



TEAM ITALIANO SIMONTON CANCER CENTER

**UNA VISIONE OLISTICA
DEL CANCRO
IL METODO SIMONTON**

**www.centrosimonton.it
30 OTTOBRE 2012
ISTITUTO NAZIONALE TUMORI
MILANO**

Il programma Simonton



Simonton Cancer Center

Dr. O. Carl Simonton

1942-2009

Radiologo, oncologo e pioniere
della psiconcologia



Parole chiave del metodo Simonton

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

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

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

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

I 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

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 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 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:

Migliorare la qualità di vita



La modulazione mentale del sistema immunitario

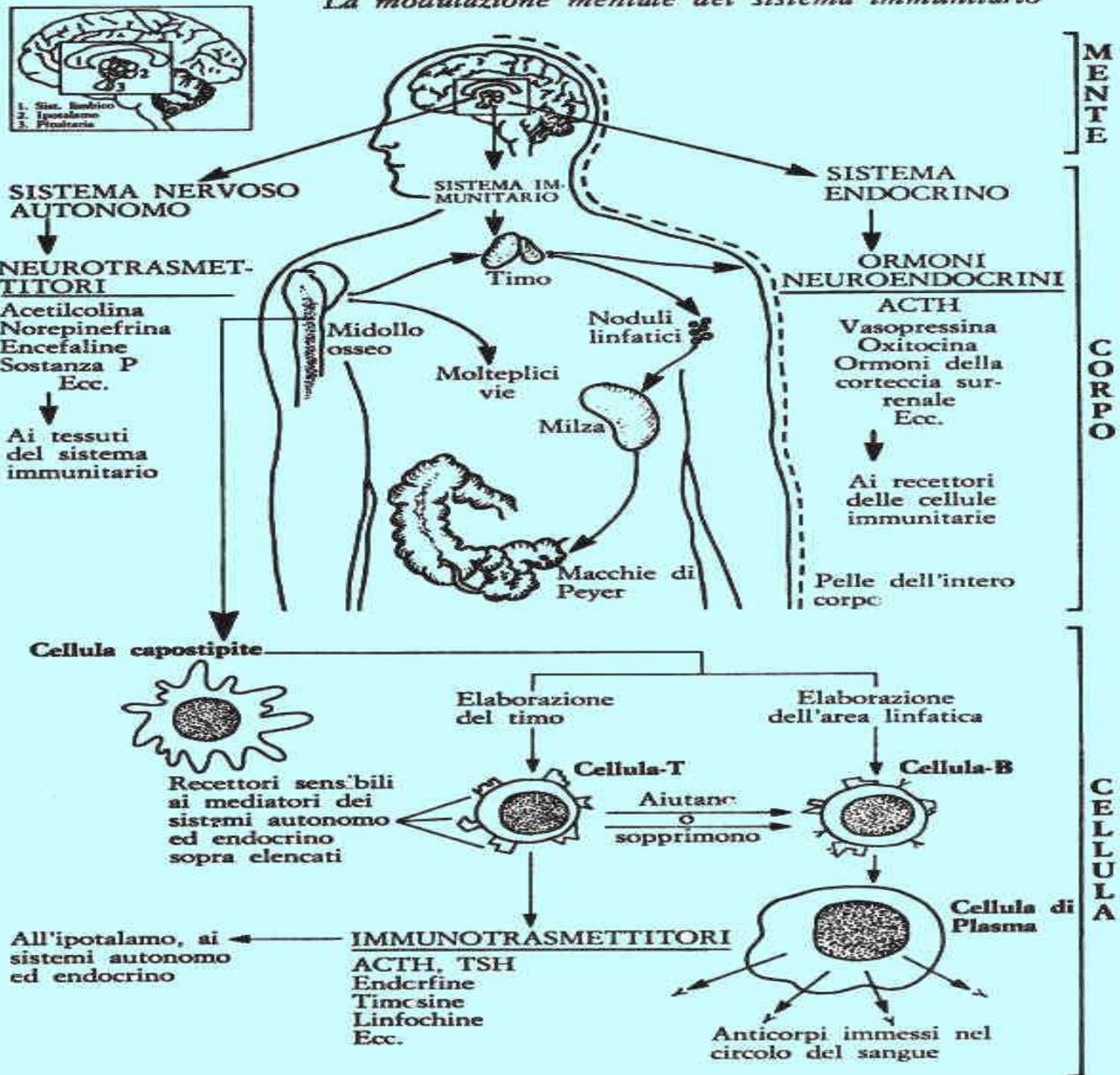
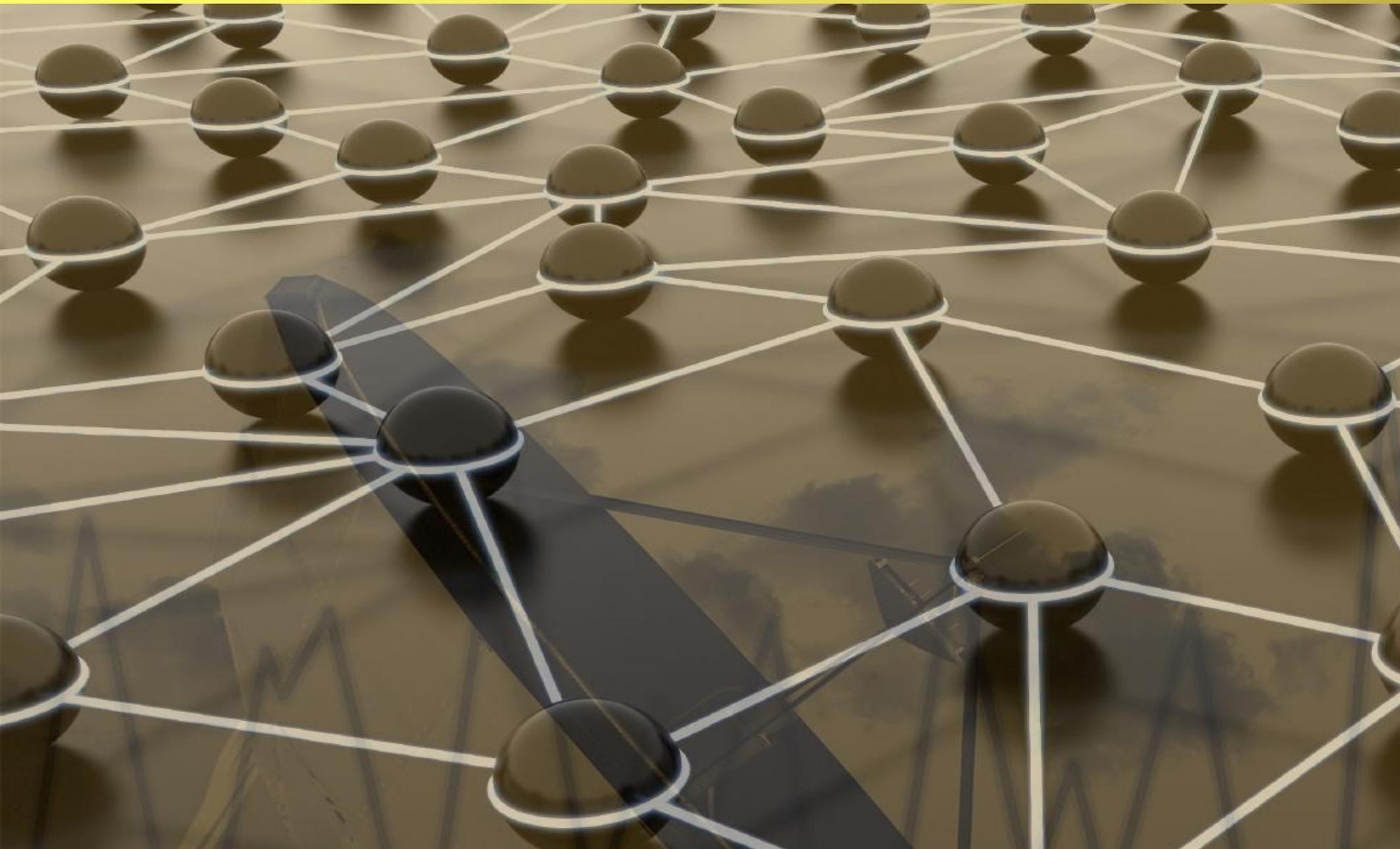


