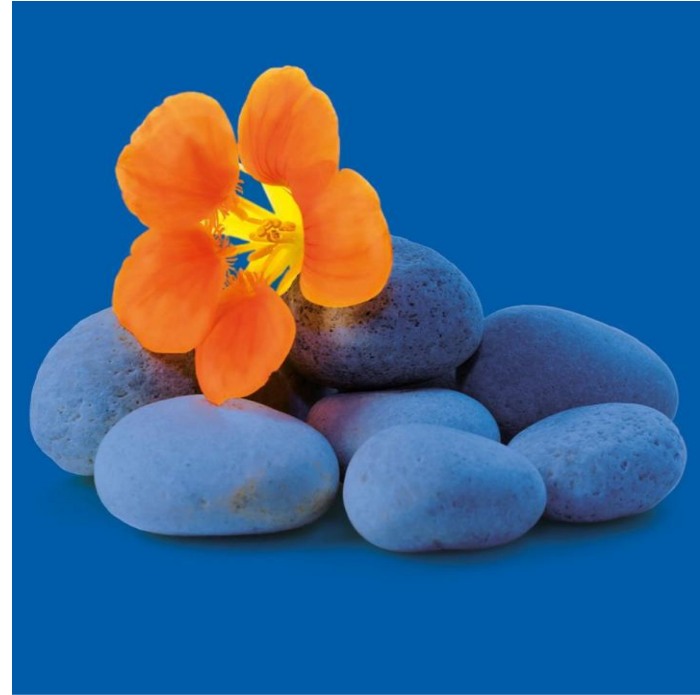


Metodo Psiconcologico Simonton

Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
Associazione MeTeCO
23 ottobre 2018



a cura di Elena Canavese
COUNSELOR SIMONTON
Team Member Simonton Center Italia

Dr. Carl O. SIMONTON



Oncologo e specialista in radioterapia, fondatore e direttore del Simonton Cancer Center a Malibù (Stati Uniti) fino alla sua morte nel 2009.

Insieme a Le Shan è uno dei pionieri della Psiconcologia.

Ha lavorato per 30 anni con i malati di tumore e i loro familiari.

il dr Simonton e il suo team si sono chiesti:

Perché alcuni pazienti sono in grado di superare una malattia grave e altri no?



hanno osservato che:

- chi prende parte **ATTIVAMENTE AL PROCESSO DI GUARIGIONE**
- chi **PROGETTA** per il **FUTURO**
- chi si sente sostenuto dalla propria **FORZA INTERIORE**
- chi dà priorità alle attività che generano **GIOIA e SODDISFAZIONE**
- **chi...**

...CHI SVILUPPA LA **SPERANZA** E LA **FIDUCIA** HA MAGGIORI POSSIBILITA' DI TORNARE IN BUONA SALUTE E DI AVERE UNA PIU' ALTA QUALITA' DELLA VITA



**COSA POSSIAMO
FARE PER AIUTARE
LE PERSONE CHE NE
SONO PRIVE, A SVILUPPARE**



LA SPERANZA E LA FIDUCIA ?

ALCUNI STRUMENTI DEL METODO SIMONTON

- **TERAPIA DELLA GIOIA**
- **TRASFORMAZIONE DELLE CONVINZIONI MALSANE IN SANE**
- **VISUALIZZAZIONI DI GUARIGIONE**
- **MEDITAZIONE**

TERAPIA DELLA GIOIA

TUTTO CIO' CHE FACCIAMO CHE CI PORTA GIOIA, CHE CI FA STARE BENE, CONTRIBUISCE ALLA NOSTRA SALUTE, INFLUENZA LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA, AGISCE SUL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

(RELAZIONE CORPO-MENTE, PNEI)



TRASFORMAZIONE DELLE CONVINZIONI MALSANE IN SANE

“GLI UOMINI NON SONO TURBATI
DALLE COSE, MA DALLE OPINIONI
CHE ESSI HANNO DELLE COSE”

Epitteto II sec. d.C.



