

Azienda USL di Bologna

Corso di I livello:
“Psicologia Oncologica
secondo il Modello Mente–Corpo”

Reimparare a vivere

Bologna, 30 aprile
2009

Dr.ssa Tiziana Mazzotta
Medico

INDICE

Finalità	pag 3
Obiettivi	pag 9
Metodologia	pag 13
Allegati	pag. 22
Conclusioni	pag 27
Bibliografia	pag 29

FINALITA'

Progetto di Prevenzione e Cura

“Il vostro corpo è un tempio e la vostra mente è un architetto”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 260

Non avrei mai pensato di dover passare tutto questo, così mi diceva una cara amica e collega mentre con uno sgraziato camicione bianco arrancava aggrappandosi a un sostegno, nella fase terminale di un cancro al colon, nell'anonimo corridoio di un ospedale.

Come affrontare una malattia che irrompe nella vita stravolgendone la continuità, spargendo terrore e insicurezza, dolore e incertezza? Come dare un senso agli avvenimenti e dove trarre la forza per guarire o comunque per trovare un equilibrio di vita con la malattia? Se capitasse a me di piombare improvvisamente in questo evento ormai epidemico, cosa vorrei che mi accadesse? come vorrei essere trattata?

La parola CRISI deriva dal greco Krisis e ha il significato di “scelta, decisione”.

In cinese la parola crisi è composta da due ideogrammi: il primo, **wei**, significa problema, il secondo, **ji**, significa opportunità.

E' possibile vedere la malattia, in questo caso specifico una malattia grave come il cancro, come opportunità?

✿ “Le difficoltà e gli ostacoli, se propriamente intesi e correttamente usati, si rivelano una fonte inaspettata di forza.”

SOGYAL RINPOCHE, 1994, pag. 45

✿ “Il Buddismo tibetano ritiene che malattie come il cancro siano un avvertimento per ricordarci che stiamo trascurando aspetti profondi del nostro essere, quali i bisogni spirituali. Se prendiamo sul serio l'avvertimento e cambiamo

radicalmente la direzione della vita, ci sono ottime speranze di guarire non solo il corpo ma tutto il nostro essere.”

SOGYAL RINPOCHE, 1994, pag. 40,41

✿ “lo interpreto questo bisogno di ricentrarsi come il grande messaggio del cancro. Molto spesso ho potuto constatare che il cancro è per il corpo un modo di creare uno choc, per spingere la persona ammalata a intraprendere dei cambiamenti. ... E’ un concetto difficile da accettare. Nella nostra cultura la maggior parte delle persone considera il cancro come una terribile sfortuna, un duro colpo del destino.”

CARL SIMONTON, 2000, pag. 45

Il cancro è oggi una malattia collettiva, numericamente importante, espressione di una difficoltà generale di vita, come una perdita di ordine, significato, norma, che ci riguarda un po’ tutti. La Terra è profondamente malata, e noi siamo i suoi figli.

✿ “Appare evidente che l’attuale stato di salute dell’umanità è un riflesso diretto del disastro ecologico che abbiamo inflitto al nostro pianeta, un disastro creato per cieca ignoranza e disprezzo nei confronti di quella che ormai appare chiaramente una sostanziale interazione fra tutte le forme di vita.”

CANDACE PERT, 2000, pag. 338

La cura occidentale non è generalmente impostata per usare la malattia come strumento di cambiamento, per esempio indagandone i presupposti nello stile di vita complessivo a livello fisico/mentale/emotivo/spirituale. Eppure è una direzione di cui abbiamo profondamente bisogno.

Un assunto di base nel metodo psiconcologico dell’oncologo americano Carl Simonton è che “guarire è un processo naturale” (CARL SIMONTON, 2000, pag. 45). Il nostro corpo sa come guarirsi da solo e ciò che dobbiamo incentivare è proprio l’andare incontro alle nostre capacità innate di autoconservazione.

✿ “non ho trovato una forza terapeutica più efficace, né più accessibile a tutti, della capacità che gli individui hanno di curare se stessi”

- ✿ “Se esercitata e riconosciuta, questa forza ha un grande potere di guarigione: per la mente, il corpo e lo spirito.” “Non la impariamo dai libri di testo; fa parte di noi dal giorno in cui siamo nati.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 14

Il nostro corpo cambia continuamente, cosa di cui non siamo consapevoli generalmente, e la stessa scienza scopre continuamente cose nuove riguardo le sue capacità rigenerative.

Inoltre il corpo sembra essere, secondo la ricerca PNEI, una espressione “materiale” di stati emotivo/cognitivi, modellandosi su di essi.

- ✿ “Risulta sempre più evidente che il modo in cui percepiamo noi stessi e il modo in cui affrontiamo la vita ogni giorno influenzano significativamente le cellule di cui è composto il nostro organismo.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 203

Salute e guarigione sembrano essere strettamente uniti alla armonia e pace della nostra mente. Le numerosissime ricerche che in ambito meditativo sono state fatte soprattutto negli USA già dagli anni '70 non hanno fatto che dimostrare la validità di questa esperienza: la pace della mente è anche armonia del corpo, quindi salute o miglioramento della malattia.

E' molto interessante a questo riguardo anche il concetto taoista di *pace* che Giulia Boschi, sinologa, ha sintetizzato (in una conferenza ad Assisi nel 1999) come un insieme di armonia dinamica, spontaneità e aderenza alla “gerarchia divina”. La pace, lei dice, nel pensiero taoista non è pace assoluta, ma comprende la non-pace. Ciò che è importante non è non avere mai elementi di disturbo, cosa impossibile, ma “velocizzare il processo di pacificazione e sublimazione del turbamento, sino a renderlo istantaneo.” (GIULIA BOSCHI, 1999)

E' un po' come dire: la salute non è essere sempre sani, ma è trasformare la malattia il più velocemente possibile per tornare alla salute.

- ✿ “Postulando che il corpo, l'energia della libido della nigredo – rappresenti il nostro aspetto più oscuro, e lo Spirito la luce immateriale del nostro essere, nel taoismo non si intende mortificare il corpo per esaltare lo spirito, ma

sacralizzare il corpo attivandone tutte le risorse latenti affinché corpo e spirito possano diventare una cosa sola.”

(GIULIA BOSCHI, 1999)

Il metodo che nel taoismo consente questa rapida trasformazione è un lavoro di rimozione di cattive abitudini e acquisizioni di buone abitudini in armonia con Cielo e Terra.

✿ “Quindi non ci si deve sforzare per ottenere uno scopo, semmai lavorare per rimuovere tutti gli ostacoli, chiamiamoli cattive abitudini fisiche e mentali, che si frappongono alla naturale espressione del sé. Ciò comporta, in altre parole, abbandonare l’azione egoica affinché il proprio agire sia perfettamente armonico con una dinamica superiore.”

✿ La serenità che deriva dal retto agire è il presupposto per la quiete della mente.

(GIULIA BOSCHI, 1999)

La Floriterapia di Bach si basa sullo stesso assunto.