FIGURA 6: Modulazione mentale del sistema immunitario: alcuni dei neurotrasmettitori del sistema nervoso autonomo e degli ormoni del sistema endocrino che comunicano con il sistema immunitario, e gli immunotrasmettitori che gli 'rispondono'.

NETWORK





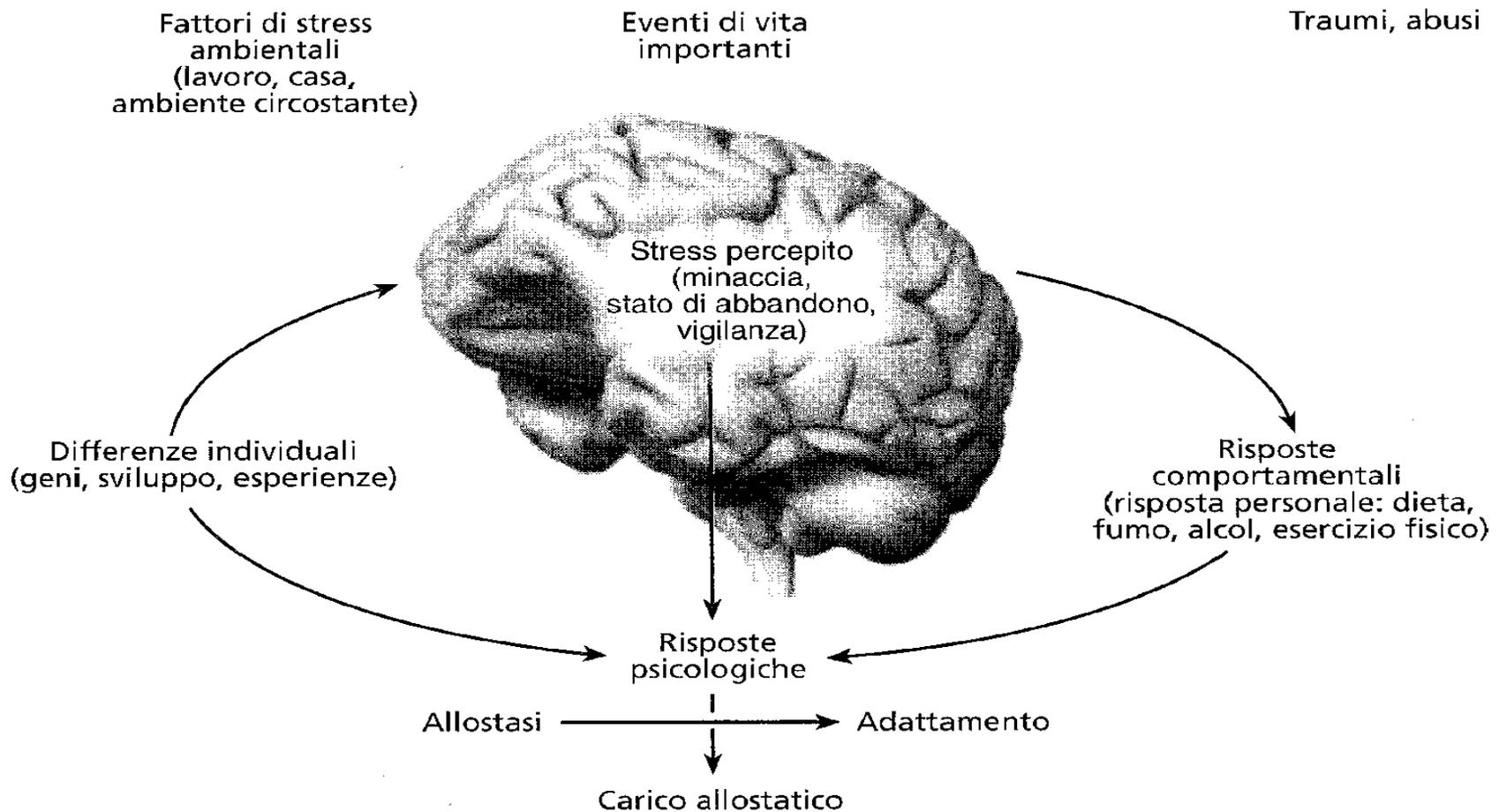
STRESS:

ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO AL CAMBIAMENTO DELLA SUA OMEOSTASI INTERNA PRODOTTO DA UNO STIMOLO AMBIENTALE E/O EMOTIONALE (STRESSOR)



STRESS > CONVINZIONI > STRESS

LA GRANDE CONNESSIONE



Fonte: B. McEwen *Protective and damaging effects of stress mediators*, 'New England Journal of Medicine', 1998; 338: 171-179 (modificata).



SISTEMA IMMUNITARIO

ORGANO DI SENSO, VERA E PROPRIA RETE COGNITIVA DESTINATA AL RICONOSCIMENTO DELL'AMBIENTE INTERNO ED ESTERNO.

Non c'è nessun organo che non venga monitorato dal sistema immunitario, si comporta da grande sistema di regolazione fisiologica che è influenzato e influenza tutti gli altri sistemi regolatori (sistema nervoso e neuroendocrino).



IL CERVELLO

IL CERVELLO E' PLASTICO ED E' CAPACE DI RINNOVARSI IN STRETTA RELAZIONE CON L'AMBIENTE.

● NEUROGENESI

- il cervello produce nuove cellule nervose nel corso dell' apprendimento;
- la neurogenesi è fortemente influenzata dagli stimoli ambientali e lo stress blocca la produzione di nuove cellule nervose.



**IL CANCRO E' UNA MALATTIA
MULTIFATTORIALE A TAPPE**

GLI STILI DI VITA
INFLUENZANO
OGNUNA DI QUESTE
TAPPE



NELL'AGGRESSIONE E NELLA DISTRUZIONE DEI TUMORI

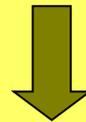
INTERVENGONO TUTTE LE CELLULE DEL SISTEMA IMMUNITARIO: LINFOCITI T E B, NK, MACROFAGI, GRANULOCITI.

UN DEFICIT DI **NK** COMPORTA UNA MAGGIORE AGGRESSIVITA' DEI TUMORI, SOPRATTUTTO SUL PIANO DELLA LORO CAPACITA' DI PRODURRE METASTASI

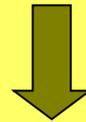


REAZIONE INDIVIDUALE ALL'EVENTO (STRESS)

