

Il protocollo di *ArmoniosaMente* con i pazienti oncologici L'esito di uno studio su otto gruppi di pazienti

Margherita Galli *, *Gioacchino Pagliaro* **

Riassunto. Con questo articolo si vuole presentare il protocollo *ArmoniosaMente*¹, progetto attivo ormai dal 2003 e di cui è responsabile il Dott. Gioacchino Pagliaro, Direttore dell'Unità Operativa di Psicologia Ospedaliera del Dipartimento Oncologico dell'Ospedale Bellaria di Bologna. Tale progetto è rivolto a donne affette da tumore alla mammella ed integra tecniche meditative, derivate dalla medicina tibetana con incontri formativi – informativi. Il protocollo *ArmoniosaMente* si basa, infatti, su due aspetti che si sono rilevati basilari nelle pratiche riguardanti la salute, ovvero: una corretta informazione sanitaria e l'utilizzo di pratiche meditative. Si è pensato di chiamare il protocollo "*ArmoniosaMente*" poiché il suo obiettivo principale è appunto quello di agire sulla dimensione mentale delle pazienti, offrendogli sia una completa informazione sanitaria sia una pratica meditativa che stimoli il loro potenziale interno di guarigione.

Parole Chiave: Meditazione, Visualizzazione, Oncologia, Protocollo *ArmoniosaMente*

Summary. With this article we want to present the protocol "*ArmoniosaMente*", active project since 2003 in which the responsible is Dr. Gioacchino Pagliaro, Director of the Unit of Psychology Department of Oncological Hospital Bellaria Hospital in Bologna. This project is aimed at women with breast cancer and integrates meditation techniques, derived from Tibetan medicine with training and informative sessions . The protocol "*ArmoniosaMente*" is based , in fact, on two aspects that are recognized basic practices related to health, namely: proper health information and the use of meditative practices. It was decided to call the protocol "*ArmoniosaMente*" as its main objective is precisely to act on the mental dimension of the patients, offering both a complete health information and a meditative practice that stimulates their potential internal healing.

Keywords: Meditation, Visualisation, Oncology, "*ArmoniosaMente*" Protocol

* *Psicologa, Bologna*

** *Direttore UOC Psicologia Ospedaliera AUSL di Bologna, già professore a contratto di Psicologia Clinica c/o l'Università degli Studi di Padova.*

¹ Per informazioni sullo studio condotto scrivere a: gioacchino.pagliaro@ausl.bo.it

1. La meditazione

Le definizioni di *meditazione* possono essere molteplici e non sempre coincidenti tra di loro, poiché vi sono connotazioni differenti a seconda della tradizione culturale - filosofica cui si fa riferimento. Il termine sanscrito utilizzato per definirla è “*samadhi*” e contiene tanto gli aspetti religiosi quanto quelli spirituali, filosofici e terapeutici, il che permette di accostarsi alla *meditazione* continuando ad aderire liberamente alla propria cultura di appartenenza.

Genericamente con il termine meditazione si intende un addestramento alla presenza mentale che, attraverso l'acquietamento della mente ed un livello più profondo di consapevolezza, agisce sul piano fisico, energetico, mentale e spirituale, favorendo l'equilibrio energetico del microcosmo individuale e al tempo stesso mantenendo l'equilibrio tra quest'ultimo ed il sistema energetico del macro cosmo.

Lo scopo della *meditazione* è quello di migliorare la qualità della vita, liberandosi da emozioni e fattori mentali negativi, liberandosi dalla sofferenza e liberando la mente dalle impurità, ovvero da tutto ciò che turba o affligge (Pagliaro, 2004).

