



CORPO E PSICHE, influenza reciproca

*Antonella Canonico
Direttrice Dipartimento
Psiconeurofisiologia
iLabs - Milano
(www.ilabs.it)*

*Può l'intervento psicologico
aumentare le probabilità di guarigione fisica?*

Avete mal di testa. Il vostro compagno (o la vostra compagna) vi descrive, con entusiasmo e dovizia di particolari, un nuovo farmaco che – provare per credere! – aiuta a combattere l'emicrania. Lo prendete e vi sentite subito meglio.

Squilla il telefono. Rispondete e scoprite che il SuperMegaPresidente della vostra azienda vuole comunicarvi in anteprima il tanto atteso avanzamento di carriera e si vuole complimentare personalmente con voi per il vostro lavoro. Il cuore comincia a battervi forte, arrossite, balbettate





BODY AND PSYCHE, reciprocal influence

Can Psychological treatment increase physical healing?

Do you suffer from headaches? Does your partner describe you with enthusiasm and with particular needs? There's a new medicine that you have to try to believe! It helps fight migraine. Take it and has immediately effects.

The phone rings and is the president of the company that you work for letting you know in advance your so expected promotion and wants to congratulate you personally for your job. Your heart starts beating fast, you turn red, bleated and start sweating.

What does these two different episodes have in common concerning day-life? In both cases there's a big influence of thoughts and expectations in your physical condition which is talking to a person to whom you give certain importance leading you to increase heart rate (assuming this is cause by

the adrenaline that takes into place). It's medicine reliability takes in efficacy. Obviously this doesn't mean that the principal component doesn't make its part. It is important to notice how a headache goes away in 1/3 of the people who takes a harmless pill. The so called effect "Placebo" it's the scientific proof of the importance that has our mental behavior in resolving a physical pathology.

So if mind and body interact together, why can't a tumour be cure with a psychologist? The answer is obvious: The difference between a tumour and a headache is that the first one affects our body in a different way and its action ray it's potentially the whole body. Less obvious answers are to the questions of: can psychological therapy support at the same time traditional pharmacological and surgical cure to defeat tumours?



L'essere umano è:

- un sistema complesso
- che interagisce con l'ambiente
- in grado di automodificarsi



e cominciate a sudare. Cosa hanno in comune questi due episodi così diversi sebbene attinenti al quotidiano? In entrambi i casi c'è un'enorme influenza di pensieri e aspettative sul vostro stato fisico: è l'emozione di parlare con una persona cui attribuite particolare importanza che concorre all'aumento del battito cardiaco (presumibilmente attraverso l'adrenalina che entra in circolo), è la fiducia nella medicina che concorre alla sua efficacia. Questo non significa che il principio attivo non faccia la sua parte, ovviamente: ma è significativo notare come ad un terzo delle persone il mal di testa passa anche ingoiando una pillola innocua. Il cosiddetto "effetto placebo", è la dimostrazione scientifica dell'importanza che può avere il nostro atteggiamento "mentale" nel risolvere una patologia "fisica".

Se dunque mente e corpo si influenzano reciprocamente, perché il tumore non lo si cura dallo psicologo?

La risposta è ovvia: il tumore, a differenza del mal di testa, è radicato in modo molto diverso nel nostro corpo e il suo raggio di azione è, potenzialmente, l'intero organismo.

Risposte meno ovvie può avere invece la domanda: può il supporto psicologico, affiancato alle cure farmacologiche/chirurgiche tradizionali, concorrere alla sconfitta del tumore?

I legami tra eventi psichici e tumore dal punto di vista delle cause sono stati oggetto di una letteratura scientifica piuttosto vasta da metà anni Cinquanta ad oggi.

Depressione, eventi traumatici non elaborati (come la separazione dal partner), profili emozionali particolari, sono tutti elementi valutati negli studi clinici come possibili concause dell'emergere del tumore; tuttavia, anche per la difficoltà di valutare oggettivamente tali elementi, i risultati degli studi appaiono contrastanti e non conclusivi.

Nuove evidenze sono invece emerse recentemente per quanto riguarda gli effetti, ovvero la possibilità che un'adeguata terapia psicologica aumenti le "probabilità di sopravvivenza" dei malati oncologici.

La "probabilità di sopravvivenza" è la probabilità che una persona affetta da tumore, chirurgicamente asportato, sia ancora viva dopo un certo numero di anni (bisogna ricordare che purtroppo molti tumori ricompaiono a distanza di tempo dall'intervento).