✿ “Nella sua essenza la malattia è il risultato di un conflitto tra Spirito e Mente e non sarà mai sradicata senza uno sforzo spirituale e mentale. ... Qualunque fatica, rivolta solo al corpo, non può che porre un rimedio superficiale al danno provocato dalla malattia”

EDWARD BACH, 2002, pag. 178

Dunque la crisi, la malattia può essere usata come opportunità per effettuare questo lavoro mentale/spirituale/corporeo attraverso l’incontro di informazioni/formazioni nuove, per cambiare, fare scelte di vita più favorevoli e sane in una prospettiva di apprendimento: quando mi capita di ammalarmi posso imparare qualcosa che mi può aiutare per il resto della mia vita. La comunità mi aiuta a farlo.

Il percorso di guarigione diventa quindi anche un percorso di pace interiore.

E’ quel percorso che fa dire ad alcuni pazienti: il mio cancro è stato una benedizione.

- ✿ “Considerare benvenute le situazioni avverse è una delle pratiche più potenti della trasformazione del pensiero. E’ il modo di trasformare la sofferenza in felicità.”

LAMA ZOPA RIMPOCE, 1993, pag. 43

Sempre più persone sono consapevoli di queste dimensioni allargate della loro malattia e sono alla ricerca di un aiuto che integri le cure mediche tradizionali (dove per tradizionale intendo qui “ufficiale”). Tuttavia in Italia è a tutt’oggi l’ambito privato, nella stragrande maggioranza dei casi, a fornire queste vie integrative, con le numerose attività offerte dalla medicina “alternativa”. In ambito pubblico le esperienze sono più scarse, molto diverse da una regione all’altra e dipendono dalla lungimiranza e dagli sforzi di singoli individui.

- ✿ “Ora, per un momento, diamo un rapido sguardo all’ospedale del futuro.

Sarà un santuario di pace, speranza e gioia.

Nessuna fretta, nessun rumore; totalmente privo di tutti gli apparati terrificanti e le apparecchiature di oggi; libero dal cattivo odore degli antisettici ed anestetici; privo di ogni cosa che evochi malattia e sofferenza.

Non ci sarà alcun rilievo frequente della temperatura che disturbi il riposo del paziente; nessuna verifica giornaliera con stetoscopi e prelievi per imprimere nella mente del paziente la natura della sua malattia.

Non ci deve essere nessun costante interessamento al polso che richiami alla mente che il cuore sta battendo troppo rapidamente. Tutte queste pratiche, infatti, sopprimono l’autentica atmosfera di pace e calma che è così necessaria al paziente per ottenere velocemente la sua guarigione. Né ci sarà alcun bisogno di laboratori; perché il minuto e microscopico esame del dettaglio non importerà più quando si sia pienamente compreso che è il paziente ad essere curato e non la malattia.

L’obiettivo di tutte le istituzioni sarà di avere un’atmosfera di pace, di speranza, di gioia e di fiducia. Ogni cosa sarà fatta per incoraggiare il paziente a dimenticare la sua malattia, per sforzarsi di raggiungere la salute e, nello stesso tempo, per correggere qualsiasi difetto nel suo carattere e giungere a una comprensione della lezione che si deve imparare.

Ogni cosa che riguardi l'ospedale del futuro sarà di incoraggiamento e bella, cosicché il paziente cercherà quel riparo, non solo per essere sollevato dalla sua malattia, ma anche per sviluppare il desiderio di vivere una vita più in armonia con i dettami della sua anima rispetto a quello che aveva fatto precedentemente.

L'ospedale sarà la madre dei malati, li accoglierà fra le sue braccia, li calmerà e li conforterà, e porterà loro speranza, fede e coraggio per superare le loro difficoltà.

...

La cura di domani porterà essenzialmente quattro qualità al paziente.

Per prima, la pace; per seconda, la speranza; per terza, la gioia; e per quarta, la fiducia.

E tutte le condizioni ambientali e l'attenzione saranno per quel fine. Attorniare il paziente con una tale atmosfera di salute e di luce incoraggerà alla guarigione.”

EDWARD BACH, 2002, pag. 164-167

Da queste considerazioni e dall'esperienza maturata col Metodo Simonton, con la Riflessologia plantare e il massaggio energetico, la Floriterapia di Bach, il rilassamento e la meditazione, e dalla loro applicazione pratica a pazienti oncologici e non, si sviluppa questo progetto da effettuarsi in ambito pubblico.

Sono ammalato. Entro in ospedale. Ho fiducia, sarò aiutato. Ritroverò le mie energie, qualcosa che ho perso lungo la strada, so che sarò circondato di attenzione e amore. Reimparerò a vivere.



OBIETTIVI

Il nostro cervello, dice Herbert Benson, è influenzato dagli stimoli cui lo sottoponiamo:

- ✿ “le informazioni con cui lo alimentate modificano la vostra struttura biologica e influiscono sulla vostra salute e sul vostro benessere”.

HERBERT BENSON, 1997, pag. 69

Ci sono quindi 2 punti importanti:

1. che ogni persona possa avere quelle informazioni-formazioni che le consentiranno di fare scelte di vita più consapevoli per realizzare il proprio benessere e la propria felicità
2. incentivare le strategie che consentono al nostro corpo/mente di recuperare quella sua forza vitale che è l'agente imprescindibile di una vera *guarigione* e di una vita sana.

- ✿ “dovrebbe diventare un'abitudine. ... l'alimentazione, l'esercizio fisico, il controllo dello stress e altre sane abitudini sono fondamentali. Dovrebbero

diventare parte della routine quotidiana, favorendo così la prevenzione di molte malattie. Se e quando dovesse manifestarsi una malattia, non importa quale, autocura e benessere ricordato avrebbero comunque effetti positivi.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 199

L'obiettivo di fondo è quindi *creare salute*, che è anche *creare felicità*.

- ✿ “Quello a cui la medicina ufficiale non presta grande attenzione è il significato dello stato opposto alla depressione, ossia la felicità. Io sono convinta che la felicità sia ciò che proviamo quando le componenti biochimiche alla base delle emozioni, cioè i neuropeptidi e i loro recettori, sono aperte e possono circolare liberamente nella rete psicosomatica, integrando e coordinando sistemi, organi e cellule in un movimento continuo e ritmico. Spesso salute e felicità vanno di pari passo, e forse questo avviene perché la fisiologia e le emozioni sono inseparabili. Io sono convinta che la felicità sia la nostra condizione naturale, che l'estasi sia insita nella nostra natura. Solo quando i nostri sistemi organici sono intasati, bloccati e sconvolti, sperimentiamo i disturbi dell'umore che sfociano in ultima analisi nell'infelicità.”

CANDACE PERT, 2000, pag. 318

Possiamo aiutare le persone a migliorare la propria qualità di vita dando loro gli strumenti informativi/formativi per aumentare la propria consapevolezza su alcuni temi fondamentali.

- ✿ “Per me il messaggio del cancro è prima di tutto un messaggio d'amore. Io ritengo che sia un segnale: è arrivato il momento di mettere fine a quello che vi fa soffrire, di fare quello che vi fa sentire gioiosi, di incominciare quelle cose che corrispondono meglio a ciò che voi siete e alla direzione che volete dare alla vostra vita.”

CARL SIMONTON, 2000, pag. 52

- ✿ “La salute vera è felicità, ed è una felicità così facile da raggiungere perché è la felicità delle piccole cose, di fare le cose che veramente amiamo fare, stare con

la gente a cui veramente vogliamo bene. Non c'è nessuno sforzo, nessuna fatica, nessun cercare di raggiungere l'irraggiungibile; la salute è lì per noi per essere accettata ogni volta che lo vogliamo. Cerchiamo di scoprire e fare il lavoro che veramente s'addice a noi; troppe persone sopprimono i loro veri desideri e diventano chiodi quadrati in buchi rotondi Troviamo la cosa che nella vita ci attrae di più e facciamola. Che quell'unica cosa faccia così parte di noi che sia naturale come il respirare ...”

