REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

Psihosomatica în Experiență - Terapiile prin Meditație și Compasiune și Procesul Vindecării

Doctorand **Cristian Baboș**

Conducător de doctorat Prof. Dr. **Dan L. Dumitrașcu**

UMF
UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE IULIU HAȚIEGANU CLUJ-NAPOCA

CUPRINS

Cuvinte cheie: meditaţie, mindfulness, compasiune, sindrom intestin iritabil, tulburări comportament alimentar, adicţii, depresie, neuropatie, durere.

INTRODUCERE

În mod tradiţional, medicina occidentală s-a concentrat în primul rând pe intervenţii farmacologice şi proceduri chirurgicale, pentru a aborda actul terapeutic. Cu toate acestea, există o recunoaştere din ce în ce mai mare a necesităţii unor abordări integratoare, care să includă fiinţa umană în ansamblul său – corp, minte, spirit.

Ca idee de cercetare, această teză explorează efectele terapiilor prin meditaţie şi compasiune, atunci când sunt adăugate protocoalelor medicale convenţionale, concentrându-se pe rolul şi contribuţia acestora în procesul vindecării. Ipoteza mai largă, către care această lucrare indică, este că aceste terapii constiuie mai degrabă un substrat generic, decât unul segmentar, destinat particular, în procesul vindecării.

Obiectivele lucrării au constat în evaluarea eficacităţii terapiilor bazate pe meditaţie şi compasiune în îmbunătăţirea severităţii simptomelor, durerii, calităţii vieţii, stresului perceput, anxietăţii, depresiei, calităţii somnului; de asemenea, de a evalua îmbunătăţirea capacităţii de acceptare, conştientizare, autocompasiune şi scăderea suferinţei psihologice.

Cercetarea a fost abordată prin realizarea a trei studii diferite. Primul este un referat sistematic şi meta-analiză, despre meditaţie şi sindromul intestinului iritabil. Al doilea studiu este o cercetare originală, un studiu pilot, controlat, cvasi-experimetal în design, asupra terapiilor bazate pe meditaţie şi compasiune în tulburările psihiatrice – tulburări de comportament alimentar, dependenţa de alcool, dependenţa de alte substanţe (droguri, medicamente etc), depresie. Al treilea studiu este, de asemenea, un referat sistematic cu meta-analiză, privind terapiile bazate pe meditaţie şi neuropatia cronică.

STADIUL ACTUAL AL CUNOAŞTERII

Meditaţia a fost mult timp practicată ca o disciplină spirituală, înrădăcinată în tradiţii care se întind de milenii , în mai multe culturi orientale, India fiind leagănul acesteia. În ultimii 50 de ani, rolul său s-a schimbat semnificativ, trecând dincolo de cadrul său tradiţional, prin examinare ştiinţifică, în practica psihoterapeutică şi apoi în asistenţa medicală. Terapiile minte-corp s-au dovedit a fi benefice la pacienţii cu durere cronică, tulburări de somn, anxietate, depresie, adicţii, boala Parkinson, oboseală legată de cancer şi stres, inflamaţie cronică în general.

Compasiunea este un aspect fundamental al filozofiei budiste, profund înrădăcinată în învăţăturile şi practicile sale care vizează atenuarea suferinţei. Esenţial pentru budism este conceptul de karuna (compasiune), care implică o

înțelegere profundă a suferinței și angajamentul de a ajuta pentru atenuarea sa. În cultura creștină, occidentală, conceptul a cărui emblemă este compasiunea, îl reprezintă iubirea necondiționată. Caracteristic acestei calități, oricum este numită, este persistența unei atitudini pozitive și răbdătoare, chiar în fața unor perioade prelungite de adversitate resimțită. Dincolo de prezentarea conceptuală, compasiunea/ iubirea necondiționată, constituie pentru ființa umană o condiție subiectivă profundă. Această fundație spirituală structurează o mare parte din abordarea modernă a compasiunii în terapie, unde se pune accent pe cultivarea compasiunii de sine ca o cale către vindecare.

