



Il metodo Simonton

**COME AIUTARE I PAZIENTI A USARE
LE LORO RISORSE INTERIORI**

Istituto Nazionale per lo studio e la cura dei Tumori, Milano

Associazione ME.TE.C.O

21 novembre 2017

Dr. O. Carl Simonton
1942-2009

Radiologo, oncologo e pioniere
della psiconcologia



Parole chiavi del metodo Simonton

Tutti noi funzioniamo come esseri fisici, mentali e spirituali/ filosofici. Questi aspetti devono essere considerati nel contesto completo di guarigione.

Siamo individui unici – abbiamo bisogno di focalizzarci sui nostri modi e bisogni individuali nel processo di guarigione

Segui la tua propria natura e deciditi per cose che ti danno la „sensazione giusta“

Tutto quello che ti aiuta a sentirti bene aumenta la tua forza di guarigione

Partecipanti di questo programma hanno

... Il desiderio di stare di nuovo bene

... deciso di partecipare al processo di guarigione e di collaborare
con lo staff medico

... deciso di fare quello che sentono e credono di aiuto per guarire
di nuovo

...deciso di prendere tempo per se stessi

Come posso partecipare al mio processo di guarigione?

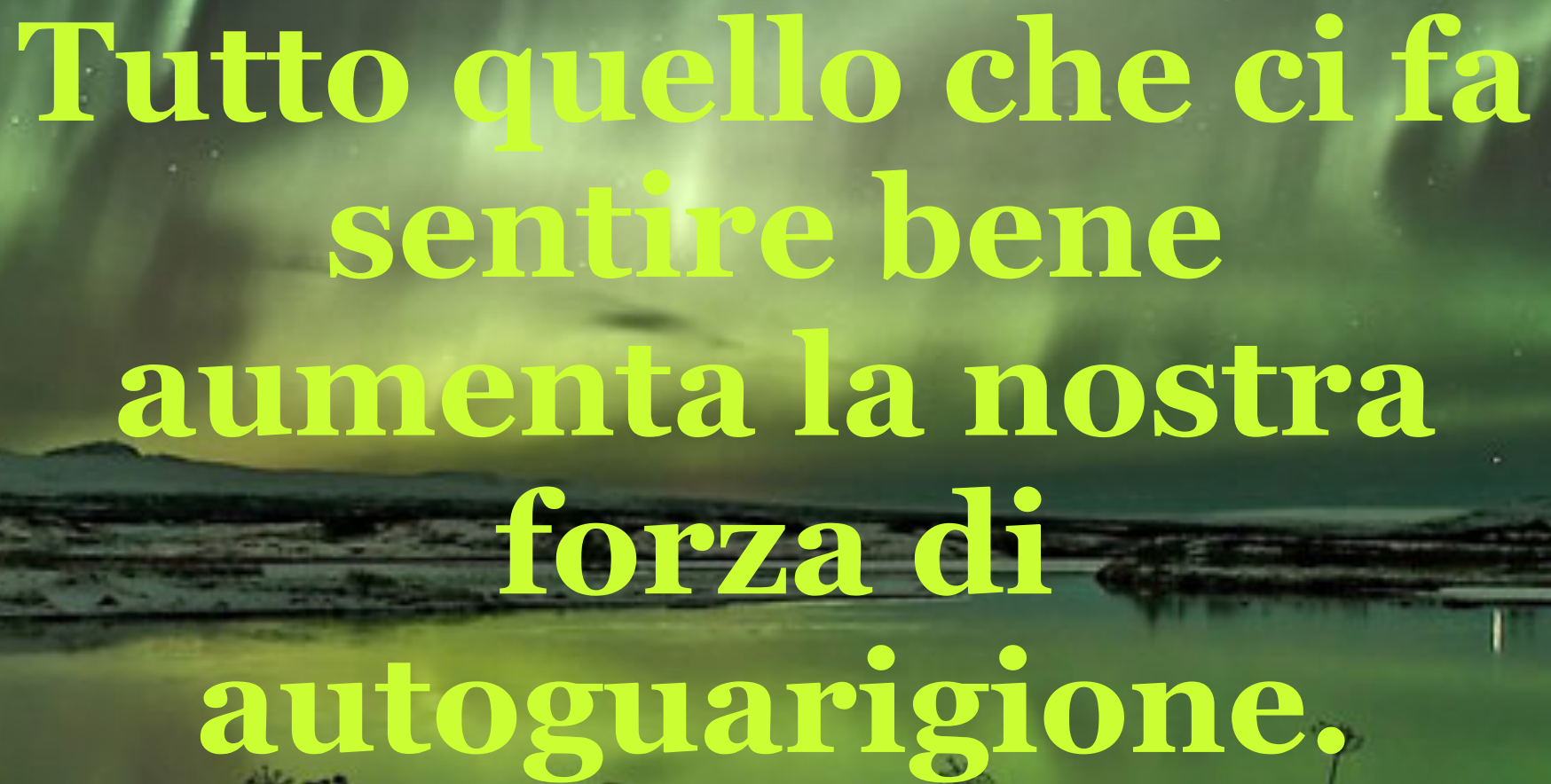
Sii consapevole dei tuoi sentimenti e bisogni e lasciati guidare da loro