EDWARD BACH, 2002, pag. 142

L'aumento di consapevolezza può aiutare il percorso terapeutico (come già convalidato da numerose altre esperienze) diventando allo stesso tempo un patrimonio personale di conoscenze che il paziente può continuare nel tempo a utilizzare per se stesso e, volendo, diventare un canale di trasmissione per altri.

La base scientifica a cui fare riferimento è la PNEI.

Le domande in cui cerchiamo di coinvolgere i pazienti sono:

Come posso fare a VIVERE BENE OGGI?

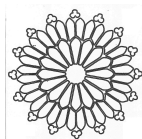
Come posso aumentare la mia energia vitale oggi?

Che cosa dà valore alla mia vita?

Che cosa mi rende felice?

E' importante collocarsi nel *presente*, l'unico tempo ad avere potenzialità.

In generale, come ci insegna anche il Metodo Simonton, *aumentiamo la nostra Energia focalizzandoci su ciò che amiamo di più*. La via è dunque studiare il nostro modo di vivere per stare meglio, aiutando il nostro corpo a mantenere la salute o a guarire quando ne ha bisogno, aiutandoci a trovare in noi e nel mondo il radicamento, il giusto nutrimento e la motivazione alla vita di cui abbiamo necessità assoluta, nella pace e nella gioia di ciò che siamo e amiamo.



Sappiamo che:

la psiche emerge dal livello biologico,
ma è capace di interagire e modificare la stessa realtà biologica da cui sorge.
Retroagisce sui circuiti nervosi e sui sistemi biologici influenzando la salute
in modo scientificamente dimostrabile



gli atteggiamenti mentali, le emozioni NON sono separati dalle cellule

le emozioni veicolano e mostrano ciò che pensiamo



col nostro atteggiamento mentale e le nostre azioni

influenziamo continuamente la nostra salute



il nostro sistema immunitario è complesso e robusto:

può sempre dare una risposta e fare rientrare un danno anche grave, se è stabile lui stesso



la mente-corpo ha in sé la capacità di guarirsi



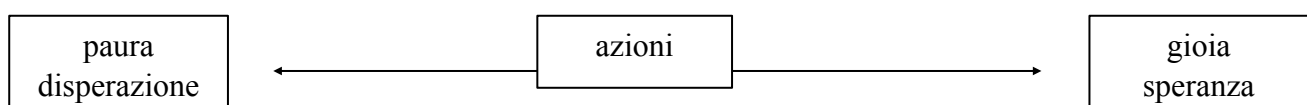
il **comportamento modifica l'equilibrio biologico**



- **importanza** di ristrutturare i nostri **atteggiamenti mentali**
- **importanza** di usare le **immagini** per influenzare direttamente il corpo
- **importanza** di usare le **emozioni e pensieri sani/positivi**
- **importanza** di usare una tecnica di rilassamento prima di una ristrutturazione cognitiva, per rendere la mente più ricettiva alle nuove informazioni

Se ci sono PAURA o DISPERAZIONE dobbiamo IMPARARE ad andare nell'altra DIREZIONE dove ci sono GIOIA e SPERANZA.

La cosa più importante è AVERE DELLE BUONE RAGIONI PER VIVERE. Questo programma vuole aiutarci a trovarle.

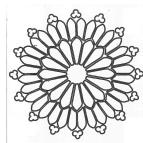


✿ “Le ricerche svolte mi hanno dimostrato che quando le emozioni vengono espresse, vale a dire quando le sostanze biochimiche alla base delle emozioni fluiscono liberamente, tutti i sistemi sono integri e solidali. Quando invece le emozioni sono represses, negate, e si trovano nell’impossibilità di realizzare il loro potenziale, le vie della rete psicosomatica si ostruiscono, bloccando il flusso delle sostanze chimiche unificanti e vitali per il benessere vitale, che regolano tanto la nostra biologia quanto il nostro comportamento.”

CANDACE PERT, 2000, pag. 328

* “Qualsiasi malattia, comunque grave e duratura, sarà curata, col riportare al paziente la felicità e il desiderio di continuare con il suo lavoro nella vita.”

EDWARD BACH, 2002, pag. 147



METODOLOGIA

Il benessere mente/corpo

Informazioni in-formazione

Il malato arriva in ospedale. Visita, esami, diagnosi, cure mediche: a questo itinerario consueto si affianca la proposta da parte del medico di un *percorso integrato*.

Si possono prevedere 2 tipi di situazioni, modulabili in base alle possibilità organizzative:

1. un percorso strutturato in una serie di incontri con un gruppo chiuso. Può essere più difficile da gestire in ambito ospedaliero e non essere sufficientemente flessibile in modo da

accogliere i pazienti in modo veloce. Può essere riservato agli approfondimenti o semplicemente affiancato all'altro quando possibile. E' più vicino a un gruppo terapeutico.

2. un percorso aperto, in cui i malati affluiscono a seconda del loro ingresso in ospedale o in una struttura pubblica. Mi sembra essere la soluzione più semplice.

Viene ritenuto importante coinvolgere almeno 1 familiare nel percorso in quanto:

- questo può essere di aiuto per il malato nel sostenerlo e incoraggiarlo nel programma
- la famiglia conosce e capisce in che cosa è impegnato il malato
- il familiare stesso ne trae beneficio (generalmente ne ha altrettanto bisogno del malato)

Naturalmente il percorso qui proposto può essere variamente articolato e modificato, tenendo costanti alcuni temi di fondo ritenuti essenziali che riguardano: le tecniche di rilassamento/meditazione, la ristrutturazione cognitiva, le visualizzazioni, il massaggio, il movimento fisico, l'alimentazione, la floriterapia.

PERCORSO APERTO

E' permanente e ad accesso continuo. Malato e familiari possono accedere in ogni momento ad ogni singola fase.

Si possono considerare 2 possibilità:

1. **PERCORSO ESSENZIALE** in 3 moduli, idealmente da seguire in successione.
2. **PERCORSO VARIABILE** con libero accesso secondo le preferenze individuali e la disponibilità degli operatori locali. E' un'aggiunta rispetto al percorso essenziale.

PERCORSO ESSENZIALE

1° MODULO

Nel 1° MODULO al malato e al/ai familiari vengono proposti trattamenti che accolgano e scioglano le tensioni, emotive e fisiche, dopo lo stress della diagnosi, facilitando il recupero emotivo e energetico.

1. Con la **MEDITAZIONE/RILASSAMENTO** le persone acquisiscono uno strumento personale che, secondo gli studi PNEI, non solo aiuta l'equilibrio psicologico/emotivo, il tono dell'umore e la risposta alle cure, ma anche la bilancia immunitaria e l'equilibrio neurovegetativo.

Viene scelto l'insegnamento della Risposta di Rilassamento di Benson per la sua documentata efficacia e la facilità dell'apprendimento. Si sceglie di insegnarla in un unico incontro per

rendere più veloce l'acquisizione di uno strumento ritenuto fondamentale. I successivi incontri (liberi) perfezionano l'esperienza di apprendimento.

