



Metodo psiconcologico Simonton A sostegno del paziente

Aiutare l'organismo a reagire in modo positivo potenziando le naturali forze di autoguarigione e migliorando la qualità di vita delle persone con tumore e dei loro familiari: un approccio che non è "solo" un supporto psicologico ma un vero e proprio affiancamento alla cura

A cura di **Livia Tonti** - Giornalista e Life coach

La vita non si ferma a una diagnosi sconvolgente, non si deve fermare lì, anzi. Nel dolore e nella paura, stendere la mano perché qualcuno possa prenderla può essere la salvezza, qualunque significato si voglia attribuire a questo termine. La psiconcologia può rappresentare un valido appiglio per molti, un importante strumento per accompagnare la persona in difficoltà per una diagnosi non facile, in un cammino di conoscenza ed esplorazione, dove l'orizzonte si può aprire a nuove prospettive. Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Luisa Merati**, medico chirurgo, Specialista in psicologia clinica e psicoterapeuta, Specialista in medicina psicosomatica e Terapeuta certificata metodo psiconcologico Simonton.

Metodo psiconcologico Simonton: di che si tratta?

Innanzitutto ci tengo a precisare che si tratta di un approccio che, pur essendo stato inizialmente strutturato per i pazienti affetti da tumore, può essere rivolto a tutti, da chi ha problemi squisitamente psicologici o psicosomatici, a chi è affetto da malattie croniche o neurodegenerative. Sviluppato negli anni '70 dal radioterapista Carl Simonton, si basa sull'idea che mente, emozioni e atteggiamenti possano influenzare il decorso della malattia oncologica. Con la moglie Stephanie Simonton, psicologa, ha così messo a punto un protocollo nato dall'osservazione dei pazienti che seguiva presso il suo ospedale negli Stati Uniti come

medico oncologo radioterapista, da cui è emerso che i malati gravi di tumore che erano seguiti psicologicamente avevano una prognosi migliore di coloro che erano meno gravi ma non avevano un supporto psicologico.

L'aspetto risultato fondamentale è che, durante il percorso, la loro attenzione, la loro partecipazione alla vita, fosse indirizzata ad attività che davano gratificazione, piacere, gioia. Il dottor Simonton è stato un pioniere. Adesso questi tipi di approccio non sono più una novità perché sulla base delle sue osservazioni si sono sviluppati anche altri protocolli, altri percorsi che vengono applicati nella clinica.

Quali sono gli scopi? Quali obiettivi ci si può porre?

L'obiettivo è indirizzare l'attenzione a quello che c'è di positivo, alle proprie motivazioni, alle strategie di vita che possono orientare positivamente l'organismo. Alla base di tutto, infatti, c'è l'osservazione che la presenza di uno stress cronico, che si perpetua nel tempo, una reazione perenne di allarme, si traducono in una depressione del sistema immunitario, ed in particolare di quelle cellule - semplificando molto, perché naturalmente l'argomento è molto complesso- deputate tra



Dr.ssa Luisa Merati

Medico chirurgo specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta, Psychosomatic specialist Icpm (International College Psychosomatic Medicine), psiconcologa certificata nel metodo Simonton, direttrice scientifica del Simonton Cancer Center Italia fino al 2023. Istruttrice mindfulness senior, ipnologa clinica. Componente direttivo Simp (Società Italiana Medicina Psicosomatica). Integra approcci mente-corpo nella cura e nella formazione degli operatori sanitari.

l'altro al riconoscimento e alla distruzione delle cellule coinvolte nei processi tumorali.

Può spiegare meglio questa relazione fra stress cronico, sistema immunitario e strategie di vita?

Da diversi anni le ricerche in campo medico stanno convalidando la presenza di connessioni tra corpo, mente, emozioni e spirito.

Secondo la teoria dell'immunosorveglianza le cellule del sistema immunitario (in particolare i globuli bianchi) sono normalmente in grado di distruggere le cellule cancerose aberranti; se si paralizza il sistema immunitario si "annulla" 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.

Naturalmente i meccanismi legati all'insorgenza del tumore non sono così semplici, perché ci sono tante concause. Il cancro è infatti una malattia multifattoriale e vi intervengono anche fattori ambientali, sia esterni che interni.

Dell'ambiente esterno fa parte la

famiglia, la società in cui viviamo, il pianeta, l'universo, ma anche quelle abitudini negative come il tabagismo, l'alimentazione sbagliata, l'esposizione agli inquinanti, che sono stati correlati all'aumento del rischio di cancro.

Tutti questi fattori si integrano anche con il nostro particolare modo di vivere le situazioni che ci accadono, perché una stessa condizione, sentita come stressante o disagiata per una persona, può essere vissuta in modo diverso da un'altra. Ciascuno di noi ha il suo sentito e in base a questo si formano i pensieri e le convinzioni, che a loro volta si traducono in comportamenti, che a loro volta influenzano l'ambiente interno, l'organismo, e la sua salute.

