

IL METODO SIMONTON

TRASFORMAZIONI DELLE CONVINZIONI MALSANE

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
Associazione MeTeCO
21 novembre 2017

a cura di Elena Canavese
Terapeuta Metodo Simonton - Team Simonton Center Europa



“CIO’ CHE TURBA GLI UOMINI NON SONO LE COSE,
MA LE OPINIONI CHE ESSI HANNO DELLE COSE”

Epitetto (50-130 d.C)

**In che modo posso osservare le situazioni o le persone
che mi turbano in modo che mi lascino indifferente?**

L'ABC DELLE EMOZIONI

- A. L'EVENTO SCATENANTE E LA VOSTRA PERCEZIONE AD ESSO COLLEGATA, PER ESEMPIO CIO' CHE SENTITE, VEDETE, PERCEPITE FISICAMENTE
- B. I VOSTRI PENSIERI (SOLTANTO QUELLI DI CUI SIETE CONVINTI) IN CONNESSIONE CON LE VOSTRE PERCEZIONI
- C. LE VOSTRE EMOZIONI, PER ESEMPIO LA REAZIONE AI VOSTRI PENSIERI (C è sempre collegato a B)

“PER SENTIRSI MEGLIO BISOGNA PENSARE MEGLIO”

C.O.Simonton - L'Avventura della Guarigione, Amrita, 2006

TECNICA DELLA TRASFORMAZIONE DELLE CONVINZIONI INTERIORI MALSANE

La base da cui prese spunto il dr Simonton fu la tecnica della
RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA, elaborata dallo
psichiatra statunitense Maxie C. Maultsby, professore
dell'Università di Howard e fondatore della RBT - Rational
Behaviour Therapy, una terapia comportamentale cognitiva

LE 5 DOMANDE DI MAULTSBY

1. QUESTA MIA CONVINZIONE E' BASATA SUI FATTI?
2. QUESTA MIA CONVINZIONE MI AIUTA E PROTEGGE LA MIA VITA E LA MIA SALUTE?
3. QUESTA MIA CONVINZIONE MI AIUTA A RAGGIUNGERE LE MIE METE A BREVE E A LUNGO TERMINE?
4. QUESTA MIA CONVINZIONE MI AIUTA A RISOLVERE E AD EVITARE I CONFLITTI CHE MI DANNO PIU' SOFFERENZA?
5. QUESTA MIA CONVINZIONE MI AIUTA A SENTIRMI BENE COME VORREI?

Se rispondete NO ad almeno 3 delle domande, la convinzione è malsana ed è meglio cambiarla.

GLI 8 PASSI....



1. Sii consapevole di trovarti in uno **stato emozionale di disagio**, in cui non ti senti bene. Trova un posto in cui non sarai disturbato
2. Prendi con te un **foglio bianco** e traccia a metà una **linea verticale**
3. **Percepisci** con sempre maggior **intensità** le emozioni negative che stai attraversando e **annota** sulla colonna di sinistra tutti i pensieri che stanno emergendo

4. Dopo aver annotato almeno 5 o più pensieri ed esserti reso conto che quelli successivi sono solo ripetizioni degli stessi, controlla nella colonna di sinistra quanto ciascuno di loro influisce sulla tua salute con le **5 domande di Maultsby**. Se analizzando uno dei tuoi pensieri hai risposto SI' ad almeno 3 domande, puoi concludere che si tratta di una convinzione sana che favorisce la salute. Nel caso di almeno **3 risposte NO** hai invece a che fare con una **convinzione malsana**. Quando si tratta di convinzioni filosofiche o spirituali sono sufficienti 2 NO perchè queste convinzioni non possono essere basate sui fatti

5. **Sostituisci** ora ogni convinzione malsana con un nuovo pensiero sano in corrispondenza della colonna di destra. Questi pensieri sani dovrebbero trasformare tutti gli aspetti contenuti nel pensiero malsano così che questi possano essere realmente sostituiti dai pensieri sani. Il pensiero sano deve essere incompatibile con quello malsano

6. **Leggi e ripeti** le convinzioni sane a voce alta lentamente e chiediti come ti senti ora. Se riscontri un **notevole miglioramento** rispetto a quando hai iniziato questo lavoro puoi dedurre che hai formulato convinzioni in grado di favorire la tua salute

7. **Porta sempre con te** il tuo lavoro con le convinzioni nelle prossime 3-6 settimane, ovunque ti trovi. Ogni volta in cui non ti senti bene tira fuori il tuo foglio e osserva se nelle tua mente ci sono pensieri malsani. Se la risposta è sì, decidi di non voler alimentare ulteriormente tale convinzione e riporta alla mente quella sana ad essa corrispondente. Ricorda a te stesso che puoi imparare a pensare in modo sano

8. Almeno **una volta al giorno** trova il tempo da dedicare ad un'attività che ti procura gioia, quando sei rilassato e ti senti bene pronuncia i pensieri sani ad alta voce, **interiorizzandoli**. E' lo stesso semplice processo con il quale impariamo le parole di una lingua sconosciuta. Accertati di rivolgerti a te stesso con un atteggiamento interiore benevolo. Se fai tutto questo per **3-6 settimane** ti sentirai più a tuo agio rispetto a ciò che ti faceva stare male e avrai più pace nella tua vita.