În ultimii treizeci de ani, cercetările despre compasiune au arătat că aceasta are consecințe fiziologice și psihologice semnificative care afectează bunăstarea, tratează problemele de sănătate mintală și încurajează comportamentul prosocial. Compasiunea față de sine pare deosebit de promițătoare la pacienții care suferă de durere și boli cronice.

Efectele manifestate de aceste terapii sunt mediate prin diferite mecanisme încă presupuse, neurobiologice, psihologice și probabil epigenetice, ce se corelează inclusiv cu modificări ale structurii și funcției creierului, modularea neurotransmițătorilor, neuroplasticitatea.

Influențele combinate asupra funcției creierului, răspunsului la stres și reglării emoționale, formează un mecanism sinergic care susține vindecarea holistică și reziliența.

CONTRIBUȚIA PERSONALĂ

Cercetarea actuală s-a bazat pe trei studii, două de tipul referatului sistematic cu meta-analiză, iar unul de cercetare originală, un studiu pilot, controlat, de design cvasi-experimental. **Ipotezele** și/sau obiectivele acestor studii, sunt menționate, în continuare:

1. **Meditația și Sindromul de Intestin Iritabil: Referat Sistematic și Meta- Analiză**.

Ipoteza emisă a fost aceea că terapia prin meditație poate influența semnificativ calitatea vieții, durerea, capacitatea de atenție conștientă. De asemenea, poate aduce o ameliorare a severității simptomelor, a stressului perceput, al anxietății și sensibilității viscerale.

2. **Terapiile prin Meditație și Compasiune în Afecțiuni Psihiatrice: Studiu Pilot**

Ipoteza emisă a fost aceea că terapia prin meditație și compasiune poate aduce o creștere a capacității de acceptare, conștientizarea atenției și a compasiunii față de sine, precum și o reducere a nivelului de suferință psihologică.

3. Terapiile prin Meditație și Neuropatia Cronică: Referat Sistematic și Meta-Analiză.

Ipoteza emisă e că terapiile bazate pe meditație pot conduce la reduceri semnificative ale severității durerii, anxietății și depresiei și la îmbunătățirea calității vieții și a scorurilor de atenție conștientă (mindfulness), în comparație cu intervențiile de control, în diferite tipuri de durere neuropatică cronică.

Constatări principale. Meta-analiza studiilor referitoare la sindromul de intestin iritabil a constatat la sfârșitul intervențiilor efecte semnificativ statistice la calitatea vieții, scorurile de mindfulness(adica atenția conștientă), scorul durerii. Severitatea simptomelor IBS, anxietatea, stressul perceput și indicele de sensibilitate viscerală au fost mai scăzute în grupul de mindfulness, însă neatingând semnificația statistică. Unele rezultate au fost caracterizate de o eterogenitate importantă. Cu toate acestea, în general rezultatele au indicat în aceeași direcție și în cazul scorurilor de severitate ale simptomelor IBS, toate rezultatele studiilor individuale au fost semnificative statistic.

Studiul privind efectele meditației și ale terapiei bazate pe compasiune în tulburări psihiatrice, a evaluat impactul acestor intervenții asupra capacității de acceptare, conștientizării atenției, compasiunii față de sine și suferinței psihologice., La toți paramentrii urmăriți îmbunătățirile au fost importante, însă urmare a discrepanței dintre grupurile experimental și de control la momentul inițial, măsurătorile finale nu au avut diferențe cu semnificatie statistică. Datorită absenței datelor privind compararea directă a modificărilor efectelor de interes între cele două grupuri, superioritatea intervenției experimentale a putut fi doar sugerată.

Studiul a arătat că aceste terapii pot favoriza reglarea emoțională, conștientizarea de sine și acceptarea de sine. În tulburările de alimentație ar putea ajută la reducerea severității simptomelor prin creșterea conștientizării corpului, reducerea imaginii corporale negative, a ruminației, creșterea capacitării de acceptare, scăderea criticismului interior. Pentru dependență și depresie, aceste terapii oferă mecanisme de adaptare care reduc compulsivitatea și simptomele depresive, sporesc rezistența emoțională și promovează un mediu comunitar de susținere.