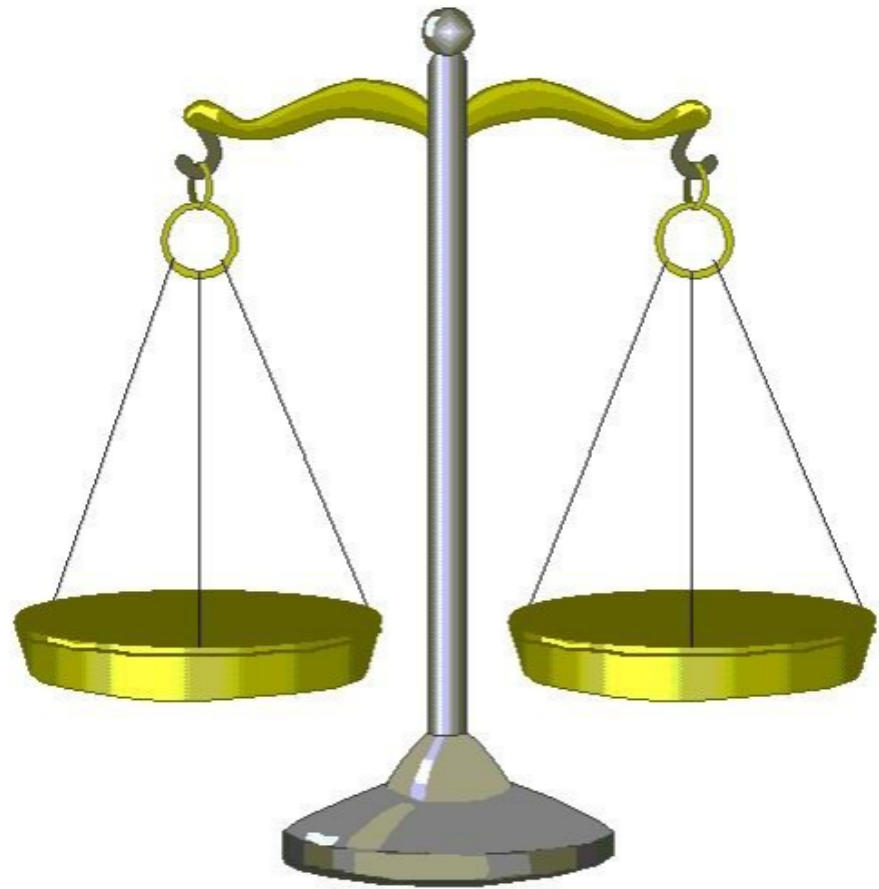
chiediti più volte al giorno: come mi sento in questo momento e cosa posso fare per sentirmi bene?