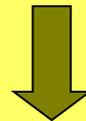
STRESS



ATTIVAZIONE DI VIE NEUROENDOCRINE



**DISFUNZIONE IMMUNOSORVEGLIANZA
IMMUNITARIA (DEPRESSIONE ATTIVITA'
CITOTOSSICA DEI LINFOCITI NATURAL
KILLER)**



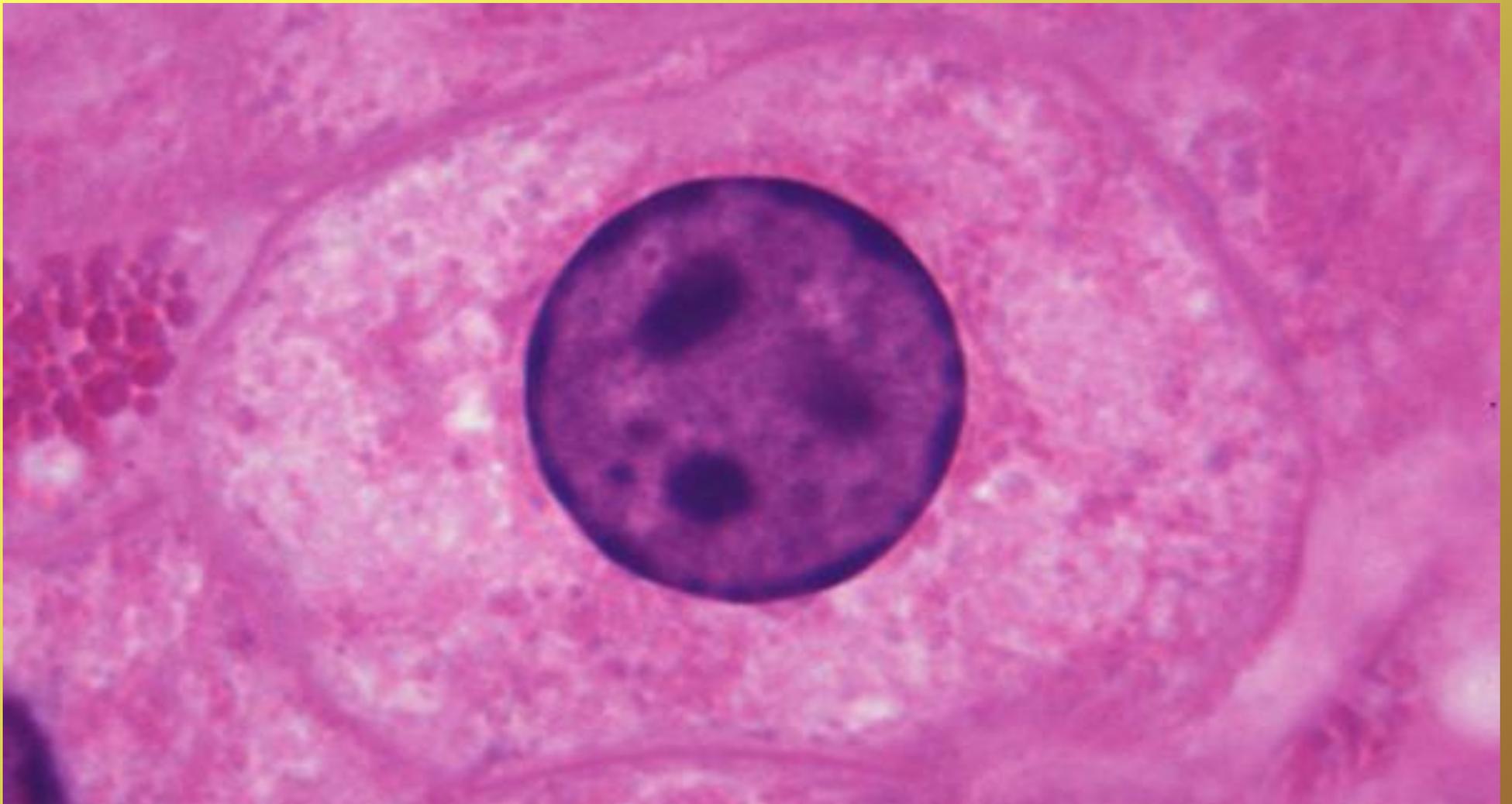
CONCAUSA INSORGENZA NEOPLASIA



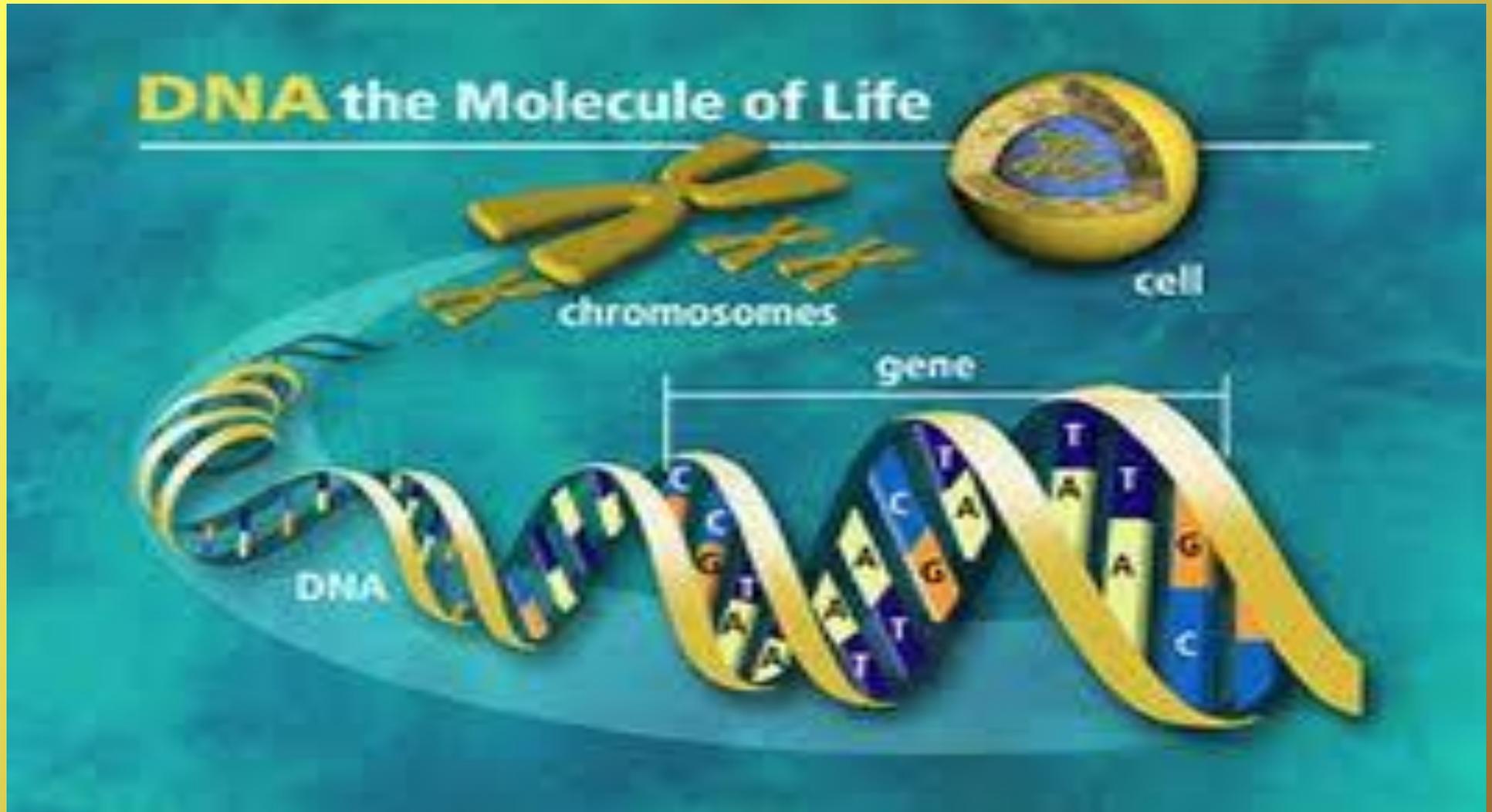
OPPIOIDI ENDOGENI ENDORFINE

I neurotrasmettitori della risata (OPPIOIDI ENDOGENI) potenziano l'attività dei linfociti NK e INIBISCONO, agendo su recettori specifici, la crescita e la metastatizzazione dei tumori