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. Altrettanto importante il concetto di epigenetica, intendendo con questo la capacità dell'ambiente di influire sull'espressione genica.

In cosa consiste il metodo Simonton?

Questo approccio consiste essenzialmente nell'attivare le forze positive del pensiero e quindi del corpo. Questo avviene attraverso varie tecniche, i cui fondamenti sono:

- la trasformazione delle convinzioni malsane, cioè dello stress interno, in convinzioni sane
- la meditazione
- l'uso di immagini mentali attraverso tecniche di rilassamento.

Per esempio si usano tecniche che consistono nell'indirizzare l'attenzione verso aspetti positivi della propria vita e si basano sul suggerimento di individuare le cose e le si-

tuazioni che danno gioia, per poi dedicarcivisi. Intendendo come gioia la serenità, un equilibrio interno, lo stare bene con se stessi.

In questo modo lo scopo è quello di attivare le forze di autoguarigione dell'organismo, aiutando anche la terapia in corso, qualunque essa sia: si tratta infatti di una pratica complementare alle terapie che vengono fatte.

Possono essere coinvolti anche familiari e amici?

Sì, è anzi molto importante che siano coinvolti, proprio perché la persona è immersa in un ambiente di cui fanno parte anche loro. Questo non solo per aiutare anche le persone vicine, che vivono anch'esse in una situazione non semplice, ma anche perché è importante che la persona con la diagnosi di tumore chieda aiuto, sia in contatto con gli altri, possa esprimere le sue esigenze, proprio perché una delle caratteristiche che ci possono essere in questi pazienti è la non abitudine a chiedere aiuto, a comunicare il proprio disagio. Quindi la risposta è sì, possono essere coinvolti ed è anzi importante mettersi in relazione con i familiari e gli amici, individuando tra questi in particolare la persona più significativa, che viene invitata a essere coinvolta nel percorso.

Quali risultati ci si può aspettare?

Con la persona si lavora sul fatto che ci sono due possibilità che si possono accettare: la remissione o anche l'assenza di remissione e, in relazione a questo, l'obiettivo cambia. Resta centrale migliorare la qualità di vita, attraverso la consapevolezza, l'accettazione di quello che c'è, non nel senso di una rassegnazione, ma di un rendersi conto e di compiere delle scelte che siano ottimali per il proprio equilibrio. Ho





in mente in questo momento una persona che era stata sottoposta a un mobbing chiamiamolo pure "cru-dele", che aveva una forte sensazione di impotenza, di non avere nessuna via d'uscita e in questo contesto si è ammalata di cancro. Si è avuta una via d'uscita nel momento in cui ha accettato, ha rinunciato a "tenere duro", a contrastare questo mobbing esasperato che era diventato un tiro alla fune: una situazione devastante. A un certo punto ha deciso che quello che era meglio per se stesso era rinunciare al lavoro, si è dimesso e da quel momento ha avuto una libera scelta di trovare un altro lavoro, si è messo in una situazione di libertà. Stando nella malattia la persona si chiede: cosa è veramente importante per me? Tenere duro o lasciar perdere? La malattia di questa persona non

è stata vissuta così come una colpa, come un risultato negativo, ma come la possibilità di vedere le cose da una certa distanza. Questo esempio mi consente anche di sottolineare come sia importante il vissuto della malattia anche attraverso il lavoro sulle convinzioni malsane che si sono sviluppate e consolidate nel tempo e che portano disagio e spesso a rimanere bloccati in situazioni "tossiche".

Vuole aggiungere un messaggio per i Mmg?

Il messaggio importante è che il cancro è una situazione multifattoriale, e anche se viene vissuta -ed è- una cosa molto grave, la situazione può comunque sempre cambiare. C'è questa possibilità: che cambiando l'ambiente, esterno e inter-

no, possiamo aiutare il nostro organismo ad agire in modo positivo. Ci tengo anche a sottolineare l'osservazione che la medicina è praticamente tutta psicosomatica, intendendo con questo come le malattie debbano essere viste nell'ambito della relazione corpo-mente - psiche - spirito. Per i medici è molto importante rendersi conto di questo, perché la medicina epigenetica, chiamiamola pure così, psicosomatica epigenetica, ormai è una storia di decenni, ma non viene sempre accettata e nemmeno spesso conosciuta.

BIBLIOGRAFIA

- Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton. Ritorno alla Salute. Tecniche di auto-aiuto che favoriscono la guarigione. Ed. Amrita
- Luisa Merati. Metodo psiconcologico di Simonton, mente, corpo, emozioni, guarigione. *M.D. Medicinae Doctor* - Anno XXI numero 3 - 2014. Pagg. 42-3