Sii gentile con te stesso

Crea rituali per momenti di rilassamento nella tua vita quotidiana

A scenic landscape featuring a body of water in the foreground, mountains in the middle ground, and a bright light source in the sky. The sky is filled with soft, glowing light rays and a few stars. The water reflects the light from the sky. In the foreground, there are some dark, silhouetted plants.

**Tutto quello che ci fa
sentire bene
aumenta la nostra
forza di
autoguarigione.**



Decidi nuove priorità per il modo in cui vivi la tua vita quotidiana, verso la salute



Passa molto tempo con cose che ti portano gioia, speranza, fiducia e profonda soddisfazione interiore – fai una „lista del divertimento“

Passa meno tempo con cose che ti fanno sentire ansioso, senza speranza, stanco, colpevole, arrabbiato, in colpa, incapace o senza aiuto

Impara a dire di no

Rimani focalizzato su quello che va bene invece che su quello che va male

Aumenta speranza, fiducia e fede



Usa la tua immaginazione per aiutare le attività del tuo corpo, i tuoi trattamenti e il tuo sistema di guarigione

immagina il “risultato desiderato”

Impara a pensare in un modo sano

Impara a non rimanere attaccato al risultato

Chiedi aiuto

e aumenta la tua fiducia che in ogni momento e ovunque c'è la possibilità di ricevere aiuto, dentro e fuori di te

Impara a creare credenze interiori sane sulla morte e ad immaginarti la possibilità di morire nel modo in cui desideri di morire

Trova un senso positivo nella tua malattia e usalo come un messaggio per vivere da adesso in poi con più coerenza la tua natura



L'obiettivo del metodo Simonton:

Aumentare la qualità di vita



Comunicazione e sistema di sostegno

Prenditi cura dei tuoi bisogni

Non dimenticarti di giocare

Fidati della tua saggezza interiore

Rispetta l'autonomia della persona che sostiene e anche la tua

Chiedi „posso fare qualcosa? Come posso aiutare?“

Assicurati di aver compreso bene il messaggio dell'altro

Sviluppate una grande rete di sostegno

Preparati per momenti difficili frasi già formulate in anticipo

Non rimanere attaccato ad un risultato preciso

Preparati bene prima di situazioni difficili:

Concordate insieme il momento giusto per l'incontro

Prendete non più di un mezz'ora

Evitate accuse e generalizzazioni

Parla di te stesso

Inserite dopo un'attività divertente insieme

Non rimanere attaccato ad un risultato preciso

Preparati bene prima di situazioni difficili:

Concordate insieme il momento giusto per l'incontro

Prendete non più di un mezz'ora

Evitate accuse e generalizzazioni

La saggezza interiore

qualche sinonimo:

- voce interiore
- guida interiore
- angelo custode
- saggezza universale
- dio
- la madonna
- saggezza del cuore
- sentire di pancia
- coincidenze fortunate

-
-

Le convinzioni filosofiche sane

Producono sentimenti come:

- Pace interiore
- Fiducia
- Speranza
- Sentirsi amati
- Protezione

Le convinzioni filosofiche malsane

Producono sentimenti come:

- Paura
- Senso di colpa
- Sentirsi sotto pressione
- Impazienza
- Impotenza
- Senza aiuto
- Senza speranza
- Sfiducia

Domande di supporto

- 1.Cosa ti da´ energia positiva?
- 2.A che cosa ti rivolgi quando non ce´ piu´ nulla che ti aiuti?
- 3.Credi in qualcosa?
- 4.Come e´, puoi descriverlo?
- 5.Come ti senti con questo?
- 6.Hai die rituali?
- 7.In che cosa ti piacerebbe credere?
- 8.Che cosa ti ha gia´ aiutato nella tua vita?
- 9.Che cosa facevi da bambino quando avevi bisogno di aiuto?
- 10.Hai esperienze di protezione e guida in situazioni difficili?
- 11.Dove senti nel tuo corpo il tuo centro interiore?
- 12.Ti ricordi nella tua vita coincidenze fortunate?