NUCLEO DELLA CELLULA



CROMOSOMI > GENI > DNA





NELL'UOMO

AMBIENTE



(stimoli esterni,interni,emozionali)



RETE PNEI(sn-si-se)



MEMBRANA CELLULARE



NUCLEO:CROMOSOMI-GENI-DNA



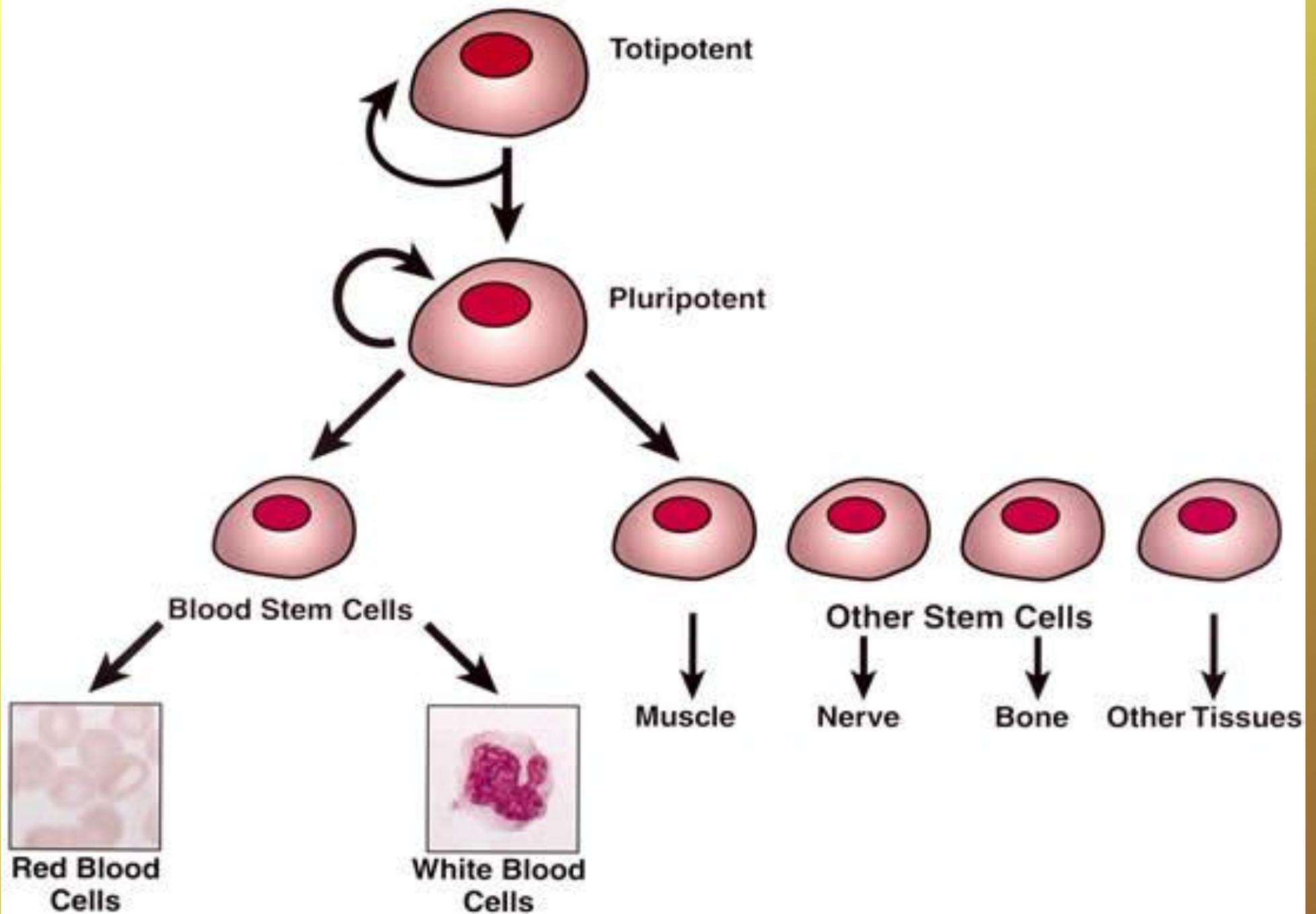
ESPRESSIVITA' GENICA



SINTESI PROTEINE=MATTONI DEL CORPO

**LE TECNICHE DI RILASSAMENTO
E DI VISUALIZZAZIONE
MODULANO L'ESPRESSIVITA'
GENICA IN SENSO ANTISTRESS
(Benson 2008)**

Hierarchy of Stem Cells



**IL CANCRO REALIZZA FISICAMENTE CIO' CHE
SPIRITUALMENTE SAREBBE
NECESSARIO NEL RELATIVO CAMPO DELLA
COSCIENZA**

LA RICERCA DI IMMORTALITA' E DI
ONNIPOTENZA DELL'ANIMA VIVE
NELLA CELLULA CANCEROSA INVECE CHE NELLA
COSCIENZA(R.Dahlke)