Meta-analiza referitoare la terapiile prin meditație și neuropatia cronică subliniază că meditația poate reduce intensitatea durerii cronice și poate îmbunătăți calitatea vieții, la persoanele care suferă de neuropatie. Concentrându-se pe atenția conștientă, pe acceptare prin nejudecare, mintea se relaxează, astfel meditația ajută la atenuarea percepției durerii, la reducerea stresului și la îmbunătățirea calității somnului, aspecte esențiale pentru persoanele care suferă de neuropatie cronică. Scorurile de anxietate si depresie au fost semnificativ mai mici dupa intervenție, o caracteristică comună tuturor studiilor ce constituie obiectul acestei teze.

Revizuirea literaturii a indicat că constatările din această cercetare se aliniază cu studiile existente, evidenţiind astfel consistenţa rezultatelor observate.

Limitările observate indică în general către aceleaşi aspecte oarecum recurente in cercetare şi specific in cea cu terapii psihologice: numarul mic al participanţilor, absenţa alocării ascunse, auto- raportarea rezultatelor, posibiltatea redusă a studiului" in orb". În cazul studiului original, absenţa unor date pentru a se putea efectua comparaţia între grupuri, cu fidelitate, a determinat ca efectele terapeutice probabil semnificative, sa poată doar fi sugerate.

Punctele tari de menţionat sunt următoarele: căutarea extensivă pentru studiile de tip referat sistematic, gama lărgită de patologii, prezentarea mecanismelor de acţiune posibile ale terapiilor bazate pe meditaţie, abordarea diferenţelor culturale şi impactul acestora.

Implicaţii clinice. Terapiile bazate pe meditaţie/mindfulness pot fi integrate în protocoalele de tratament existente. Dintr-o perspectivă clinică, integrarea terapiilor bazate pe meditaţie ar putea începe cu programe organizate precum MBSR, care sunt predate de instructori calificaţi atât în grupuri, cât şi individual. Aceste programe pot fi încorporate în regimurile de îngrijire multid.isciplinare. Pe măsură ce aceste terapii câştigă teren, ele ar putea fi încorporate în ghidurile clinice ca o abordare complementară, în special pentru abordarea durerii, anxietăţii şi depresiei la pacienţii cu neuropatie cronică, indiferent de etiologia acesteia.

Direcţii viitoare. Compasiunea manifestă efecte vindecătoare la toate nivelurile. Extinderea ariei de adresare a terapiilor prin compasiune, integrate în meditaţie, şi la patologia aparent somatică, de orice natură, constituie o direcţie de dezvoltare firească şi cu beneficii probabile multiple.

Pentru a construi pe rezultatele promiţătoare ale terapiilor bazate pe meditaţie şi compasiune, prezentate în această teză, studiile viitoare e necesar să acorde prioritate îmbunătăţirii calităţii metodologice. Investigarea mecanismelor de bază, potenţial prin studii de neuroimagistică suplimentare, ar putea aduce dovezi mai clare, privind modul în care practicile de meditaţie şi compasiune modifică căile neuronale asociate cu reglarea stresului şi emoţiilor, funcţia şi fiziologia, biochimia creierului.

Stresul e variabil perceput. La persoane diferite, acelaşi stimul poate produce răspunsuri diferite. Acesta depind se pare, în mod esenţial, de echilibrul psiho - emoţional individual, de aşa numita inteligenţă emoţională. La rândul său aceasta condiţionează ceea ce, apoi, este observat biologic ca sindrom general de adaptare, descris pentru prima dată de Hans Selye în anii '50. Iar aici conceptul de psihosomatică îşi găseşte locul şi semnificaţia. Astfel, se poate afirma că nu există boli psihosomatice. Întreaga patologie umană, precum şi starea de bine, sunt esnţial de expresie psihosomatică, deoarece acestea se întâmplă fiinţei umane şi nu unor segmente ale corpului său.

