

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY FOR CANCER

Negli ultimi 20 anni c'è stato un crescente riconoscimento dell'impatto traumatico del cancro sulle persone colpite da questa malattia. Una diagnosi di cancro può essere un momento estremamente stressante e traumatico per il paziente, ma anche per la sua famiglia. L'intero nucleo familiare deve affrontare un futuro di dubbi e paure, con grandi cambiamenti che derivano dalla malattia o dal trattamento, col conseguente carico di emozioni negative. Tutto ciò ha un impatto estremamente angosciante sulla qualità della vita dell'intera famiglia e della persona colpita. Ansia, depressione, insonnia, isolamento sociale sono solo alcune delle più frequenti conseguenze che possono nascere dopo una diagnosi di cancro, e rendono la vita della persona ammalata come fosse un mare in tempesta. La grave natura del cancro può portare a un profondo senso di incertezza e (per alcuni) la paura di una morte imminente. Questo può essere accompagnato da sofferenza fisica, da dolore, spesso a causa dei trattamenti stessi, aumentando la dipendenza, la vulnerabilità e, spesso, il senso di isolamento. L'angoscia è aggravata dal duplice meccanismo di evitamento (cercare di ignorare o sfuggire a sentimenti dolorosi) e ruminazione (farsi coinvolgere in infiniti cicli di pensiero e preoccupazione).

Si stima che il 10-50% dei pazienti di cure palliative hanno livelli significativi di ansia e depressione, il 35 % ha bisogni emotivi non soddisfatti e il 20 – 70% ha un inadeguato sollievo dal dolore (Bradley, Fried, Kasl e Idles, 2000). Le variazioni nella percentuale dipendono dallo stadio della malattia, dai livelli di disabilità e dall'intensità del dolore. Questi bisogni includono comorbidità con molti disturbi mentali che sono spesso sottosoglia, lutti complessi e tematiche legate sulla fine della vita (NCHSPCS, 2000). Coloro che sono coinvolti in questa esperienza devono inevitabilmente superare momenti molto critici, adattandosi ai cambiamenti di vita e all'incertezza rispetto al futuro.

Le mind- body therapies hanno lo scopo di alleviare i sintomi e gli effetti collaterali dei trattamenti a cui i pazienti sono sottoposti e possono avere un effetto positivo sul livello di stress e la qualità di vita durante i trattamenti e la riabilitazione. All'interno di questo scenario la Mindfulness è stata dimostrata essere un preziosissimo aiuto per la gestione delle conseguenze psicologiche sopra descritte. Negli anni infatti sono stati condotti diversi studi sull'efficacia dell'utilizzo della Mindfulness nel ridurre lo stress e nel migliorare i sintomi fisici e i disturbi dell'umore vissuti dai pazienti con cancro (Musial et al., 2011). L'efficacia degli approcci basati sulla Mindfulness è sempre più riconosciuta. La Mindfulness è la capacità di relazionarsi con l'esperienza in un modo diverso, cercando di interrompere i processi automatici che spesso possono portare all'ansia e alla disperazione. Imparando ad interrompere questi processi automatici e riconoscere ciò che sta accadendo, ci viene data la possibilità di avvicinarci in modo diverso alla nostra vita e alle esperienze che quotidianamente si presentano.

Il programma MBCT –Ca è stato sviluppato da T. Bartley e U. Bates e viene applicato ad i pazienti oncologici, da oltre dieci anni è sviluppato in diverse unità di oncologia nel Galles del Nord. Diversi studi scientifici che sono stati condotti evidenziano un miglioramento dei livelli di benessere e di qualità della vita nei partecipanti. Al termine del corso, le persone tendono a sentirsi più capaci di apprezzare la vita, più fiduciosi circa la loro capacità di gestire le incertezze e hanno la capacità di utilizzare gli strumenti appresi, soprattutto durante le difficoltà che spesso emergono sul loro percorso di vita.

Programma

Il programma MBCT-Ca condivide la struttura del programma MBSR e MBCT, sono n.8 incontri ed una giornata intensiva. Il programma propone, attraverso lo sviluppo del modello dei tre cerchi, un programma di pratiche di riduzione dello stress basata sulla consapevolezza, ovvero la scansione del corpo, il movimento consapevole e la pratica della seduta, ma sono state apportate delle modifiche per consentire al programma di essere più rilevante per le persone malate di tumore, ad esempio ci sono molte pratiche brevi.

Le persone malate di cancro, specialmente quelle con prognosi infausta, non hanno il tempo, l'energia o la motivazione per dedicarsi a molta meditazione. Le pratiche brevi possono essere utilizzate in qualsiasi momento per sostenere e stabilizzare la mente, quando sorgono pensieri e sentimenti difficili; o si verificano situazioni difficili, come aspettare in clinica per i risultati.

Il programma attraverso le pratiche di consapevolezza formali ed informali, gli esercizi in diadi e gli spazi di condivisione, promuove lo sviluppo di una consapevolezza gentile e unitiva, la possibilità di decentrarsi dal circolo vizioso nella preoccupazione ansiosa, dai meccanismi automatici di ruminazione ed evitamento, dai vissuti traumatici e dal distress.

Il programma apporta un'enfasi speciale alla coltivazione quotidiana di auto-compassione e gentilezza. Aiutarli a relazionarsi con se stessi con più gentilezza può avere un impatto significativo sul loro benessere e sulla qualità della vita.

Non è opportuno frequentare il corso subito dopo la diagnosi dato che in questa fase le emozioni sono troppo forti. Non è consigliabile frequentarlo durante il trattamento perché si rischierebbe di affaticare la persona già provata dalla terapia. Il momento migliore è quando la persona è alla fine del trattamento.

Destinatari: persone colpite dal tumore e familiari.