CANCRO DAL LATINO CANCER =GAMBERO
MUOVERSI COME UN GAMBERO
CIOE' NON RIUSCIRE A PROCEDERE SULLA
PROPRIA STRADA,REPRESSIONE

LA PSICOONCOLOGIA
DI OSCAR CARL SIMONTON

IL SISTEMA IMMUNITARIO PER MEZZO DEI LINFOCITI NATURAL KILLER
INIBISCE LA CRESCITA DELLE CELLULE TUMORALI

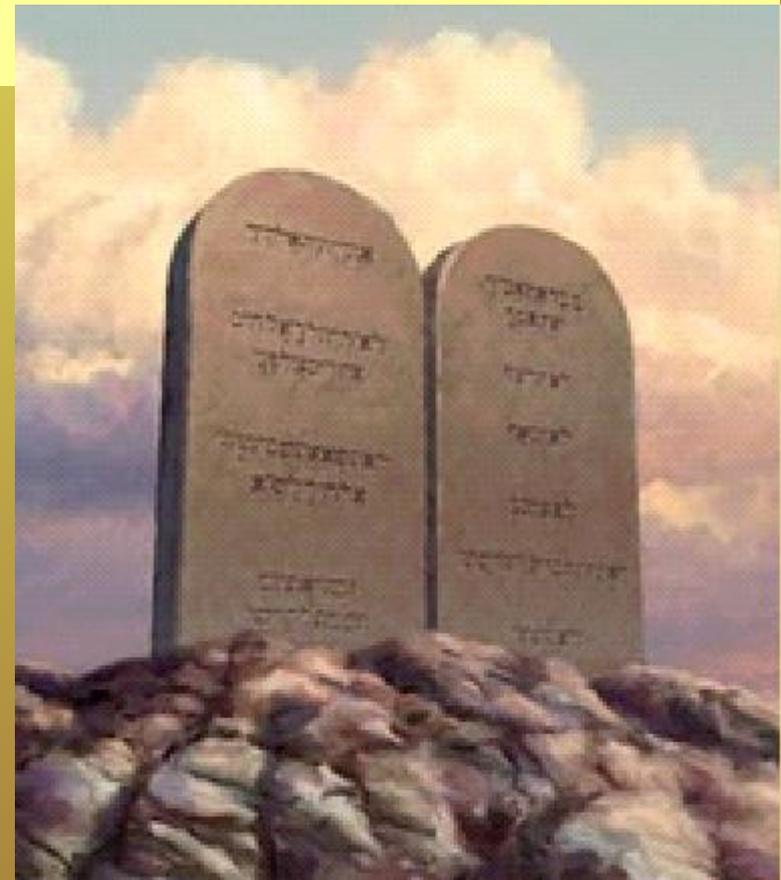
LO STRESS PROLUNGATO DEPRIME IL SISTEMA IMMUNITARIO E LE CELLULE
NATURAL KILLER

LO STRESS PROLUNGATO FAVORISCE LO SVILUPPO DELLE CELLULE
TUMORALI

SISTEMA DELLE CREDENZE (BELIEFS)

CORREZIONE DELLE CREDENZE MALSANE CHE CAUSANO LO STRESS IN CREDENZE SANE ATTRAVERSO IL BW (BELIEFWORK) CON IL PAZIENTE.

L'APPRENDIMENTO DELLE CREDENZE SANE DETERMINA LA FORMAZIONE DI NUOVE CONNESSIONI NEURONALI E QUINDI UN CAMBIAMENTO PROFONDO





NEUROGENESI: ATTRAVERSO L'APPRENDIMENTO SI TRACCIANO NUOVE CONNESSIONI NEURONALI E QUESTE VENGONO MANTENUTE PER MEZZO DELLA REITERAZIONE DELL'APPRENDIMENTO



Convinzioni sane

LE CONVINZIONI SANE
CON L'APPRENDIMENTO FARANNO PARTE
DEL DNA



IL SISTEMA IMMUNITARIO VIENE STIMOLATO ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE E LE VISUALIZZAZIONI

La Meditazione è la pratica sperimentale del silenzio interiore, che produce relax fisico, caduta delle tensioni mentali, abbandono fiducioso alla realtà che ci circonda. È un modo per star bene con sé stessi, conoscere gli altri ed essere felici. La Meditazione non è propriamente una “terapia”, ma un Processo di Liberazione Interiore finalizzato alla auto-guarigione individuale, alla piena autonomia e gestione esistenziale, alla felicità interpersonale e sociale.