“PER SENTIRSI MEGLIO BISOGNA PENSARE MEGLIO”

C.O.Simonton



TRASFORMAZIONE DELLE CONVINZIONI MALSANE IN SANE

PENSIERO MALSANO

- NON GUARIRO' MAI DA QUESTA MALATTIA, STO TROPPO MALE

PENSIERO SANO

- **POSSO** GUARIRE E TORNARE IN BUONA SALUTE, INDIPENDENTEMENTE DA COME STO OGGI, **E SE** QUESTO NON ACCADESSE HO TUTTO L'AIUTO CHE MI SERVE, DENTRO E ATTORNO A ME, PER AFFRONTARE LE COSE AL MEGLIO



**L'APPRENDIMENTO e
L'INTERIORIZZAZIONE**

**delle CONVINZIONI
SANE**

**DETERMINA la
FORMAZIONE**

**di NUOVE Vie
NEURONALI**

LA DECISIONE

**“HO DECISO DI FARE CIO’ CHE SENTO E CHE COMPRENDO CHE
MI AIUTA A TORNARE E RESTARE IN BUONA SALUTE”**



L'IMMAGINAZIONE E LE VISUALIZZAZIONI

COME VOGLIO IMMAGINARE

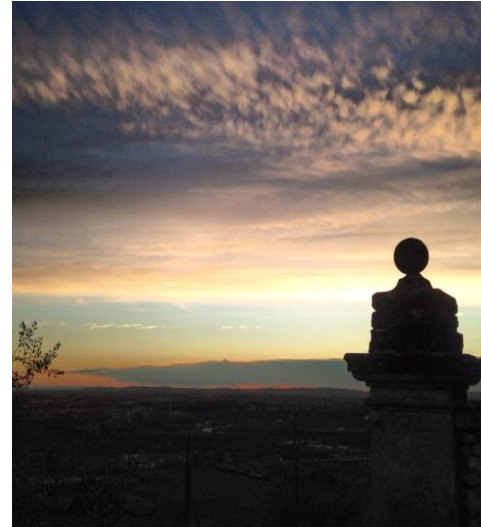
- la MALATTIA?
- le MIE FORZE di AUTOGUARIGIONE?
- le TERAPIE?
- le SITUAZIONI che MI PORTANO GIOIA?
- i MIEI PENSIERI FILOSOFICI, SPIRITUALI?
- II MIO RISULTATO DESIDERATO?



LA MEDITAZIONE

“TUTTO CIO’ CHE CI FA STARE BENE NELL’AMBIENTE E IN NOI STESSI RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO, LE NOSTRE FORZE DI AUTOGUARIGIONE E SUPPORTA L’EFFICACIA DELLE TERAPIE MEDICHE”

- **RESPIRO CONSAPEVOLE**
- **MEDITAZIONE DELLE COSE CHE PORTANO GIOIA**



**“IL NOSTRO METODO E’ DESTINATO
A SOSTENERE E A RINFORZARE LE
TERAPIE E AD AIUTARE OGNUNO A
SCOPRIRE IL PROPRIO CAMMINO DI
GUARIGIONE.”**

