

## Mindfulness: la mente oltre il pensiero. Nuove prospettive per il paziente oncologico

Sono numerosi i punti cardine nell'esperienza del paziente oncologico, e nella condizione di malattia in generale, che vengono considerati passibili di miglioramento attraverso l'approccio con tecniche di mindfulness.

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, ormai divenuta "classica", Mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante". Si tratta, quindi, di stato mentale correlato a particolari qualità dell'attenzione e della consapevolezza, in cui la persona ascolta e osserva le proprie emozioni, le proprie sensazioni fisiche e i propri pensieri, accettandoli così come sono, senza giudicarli, senza cercare di modificarli, né bloccarli.

L'intento del nostro lavoro è quello di concentrarci sull'applicazione della mindfulness nel paziente oncologico. Una diagnosi di malattia oncologica infatti spesso mette a dura prova la consolidata visione del mondo per cui la propria vita è controllabile e caratterizzata da eventi prevedibili. A livello esistenziale quindi le persone sono forzate a confrontarsi con la mortalità, spesso per la prima volta. Vi saranno cambiamenti sostanziali e potenzialmente permanenti nelle abilità funzionali, nell'aspetto, nel modo di vivere, e si dovrà far fronte alla possibilità non remota di andar incontro ad esperienze dolorose a vari livelli. Moltissime persone in questa situazione esperiscono paura, ansia e depressione.

Dopo il trattamento medico, escludendo la variabile della gravità della prognosi, si è riscontrata una persistenza della paura di progressione di malattia nella maggior parte dei pazienti, che trasformava ogni dolore percepito in una potenziale minaccia per la propria vita; questa percezione poteva poi sfociare in un costante stato di monitoraggio associato a stato ansioso. Gran parte delle esperienze di malattia necessitano di "resistenza" (coping) basata sulle emozioni, piuttosto che di "problem solving", il quale potrebbe essere poco approccio soprattutto da persone non esperte del campo. Imparare come la nostra esistenza comprenda anche l'impossibilità di controllare o cambiare il corso della progressione di malattia è il punto in cui gli approcci centrati sul comprendere le proprie emozioni possono esser molto d'aiuto, specialmente nel contesto del trattamento di pazienti oncologici. Questi approcci sono alla base della MBIs (mindfulness-based interventions).

(1)

Possiamo pensare la mindfulness come composta da tre assiomi chiave: intenzione, attenzione, atteggiamento. L'intenzione permette con facilità di guidare il focus della tecnica, mentre le abilità di attenzione vengono allenate tramite intensi esercizi di direzionamento e ridirezionamento dell'attenzione verso aspetti della vita presente, attuale. Un obiettivo delle pratiche di meditazione della mindfulness è potenziare la capacità di essere "mindful" (consapevole) nella vita di tutti i giorni. Gli effetti di praticare sistematicamente la mindfulness si pensa si manifestino attraverso diversi meccanismi, tra cui un miglior controllo delle emozioni, flessibilità cognitiva e comportamentale, esposizione a stimoli impegnativi, e chiarimento dei valori e delle priorità fondamentali della vita. (1,2)

L'accettazione in questo contesto non è comparabile al "lasciarsi andare" o al non provare a curare la condizione di malattia, anzi: è un riconoscimento della propria situazione, senza abbandonarsi al dolore.

Il lavoro riguardo allo sviluppo e la valutazione della MBIs nel contesto delle cure di pazienti oncologici è in corso da circa vent'anni e ad oggi una crescente letteratura ne supporta la validità e l'efficacia. Gli interventi basati sulla mindfulness (MBIs) sono particolarmente utili nel rapportarsi alle comuni esperienze correlate alla diagnosi di cancro, al trattamento e alla sopravvivenza, comprendendo anche le emozioni come la perdita di controllo, incertezza del proprio futuro, paura di recidiva; si sono rivelati fattivi anche nel controllare un range ampio di sintomi fisici e psicologici, inclusi depressione, ansia, insonnia e astenia (fatigue). Studi che analizzano l'effetto della mindfulness in pazienti sopravvissuti a tumore (MBCR: mindfulness-based cancer recovery) hanno evidenziato come ci sia stato un miglioramento in outcome psicologici e biologici tra cui la discesa dei livelli di cortisolo e della pressione sanguigna. (1,3,4)

