

Metodo psiconcologico di Simonton, mente, corpo, emozioni, guarigione

Il metodo Simonton è nato negli anni '70 in seguito all'osservazione che pazienti oncologici in psicoterapia avevano tendenzialmente una prognosi migliore rispetto ad altri con la stessa patologia e con un quadro clinico peggiore. Il programma si propone di potenziare le naturali forze di autoguarigione e migliorare la qualità di vita dei pazienti e dei loro familiari

Luisa Merati

*Medico internista
Specialista in psicologia clinica,
psicoterapeuta
Consulente certificata
Metodo psiconcologico Simonton (SCC)*

Il dottor Carl Simonton, noto oncologo e radioterapista americano, insieme alla sua équipe del centro di ricerche sul cancro di Fortworth, condusse uno studio della durata di 7 anni - dal 1974 al 1981- su suoi pazienti colpiti da cancro in uno stadio avanzato. I risultati furono sorprendenti: grazie a un accompagnamento psicologico essi erano sopravvissuti mediamente il doppio del tempo rispetto ad altri pazienti non in psicoterapia e tre volte più a lungo della media nazionale dei malati di cancro. In 4 anni lo studio aveva coinvolto 159 pazienti, per nessuno dei quali era stato previsto più di un anno di vita; nel 19% dei casi il cancro era scomparso completamente ed era decisamente regredito in un altro 22%. Coloro che non erano sopravvissuti avevano, in media, raddoppiato il periodo di sopravvivenza previsto.

“Perché se l'intero sistema integrato di mente, corpo ed emozioni, che costituisce l'intera persona, non converge in direzione della salute, allora gli interventi puramente fisici possono non avere successo” (Simonton, Matthews-Simonton & Creighton, 2005).

► **Psicologia e cancro**

Da diversi anni le ricerche in campo medico continuano a dare conferma delle connessioni tra corpo, mente, emozioni e spirito. In particolare è stato rilevato che alcuni tratti psicologici possono predisporre al cancro, come:

- senso di impotenza di fronte a una situazione di stress
- trattenere le proprie emozioni o essere incapace di esprimerle (specialmente la rabbia)
- risentire dell'incomunicabilità con un genitore o con tutti e due.

Nei pazienti oncologici, inoltre, il dott. Simonton ha rilevato il problema della mancanza di speranza, quindi dell'esistenza di aspettative negative, e di come queste possano influire sui risultati delle terapie e sulla prognosi.

Nella comprensione di questi meccanismi un ruolo importante ha avuto anche la cosiddetta PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), branca della medicina che si occupa delle relazioni fra il funzionamento del sistema nervoso, del sistema immunitario e del sistema endocrino.

Secondo la teoria dell'immunosor-

Tabella 1

Metodo Simonton: punti fondamentali del programma

- Decidere di tornare a stare bene, facendo tutto ciò che serve a stare bene
- Decidere di lasciarsi guidare nelle decisioni dalla gioia e dal proprio desiderio insieme alla saggezza naturale che è dentro di sé
- Sviluppare la fiducia in se stessi e in tutto ciò che esiste
- Chiedere aiuto ed essere pronti ad accettarlo
- Prendere coscienza dei propri pensieri, sensi di colpa, risentimenti
- Accettare sempre più di essere responsabile della propria vita, salute, felicità
- Lasciare emergere le proprie emozioni e accettarle, imparare a esprimerle nel modo più adatto
- Partecipare al proprio processo di guarigione con vitalità e ottimismo
- Coltivare ciò che stimola e dà conforto a livello mentale, emotivo e spirituale

veglia le cellule del sistema immunitario (in particolare i globuli bianchi) sono normalmente in grado di distruggere le cellule cancerose aberranti; paralizzando il sistema immunitario si annullerebbe quindi la capacità dell'organismo di eliminare le cellule cancerose, creando condizioni patologiche che favoriscono la crescita e la diffusione della malattia. Tra i fattori in grado di influire negativamente sul sistema immunitario, un ruolo importante è attribuito allo stress, mentre le attività positive, anche quelle del pensiero, riducono lo stress e rinforzano il sistema immunitario, indirizzando favorevolmente i processi biologici.