L'insegnamento della pratica di Benson è preceduto da informazioni riguardanti, in breve ma precisa sintesi, i meccanismi e danni dello *stress* cronico, un'analisi del proprio livello di stress (secondo un modello tratto da Benson, allegato a pag. 22), i meccanismi e benefici della pratica meditativa e di rilassamento.

In campo oncologico, sappiamo che lo stress cronico può aumentare il rischio di metastasi e ridurre gli effetti della chemioterapia.

D'altra parte la reazione allo stress è uguale più o meno per tutti sul piano fisiologico, ma assolutamente individuale sul piano psicologico: ognuno di noi reagisce in modo diverso secondo la sua valutazione cognitiva dell'evento stressante. Viene quindi spiegato ai pazienti l'importante aspetto della personale risposta reattiva agli eventi di vita, elemento cardine soprattutto in quanto modificabile con varie strategie di cui la pratica meditativa è un importante pilastro e la ristrutturazione cognitiva, che verrà presentata in altri incontri, un altro approccio carico di significati e potenzialità.

- ✿ “Voi siete gli artefici della vostra condizione, passata, presente e futura. La felicità o la sofferenza dipendono dalla mente, dalla vostra interpretazione, non dipendono dagli altri, da cause esteriori o da esseri superiori. Ogni problema e ogni soddisfazione è creato da voi, dalla vostra mente.”

LAMA ZOPA RIMPOCE, 1993, ultima di copertina

- ✿ “non sono le circostanze della vita a segnare il destino di un individuo, ma il suo atteggiamento nei confronti di queste circostanze.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 32

2. Con la **FLORITERAPIA di BACH** si somministra un altro aiuto, atossico e compatibile con qualsiasi altra cura, per il piano emotivo/energetico/cognitivo. Nella mia esperienza gli stati d'animo di sconforto, scoraggiamento, disperazione, paura, stanchezza, preoccupazione ... trovano un valido sostegno molto gradito ai pazienti anche per la sua semplicità e il non ricorso a psicofarmaci.

✿ “... pensate a quale diversa prospettiva reca questo fatto nella nostra vita: la perdita della paura e il crescere della speranza.”

EDWARD BACH, 2002, pag. 22

3. Il **MASSAGGIO** consente, nella mia esperienza, quel momento di sosta nel proprio corpo e nel contatto attento e affettivo di chi massaggia, che aiuta in modo evidente il recupero di energia e di un senso di sé più integrato nel momento presente. La malattia è spesso come uno spartiacque: c'è un sé precedente la malattia, vissuto come sano e a cui ritornare, e un sé successivo alla diagnosi/malattia vissuto come un sé estraneo, anomalo, quasi fosse di un altro, da lasciare il più in fretta possibile. Non è possibile tornare indietro, si fa fatica a stare nel presente, il futuro è carico di incertezza. Il massaggio riesce spesso a colmare questa separazione da se stessi e dal proprio tempo, in modo naturale e piacevole.

La passività del massaggio è anche un gradito compenso alla continua attività delle cure, è la possibilità di riposare e lasciar andare, godere ancora di sensazioni piacevoli in un corpo fonte di dolore o preoccupazione, è ritrovare la propria forza vitale e reintegrarsi in una nuova necessaria dimensione personale.

A questi elementi si aggiunge la specificità delle tecniche utilizzate, che possono variare a seconda della disponibilità. Riflessologia plantare e shiatsu sono 2 ottime tecniche che ho più volte usato con beneficio.

Gli studi PNEI dimostrano inoltre che il massaggio e il contatto fisico “affettivo” hanno effetti benefici a livello immunitario e neuroendocrino.

✿ “Quando le emozioni sepolte o bloccate vengono liberate attraverso il contatto o altri metodi fisici, si verifica uno sblocco dei percorsi interni, che noi sperimentiamo sotto forma di energia.”

CANDACE PERT, 2000, pag. 331

2° MODULO

Nel 2° MODULO vengono fornite informazioni su 2 aspetti essenziali che sono spesso oggetto, giustamente, di domande spontanee dei pazienti.

1. L'**ALIMENTAZIONE** è un elemento imprescindibile di cura sia del corpo che della mente. Vengono date nozioni di base e materiale da portare a casa. Nella mia pratica faccio uso dei

concetti espressi da Attilio Speciani (medico allergologo e immunologo) nei suoi libri, che trovo chiari e comprensibili, attenti ai diversi aspetti della salute e agli effetti del cibo anche sulla mente.

Un'attenzione particolare viene naturalmente data agli aspetti alimentari collegati al cancro.

Ai partecipanti viene lasciato materiale informativo e su richiesta si può organizzare successivamente un incontro di approfondimento con uno specialista.

2. L'**ESERCIZIO FISICO** fa bene? Come? Crescono gli studi in favore del movimento fisico, incentivando i medici a prescriberlo come una medicina. Aiutiamo i pazienti ad utilizzare il loro corpo imparando a conoscerlo, a conoscere ciò di cui ha bisogno e ciò che può dare in cambio di attenzione e cura. Ai partecipanti viene lasciato materiale informativo.

3° MODULO

Nel 3° MODULO entriamo in un livello di ulteriore approfondimento.

1. Le **VISUALIZZAZIONI SPECIFICHE** sono previste solo per il malato (in un'ottica ottimista i familiari, ove a loro volta sofferenti di una qualche patologia, potrebbero eventualmente ricevere adeguato supporto in questo senso con altre visualizzazioni specifiche).
 - Prevedono gruppi omogenei nel caso si utilizzino tecniche diverse secondo la patologia tumorale. E' un approccio più complesso.
 - Possono essere fatte in un unico gruppo utilizzando la tecnica di Simonton, che prevede linee guida di base uguali per tutti. E' l'approccio più semplice da un punto di vista organizzativo. In un 1° incontro si insegnano ai malati gli elementi di base e si verifica con ognuno di loro la visualizzazione. La tecnica consente anche di lavorare su una migliore tolleranza degli effetti collaterali della chemioterapia. Nel 2° e successivi incontri (eventuali) continua l'aspetto di verifica dopo un periodo di pratica.

Non ne siamo sempre coscienti, ma costantemente immaginiamo nel costruire la nostra esperienza di vita quotidiana.

Il tumore è una fonte di immaginario carica di connotazioni fortemente negative.

- ✿ “gran parte delle informazioni con cui nutriamo il nostro cervello sono segnate dal pessimismo, dalla violenza e da un senso costante di allarme, e poiché la

nostra mente è abituata a indugiare su tali aspetti, il nostro corpo subisce di continuo gli attacchi dell'effetto nocebo e del pensiero negativo..."

HERBERT BENSON, 1997, pag. 228

- ✿ Alimentato da immagini di invalidità e disperazione, il corpo è spinto ad accettare questi limiti come insuperabili e a reagire con una menomazione. Questo è l'effetto nocebo. Se, invece, assorbe immagini di attività e di mobilità, il corpo riconfigura, nel vero senso della parola, la visione che ha di se stesso. Questo è il benessere ricordato"

HERBERT BENSON, 1997, pag. 51

Possiamo imparare ad usare la naturale modalità della mente di pensare per immagini per comunicare a noi stessi la direzione in cui vogliamo andare.

