*, *Eliciting*, *Liking*, *Improving*, *Negotiating*, *Growing*.

Sette forme verbali e non sostantivi, per meglio evidenziare il *movimento* che è insito nella vita.

- *Flowing* è il sottile filo rosso che unifica l'esperienza.
- *Empathizing* ed *Eliciting* permettono alla persona di riconoscere le

proprie emozioni, identificarne la relazione con i pensieri, per avviare un processo di cambiamento.

- *Liking*, *Improving*, *Negotiating* consentono il ribaltamento, nuovi modi di pensare, di percepire sé stessi in modalità più energetiche ed entusiasmanti e, quindi, consentono di avviare comportamenti diversi. In questo modo si creano le fondamenta per una nuova narrazione della propria vita.
- *Growing* celebra il risultato e le nuove consapevolezze ottenute. È questo un processo di carattere circolare, in cui l'esperienza, nel chiudersi si riapre subito, ma a un livello evolutivo più alto!

Queste fasi, facendo un parallelismo con una ottava musicale, possono essere suonate, in parte o tutte, in forma ristretta o estesa, periodicamente o in sequenza, in base alle esigenze del singolo incontro.

La relazione terapeutica è, infatti, strutturata in una successione di mosse scandite dalla sensibilità del terapeuta, non rigidamente preordinate, ma in accordo con il paziente che è il primo violino della sua vita ed esperienze. E il medico come un direttore d'orchestra, condurrà una partitura relazionale usando le 7 chiavi.

Le 7 fasi della relazione terapeutica sono in linea con il ciclo del contatto della *Terapia della Gestalt*:

- pre-contatto (accoglienza, sensazioni emergenti - *cosa sento?*)
- avvio del contatto (esplorazione delle dinamiche personali - *cosa voglio?*)
- contatto pieno (intervento fattivo - *cosa faccio?*)
- post-contatto e chiusura (elaborazione complessiva, definizione del follow-up, saluto - *cosa mi rimane di questo incontro? Ora che sono in cammino cosa c'è di diverso? Cosa testimonierà il mio cambiamento? E se ci fosse dell'altro?*)