

# Il tumore è "debole", i globuli bianchi "forti"

Perché la terapia fisica da sola non basta e il sistema immunitario va aiutato. Anche con la potenza del pensiero

## ALLENARE LA MENTE A "COMBATTERE"

Sopravvivere al tumore, sfidando il male che s'impossessa a volte anche della nostra mente. Imparando a convivere, giorno per giorno, con il timore che torni, prepotente. Gianluca Pazzaglia, direttore del Breasting Center di Perugia e autore de *Il grande libro delle terapie anti-cancro* (Sperling & Kupfer) – «il migliore diagnosta del cancro al seno che abbiamo in Italia», dice di lui Umberto Veronesi – ha stilato per noi, con la collaborazione della psicologa Paola Ragnetti, sette consigli per affrontare al meglio la diagnosi che nessuno vorrebbe mai sentire, trasformandola in una "nuova opportunità".

1 **Attivare il "fighting spirit".** Grinta e ottimismo, insieme a un valido sostegno sociale e familiare, possono avere un effetto estremamente positivo sulla terapia. È fondamentale gestire con lucidità l'"esperienza tumore", tenendo conto delle immense potenzialità mentali che ognuno possiede.

2 **Avere chiaro l'obiettivo e cioè il proprio benessere.** Ricordarsi che oggi guariscono tantissime persone. Se il sistema integrato composto da mente, corpo ed emotività non opera in direzione della salute, allora potrebbe accadere che un intervento a livello puramente fisico non produca alcun

risultato. Un programma terapeutico efficace deve investire l'essere umano nel suo complesso e non focalizzarsi esclusivamente sulla malattia. Sarebbe come voler curare un'epidemia di febbre gialla soltanto con i farmaci senza bonificare gli acquitrini in cui proliferano le zanzare portatrici del morbo.

3 **Sfruttare al massimo il potere della mente.** Un uso innovativo della mente e dell'immaginazione riesce a stimolare in senso positivo il sistema immunitario, ad aumentare l'efficacia di trattamenti e terapie, a stabilizzare il dolore emozionale e sostenere il programma di guarigione. La maggior parte delle persone ha paura del tumore perché lo considera come una malattia potentemente distruttiva. Le recenti tecniche di ristrutturazione cognitiva messe a punto dal professor Simonton hanno però approcciato il problema in un modo totalmente nuovo: per esempio, le cellule tumorali sono descritte come «deboli

e confuse», mentre i globuli bianchi del sistema immunitario sono «forti e potenti», come squali che assalgono la preda. Esercitarsi quotidianamente sembra essere di grande efficacia!

4 **Alimentare l'energia vitale.** Gestire lo stress con tecniche di rilassamento e meditazione, per potenziare il sistema immunitario e migliorare lo stato di salute generale; porre attenzione a cosa e come mangiamo, imparare a respirare, allenare il sistema ner-

vosio neuro-vegetativo con tecniche specifiche e dormire bene. Sperimentare con piacere il contatto con gli altri e con la natura, concedersi un massaggio ogni tanto: il "tatto" è un metodo di cura antico. Riappropriarsi delle passioni che abbiamo sempre avuto, magari trascurate, dandogli un punteggio di gradimento e cercando ogni giorno di dedicar loro del tempo.

5 **Formare la propria squadra interiore.** Fare un elenco delle nostre

qualità, quelle che ci hanno supportato in passato (disciplina, tenacia, coraggio, pazienza ecc.): una specie di squadra interiore che può venirci in aiuto nei momenti dell'incontro con la malattia. Pensare anche al coraggio di un parente nell'affrontare il dolore, al senso dell'umorismo dell'amico che sdrammatizza le situazioni più inquietanti, all'affidabilità dell'amica che ci sostiene nelle difficoltà. Ripensare alle "grandi imprese" che il nostro corpo è stato in grado di fare (la magia di aver dato alla luce un figlio, le imprese sportive portate a termine, la forza sprigionata in certe attività fisiche ecc.). Ricordare tutti i momenti di impasse psicologica a cui abbiamo reagito (un blocco negli studi, la fine di una storia...).

6 **Lavorare su pregiudizi e paure.** Evitare di spersonalizzarsi e diventare solo una persona con un problema di salute; lavorare sulle paure che scatena la parola "tumore": dolore, ospedalizzazione, effetti collaterali delle terapie, paura della morte e paura di non essere abbastanza forti. Su quest'ultimo aspetto così delicato si può lavorare attraverso incontri di gruppo o con personale specializzato.

7 **Vivere il presente.** Stretti tra le paure del futuro e i rimpianti del passato, raramente si tocca la dimensione senza tempo in cui la realtà esiste davvero, cioè il "qui e ora".