Questi esercizi possono già impegnare per molto tempo e in modo molto proficuo ed esaustivo i pazienti, ma costituiscono anche, come il resto del programma, uno stimolo che può essere approfondito in seguito a piacere.

2. **RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA:** Sappiamo ormai sempre di più della relazione esistente tra pensieri/emozioni e salute, già presente nel pensiero medico antico ma confermata dai più moderni studi scientifici della PNEI. Emozioni negative sono correlate a parametri fisiologici di disturbo delle funzioni fisiologiche psico-fisiche, emozioni positive sollecitano un buon funzionamento del corpo.

- ✿ "i nostri corpi sono fatti in modo da trarre beneficio non solo dall'esercizio dei nostri muscoli, ma anche dal nostro ricco nucleo interiore: le nostre credenze, i nostri valori, i nostri pensieri e sentimenti."

HERBERT BENSON, 1997, pag. 5

Le emozioni si sviluppano su pensieri, convinzioni spesso antiche, risalenti magari alla nostra infanzia, su cui ogni giorno costruiamo la nostra vita e le nostre scelte. Crediamo di sapere cosa pensiamo ma molto giace sepolto e presente solo nelle nostre emozioni. E ci sono emozioni e pensieri che per anni esercitano influenze nefaste sulla nostra salute e vita.

Quando poi ci ammaliano è facile accumulare altri pensieri, e quindi emozioni con tutto il loro correlato biologico, negativi, di sconforto, paura, sensi di colpa ...

- ✿ “Noi siamo ciò che pensiamo” disse Buddha, “Tutto quello che siamo nasce con i nostri pensieri. Con i nostri pensieri creiamo il mondo”

I nostri pensieri possono essere “**sani**”, cioè propositivi verso la vita e le proprie risorse, fiduciosi, gioiosi, ecc. oppure “**malsani**”, cioè proiettanti ombre, aspettative negative, sfiducia, senso di fallimento o impotenza, ecc. I pensieri sani aiutano la salute, i pensieri malsani no. Impariamo in questi incontri a fare una sorta di check-up dei nostri pensieri per far sì che il nostro campo mentale ed energetico sia il più possibile favorevole alla salute.

- ✿ “Spesso noi non permettiamo alla saggezza innata del corpo e della mente di emergere; forse perché non sappiamo come accedere a tale saggezza, o forse perché siamo abituati a reagire ai problemi e non ad attendere che le risposte si presentino da sé.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 187

- ✿ “A volte sembra che sia altrettanto naturale per il nostro corpo guarirci, quanto per la nostra volontà impedirglielo. La prospettiva di “non fare nulla” ci pare spaventosa. ... la medicina moderna corre il rischio di vanificare i “naturali processi di autorigenerazione del corpo” con i suoi intempestivi interventi a base di farmaci e tecnologie moderne”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 223

Rintracciare i pensieri che ci fanno male richiede in genere un trattamento individuale, ma qui cerchiamo invece in incontri di gruppo di riflettere insieme sulla qualità dei pensieri abituali, su cosa rende un pensiero sano o nocivo, imparare a distinguerli, e fare insieme esperienza della ripetizione di frasi scelte che creano atmosfere positive per la mente.

- ✿ “Secondo il buddismo, la coscienza è come un campo in cui si trova ogni possibile tipo di seme: semi di amore, di compassione, di gioia, di equanimità;

semi di rabbia, di paura, di ansia; semi di consapevolezza. La coscienza è il magazzino che contiene tutti questi semi, tutti i potenziali stati d'animo e contenuti mentali. Se non c'è pace nella mente, può darsi che il problema derivi dai desideri e dai sentimenti presenti nella nostra coscienza-deposito. Per vivere in pace dobbiamo essere consapevoli delle nostre tendenze e della forza delle abitudini, così da poter esercitare un qualche autocontrollo. Questa è una pratica di medicina preventiva: osserviamo a fondo la natura dei nostri sentimenti per trovarne le radici e per capire quali occorra trasformare; d'altra parte, alimentiamo i sentimenti che ci danno pace, gioia e benessere.”

THICH NHAT HANH, 1999, pag. 27

Verranno proposte alcune frasi riguardanti l'atteggiamento complessivo verso la vita e specifico verso il tumore, focalizzandoci su **Fiducia** e **Speranza**, che sono in sé straordinari fattori di stabilizzazione emotiva, incremento energetico e miglioramento del sistema immunitario in specifico.

E' importante sollecitare l'esperienza di trovarsi in un mondo accogliente, premuroso, per esempio sollecitando ricordi passati in cui questa esperienza è stata reale, per poter continuare ad avere fiducia che la vita ci dia i mezzi, le situazioni, gli incontri “giusti” anche in questa circostanza di grave malattia.

- ✿ “Il nostro corpo possiede grandi capacità rigenerative, ma talvolta noi ostacoliamo il processo di guarigione con dubbi e preoccupazioni che finiscono con il lasciare la loro impronta sulle cellule nervose. ... La fede, poiché trascende l'esperienza e la realtà materiale, riesce a rendere più sopportabile il dolore e a generare la speranza. La speranza e la fiducia favoriscono l'azione del benessere ricordato, ossia degli engrammi della guarigione, i quali mobilitano le risorse del corpo.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 178

- ✿ “Credere nella terapia, credere nel personale curante, credere nel rapporto che si è venuto a creare tra voi e chi si prende cura della vostra salute è essenziale: l'efficacia della fiducia è stata verificata in relazione al 60-90% dei problemi

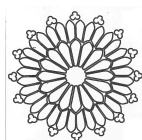
medici più comuni. Ma se ciò in cui credete è una forza infallibile e invincibile, l'influenza di questa fede sarà ancora più grande.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 182

3. COMUNICAZIONE interpersonale: migliorare la comunicazione aiuta a sentirsi meglio e a non perdere energie nell'evitare tutto quello che non si ha il coraggio di dirsi, consente di imparare a chiarirsi i propri **bisogni** e a **esprimerli** maggiormente e in modo chiaro e appropriato.

Un modello particolarmente efficace e immediatamente applicabile è il sistema della comunicazione non violenta di Marshall Rosenberg (vedi allegato a pag. 24).

Al gruppo si danno le istruzioni fondamentali e ci si esercita insieme ad esprimersi secondo il modello CNV.