► Il metodo Simonton

In questo contesto un ruolo cruciale è svolto dalle "credenze", cioè dalle convinzioni più profonde. Le credenze sono infatti in grado di modificare le connessioni cerebrali, per cui il tipo di pensieri che elaboriamo nei confronti della "nostra realtà" (Epitteto: noi non siamo sconvolti dagli avvenimenti ma da come li interpretiamo) può condizionare sia il sistema nervoso, che quello immunitario che quello endocrino.

Attraverso un lavoro di individuazione delle credenze "malsane" che condizionano abitualmente le nostre emozioni negative e predispongono ad uno stato cronico di stress è possibile riorientare la psiche e l'organismo verso una condizione di maggiore salute (tabella 1).

Su queste basi Simonton ha individuato delle "linee guida" per lavorare con i malati di cancro:

- focalizzarsi su ciò che funziona "per quella persona", partendo dall'individuazione di 5 aspetti che portano gioia e gratificazione e rilevando, contemporaneamente, ciò

che interferisce con questi, solitamente lo stress emotivo;

- prendere in considerazione che noi siamo sani per natura, invitando quindi i pazienti a rispettare il potere guaritore della natura che è in noi e intorno a noi.

La validità dell'intuizione di Simonton è confermata dai più recenti studi biologici in base ai quali gli stimoli "ambientali" (tra questi considerando anche le emozioni) possono controllare anche l'attività genetica grazie alle funzioni della membrana cellulare (B.Lipton: La biologia delle credenze-ed. Macroedizioni 2006) (meccanismo di programmazione epigenetica).

Sul piano pratico il metodo psiconcologico di Simonton si compone di tre elementi fondamentali:

1. la meditazione
2. la trasformazione delle convinzioni malsane in convinzioni sane
3. la visualizzazione di immagini

positive sulla malattia, la terapia e le proprie risorse di autoguarigione (tabella 2).

Queste tre componenti contribuiscono a favorire la circolazione di endorfine, che si trovano in circolo in situazioni di gioia, piacere, serenità, stimolando positivamente il sistema immunitario.

Concludendo, determinati stimoli ambientali, esterni ed interni, possono causare condizionamenti, anche negativi (credenze malsane) che scatenano emozioni che influiscono negativamente (stress emotivo) sul nostro sistema di immunosorveglianza che ci protegge da gravi patologie tra cui il cancro: è possibile modificare queste credenze malsane attraverso un lavoro di individuazione che comprende anche momenti di meditazione e visualizzazione guidata, al fine di riorientare mente, corpo ed emozioni su un percorso di guarigione.

Tabella 2

Visualizzazione ideata dal Carl Simonton

1. Visualizzate le cellule cancerose come deboli e confuse, magari sotto l'aspetto di un mucchio di sabbia che può essere facilmente distrutto con un calcio o una palla di lattine di birra che cadono appena colpite da una palla.
2. Vedete la vostra terapia in tutta la sua potenza ed efficacia, forse immaginandola come un piede che distrugge con un calcio il mucchio di sabbia o una palla che abbatte le lattine.
3. Con gli occhi della mente, notate che le cellule sane non hanno difficoltà a guarire se vengono lievemente danneggiate dalla vostra terapia.
4. Immaginate un potente esercito di globuli bianchi pronti ad attaccare e annientare il tumore. Dovete vedere un vero e proprio esercito, con soldati, carri armati e caccia a reazione. Magari visualizzate i leucociti che ingoiano e distruggono le cellule malate o migliaia di palle che abbattono pile di lattine vuote.
5. Notate com'è aggressivo e motivato il vostro "esercito": non vede l'ora di fare a pezzi il cancro.
6. Ora vedete, con gli occhi della mente, le cellule cancerose morte e sconfitte che vengono espulse dall'organismo.
7. Immaginatevi in piena salute, mentre fate le cose che più vi piacciono.
8. Terminate la seduta di visualizzazione vedendo voi stessi mentre raggiungete i vostri obiettivi e vivete una vita piena, felice e soddisfacente.