**LA VISUALIZZAZIONE STIMOLA LE RISORSE DI AUTOGUARIGIONE CON L'USO DI
IMMAGINI AD AZIONE PSICOBIOLOGICA**



DNA=CAMMINO VERSO LA GIOIA



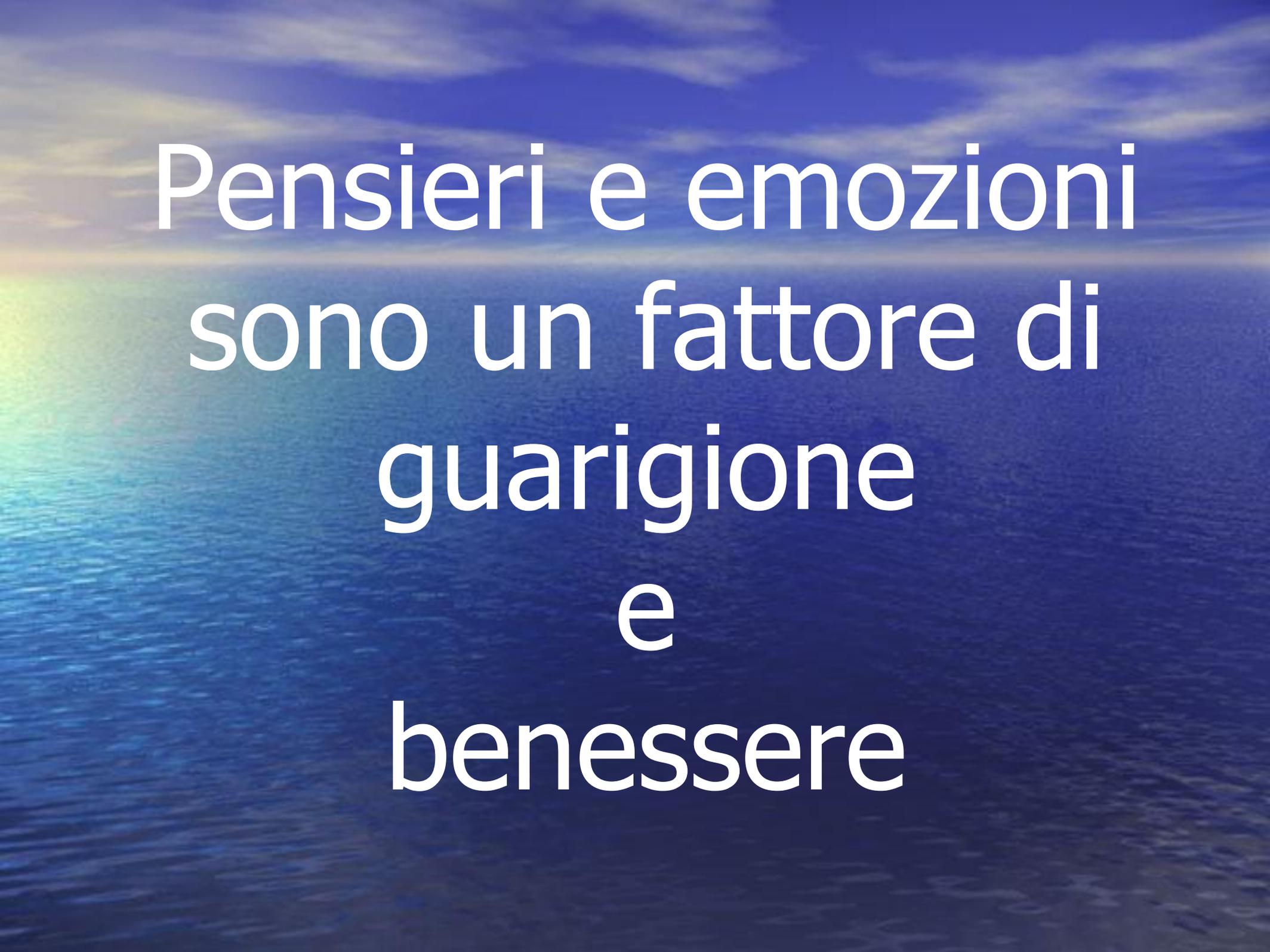
TERAPIA DELLA GIOIA



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.