RIASSUNTO

Malato/a e familiare/i



Visita, esami, diagnosi, cure mediche

Proposta **PERCORSO INTEGRATO APERTO**



1° MODULO

MEDITAZIONE	Risposta di Rilassamento di Benson <ul style="list-style-type: none">• incontri di gruppo 1 volta la settimana di 2 ore e 30 l'uno: la tecnica viene insegnata per intero in un singolo incontro, dopo una introduzione ai benefici del rilassamento/meditazione e ai rischi dello stress cronico• I pazienti possono ritornare ai successivi incontri per perfezionare la tecnica e discuterne i risultati.
-------------	---

FLORITERAPIA DI BACH	<ul style="list-style-type: none"> • 1 incontro di gruppo al mese con composizioni floreali fisse • oppure 1 incontro individuale al mese secondo la disponibilità degli operatori
MASSAGGIO	Individuale, 1-2 volte la settimana, secondo la disponibilità degli operatori e la necessità della situazione



2° MODULO

ALIMENTAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • incontri di gruppo 1 volta la settimana di 2 ore l'uno • I pazienti possono ritornare ai successivi incontri se c'è posto
ESERCIZIO FISICO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 incontro di gruppo



3° MODULO

VISUALIZZAZIONI SPECIFICHE (solo per il malato)	<ul style="list-style-type: none"> • Per gruppi omogenei per patologia: incontri di gruppo 1 volta la settimana di 2 ore l'uno per il tempo necessario all'apprendimento (2-4 incontri) • Tecnica di Simonton: 2 incontri in un unico gruppo indipendentemente dal tipo di tumore. I pazienti possono ritornare ai successivi incontri se c'è posto
RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 incontri di gruppo al mese • oppure 1 incontro individuale al mese Secondo la disponibilità degli operatori
COMUNICAZIONE	Individuale, 1-2 volte la settimana, secondo la disponibilità degli operatori e la necessità della situazione

Nelle informazioni preliminari i pazienti vengono invitati a creare a casa un **AMBIENTE per il proprio lavoro di cura**, un luogo/angolo della casa in cui sentirsi a proprio agio e protetti e a conservarvi tutto il proprio materiale di studio e pratica (quaderno, audio/videocassette, diario, immagini, libri, articoli ...).

Come sempre ideale sarebbe stabilire un momento specifico nella giornata da dedicare all'arte di coltivare la propria salute, ma in ogni caso farlo regolarmente è importante (non si possono avere buoni muscoli andando in palestra una volta la settimana) e farlo quando se ne sente la voglia lo rende più efficace. Ogni persona è incoraggiata a seguire ciò che la fa sentire meglio, imparando ad osservarsi, ascoltarsi, seguendo ciò che dà rilassamento e gioia.

SEGNALI DI AVVERTIMENTO DELLO STRESS

(dal Mind/Body Medical Institute)

I segnali d'allarme variano da individuo a individuo, ma questi sono tra i più comuni.
Scegliete quello che sperimentate quando siete sotto stress.

SINTOMI FISICI

- € mal di testa
- € cattiva digestione
- € mal di stomaco
- € mani sudate
- € disturbi del sonno
- € capogiri
- € mal di schiena
- € tensione del collo e delle spalle
- € tachicardia
- € irrequietezza o agitazione
- € stanchezza
- € ronzi

SINTOMI COMPORTAMENTALI

- € fumare troppo
- € prepotenza
- € masticare chewing gum compulsivamente
- € atteggiamento ipercritico verso gli altri
- € digrignare i denti la notte
- € bere troppi alcolici
- € mangiare troppo e compulsivamente
- € incapacità a portare a termine le cose

SINTOMI EMOZIONALI

- € piangere
- € noia, nessun interesse alle cose
- € nervosismo, pronti ad esplodere
- € sensazione di incapacità di cambiare le cose
- € rabbia
- € solitudine
- € infelicità senza motivi
- € facilità ad essere contrariati o turbati

SINTOMI COGNITIVI

- € difficoltà a pensare chiaramente
- € dimenticanze
- € mancanza di creatività
- € perdita di memoria
- € incapacità di prendere decisioni
- € preoccupazione costante
- € perdita del senso dell'umorismo

SINTOMI SPIRITUALI

- € senso di vuoto
- € dubbio
- € martirio
- € perdita di direzione
- € apatia
- € perdita di significato
- € incapacità di perdonare
- € ricerca del magico
- € cinismo
- € bisogno di mettersi alla prova

SINTOMI RELAZIONALI

- € isolamento
- € risentimento
- € attaccare violentemente
- € perdita di direzione
- € minore energia sessuale
- € diffidenza, sfiducia

- € manipolare la gente
- € intolleranza
- € solitudine
- € odio
- € rimproverare
- € mancanza di intimità
- € meno contatti con gli amici

Questi sono i vostri personali segnali d'allarme dello stress.

- Se ne avete trovati 5 o meno: vi state gestendo bene.
- Se ne avete trovati di più: lo stress può stare interferendo con la vostra salute e qualità di vita.

Può essere il momento di introdurre pratiche di rilassamento nella vostra vita!

COMUNICARE

IL PROCESSO di COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

tratto da *Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre (oppure muri)*, Edizioni Esserci

1. **osserviamo che cosa sta veramente accadendo in una certa situazione senza introdurvi alcun giudizio né alcuna valutazione** – dire semplicemente quello che altre persone fanno che a noi piace o non piace
 2. **afferriamo in che modi ci sentiamo quando osserviamo questa azione:** siamo tristi, spaventati gioiosi, divertiti, irritati?
 3. **diciamo quali nostri bisogni sono collegati ai sentimenti che abbiamo identificato**
 4. **facciamo una richiesta specifica**, ciò che vogliamo dall'altra persona che potrebbe arricchire la nostra vita o rendercela migliore
- allo stesso modo ci connettiamo all'altro percependo innanzitutto ciò che egli osserva, sente, ciò di cui ha bisogno, poi, ricevendo la quarta informazione, la richiesta, scopriamo che cos'è che arricchirebbe la sua vita.
 - se manteniamo la nostra attenzione centrata su queste aree, ed aiutiamo gli altri a fare la stessa cosa, stabiliamo un flusso di comunicazione in entrambe le direzioni, fino al punto in cui l'**empatia** si manifesta naturalmente: **che cosa vedo, che cosa sento, di cosa ho bisogno, che**

cosa ti chiedo per arricchire la mia vita, che cosa vedi, che cosa senti, di cosa hai bisogno, che cosa mi chiedi per arricchire la tua vita.

MODELLO CNV

- le azioni concrete che *osserviamo* che influenzano il nostro benessere
- come ci *sentiamo* in relazione a ciò che osserviamo
- i *bisogni*, valori, desideri, ecc. che creano i nostri sentimenti
- le azioni concrete che desideriamo *richiedere* al fine di arricchire la nostra vita (pag.24)
- ciascuno è responsabile dei propri pensieri, dei propri sentimenti e delle proprie azioni (pag.40)
- la CNV è un linguaggio di processo che scoraggia le generalizzazioni statiche e ci invita a fondare le valutazioni su *osservazioni specifiche per quanto riguarda il tempo e il contesto*
- riconosciamo i bisogni che stanno dietro ai nostri sentimenti: quello che gli altri dicono o fanno può essere uno stimolo, ma non è mai la *causa* dei nostri sentimenti. I nostri sentimenti sono il risultato del modo in cui *scegliamo* di ricevere quello che gli altri dicono e fanno, nonché dei nostri particolari bisogni e delle nostre aspettative in quel momento.
- nel momento in cui le persone cominciano a parlare dei loro bisogni anziché di quello che non va negli altri, aumenta la probabilità che esse hanno di trovare strade per soddisfare i bisogni di tutti

PERCORSO VARIABILE

Secondo gli interessi del paziente, la presenza di adeguati operatori e le possibilità organizzative il percorso essenziale può essere integrato con una serie di attività di cui le seguenti sono solo una parte:

1. **QI GONG:** pratica della medicina tradizionale cinese utilizzata anche nei confronti del cancro. Anche qui alla conoscenza di alcuni principi di base uniamo la conoscenza di 2 pratiche: una *pratica di quiete* e una *visualizzazione di pulizia* del qi gong tibetano spesso gradita a pazienti che si sentono molto “inquinati” dalle chemioterapie.
2. **YOGA**
3. **AGOPUNTURA**
4. **OMEOPATIA/OMOTOSSICOLOGIA**
5. **FITO/GEMMOTERAPIA**
6. **PSICOTERAPIA**, individuale o di gruppo
7. **AYURVEDA**
8. **MUSICOTERAPIA**
9. **ARTETERAPIA**
10. **PREGHIERA:** sono molti gli studi medici sull’efficacia della preghiera. Ai pazienti viene semplicemente presentata la preghiera come pratica che aumenta la nostra fiducia nella vita.