Sono ormai numerose le ricerche presenti in letteratura che dimostrano gli effetti benefici di questa pratica. A livello fisiologico, infatti, durante la *meditazione*, diminuisce la frequenza del ritmo respiratorio e del ritmo cardiaco; aumenta il flusso sanguigno nei muscoli del corpo; il cervello emette onde cerebrali di tipo alfa e teta (onde tipiche del rilassamento e simili a quelle del sonno profondo) (Hirai, 1975); vi è una riduzione dell'attività metabolica; diminuisce la tensione muscolare; si regolarizza la pressione sanguigna; si rafforza il sistema immunitario e c'è una regolazione a livello della chimica del sangue (Benson, 1976). A livello psicologico, invece, Goleman (1976), importante studioso statunitense, ha indagato gli effetti della *meditazione* nel trattamento di stress e ansia, scoprendo la sua efficacia anche su molti disturbi di tipo psicologico. Meditare, infatti, diminuisce lo stato di tensione interna; aumenta e favorisce uno stato di tranquillità; aumenta le nostre capacità attentive e di concentrazione; migliora il rapporto con noi stessi; genera apertura e disponibilità nei confronti degli altri; aiuta a sviluppare uno stato mentale sereno.

Nello specifico in ambito oncologico, gli studi pionieristici del dott. Simonton (1980), oncologo e radioterapista, hanno dimostrato l'efficacia della *meditazione* addirittura su pazienti in stadio avanzato di malattia, portando alla conclusione che le emozioni, le convinzioni e gli atteggiamenti mentali possono influenzare pesantemente la salute e la qualità di vita delle persone. Simonton applicò un metodo di supporto oncologico, associato a tecniche meditative, su 159 pazienti giudicati incurabili dai medici e ciò che risultò fu che il metodo da lui utilizzato aveva aumentato da 3 a 4 volte la sopravvivenza in ben 63 pazienti, oltre ad aver portato un netto miglioramento nella qualità della loro vita.

2. Le visualizzazioni

Quanto appena detto, a proposito delle ricerche condotte da Simonton e quindi all'importanza delle nostre emozioni, convinzioni e dei nostri atteggiamenti mentali, riveste un'enorme importanza quando si parla di “visualizzazione”.

Visualizzare significa “vedere con gli occhi della mente” alcune immagini che hanno la proprietà di produrre effetti benefici.

Come scriveva Lazarus (1989): “*Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla*”. Se è vero, infatti, che l'interazione con il mondo produce immagini mentali ed emozioni, è vero anche il percorso contrario e cioè che l'induzioni di nuove immagini mentali, connesse ad emozioni particolari, può portare a nuove interazioni con il mondo aprendo opportunità in termini di benessere psico-fisico.

Partendo dal presupposto che ci sono immagini di nostri limiti o di insuccessi incorsi nella nostra vita (i quali alimentano convinzioni che a loro volta inducono l'accadimento di alcuni fatti), l'ipotesi di base - nel lavoro di visualizzazione - è che modificando tali immagini si modifichino conseguentemente anche le convinzioni e i fatti, cioè, i dati della realtà.

Questo è il motivo per cui la visualizzazione è oggi ampiamente utilizzata all'interno delle pratiche meditative ad integrazione della psicoterapia tradizionale in diversi contesti di cura, come per esempio quello del supporto psicologico a pazienti oncologici, offerto dall'U.O.C. di Psicologia Ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna, all'interno del protocollo ArmoniosaMente.

3. Il protocollo “ArmoniosaMente”

Il protocollo *ArmoniosaMente* è ad oggi uno degli interventi più completi nel campo dell'applicazione della *meditazione* in oncologia. Si tratta di un progetto attivo ormai dal 2003, il cui responsabile è il Dottor Gioacchino Pagliaro, Direttore dell'Unità Operativa di Psicologia Ospedaliera del Dipartimento Oncologico di Bologna, presso l'Ospedale Bellaria.

Tale progetto, rivolto a donne affette da tumore alla mammella con trattamenti ancora in corso, integra tecniche meditative derivate dalla medicina tibetana con incontri formativi - informativi di tipo medico ed interventi di educazione sanitaria.

In ogni gruppo vi possono essere da un minimo di 12 partecipanti ad un massimo di 15 partecipanti ed all'interno del progetto possono essere inserite tutte le pazienti, poiché non ci sono limitazioni o vincoli dati da variabili quali l'età o il livello culturale.

ArmoniosaMente è basato su due aspetti in particolare, che si sono rivelati basilari nell'efficacia delle pratiche riguardanti la salute: la corretta informazione sanitaria e l'utilizzo di pratiche meditative.