C.O.Simonton

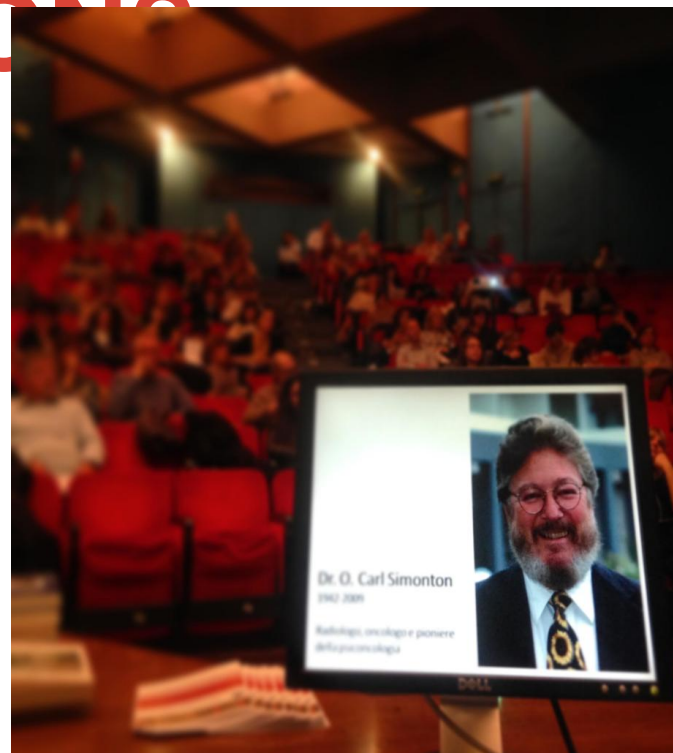


ALTRI TEMI TRATTATI E TECNICHE UTILIZZATE

- sviluppare un **PIANO DI SALUTE**
- confrontarsi con la paura della **MORTE**
- apprendere una **COMUNICAZIONE** per migliorare la qualità delle relazioni
- la particolare importanza delle **PERSONE DI SOSTEGNO**
- comprendere il **MESSAGGIO DELLA MALATTIA** come invito a ricentrare la propria esistenza

COME APPLICHIAMO IL METODO SIMONTON

- INCONTRI INDIVIDUALI
- INCONTRI DI COPPIA
- SEMINARI TEMATICI
- SEMINARI INTENSIVI RESIDENZIALI
- WORKSHOP DEDICATI
- CONFERENZE E CONGRESSI



IL METODO SIMONTON OGGI IN EUROPA

**IL LAVORO DI CARL O.SIMONTON VIENE
PORTATO AVANTI IN EUROPA DA
CORNELIA KASPAR, DIRETTORE DEL
CENTRO SIMONTON EUROPA E
RESPONSABILE DELLA FORMAZIONE,
CHE HA LAVORATO A STRETTO
CONTATTO CON CARL SIMONTON PER
13 ANNI.**



**“SII PRONTO A
MORIRE ANCHE
OGGI E FA
PROGETTI
COME SE
POTESSI**





PER INFO:

WWW.CENTROSIMONTON.IT

WWW.SIMONTON.EU

ITALIA@SIMONTON.EU

Direttore: CORNELIA KASPAR
Direttore Scientifico: DR. LUISA MERATI
Team Italia: MONICA BRAGA, ELENA CANAVESE,
LUISA MERATI, CORNELIA KASPAR

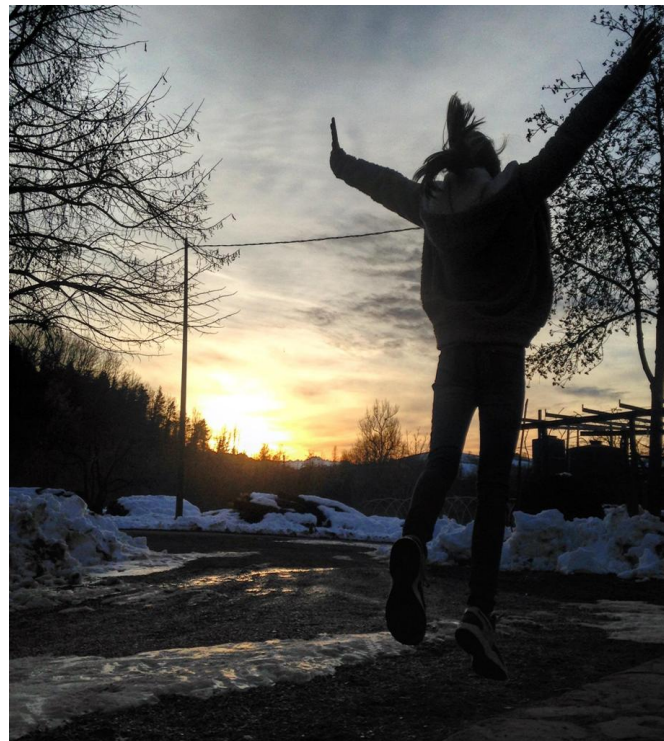


GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE!