RISULTATI e VERIFICA dei risultati

E' possibile monitorare il percorso con adeguati test psicologici.

CONCLUSIONI

L'ingresso in una struttura pubblica di una persona ammalata può essere per lei un'opportunità straordinaria di cambiamento, e per la comunità un investimento in comportamenti corretti.

Su un piano più vasto, pensando all'interconnessione dell'universo che la fisica di oggi ci indica, siamo anche consapevoli che una scelta di vita sana a tutti i livelli (fisico/mentale/emotivo/spirituale) si traduce in una energia positiva di cui tutti beneficiamo, e di cui questo mondo impazzito ha disperatamente bisogno.

Il momento di una diagnosi, con o senza ricovero, diventa così l'inizio di un percorso di apprendimento di sani stili di vita. Non ci sono rinvii a un "dopo" che rischia di perdersi nel nostro ritmo frenetico di vita, nella difficoltà di trovare i giusti riferimenti o di potersi permettere economicamente degli interventi che apparirebbero, fuori dal contesto ufficiale, degli extra a cui rinunciare.

La medicina ha necessità di farsi carico di una visione lungimirante, come una madre nel nutrire e crescere i propri figli, insegnando loro anche a sviluppare responsabilità attiva nella cura di sé.

I risultati non potranno mancare, sicuramente anche a livello economico.

✿ “Il cambiamento è inevitabile. Queste scoperte possono portare a un riesame complessivo della medicina e della scienza occidentali. I principi guida dell’attuale sistema sanitario devono essere modificati, ma ciò cui ci apprestiamo a mettere mano ha in sé molti lati positivi.”

HERBERT BENSON, 1997, pag. 250

Siamo anche consapevoli che tutto ciò che si fa per il bene di un individuo si traduce in bene per l’intera collettività. La fisica quantistica ci mostra come nell’universo tutto è interconnesso.

Nell’ottica della PNEI cura e prevenzione puntano in alto e non si accontentano di rammendare situazioni corrotte in profondità. Le medicine complementari (ma non solo) sollecitano una visione ampia dell’individuo non circoscritta alla sua malattia, insegnano a portare attenzione alla salute più che alla malattia, incrementando la naturale energia vitale della persona.

✿ “Ognuno di noi ha la propria farmacopea naturale, la farmacia migliore che esista al costo più basso, in grado di produrre tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno per far funzionare il nostro complesso corpo/mente esattamente nel modo in cui è stato programmato in tanti secoli di evoluzione.”

CANDACE PERT, 2000, pag. 326

L’informazione, ci dice la PNEI, è quel flusso continuo incessante della vita che riversa nel nostro corpo l’ordine o il disordine. E’ qui, nel ritmo e nella danza dei nostri pensieri ed emozioni, delle nostre azioni ed intenzioni, che ciò di cui siamo fatti costantemente si rinnova nel bene come nel male, ed è qui che oggi appare così importante intervenire.

✿ “E questo è ciò che posso consigliare ad altri: cambiare vita per curarsi, cambiare vita per cambiare se stessi.”

TIZIANO TERZANI, 2004, pag. 576

BIBLIOGRAFIA

L'alimentazione

- * KOUSMINE Catherine, *La tavola della salute*, Ed. Giunti, Firenze, 1989
- * SPECIANI Attilio, SPECIANI Francesca, *Resistere all'inquinamento*, Tecniche Nuove, 2001
- * SPECIANI Attilio, SPECIANI Luca, *Dieta GIFT*, Fabbri Editori, 2005
- * SPECIANI Attilio, SPECIANI Luca, *Prevenire e curare la depressione con il cibo*, Fabbri Editori, 2006
- * VILLANI Venetia, *La cucina biologica*, Oscar Mondadori, 2000

La cura di sé, le relazioni

- * ASSAGIOLI Roberto, *L'atto di volontà*, Casa Editrice Astrolabio, 1977
- * CAPRA Fritjof, *Il Tao della Fisica*, Adelphi Edizioni, 1982

- * DAHLKE Rudiger, Baldur PREIML, Franz MUHLBAUER, *I pilastri della salute*, Edizioni Mediterranee, 2001
- * JELLOUSCHEK Hans, *L'arte di vivere in coppia*, Edizioni Magi, 2003
- * KATZ Lawrence C., RUBIN Manning, *Fitness della mente*, edizioni red, 2002
- * de LADOUCETTE Olivier, *Restar giovani è questione di testa*, Saggi Universale Economica Feltrinelli, 2007
- * MOORE Thomas, *Amici nell'anima*, Edizioni Frassinelli, 1995
- * MOORE Thomas, *La cura dell'anima*, Edizioni Frassinelli 1997
- * MOORE Thomas, *L'incanto quotidiano*, Sonzogno 1997
- * MOORE Thomas, *Un domani senza paura*, Saggi Frassinelli 2004
- * ROSENBERG Marshall B., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Edizioni Esserci, 2003
- * ROSENBERG Marshall B., *Essere me, amare te*, Edizioni Esserci, 2008

La Floriterapia di Bach

Gli scritti di Bach:

- * BACH Edward, *Guarire con i fiori*, Palermo, IPSA Editore, 1981, pp. 93
- * BACH Edward, *Libera te stesso*, San Martino di Sarsina (FO), Macro Edizioni, 1992, pp. 66
- * BACH Edward, *Essere se stessi*, San Martino di Sarsina (FO), Macro Edizioni, 1995. pp. 93
- * BACH Edward, *Le opere complete*, Macro Edizioni, 2002

Alcuni libri sui Fiori di Bach:

- * AMISANO MORASSO Luciana, *Curarsi con i fiori - Repertorio dei fiori di Bach*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1992, pp. 316_
- * BALZOLA Maria Antonietta, *I fiori della mente*, Bollati Boringhieri, 1997
- * BARNARD Julian, *Fiori di Bach – Forma e funzione*, Edizioni Tecniche Nuove, 2004
- * BORINO Leandro, *Anima-li e fiori di Bach*, Genova, NOVA SCRIPTA, 2002, pp.312
- * CAMPANINI Maria Elisa, *Curare i bambini con i fiori di Bach*, Fabbri Editori 2003, pp.192_

- * CHANCELLOR Philip M., *I Fiori di Bach*, Milano, Armenia Editore, 1991, pp. 279
- * HOWARD Judy, RAMSELL John, *Guarire con i fiori di Bach*, Milano, Tecniche Nuove, 1994, pp. 110
- * PASTORINO Maria Luisa, *Introduzione ai Rimedi Floreali di Bach*, Palermo, IPSA Editore, 1989, pp. 124
- * SCHEFFER Mechtild, *Terapia con i Fiori di Bach*, Palermo, IPSA Editore, 1990, pp. 224
- * WEEKS Nora, *La vita e le scoperte di Edward Bach*, Milano, Guna Editore, 1996, pp. 146