Infatti, se da un lato è ormai evidente l'importanza che una corretta informazione sanitaria può svolgere nel creare l'adesione del paziente alle cure e nel rafforzare il suo sentimento di fiducia verso quello che sta facendo, dall'altro è ormai ampiamente dimostrato che la *meditazione* è un ottimo strumento pratico, utilizzabile dalle pazienti stesse per gestire lo stato di stress o ansia di cui spesso sono vittime.

Si è pensato di chiamare il protocollo “*ArmoniosaMente*” poiché il suo obiettivo principale è appunto quello di agire sulla dimensione mentale delle pazienti, offrendogli sia una completa informazione sanitaria sia una pratica meditativa che stimoli il loro potenziale interno di guarigione.

Il progetto si sviluppa nell'arco di undici incontri, a cadenza settimanale. Il primo incontro, con lo psicologo di riferimento, è di carattere prevalentemente introduttivo e

serve per spiegare alle partecipanti quali sono le modalità secondo cui si svilupperà il corso e quindi i due livelli sopra citati.

I sei incontri successivi, come si è detto, riguardano la parte informativa di educazione alla salute e sono tenuti da tutti i medici specialisti che le pazienti incontrano durante il loro percorso di trattamento. Il primo incontro è diretto dal senologo, che sensibilizza le pazienti ad esempio sul tema dello screening mammografico e quindi della prevenzione; nel secondo incontro le pazienti incontrano il chirurgo, che presenta loro le varie possibili tipologie di intervento chirurgico cui potrebbero essere sottoposte; il terzo incontro è diretto dall'oncologo, che mostra loro i differenti tipi di trattamento e spiega in quali casi e perché ne viene scelto uno anziché un altro; nel quarto incontro le pazienti hanno la possibilità di confrontarsi con il radioterapista che spiega l'importanza di questi trattamenti; il quinto incontro è condotto dal dietologo, che ha l'occasione di sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione; il sesto ed ultimo incontro è tenuto da un medico specialista dello sport che, coerentemente con l'incontro precedente, rafforza l'importanza di uno stile di vita sano e di una attività motoria costante per prevenire episodi di ricaduta.

Gli obiettivi di questa prima parte quindi sono: offrire una corretta informazione sul tumore della mammella e sui trattamenti conseguenti; sviluppare un atteggiamento mentale fiducioso da parte delle pazienti nei confronti delle terapie, per poter mobilitare le loro risorse interne; consentire ai medici di potenziare la dimensione relazionale della cura, troppo spesso trascurata per problemi organizzativi e di tempo.

Gli ultimi quattro incontri sono tenuti, invece, dallo psicologo di riferimento e riguardano il percorso di *meditazione*. Partendo da un'auto-presentazione delle partecipanti per inquadrare le loro storie di malattia, le loro convinzioni sulla malattia ed i loro atteggiamenti mentali a riguardo, si procede con l'introduzione al concetto di *meditazione*. Vengono fornite le istruzioni basilari per poter poi insegnare loro un primo esercizio di presenza mentale che dovranno ripetere a casa, il maggior numero di volte possibile e fino all'incontro successivo. In quell'occasione, dopo un primo resoconto da parte delle partecipanti su come è andata la loro settimana, sulle modalità con cui hanno svolto l'esercizio e sulle eventuali difficoltà trovate, si procede con un commento dei resoconti individuali da parte dello psicologo e con l'insegnamento di una nuova parte dell'esercizio, introducendo una specifica visualizzazione. Lo stesso accade nell'incontro successivo e nell'ultimo, nel quale viene insegnata la parte conclusiva della visualizzazione, arrivando così a completare la pratica meditativa. L'ultimo incontro si chiude con un bilancio complessivo dell'esperienza da parte delle pazienti. Terminata anche questa parte di incontri settimanali si procede poi con tre incontri a cadenza mensile per offrire l'opportunità alle pazienti di continuare a trovarsi in gruppo. In questa seconda fase viene fatta anche un'indagine psicodiagnostica, somministrando il POMS (Profile of Mood Stare) durante il primo e l'ultimo incontro. Il significato in Italiano della sigla POMS è "analisi degli stati emotivi" ed infatti il test viene genericamente utilizzato per analizzare aspetti fisiologici e comportamentali ma anche soggettivi ed emotivi (come sensazioni o umori) che possono aver caratterizzato la vita del soggetto nell'ultimo periodo. E' composto da 58 item, costituiti da locuzioni o