ELENA CANAVESE

elena.canavese@simonton.eu

tel 335.633.2226



FATTORI DI STRESS E MODELLI DI STRESS

E' per un unico motivo che chiediamo

ai pazienti che seguono il metodo Simonton

quali eventi stressanti fossero presenti

nella loro vita prima della diagnosi:

perché ne traggano una lezione per il futuro

SPINTA INTERIORE

LASCIAPASSARE

DEVO ESSERE SEMPRE FORTE	
DEVO ESSERE SEMPRE PERFETTO	
DEVO FARE CONTENTI TUTTI	
DEVO FARE SEMPRE TUTTO IN FRETTA	
DEVO SEMPRE DARE IL MASSIMO	
SONO UTILE E VALIDO SOLO SE MI COMPORTO IN UN DETERMINATO MODO E SODDISFO LE MIE ASPETTATIVE	

SPINTA INTERIORE

LASCIAPASSARE

<p>DEVO ESSERE SEMPRE FORTE</p>	<p>COME OGNI ALTRA PERSONA, ANCHE IO SONO FORTE E SONO ANCHE DEBOLE, E VA BENE COSI'.</p> <p>POSSO CHIEDERE AIUTO E ACCETTARLO</p>
<p>DEVO ESSERE SEMPRE PERFETTO</p>	<p>VADO BENE COSI' COME SONO.</p> <p>POSSO IMPARARE DAGLI ERRORI</p>
<p>DEVO FARE CONTENTI TUTTI</p>	<p>SONO RESPONSABILE DELLA MIA VITA E DEL MIO BENESSERE E GLI ALTRI SONO RESPONSABILI DEI LORO.</p> <p>POSSO SENTIRMI BENE E APPREZZARMI, NON IMPORTA CHE GLI ALTRI LO FACCIANO.</p>

SPINTA INTERIORE

LASCIAPASSARE

<p>DEVO FARE SEMPRE TUTTO IN FRETTA</p>	<p>HO TUTTO IL TEMPO CHE MI SERVE. POSSO DECIDERE LIBERAMENTE QUANDO FARE IN FRETTA E QUANDO NO. DECIDO IO IL MIO TEMPO.</p>
<p>DEVO SEMPRE DARE IL MASSIMO</p>	<p>RIESCO SI' A LAVORARE BENE QUANDO SONO SOTTO PRESSIONE, MA ANCHE QUANDO NON LO SONO. OGNI COSA HA IL SUO RITMO.</p>
<p>SONO UTILE E VALIDO SOLO SE MI COMPORTO IN UN DETERMINATO MODO E SODDISFO LE MIE ASPETTATIVE</p>	<p>SONO UTILE, VALIDO R DEGNO DI ESSERE AMATO SEMPLICEMENTE PER IL FATTO DI ESISTERE. NON HO BISOGNO DI ALTRO.</p>

PAZIENTE

PENSIERO MALSANO	PENSIERO SANO
DEVO ESSERE FORTE	
NON POSSO MOSTRARM DEBOLE	
DEVO GUARIRE, SE NON GUARISCO E' COLPA MIA	
NON HO TEMPO, DEVO FARE TUTTO IL POSSIBILE VELOCEMENTE	
NON DO ABBASTANZA. DEVO DARE SE NO MI SENTO IN COLPA	

TERAPEUTA

PENSIERO MALSANO	PENSIERO SANO
NON POSSO FARE NULLA PER QUESTO PAZIENTE NON POTENDO GUARIRE	
DEVO ESSERCI SEMPRE	

Credenze operatori

Pensieri malsani

Pensieri sani

Devo essere sempre presente e disponibile	Faccio quello che posso e posso decidere momento per momento le mie priorità
Devo fare tutto velocemente e bene	Ho tutto il tempo che mi serve e me lo prendo.
Devo saper dare tutte le risposte	Posso non sapere e posso dirlo e posso sentirmi bene comunque.
I pazienti e i collaboratori devono riconoscere la nostra fatica	Io mi riconosco il mio valore e ci sono persone che mi riconoscono. Gli altri fanno quello che possono e posso sentirmi bene con questo.