

**Una visione olistica
del cancro.**

**Introduzione al Metodo
Psiconcologico Simonton**

www.centrosimonton.it

Benvenuti !



4 PASSI

- La decisione di prendere parte attivamente al processo di guarigione
- la decisione di ascoltare se stessi e portare attenzione ai propri bisogni
- la disponibilità a considerare nuovi punti di vista, sperimentarli e poi decidere se vanno bene per sé
- prendere tempo per se stessi

Tecniche e Temi del Metodo Simonton

- unità corpo-mente-spirito
- l'immaginazione: il potere delle immagini interiori
- il pensiero sano: il potere delle convinzioni interne
- la meditazione guidata
- la saggezza interiore
- visualizzare un futuro gioioso
- il piano di salute per due anni
- la morte e la recidiva
- cambiare i modelli malsani di reazione allo stress in modelli sani
- il messaggio della malattia
- la comunicazione
- il sistema di sostegno

Gli obiettivi del programma:

- **rinforzare fiducia, speranza e pace interiore**
- **diventare consapevoli dei bisogni personali e soddisfarli**
- **individuare cosa sostiene la salute**
- **individuare e vivere ciò che corrisponde alla propria natura**
- **fare piccoli passi concreti**
- **avere obiettivi per un futuro soddisfacente**
- **vivere una vita gioiosa**

Dare qualità alla propria vita

CONSIGLI

PER

IL NON ATTACCAMENTO

AL RISULTATO

E PER IL BENESSERE

DI PAZIENTI,

PERSONE DI SOSTEGNO E

PERSONALE SANITARIO

1° consiglio

Impara a vivere una
vita piena di gioia e
appagamento
interiore

1.

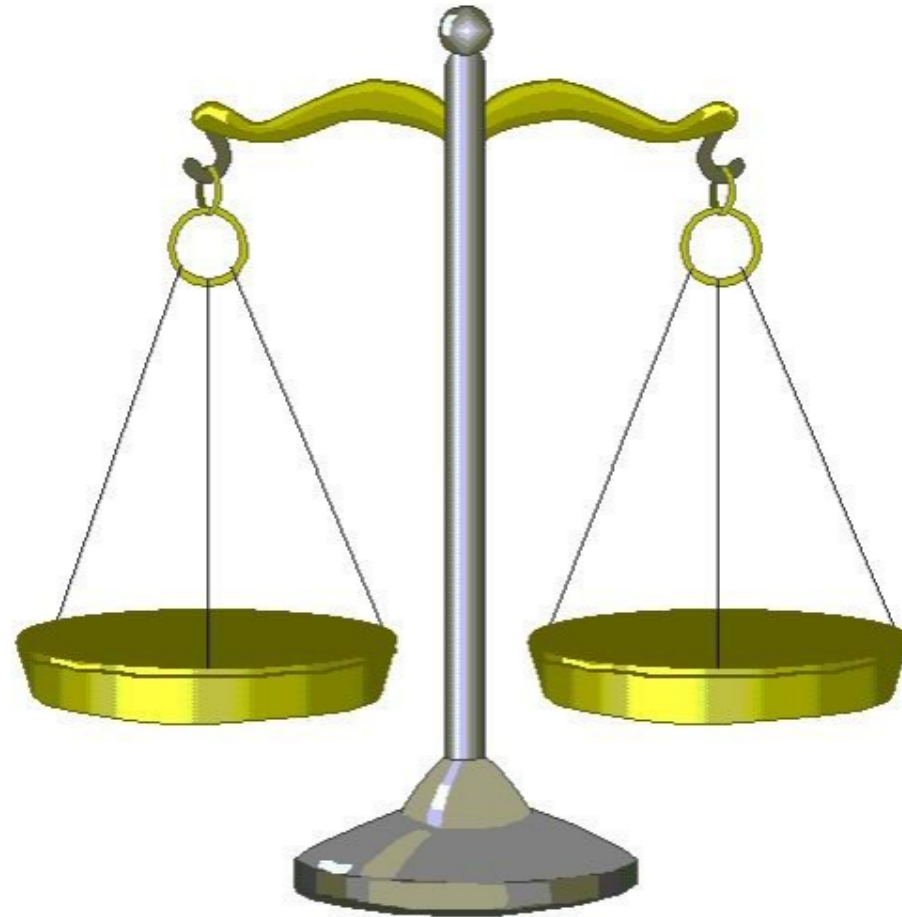
Fai una lista di
almeno 40 attività,
cose, persone ...
che ti danno gioia,
e falle spesso.

2.

Fai una lista delle attività, cose, persone che ti procurano stress negativo e prenditi cura di dare loro meno tempo.

3.

Pensa di più alle cose che stanno andando bene e che aumentano la tua energia e ti danno gioia, invece che a quelle che vanno male, sono difficili o dolorose.



4.

Chiediti spesso durante
il giorno:
come mi sento adesso?
In quale piatto della
bilancia sono ora?

5.

Prendi un fagiolo da
una tasca ogni volta
che ti senti bene, in
pace, grato e passalo
in un'altra tasca

6.

Una volta al giorno parla
con gli altri delle cose che
ti danno gioia e pace
interiore, cose per cui sei
grato, che ti danno
speranza e fiducia

2° consiglio

Impara a pensare in
modo sano

- sul significato della vita
- sulla malattia e la salute
- sulla morte
- sul tuo ruolo di terapeuta o caregiver
- sull'attaccamento ai risultati
- sugli esseri umani
- sulla natura
- sulle convinzioni filosofiche e spirituali

VOI E LE VOSTRE EMOZIONI

“Gli uomini non sono turbati dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose.”

Epitteto, 1° secolo D.C.