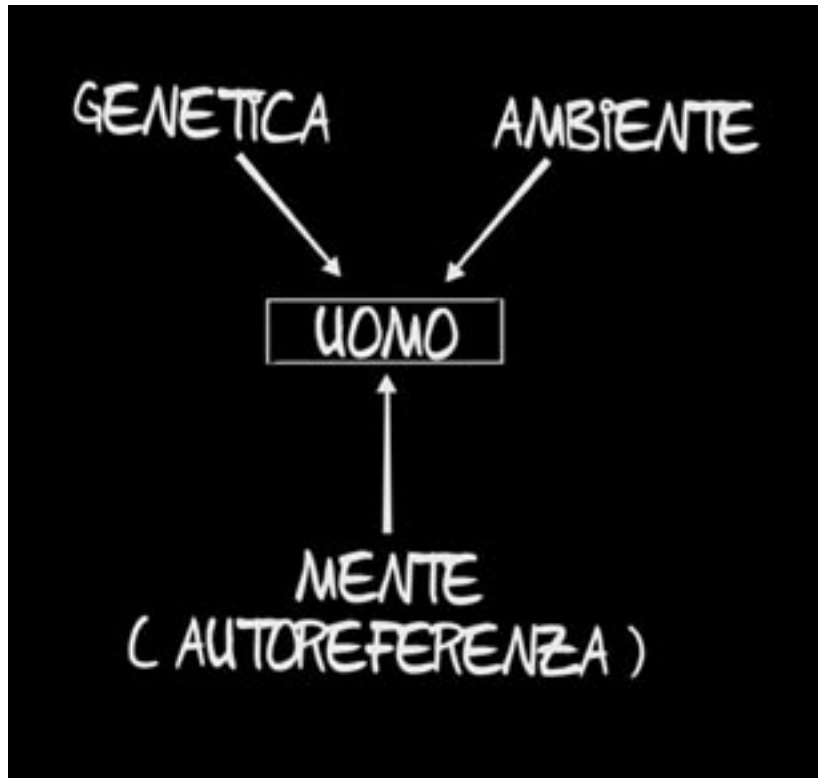
Lo studio, apparso su Cancer il 17 novembre 2008, ha valutato, ad 11 anni di distanza dalla rimozione del tumore al seno, l'impatto dell'assistenza psicologica sulla possibilità di recidiva e la probabilità di sopravvivenza. Il risultato è che il gruppo con assistenza psicologica ha avuto una percentuale di recidive significativamente inferiore al gruppo di controllo, unita ad una probabilità di sopravvivenza decisamente superiore. Nonostante ciò sia davvero incoraggiante, occorrerà accumulare più risultati sperimentali analoghi per poter essere sempre più certi sulla correlazione individuata e sarà importante dare il giusto significato all' "assistenza psicologica" che deve comprendere un insieme di pratiche, terapie e approcci ben definiti e uniformi tra i diversi terapeuti.

La terapia psicologica è oggi più simile all'arte che alla scienza, e le differenze di risultato tra terapeuti possono essere enormi: d'altra parte, per generare la "giusta" reazione fisica occorrono le parole e l'atteggiamento "giusto", così come occorre il SuperMegaPresidente (non basta la segretaria!) per farci emozionare al telefono e la fiducia nella pillola per farci guarire il mal di testa.

La disciplina che si occupa di esplorare questo vasto territorio è la Psiconeurofisiologia: nata una trentina di anni fa, si può ora avvalere dei più moderni strumenti di misurazione per testare le intuizioni dei ricercatori in un campo così complesso come quello dei rapporti mente-corpo. In oltre quindici anni di attività clinica e di ricerca nel campo, possiamo dire di aver contribuito, quantomeno, alla serenità e all'equilibrio mentale di molti pazienti.

Non sappiamo ancora con certezza se abbiamo anche contribuito alla loro guarigione fisica: di certo, da loro e con loro abbiamo imparato tanto anche sulla nostra mente, sul nostro corpo e su come gestire i piccoli e, soprattutto, i grandi eventi della vita quotidiana.





The relationship between psychological events and a tumour regarding their causes have been the reason of an immense scientific literature since the mid 1950 until today. Depression, traumatic episodes such a divorce, particular emotional profiles are basically all the elements taking into consideration in clinical studies as possible tumour causes, nevertheless, the difficulty to objectively value this element the studied results are contrasting and not conclusive. New evidence recently reported the effects and possibilities than an appropriate psychological therapy can increase the surviving chances for oncological patients. Chances for surviving are that a patient with surgical tumour removal is still alive after certain years (we must remember that unfortunately many tumours reappear after certain period of surgery). The study reported in Cancer magazine on the November 17th 2008 issue evaluating 11 years from breast cancer removal the impact of the psychological help on chances of relapsing the disease and surviving. The result was that the group with psychological help had a relapsing percent lower than the uncontrolled group with definitely higher chances to survive. Even if it seems encouraging, more analogical experimental results have to be accumulated to be certain about the individual correlation also would be important to give the right weight to psychological assistance like some practices, therapies and well define approachments between the different therapeutics. Now days psychological therapy is closer to be an art more than a science and the results differences between therapeutics can be notorious. On the other hand the right words and approachment are needed as much as the Super Mega President (not just the secretary) to get us excited on the phone and entire faith on the pill to kill the headache in order to create the right physical reaction. The discipline that studies this extensive



area is called Psychoneurophysiology and was born 30 years ago and uses the most modern devices to test researchers intuition between mind and body a very complex field. Besides the 15 years of research and clinical activity we can say that we helped at least patients mental equilibrium and serenity. We are not certain if we helped with their physical healing but for sure we learned from them and with them a lot about our mind, body and how, to deal with small and big events from everyday life.