Dimensiunea atât de subtilă, intangibilă, a conștiinței este cea în care și de către care psihicul uman/mintea sunt recunoscute și pot fi echilibrate. Iar conștiința însăși pare să fie sursa meditației, a compasiunii, precum și a tuturor condițiilor ce sunt numite stări ale conștiinței (integritatea, bunăvoința, acceptarea, rațiunea, iubirea, bucuria, pacea). Orice ocazie cu care omul este supus acestor calități, aduce dupa sine liniște mentală și ameliorarea dezechilibrelor percepute la nivel biologic. Această lucrare, precum și referințele sale bibliografice și nenumărate altele, sunt mărturii ce consolidează această afirmație concluzivă. Extinderea cercetărilor în această direcție, apare așadar, atât ca o oportunitate, cât și o necesitate. Ar putea oferi răspunsuri la multiplele provocări ale patologiei umane, cum e cea cronică, întrucât modelul biomedical cartezian pare să nu mai fie demult adecvat. Pentru extinderea frontierelor cunoașterii, un salt de paradigmă e necesar. Aceasta implică nevoia de a accepta, cu seriozitatea și deschiderea celui ce caută adevărul, cercetarea ipotezei privind natura non-biologică (non-materială) a minții, a conștiinței, precum și condiția sa ubicuitară, nesupusă limitelor spațio-temporale.

Originalitate. Prin integrarea constatărilor din diverse studii, această cercetare oferă o perspectivă mai largă asupra modului în care terapiile prin meditație și compasiune pot servi ca tratamente complementare terapiei medicale convenționale. Se indică astfel o punte terapeutică între discipline, cu evidențierea versatilității și impactului larg al acestor terapii.

Teza contribuie cu perspective originale, prin sintetizarea dovezilor în diferite condiții de sănătate, sugerând ipoteza mai largă că meditația servește ca substrat de vindecare fundamental. Drept urmare, această cercetare îmbogățește dialogul cu privire la asistența medicală integrativă, oferind suport empiric pentru încorporarea terapiilor de meditație și compasiune în opțiunile de tratament convenționale.

DOCTORAL THESIS SUMMARY

Psychosomatics in Experience - Meditation and Compassion Therapies and The Healing Process

Ph.D Student **Cristian Baboș**

Ph.D Supervisor Prof. Dr. **Dan L. Dumitrascu**

UMF
UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
IULIU HAȚIEGANU
CLUJ-NAPOCA

Content

Keywords: meditation, mindfulness, compassion, irritable bowel syndrome, eating behavior disorders, addictions, depression, neuropathy, pain.

INTRODUCTION

Traditionally, Western medicine has focused primarily on pharmacological interventions and surgical procedures to address the therapeutic act. However, there is a growing recognition of the need for integrative approaches that include the human being as a whole – body, mind, spirit.

As a research idea, this thesis explores the effects of meditation and compassion therapies when added to conventional medical protocols, focusing on their role and contribution to the healing process. The broader hypothesis, to which this paper points, is that these therapies constitute a generic substrate rather than a segmental one, specifically intended, in the healing process.

The objectives of the work consisted in evaluating the effectiveness of therapies based on meditation and compassion in improving the severity of symptoms, pain, quality of life, perceived stress, anxiety, depression, sleep quality; also to assess improved acceptance, awareness, self-compassion and decreased psychological distress.

The research was approached by conducting three different studies. The first one is a systematic review and meta-analysis on meditation and irritable bowel syndrome. The second study is an original research, a pilot, controlled, quasi-experimental study in design, on meditation and compassion-based therapies in psychiatric disorders – eating disorders, alcohol addiction, addiction to other substances (drugs, medications, etc.), depression. The third study is also a systematic review with meta-analysis on meditation-based therapies and chronic neuropathy.