aggettivi, che vanno a definire sei fattori in particolare: il fattore "T" (tensione-ansia) che analizza la tensione somatica osservabile dall'esterno ma anche manifestazioni psicomotorie o stati di ansia vaga e diffusa; il fattore "D" (depressione- avvilitamento) che si riferisce ad uno stato depressivo accompagnato da un senso di inadeguatezza personale ma anche a sentimenti di integrità personale, di inutilità dei propri sforzi o di isolamento emotivo; il fattore "A" (aggressività-rabbia) che va ad indagare sentimenti di rabbia intensa, aperta e manifesta ma anche sentimenti di ostilità più attenuati e nascosti; il fattore "V" (vigore-attività) che rileva lo stato di vigore, di esuberanza, di energia e di vitalità della persona; il fattore "S" (stanchezza-indolenza) che si riferisce soprattutto alla sensazione di noia, alla mancanza di forza ed infine il fattore "C" (confusione-sconcerto) che spesso rappresenta il risultato di una auto valutazione in merito alla propria efficienza cognitiva.

3.1. Dati sperimentali

A sostegno di quanto illustrato fino ad ora riportiamo alcuni dati relativi al protocollo *ArmoniosaMente* applicato, presso l'Unità Operativa di Psicologia Ospedaliera del Dipartimento Oncologico all'Ospedale Bellaria di Bologna.

Sono stati presi in considerazione otto gruppi di pazienti per un totale di 69 donne con neoplasia alla mammella, in trattamento presso l'Ospedale Bellaria e che hanno partecipato ad *ArmoniosaMente* tra Settembre 2010 e Settembre 2013.

Tutti i gruppi hanno seguito lo stesso protocollo (1 incontro introduttivo con lo psicologo, 6 incontri informativi di educazione alla salute, 4 incontri con lo psicologo sulla *meditazione* e somministrazione del POMS) però, mentre in 3 gruppi su 8, test e retest sono stati sottoposti rispettivamente nel primo e nell'ultimo incontro di *meditazione*, nei restanti 5 gruppi test e retest sono stati invece somministrati all'ultimo incontro di *meditazione* e al primo incontro di richiamo.

Innanzitutto va sottolineato come, già a conclusione della prima parte del protocollo, si sia verificato un aumento della fiducia nelle cure, un aumento della speranza nei confronti della guarigione e come sia diminuita di molto quella sensazione di ansia dovuta alla scarsità di informazioni e alla poca chiarezza su quello che si sta facendo o che si dovrà fare. Con i primi 7 incontri hanno iniziato poi ad essere sperimentati anche i primi legami interni al gruppo, che innescano sempre un forte senso di appartenenza e che interrompono il senso di isolamento percepito fino a poco tempo prima.

Dunque, dopo questa prima fase di *ArmoniosaMente*, i risultati ottenuti nei gruppi presi in considerazione possono essere così classificati: aumento della fiducia nelle cure mediche che le pazienti stanno facendo; aumento del senso di controllo sulla malattia; diminuzione del senso di confusione e smarrimento; rafforzamento della speranza nei confronti della guarigione.

Per quanto riguarda la seconda parte ci sembra possa essere utile riportare nello specifico qualche dato numerico, per poter mettere meglio a fuoco che cosa accade realmente durante il percorso. Come si è detto, nella seconda fase del protocollo viene somministrato per due volte il POMS, poiché questo consente di analizzare che cosa si modifica nelle pazienti per ognuno dei fattori che lo compongono.

Contando che il campione totale è composto da 69 donne, è emerso che: il fattore "tensione-ansia" è migliorato in 27 donne, così come anche il fattore "depressione-

avvilimento” ed il fattore “aggressività-rabbia”; il fattore “vigore-attività” è migliorato in 15 pazienti; il fattore “confusione-sconcerto” in 21 ed infine il fattore “stanchezza-indolenza” in 26. In tutti questi casi c’è stata una modificazione significativa in positivo del fattore considerato.