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
HO SBAGLIATO E DIO MI STA PUNENDO CON QUESTA MALATTIA	HO FATTO E FACCIO QUELLO CHE POSSO. E VA BENE COSI'. CI SONO MOLTI FATTORI PER CUI UNA PERSONA SI PUO' AMMALARE E NON TUTTI SONO CONOSCIUTI. DIO MI VUOLE BENE E MI SUPPORTA CON TUTTO L'AIUTO E L'AMORE DI CUI HO BISOGNO.
SONO COMPLETAMENTE SOLA, NON C'E' AIUTO	CON ME CI SONO SEMPRE IO, SONO UNA PARTE DEL TUTTO E POSSO SENTIRMI SEMPRE PIU' CONNESSA CON LA MIA SAGGEZZA INTERIORE E CON L'UNIVERSO. HO TUTTO L'AIUTO CHE MI SERVE DENTRO E ATTORNO A ME.
SONO DISORIENTATA, NON C'E' NULLA CHE MI INDICHI UNA DIREZIONE	

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
NESSUNO PRIMA DI ME HA PERCORSO LA MIA STRADA	
SONO DISPERATO, NON HO PIU' SPERANZE, LO DICONO ANCHE I MEDICI	

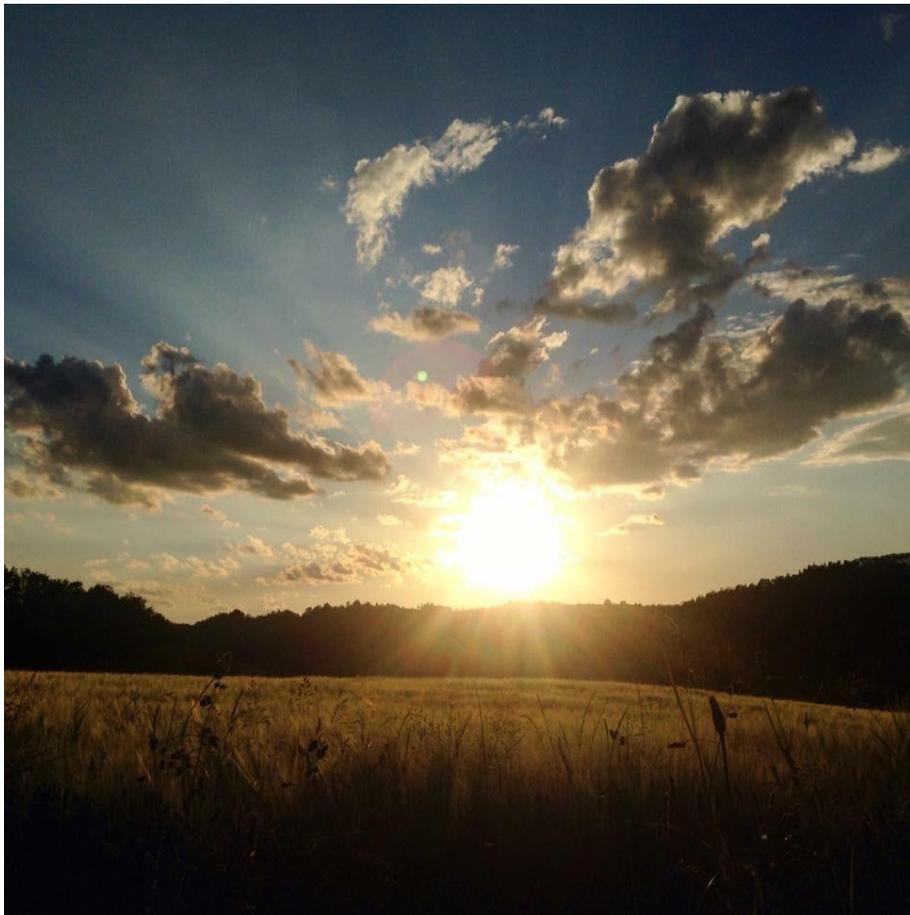
PER CREARE CONVINZIONI SANE RICORDA

- LA DIFFERENZA TRA PENSIERO SANO E PENSIERO POSITIVO
- IL NON ATTACCAMENTO AL RISULTATO
- IL RISULTATO DESIDERATO: FIDUCIA E SPERANZA
- LE POSSIBILITA' DI SCELTA
- IO POSSO E NON IO DEVO
- DISSONANZA COGNITIVA: MI PIACEREBBE CREDERLO?
- RITUALITA' E LISTA DELLA GIOIA
- LA DECISIONE
- CREA NUOVE VIE NEURONALI



*“Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri.
I tuoi pensieri diventano le tue parole.
Le tue parole diventano le tue azioni.
Le tue azioni diventano le tue abitudini.
Le tue abitudini diventano i tuoi valori.
I tuoi valori diventano il tuo destino. “*

M.Gandhi



GRAZIE A
TUTTI VOI!