CURRENT STATE OF KNOWLEDGE

Meditation has long been practiced as a spiritual discipline, rooted in traditions spanning millennia, in several Eastern cultures, with India being its cradle. Over the past 50 years, its role has changed significantly, moving beyond its traditional setting, through scientific examination, into psychotherapeutic practice and then into healthcare. Mind-body therapies have been shown to benefit patients with chronic pain, sleep disorders, anxiety, depression, addictions, Parkinson's disease, cancer-related fatigue and stress, chronic inflammation in general.

Compassion is a fundamental aspect of Buddhist philosophy, deeply rooted in its teachings and practices aimed at alleviating suffering. Central to Buddhism is the concept of karuna (compassion), which involves a deep

understanding of suffering and a commitment to help alleviate it. In Christian, Western culture, the concept whose emblem is compassion, corresponds to unconditional love. Characteristic of this quality, however it is called, is the persistence of a positive and patient attitude, even in the face of prolonged periods of perceived adversity. Beyond the conceptual presentation, compassion/unconditional love is a deep subjective condition for the human being. This spiritual foundation structures much of the modern approach to compassion in therapy, where the emphasis is on cultivating self-compassion as a path to healing.

Over the past thirty years, research on compassion has shown that it has significant physiological and psychological consequences that affect well-being, contributesin the treatment of mental health problems, and encourage prosocial behavior. Compassion by itself appears particularly promising in patients suffering from pain and chronic diseases.

The effects manifested by these therapies are mediated by different mechanisms still presumed, neurobiological, psychological and probably epigenetic, which are also correlated with changes in the structure and function of the brain, modulation of neurotransmitters, neuroplasticity.

The combined influences on brain function, stress response, and emotional regulation form a synergistic mechanism that supports holistic healing and resilience.

PERSONAL CONTRIBUTION

The current research was based on three studies, two of them as a systematic report with meta-analysis, and one of original research, a pilot study, controlled, quasi-experimental in design. **The hypotheses** and/or objectives of these studies are mentioned below:

1. **Meditation and Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis** .

The hypothesis was that meditation therapy can significantly influence quality of life, pain, and the capacity for conscious attention. It can also provide relief in symptom severity, perceived stress, anxiety and visceral sensitivity.

2. **Meditation and Compassion Therapies in Psychiatric Didorders: A Pilot Study**

The hypothesis was that meditation and compassion therapy can bring about an increase in the capacity for acceptance, awareness of mindfulness and self-compassion, as well as a reduction in the level of psychological distress.

3. **Meditation Based Therapies and Chronic Neuropathy: A Systematic Review and Meta-Analysis .**

It is hypothesized that meditation-based therapies can lead to significant reductions in pain severity, anxiety, and depression, and improvements in quality of life and mindfulness scores, compared to control interventions, in various types of chronic neuropathic pain.

Main findings. The meta-analysis of studies related to irritable bowel syndrome found, at the end of the interventions, statistically significant effects on the quality of life, the mindfulness scores, the pain score. IBS symptom severity, anxiety, perceived stress, and visceral sensitivity index were lower in the mindfulness group, but not reaching statistical significance. Some results were characterized by an important heterogeneity. However, overall the results pointed in the same direction and for IBS symptom severity scores, all individual studies results were statistically significant.

The study on the effects of meditation and compassion-based therapy in psychiatric disorders evaluated the impact of these interventions on acceptance, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. In all parameters, the improvements were significant, but due to the discrepancy between experimental and control groups at baseline, the final measurements had no statistically significant differences. Due to the absence of data directly comparing changes in the effects of interest between the two groups, the superiority of the experimental intervention could only be suggested.

The study showed that these therapies can promote emotional regulation, self-awareness and self-acceptance. In eating disorders it could help reduce the severity of symptoms by increasing body awareness, reducing negative body image, rumination, increasing capacity for acceptance, decreasing inner criticism. For addiction and depression, these therapies provide coping mechanisms that reduce compulsivity and depressive symptoms, increase emotional resilience, and promote a supportive community environment.