Alcuni articoli sui Fiori di Bach:

- * CECCHINI Silvia, *Fiori di Bach nella fase post-operatoria delle donne operate al seno*, Comunicazione presentata al Congresso “Attualità in Senologia”, Firenze, 11-15 novembre 2007?
- * PASTORINO Maria Luisa, *La medicina di Bach: una medicina della coscienza*, Atti del 12° Congresso Nazionale di Omotossicologia e Medicina Biologica, La Med. Biol. N° 3, 1997
- * TOLENTINO Ruben, *Floriterapia e psicofarmaci*, Atti del 2° Congresso A.M.I.F., La Med. Biol., Suppl. al N°2, 2000, pagg.30-34
- * MONTENERO Paolo, *Fiori di Bach: modifica di un modello e guida al benessere nell'età senile*, Atti del 3° Congresso A.M.I.F., La Med. Biol., Suppl. al N°2, 2001, pagg.34-38

Il massaggio e la riflessologia plantare

- * BYERS Dwight C., *La riflessoterapia del piede*, Edizioni Mediterranee, 1988
- * KRIEGER Dolores, *Il tocco terapeutico*, red, 2000
- * MARQUARDT Hanne, *Manuale di Riflessoterapia al piede*, GUNA Editore, 1995

La meditazione, la preghiera, le tecniche di rilassamento,

- * ATTESHLIS Stylianos, *Insegnamenti esoterici*, Miriadi Edizioni, 1994
- * BALZOLA Maria Antonietta, a cura di, *Oltre il labirinto*, Colibri, 2000
- * BENSON Herbert, *Credere per poter guarire*, Sperling & Kupfer Editori, 1997
- * BOTTACCIOLI Francesco, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Edizioni red, 2005
- * CAROSELLA Antonia, BOTTACCIOLI Francesco, *Meditazione psiche e cervello*, Tecniche Nuove, 2003

- * DALAI LAMA, *L'arte della felicità*, Mondadori, 2000
- * DOSSEY Larry, *Guarire con la preghiera e la meditazione*, Rizzoli, 1996
- * DOSSEY Larry, *Il potere curativo della preghiera*, Edizioni red, 1996
- * DUDJOM RINPOCHE, *Consigli del cuore*, Edizioni Amrita, 2004
- * GOLEMAN Daniel, *La forza della meditazione*, BUR, 2003
- * IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, Edizioni San Paolo, 1988
- * KABAT-ZINN Jon, *Dovunque tu vada ci sei già*, TEA, 1999
- * KABAT-ZINN Jon, *Vivere momento per momento*, Corbaccio, 2004
- * LAMA ZOPA RIMPOCE, *Trasformare i problemi in soluzioni*, Chiara Luce Edizioni, 1993
- * MAIN John, *Imparare a meditare nella tradizione cristiana*, Editrice Berti, 2005
- * MEEHAN Bridget Mary, *Il potere di guarigione della preghiera*, Gribaudi, 2001
- * MYSS Caroline, *Anatomia dello spirito*, Mondadori, 1999
- * PAGLIARO Gioacchino, *Mente, meditazione e benessere*, Tecniche Nuove, 2004
- * PANCHERI Paolo, *Stress emozioni e malattia*, Mondadori, 1980
- * PANCHERI Paolo, *Trattato di medicina psicosomatica*, USES Edizioni Scientifiche, 1984
- * PERT Candace B., *Molecole di emozioni*, Corbaccio, 2000
- * SHELDRAKE Rupert, *La mente estesa*, Urta, 2006
- * THICH NHAT HANH, *Insegnamenti sull'amore*, Neri Pozza Editore, 1999
- * THICH NHAT HANH, *Spegni il fuoco della rabbia*, Oscar Mondadori 2002
- * THICH NHAT HANH, *Il segreto della pace*, Oscar Mondadori 2003

La morte, l'accompagnamento dei malati gravi e delle loro famiglie

- * BONI Cesare, *Dove va l'anima dopo la morte?*, Elvetica Edizioni, 2002
- * DE HENNEZEL Marie, *La morte amica*, Rizzoli, 1996
- * KUBLER-ROSS Elisabeth, *L'anello della vita*, Edizioni Frassinelli, 1998

- * OSTASESKI Frank, *Saper accompagnare*, Oscar Saggi Mondadori, 2006
- * SOGYAL RINPOCHE, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Ubaldini editore, 1994

Alcuni approcci oncologici

- * BIAVA P. Mario, *Il cancro e la ricerca del senso perduto*, Springer, 2008
- * BIONDI Massimo, COSTANTINI Anna, GRASSI Luigi, *Manuale pratico di psico-oncologia*, Il Pensiero Scientifico Editore, 2003
- * SIEGEL Bernie, *Amore, medicina e miracoli*, Sperling & Kupfer Editori, 1996
- * SIMONTON Carl, MATTHEWS-SIMONTON Stephanie, CREIGHTON James, *Ritorno alla salute*, Edizioni Amrita
- * SIMONTON Carl, HENSON Reid, *L'avventura della guarigione*, Macro Edizioni, 2000
- * SORESI Enzo, *Il cervello anarchico*, UTET, 2006

Il Qi Gong

- * BOSCHI Giulia, *La Pace nel Taoismo*, Festival Internazionale per la Pace, Assisi 9/9/1999 (dal sito di Giulia Boschi)
- * BOSCHI Giulia, *La radice e i fiori*, Casa Editrice Ambrosiana, 2003
- * LI XIAO MING, *Metodo pratico di autoelevazione con Qi Gong tradizionale cinese*, Erga Edizioni, 1997

La visualizzazione

- * EPSTEIN Gerald, *Guarire con la visualizzazione*, Sperling&Kupfer, 1992
- * FONTANA Stefano, *Attraverso la mente – Manuale di Psicocibernetica*, Edizioni Istituto di Scienze Umane, 1998
- * KAST Verena, *Immaginazione attiva*, Edizioni red, 1997

Altri suggerimenti:

- * DAHLKE Rudiger, *Terapia con i mandala*, TEA, 2000
- * GIONO Jean, *L'uomo che piantava gli alberi*, Salani Editore 1996
- * GUARNIERI Ludovico, *La cosa più stupefacente al mondo*, Anima Edizioni, 2004

- * HILLESUM Ety, *Diario 1941-1943*, Adelphi Edizioni, 1985
- * TERZANI Tiziano, *Un altro giro di giostra*, Longanesi &C., 2004

Siti Internet:

- * www.bachcentre.com (Centro Bach inglese)
- * www.centroesserci.it (centro italiano per la Comunicazione Non Violenta)
- * www.cnvc.org (Centro per la Comunicazione Non Violenta di Marshall Rosenberg)
- * www.eurosalus.com (Attilio Speciani)
- * www.esserepace.org (Thich Nhat Hanh)
- * www.giuliaboschi.com (Giulia Boschi)
- * www.mbmi.org (Herbert Benson)
- * www.rigpaitalia.org (RIGPA è l'associazione fondata da Sogyal Rinpoche)
- * www.mindandlife.org ("The Mind and Life Institute")
- * www.simaiss.it (Francesco Bottaccioli)
- * www.simonton.it (Centro Simonton in Italia)
- * www.tonglen.it (accompagnamento spirituale secondo la tradizione tibetana)