In uno studio randomizzato comprendente 89 pazienti con diagnosi di cancro divisi in pazienti sottoposti a MBCR o pazienti controllo, si è osservato che i pazienti con trattamento mindfulness-based miglioravano significativamente dal punto di vista del tono dell'umore (>65%) e dei sintomi legati allo stress (>35%) rispetto ai pazienti nel gruppo di controllo. Entrambi i gruppi sono stati seguiti per 6 mesi dal termine del trattamento e i benefici risultavano mantenuti (5). Appare dunque che MBCR basati su MBSR (mindfulness-based stress reduction) non solo potrebbero esser d'aiuto attraverso più domini nell'accelerazione del naturale periodo di ripresa dall'esperienza di malattia oncologica, ma anche nell'aggiungere un percepibile e duraturo cambiamento nelle proprie posizioni riguardo all'esistenza e nelle skills per la regolazione emozionale. (6)

Una nuova frontiera oggetto di studio in tempi più recenti è stata l'offerta di corsi di mindfulness online (emindful.com), dove gli utenti erano muniti di webcam e microfoni e ricevevano MBCR. Studi sul tema si sono concentrati sulla fattibilità, valutando le variabili fondamentali come l'iscrizione o meno dei pazienti al corso, se questi avrebbero completato il programma e infine se avessero ottenuto dei benefici. I partecipanti frequentavano il corso ogni settimana per 8 settimane e durante gli incontri avevano la possibilità di interagire con altri pazienti partecipanti e con l'istruttore. I risultati ottenuti sono: su 62 pazienti, l'83% ha completato il corso e tutti i partecipanti hanno affermato o che il corso ha incontrato le loro aspettative a riguardo (40%) o che il corso le ha superate (60%). Inoltre tutti affermano che raccomanderebbero il programma ad altri pazienti in terapia oncologica. (1, 7, 8)

Da alcuni studi svolti su training di mindfulness in un campione di pazienti, randomizzato in gruppo trattato e gruppo di controllo seguiti per 8 settimane, si è invece messa in luce la minima differenza tra i risultati dei due gruppi per quanto concerne l'outcome. (9). Si è osservato inoltre che MBIs possono influenzare i marker legati alle funzioni immunitarie, alla regolazione dell'asse ipotalamo-ipofisario e nell'attività del sistema nervoso autonomo, ma rimane ancora da chiarire come questi cambiamenti a livello biologico possano tradursi in importanti benefici per la salute dal punto di vista strettamente clinico (10).

Questo pone l'attenzione sul fatto che persista la necessità di capire a fondo i meccanismi sottesi agli effetti delle tecniche di mindfulness e le modifiche attuabili per promuovere benefici ancora più durevoli nel tempo; numerosi articoli hanno proposto vari modelli di mindfulness, nel tentativo di far luce sui potenziali meccanismi per ottenere spiegazioni in tema di cambiamenti positivi indotti dall'utilizzo di questo approccio.

Potenziati implicazioni e indicazioni future per studi empirici dei meccanismi sono attualmente oggetto di ulteriori studi.

#### Bibliografia:

1. Mindfulness-based interventions for coping with cancer, Linda E. Carlson  
Annals of the New York Academy of Sciences
2. Shapiro, S.L. & L.E. Carlson. 2009. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
3. Speca, M., L.E. Carlson, E. Goodey, et al. 2000. A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom. Med.* 62: 613–622.
4. Carlson, L.E. 2012. Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN Psychiatry*. 2012: 651583.
5. Carlson, L.E., Z. Ursuliak, E. Goodey, et al. 2001. The effects of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: six month follow-up. *Support. Care Cancer* 9: 112– 123.)
6. Henderson, V.P., L. Clemow, A.O. Massion, et al. 2012. The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: a randomized trial. *Breast Cancer Res. Treat.* 131: 99–109.
7. Zernicke, K.A., T.S. Campbell, M. Speca, et al. 2013. The eCALM Trial-eTherapy for cancer applying mindfulness: online mindfulness-based cancer recovery program for underserved individuals living with cancer in Alberta: protocol development for a randomized wait-list controlled clinical trial. *BMC Complement. Altern. Med.* 13: 34.
8. Zernicke, K.A., T.S. Campbell, M. Speca, et al. 2014. A randomized wait-list controlled trial of feasibility and efficacy of an online mindfulness-based cancer recovery program: the Therapy for cancer applying mindfulness trial. *Psychosom. Med.* 76: 257–267.
9. Branstrom, R., P. Kvillemo & J.T. Moskowitz. 2012. A randomized study of the effects of mindfulness training on psychological well-being and symptoms of stress in patients treated for cancer at 6-month follow-up. *Int. J. Behav. Med.* 19: 535–542.

10. The impact of mindfulness-based interventions on symptom burden, positive psychological outcomes, and biomarkers in cancer patients. Rouleau CR, Garland SN, Carlson LE. *Cancer Manag Res.* 2015 Jun 1;7:121-31. doi: 10.2147/CMAR.S64165. eCollection 2015."