

MINDFULNESS

Stefania Borghi M.D.

Medico Chirurgo - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Dirigente Medico Ministero della Salute
Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria, Roma

Non è facile riassumere in poche parole, nero su bianco, le diverse esperienze vissute da chi ha ricevuto una diagnosi di tumore. In ogni essere umano, che si trova ad attraversare questo momento durante la sua vita, la malattia si esprime come una dimensione estremamente privata, in cui s'intrecciano emozioni e vissuti. Ogni paziente, senza eccezioni, ha la propria storia personale, che dà significato alla modalità con cui vive la malattia.

Spesso, le persone sono sopraffatte dalla paura di perdere i legami e soffrire, oppure sono arrabbiate con la vita, deluse dall'assistenza del personale medico e paramedico, e dalle possibilità reali della medicina. Altre volte ancora vivono la malattia come se fosse quella di qualcun altro, chiusi in una realtà quasi dissociativa, a causa dell'impossibilità di avvicinarsi con consapevolezza a tali dolorosi vissuti.

Nonostante ciò, la vita continua a scorrere tenacemente, dentro e al di là della malattia. Ogni giorno porta con sé gioie e dispiaceri, difficoltà e soluzioni, né più né meno di come faceva prima.

In un certo senso la vita sembra sfidarci in un gioco crudele e impietoso: prima ci toglie le sicurezze, la quotidianità, il ruolo, l'autonomia. Poi, continua a presentarsi imperturbabile, diversa e inarrestabile nel suo vorticoso divenire.

E allora che fare? È possibile giocare la partita con un avversario tanto potente? È immaginabile pensare a un modo di vivere questo momento che non sia solo dolore e paura, disperazione e agitazione, ma anche gioia, calma, speranza e possibilità?

La psiconcologia si propone come un aiuto concreto, rivolto a chi sviluppa uno stato di stress emotivo e fisico, proprio in relazione alla malattia neoplastica che, minando in profondità la nostra stabilità e identità, porta a sviluppare una serie di vissuti emotivi che non fanno che aggravare il dolore provato.

Nell'ultimo ventennio numerosi e accreditati studi effettuati da neuroscienziati hanno definitivamente smentito la divisione tra mente e corpo, ponendo invece l'attenzione sull'unità psicosomatica che va a delinearci sempre più come una realtà universale.

La mente, nella sua attività generatrice di pensieri, emozioni e ideazione è strettamente connessa al corpo, attraverso le fibre del sistema nervoso produttrici di molecole in grado di

influenzare a cascata il sistema endocrino e quello immunitario. Tutto ciò che pensiamo e proviamo non appartiene alla "testa", ma è intimamente "incarnato" nel corpo, che prova sensazioni e emozioni. Tutto ciò che sentiamo nel corpo non è qui confinato, ma è a sua volta in grado di produrre sostanze che hanno un effetto su cervello e mente.

Inoltre, le sempre più sofisticate tecniche di neuroimaging hanno fornito importantissime notizie sul dolore e sulla sua percezione: le vie nervose utilizzate dallo stimolo doloroso per giungere alla nostra coscienza non sono diverse, se il dolore è di natura psichica o fisica, come peraltro non lo sono le aree cerebrali che si attivano in risposta a uno stimolo doloroso di natura organica o mentale.

Le recenti scoperte scientifiche, orientate sempre più a un'integrazione neurobiologica della mente e del corpo, hanno pertanto aperto la strada a una serie d'interventi, mirati a lavorare simultaneamente su due livelli: ridurre lo stress esperito sia a livello fisico che psichico.

La coltivazione della Mindfulness, al momento, è ritenuta dalla comunità scientifica uno degli strumenti più raffinati, per arrivare a una riduzione del disagio e un'integrazione dei due vissuti, tanto che i relativi protocolli sono inseriti da tempo in ospedali, psicoterapia e scuole, per gli evidenti benefici su esperienze più o meno difficili.

Ma che cos'è esattamente la Mindfulness?

Il termine "Mindfulness", così come il suo pioniere il Dottor John Kabat Zinn l'ha definita, è la traduzione dalla lingua pali della parola SATI, che significa consapevolezza. È uno stato mentale e corporeo che può essere raggiunto attraverso l'atto di porre un'attenzione intenzionale, e non giudicante, alla propria esperienza, nel momento in cui viene vissuta.

Ma cosa vuol dire porre attenzione, e non giudizio, alla propria esperienza, soprattutto quando parliamo di dolore e di malattia?

Vuol dire forse subirla? Come è possibile accettare le nostre esperienze di perdita, paura, rabbia e frustrazione?

La malattia neoplastica è in grado di provocare, a diversi livelli, una serie di vissuti dolorosi in mente e corpo, che, per i motivi sopraesposti, vanno a sommarsi e a potenziarsi a vicenda. In realtà, il concetto di accettazione, insito nella Mindfulness, non sta a indicare un atteggiamento di rassegnazione o passività: al contrario, solo chi riesce ad aprirsi veramente all'esperienza dolorosa che sta vivendo, è in grado di com-prenderla (cioè prenderla con sé) fino in fondo, e da lì poter iniziare il cammino verso il superamento.

Tutto ciò che invece mettiamo in atto per evitare il contatto con l'esperienza dolorosa già esistente, determina solo altra paura, altro disagio non necessario, ed è alla base del concetto di stress cronico, tanto nocivo nel determinare e aggravare le patologie.