Meta-analysis of meditation therapies and chronic neuropathy highlights that meditation can reduce the intensity of chronic pain and improve quality of life in people with neuropathy. By focusing on mindful attention, non-judgmental acceptance, the mind relaxes, so meditation helps to ease the perception of pain, reduce stress and improve sleep quality, all of which are essential for people with chronic neuropathy. Anxiety and depression scores were significantly lower after the intervention, otherwise a common characteristic to all the studies that are the subject of this thesis.

The literature review indicated that the findings from this research align with existing studies, thus highlighting the consistency of the observed results.

The observed **limitations** generally point to the same somewhat recurrent aspects in research and specifically in that with psychological therapies: the small number of participants, the absence of concealed allocation, self-reporting of results, the reduced possibility of a "blind" study.

In the case of the original study, the absence of data to make a straight comparison between groups meant that probably significant therapeutic effects could only be suggested.

The strengths to mention are the following: the extensive search for systematic review studies, the wide range of pathologies, the presentation of the possible mechanisms of action of meditation-based therapies, the approach to cultural differences and their impact.

Clinical implications. Meditation/mindfulness-based therapies can be integrated into existing treatment protocols. From a clinical perspective, the integration of meditation-based therapies could begin with organized programs such as MBSR, which are taught by qualified instructors in both groups and individually. These programs can be incorporated into multidisciplinary care regimens. As these therapies gain traction, they could be incorporated into clinical guidelines as a complementary approach, particularly for addressing pain, anxiety, and depression in patients with chronic neuropathy, regardless of its etiology.

Future directions. Compassion manifests healing effects on all levels. Expanding the area of addressing compassion therapies, integrated in meditation, to apparently somatic pathology, of any nature, is a direction of natural development with multiple probable benefits.

In order to build on the promising results of meditation and compassion-based therapies presented in this thesis, future studies need to prioritize improving methodological quality. Investigating the underlying mechanisms, potentially through additional neuroimaging studies, could provide clearer evidence of how meditation and compassion practices alter neural pathways associated with stress and emotion regulation, brain function and physiology, and biochemistry.

Stress is variably perceived. In different people, the same stimulus can produce different responses. It seems it depends essentially on the individual psycho-emotional balance, on the so-called emotional intelligence. In turn this conditions then, is observed biologically as a general adaptation syndrome, described for the first time by Hans Selye in the 50s . And here the concept of Psychosomatics finds its place and meaning. Thus, it can be stated that there are no psychosomatic diseases. All human pathology, as well as well-being, are essentially of psychosomatic expression, because they happen to the human being and not to some segments of his body .

It is this subtle, intangible dimension of consciousness in which and by which the human psyche/mind is recognized and can be balanced. And consciousness itself seems to be the source of meditation, compassion, as well as all the conditions that are called states of consciousness (integrity, goodwill, acceptance, reason, love, joy, peace). Any occasion on which a person is subjected to these qualities, brings with it mental peace and the improvement of perceived imbalances at the biological level. This work, as well as its

bibliographic references and countless others, are testimonies that strengthen this conclusive statement. The extension of research in this direction appears, therefore, as both an opportunity and a necessity. It could provide answers to the multiple challenges of human pathology, such as the chronic one, since the Cartesian biomedical model seems to be no longer adequate. To expand the frontiers of knowledge, a paradigm leap is necessary. This implies the need to accept, with the honesty and openness of the truth seeker, the investigation of the hypothesis regarding the non-biological (non-material) nature of the mind, of the consciousness, as well as its ubiquitous condition, not subject to time-space limits.

Originality. By integrating findings from various studies, this research provides a broader perspective on how meditation and compassion therapies can serve as complementary treatments to conventional medical therapy. A therapeutic bridge between disciplines is thus indicated, highlighting the versatility and broad impact of these therapies.

The thesis contributes original insights by synthesizing evidence across different health conditions, suggesting the broader hypothesis that meditation serves as a generic healing substrate. As a result, this research enriches the dialogue regarding integrative health care, by providing empirical support for incorporating meditation and compassion therapies into conventional treatment options.