Va notato poi che in 18 pazienti su 69 non sono avvenute delle modifiche per nessuno dei 6 fattori e che nella grande maggioranza dei casi, i fattori che non hanno subito un miglioramento significativo sono rimasti stabili su valori già medio bassi in partenza.

Il fattore “vigore-attività” è quello che è migliorato nel minor numero di donne e che, più frequentemente rispetto agli altri fattori, ha subito anche lievi peggioramenti. Questo lo possiamo spiegare con il fatto che le pazienti che partecipano ad *ArmoniosaMente* di solito sono ancora nel pieno del loro faticoso iter terapeutico.

Su un piano più generale si può comunque affermare che, rispetto alle pratiche di *meditazione*, le pazienti si sono mostrate molto motivate ma soprattutto curiose di apprendere tecniche che potranno utilizzare loro stesse nella vita quotidiana e che potranno essere utili per il loro benessere. Infatti, accade molto frequentemente che, dopo aver colmato le lacune informative ed aver avuto risposta ai dubbi di ordine medico, le pazienti sentano proprio l’esigenza di trovare un modo per prendersi cura di sé e per ridurre le loro ansie e le tensioni. Ecco perché le pazienti si avvicinano a questa seconda fase del protocollo con grande entusiasmo.

In linea di massima, al di là dei cambiamenti specifici che avvengono nei vari fattori del POMS, è stato riscontrato che, arrivate all’ultimo incontro, le partecipanti ai gruppi condividono ormai una sensazione di calma che si espande in tutte le situazioni di vita quotidiana delle pazienti e che si connette ad un piacevole sollievo dallo stato di malessere iniziale.

Dunque, i risultati riscontrati alla fine della seconda parte di *ArmoniosaMente* sono stati: un’aumentata capacità di gestione dello stress e della paura da parte delle pazienti; una riduzione dello stato di depressione e di ansia; una migliore sopportazione di tanti effetti collaterali o dei dolori dovuti alle terapie ed un atteggiamento mentale più aperto, positivo e funzionale nei confronti dell’esperienza di malattia.

Riferimenti bibliografici

- Benson, H., Wallace, R.K. (1972), *Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practiced meditation, supplement II to Circulation*, 45-46.
- Benson H., Klipper, M. (1976), *The Relaxion Response*, Avon, New York.
- Goleman D., Schwartz, G. (1976), Meditation and intervention in stress reactivity, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Goleman, D. (1988), *La forza della meditazione*, tr.it. Rizzoli, Milano, 1997.
- Goleman, D. (1997), *Le emozioni che fanno guarire*, tr.it. Mondadori, Milano, 1998.
- Goleman, D. (2003), *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*, tr.it. Mondadori.
- Hirai, T. (1975), *Meditazione Zen come terapia*, tr.it. red, Como, 1995.
- Lazarus, A. (1989), *L’occhio della mente*. Astrolabio, Roma.

- Pagliari, G. (1993), Gli aspetti psicologici del malato oncologico, in *Attualità e prospettive in oncologia medica*, Atti del Convegno G.O.S.P.A.L., Rotalit, Chiavenna.
- Pagliari, G. (2004), *Mente, meditazione e benessere. Medicina tibetana e psicologia clinica*, Tecniche Nuove, Milano.
- Pagliari, G., Salvini, A. (2007), *Mente e Psicoterapia. Modello Interattivo-Cognitivo olistico*, UTET, Torino.
- Pagliari, G. (2009), Il modello olistico della mente e la meditazione in ambito sanitario. In GRANDI M. (a cura di) *Nuove prospettive in oncologia*, Tecniche Nuove.
- Pagliari, G. (2009), La meditazione in oncologia: la mente che cura, il corpo che guarisce, in Bottaccioli F. (a cura di) *Geni e comportamento. Scienza e arte della vita*, Red Edizioni.
- Pagliari, G., Martino, E. (2010), *La mente non localizzata. La visione olistica e il modello mente-corpo in psicologia e medicina*, UPSEL Domeneghini Editore, Padova.
- Simonton, C., Simonton, S., Creighton J. (1980), *Getting Well Again*, Bantam Books, New York.