Il concetto di stress indica una sindrome di adattamento ad alcune sollecitazioni, definite "stressor". La risposta che l'organismo mette in atto successivamente all'avvento di condizioni

perturbatrici esterne o interne, è costituita da una serie di attività emotive, neurologiche, immunitarie ed endocrine che hanno come finalità il ripristino di una nuova condizione di equilibrio o "omeostasi".

Nell'ambito della sindrome dello stress, si parla quindi di "eustress" per descrivere una risposta fisiologica, definita nel tempo e adattiva per l'organismo stesso, che, di fronte alla percezione di una minaccia alla sua integrità fisica e psichica, risponde attraverso un meccanismo ben preciso.

Quando però il senso di minaccia percepito diviene costante, o nel peggiore dei casi viene ignorato dai livelli più alti della coscienza, l'attivazione continua di tale meccanismi neuroendocrini emotivi e immunitari, a lungo andare, comporterà il danneggiamento di una serie di funzioni all'interno dell'organismo.

Depressione, cefalee, ipertensione, ansia, irritabilità, abbassamento delle difese immunitarie sono solo alcuni degli effetti di questo "distress" all'interno del nostra unità psicosomatica.

È perciò intuibile come la condizione di stress riguardi in misura diversa tutta l'esperienza umana, a maggior ragione se pensiamo a quella che accompagna la diagnosi, le terapie e i dolori legati alla malattia oncologica.

L'obiettivo delle tecniche volte alla coltivazione della Mindfulness è insegnare una modalità diversa di "stare" con la propria esperienza, sia gioiosa che dolorosa.

Nel campo della psiconcologia, un approccio "mindful" diventa uno strumento eccellente attraverso cui trasmettere ai pazienti la possibilità di stare con il dolore, per conoscerlo intimamente, e trovare all'interno di sé le risorse necessarie per questa fase della vita.

Sono tantissimi i casi di persone che, alla fine di un protocollo basato sulla Mindfulness, riportano un cambiamento nella percezione della qualità e della quantità del proprio dolore cronico, sia fisico che ancor più psichico ed esistenziale. Molte sono le testimonianze di guarigione, intesa come un rinnovato senso di intimità, integrità e connessione con se stessi, magari mai sperimentato durante la "vita in salute".

I primi studi clinici effettuati su alcune classi di pazienti oncologici dimostrano una sensibile diminuzione dei disturbi di sonno, fatica, stato emotivo complessivo, fino a un miglioramento di alcuni parametri immunitari connessi strettamente alla salute fisica.

I protocolli basati sulla coltivazione della Mindfulness si avvalgono di specifiche tecniche di meditazione, seduta e camminata, in cui i partecipanti apprendono una nuova modalità di stare con l'esperienza del momento, sia essa piacevole, spiacevole o neutra, sperimentando così un nuovo senso di connessione e consapevolezza di se stessi. Ciò che si insegna è la possibilità di cambiare il rapporto che ognuno ha con l'esperienza, soprattutto là dove non può essere al momento modificata.

Il presente diviene uno spazio in cui entrare più profondamente in contatto con le proprie emozioni e pensieri, con le percezioni della realtà interna e esterna, accogliendole senza giudizio, per poi "sentire" il lavoro necessario per il cambiamento.

Il paradosso della Mindfulness è che, essendo una realtà esperienziale, non può essere trasmessa in maniera esauriente attraverso concetti puramente teorici. Chiunque sia interessato a intraprendere un percorso di consapevolezza, che anche può iniziare partecipando a un protocollo, deve personalmente sperimentare e "toccare con mano", attraverso un'assunzione di responsabilità.

Chiunque preferisca un aiuto che arrivi dall'esterno, non trarrà alcun beneficio da un percorso in cui lo strumento di lavoro da forgiare è l'essere umano, e in cui le situazioni che accadono sono "solo" sfide più o meno grandi, attraverso cui iniziare un processo di cambiamento.

Per queste ragioni, chiunque voglia iniziare un protocollo basato sulla Mindfulness, a prescindere dalla motivazione, deve assumersi non solo la responsabilità di frequentare gli incontri, ma anche svolgere a casa il lavoro prescritto tra un incontro e il successivo.

La Mindfulness è un approccio terapeutico che può essere flessibilmente inserito all'interno di vari contesti: nell'ambito di terapie individuali, colloqui di sostegno psicologico o gruppi in cui si seguono precisi protocolli d'intervento.

L'MBSR, cioè il corso di riduzione dello stress basato sulla Mindfulness, applicato con successo fin dai primi anni '80 negli ospedali americani dal suo inventore, J.K. Zinn, docente alla Boston University, è attualmente il protocollo più efficace per insegnare questo stato di consapevolezza, appunto "mindful".

Il corso si articola nell'arco di due mesi, in 8 incontri di gruppo mono settimanali della durata di due ore. Ai partecipanti è richiesta un'attiva partecipazione, attraverso una serie di compiti a casa che consistono in sedute di consapevolezza, esercizi di yoga e la compilazione di un "diario di viaggio", che accompagni lo sviluppo di questo nuovo percorso.

Per molte persone sperimentare questa possibilità dà il via a un cambiamento radicale della propria vita, per altre può significare sentire di avere uno strumento in più nella comprensione e gestione della propria esistenza.

È importante sottolineare che chiunque voglia avvicinarsi a questo percorso con serietà debba rivolgersi alle scuole presenti sul territorio nazionale e a istruttori abilitati, per avere la garanzia di essere guidati da personale competente.