E' importante verificare
se i vostri pensieri/
convinzioni, e le emozioni
che ne conseguono,
sono **sani o malsani.**

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
1. Non posso guarire	Posso guarire, non importa quanto sono malato, e sono pronto a morire oggi.
2. Morirò tra due anni, indipendentemente da quello che faccio	
3. Sono completamente perso e abbandonato	
4. Le cure mi fanno più male che bene	Ho fiducia che le cure che ho scelto mi aiutino a guarire insieme alle mie forze di autoguarigione. Ci sono molte cose che posso fare per aiutarmi a stare bene.
5. Il cancro è intelligente e potente	

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
1. Non posso guarire	Posso guarire, non importa quanto sono malato, e sono pronto a morire oggi.
2. Morirò tra due anni, indipendentemente da quello che faccio	E' possibile che io stia bene tra due anni. Ci sono molte cose che possono aiutarmi. Quello che faccio è importante e fa la differenza.
3. Sono completamente perso e abbandonato	Io sono con me stesso e sono parte dell'intero universo (della natura, della vita, di Dio...). Dentro e fuori di me c'è tutto l'aiuto di cui ho bisogno.
4. Le cure mi fanno più male che bene	Ho fiducia che le cure che ho scelto mi aiutino a guarire insieme alle mie forze di autoguarigione. Ci sono molte cose che posso fare per aiutarmi a stare bene.
5. Il cancro è intelligente e potente	Le cellule del cancro sono deboli e confuse. Il mio sistema immunitario e le cure lavorano bene insieme e fanno come ridurre le cellule del cancro.

Questionario elaborato dal Dr. **Maxie C. Maultsby, Jr., M.D.**

1. questa mia convinzione è basata sui fatti?
2. questa mia convinzione mi aiuta a proteggere 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 o ad evitare i conflitti che mi danno più sofferenza?
5. questa mia convinzione mi aiuta a sentirmi bene come vorrei?

Se rispondete "NO" ad
almeno 3 di queste
domande, la vostra
convinzione è
considerata **non sana**
ed è meglio cambiarla.

RICORDATE:
per
SENTIRSI meglio
bisogna
PENSARE meglio

MODELLO PER TRASFORMARE LE CONVINZIONI E SVILUPPARE MAGGIORE CAPACITÀ DI GESTIRE LE EMOZIONI

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
1. Questo paziente non guarirà mai, sarà sempre malato 2. Gli sto dando false illusioni 3. E' terribile avere il cancro, soffrirà molto 4. Se continuo a stare qui mi ammalo anch'io 5. Non posso essere gioioso o allegro perchè i miei pazienti soffrono 6. Deve fare quello che io penso sia giusto per lui e non deve fare quello che io penso gli faccia male	

MODELLO PER TRASFORMARE LE CONVINZIONI E SVILUPPARE MAGGIORE CAPACITÀ DI GESTIRE LE EMOZIONI

CONVINZIONI MALSANE	CONVINZIONI SANE
1. Questo paziente non guarirà mai, sarà sempre malato 2. Gli sto dando false illusioni 3. E' terribile avere il cancro, soffrirà molto 4. Se continuo a stare qui mi ammalo anch'io 5. Non posso essere gioioso o allegro perché i miei pazienti soffrono 6. Deve fare quello che io penso sia giusto per lui e non deve fare quello che io penso gli faccia male	1. Questo paziente può rimanere malato così come può migliorare e guarire, non importa quanto sia malato. Posso sentirmi bene in ogni caso e avere fiducia.

1. Questo paziente non guarirà mai, sarà sempre malato	• Questo paziente può rimanere malato così come può migliorare e guarire, non importa quanto sia malato. Posso sentirmi bene in ogni caso e avere fiducia.
2. Gli sto dando false illusioni	• Posso dargli speranza, nessuno sa cosa porterà il futuro, ci sono molte possibilità ed è bene essere preparati a tutto. E' importante vivere con speranza e morire con speranza.
3. E' terribile avere il cancro, soffrirà molto	• Il cancro è una malattia grave e c'è tutto l'aiuto che serve. E' possibile vivere una buona vita con o senza cancro. Può anche essere un'esperienza illuminante.

4. Se continuo a stare qui mi ammalo anch'io	• Posso star qui, fare un buon lavoro e rimanere in buona salute. Posso sempre scegliere di cambiare, ho fiducia nella mia saggezza interiore.
5. Non posso essere gioioso o allegro perché i miei pazienti soffrono	• E' importante per me e per i miei pazienti che io viva una vita gioiosa e appagante indipendentemente da come loro si sentono.
6. Deve fare quello che io penso sia giusto per lui e non deve fare quello che io penso gli faccia male	• Posso imparare ad accettare il suo modo personale di gestire la salute e la malattia. Posso avere fiducia e pace in me stesso e sostenerlo indipendentemente da ciò che fa o non fa.

3° consiglio

Usa
l'immaginazione
per il tuo
benessere.

1.

Curati di avere una
immagine sana delle
forze di autoguarigione.

2.

Curati di avere una
immagine sana della
malattia.

3.

Curati di avere una
immagine sana delle
cure.

4.

Curati di avere una
immagine sana del
futuro.

Immagina l'obiettivo
che desideri.

4° consiglio

Affidati alla tua
Saggezza Interiore
e seguila.

5° consiglio

Curati di avere una
buona rete di
sostegno.

6° consiglio

Ricordati di giocare.

Per saperne di più sul Metodo Simonton potete leggere:

SIMONTON Carl, MATTHEWS-SIMONTON Stephanie,
CREIGHTON James,

Ritorno alla salute

SIMONTON Carl, HENSON Reid,

L'avventura della guarigione

Edizioni Amrita