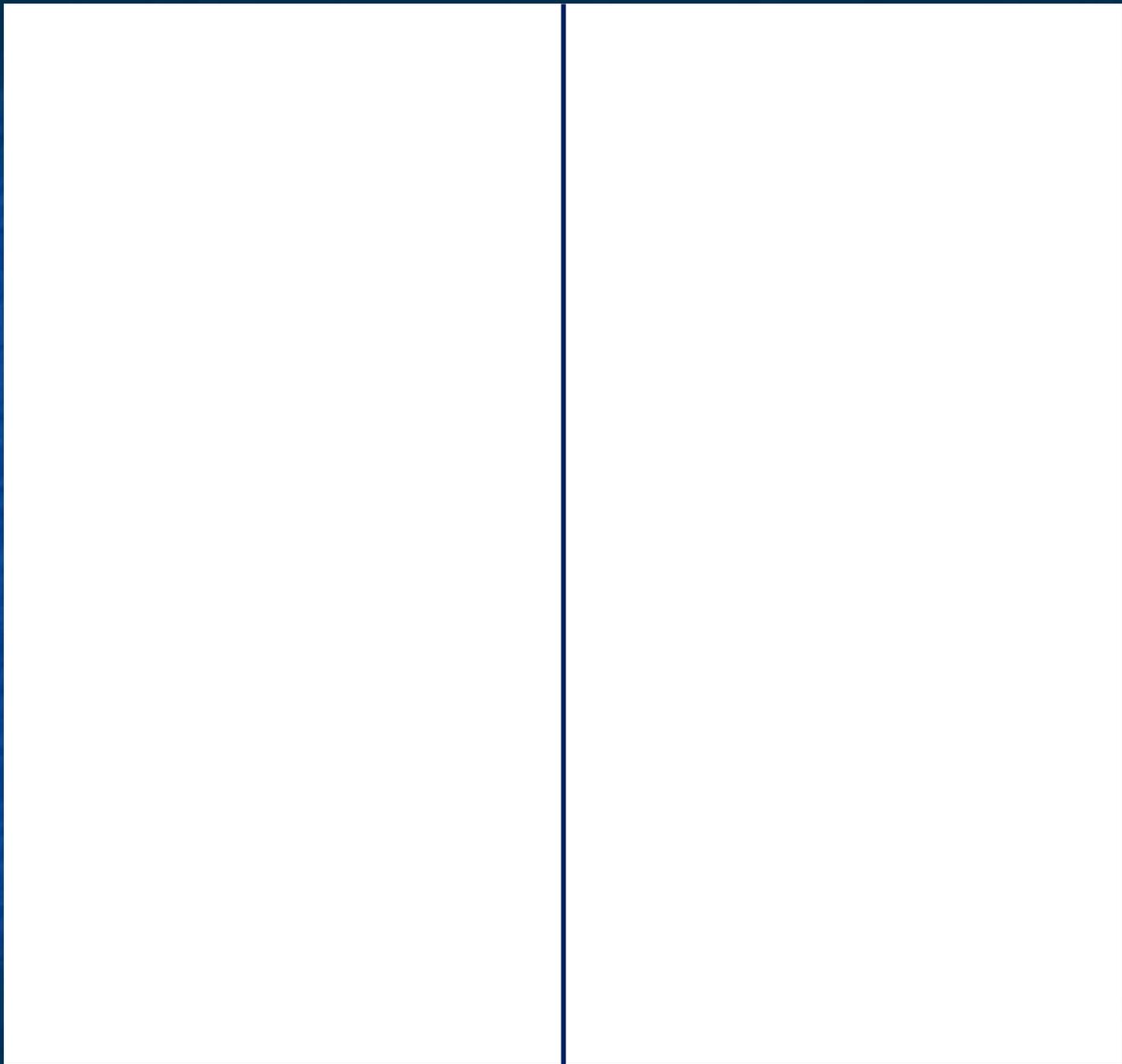


Pensieri e emozioni
sono un fattore di
guarigione
e
benessere

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

Il momento migliore
per identificare le
convinzioni malsane è
quando stiamo male.

Prendiamoci un breve tempo per entrare in contatto con il nostro disagio emozionale, accettando di ascoltarlo a fondo.



Non posso farcela

**Sono troppo depressa
per uscirne**

**Non sono riuscita a
proteggermi dallo stress**

**Sono un peso per gli
altri**

**Mi vergogno, sono
disabile**

**Il risentimento è così
forte che non riesco a
superarlo**

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 rispondiamo “NO”
ad almeno 3 di queste
domande, la nostra
convinzione è
considerata **malsana**
ed è meglio cambiarla.

Non posso farcela

**Sono troppo depressa
per uscirne**

**Non sono riuscita a
proteggermi dallo stress**

Sono un peso per gli altri

**Mi vergogno, sono
disabile**

**Il risentimento è così
forte che non riesco a
superarlo**

**Posso farcela, e ho tutto
l'aiuto che mi serve,
dentro e fuori di me.**

Leggiamo ora tutto il
lato dei pensieri sani
e ascoltiamo
come ci sentiamo.

Portiamo sempre
con noi il nostro
foglio
nelle prossime
3-6 settimane.

Ogni giorno
lavoriamo almeno
1 volta sui nostri
pensieri sani.

RICORDIAMOCI:

per

SENTIRSI meglio

bisogna

PENSARE meglio

Non posso farcela

Sono troppo depressa per uscirne

Non sono riuscita a proteggermi dallo stress

Posso farcela, e ho tutto l'aiuto che mi serve, dentro e fuori di me.

Sono sopravvissuta a situazioni difficili, che mi hanno aiutato a crescere e a diventare più forte. Dentro e fuori di me ho tutto l'aiuto che mi serve per vivere una vita piena e felice.

Ho fatto sempre la cosa migliore che sapevo fare e questo è sufficiente. Imparo ogni giorno cose nuove, posso proteggermi e sentirmi bene.

Sono un peso per gli altri

Mi vergogno, sono disabile

**Il risentimento è così forte
che non riesco a superarlo**

**Io sono responsabile per la
mia vita e la mia salute, e
gli altri sono responsabili
per i loro sentimenti. Posso
mostrarmi agli altri così
come sono.**

**Sono un essere umano di
grande valore esattamente
così come sono. Mi amo e
ci sono persone che mi
amano e mi accolgono.**

**Posso lasciare andare il
mio risentimento un po'
alla volta, liberarmene e
vivere in pace.**

Usare l'immaginazione con gioia

Usa la tua immaginazione per aiutare il tuo processo di guarigione a livello mentale:

- Le forze naturali di autoguarigione
 - malattia
 - trattamenti
 - attività divertenti
- altri fattori di sostegno
 - il risultato desiderato

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 una mezz'ora

Evitate accuse e generalizzazioni

Parla di te stesso

Inserite dopo un'attività divertente insieme

Non rimanere attaccato ad un risultato preciso

Il processo della Comunicazione empatica non violenta

- **Osservazione**
 - quando vedo, sento ...
- **Sentimento**
 - mi sento
- **Bisogno**
 - perchè ho bisogno di ...
- **Richiesta**
 - e vorrei che tu ...

Alcuni SENTIMENTI che proviamo quando

i nostri bisogni non sono soddisfatti

a disagio

abbattuto

addolorato

affaticato

afflitto

agitato

alienato

allarmato

amareggiato

angosciato

annoiato

ansioso

appesantito

arrabbiato

avvilito

combattuto

confuso

di malumore

diffidente

disgustato

disorientato

disperato

dispiaciuto

distante

dubbioso

esasperato

esaurito

esitante

frustrato

imbarazzato

in apprensione

in conflitto

in panico

in pena

incerto

incollerito

indeciso

indifferente

indignato

infastidito

infuriato

inibito

innervosito

inquieto

insicuro

insoddisfatto

intimidito

invidioso

irrequieto

irritato

logorato

malinconico

nostalgico

operato

ostile

perplesso

pieno di animosità

pieno di avversione

pieno di dispiacere

pieno di odio

pieno di repulsione

pieno di rimorso

rassegnato

preoccupato

privo di energia

privo di vitalità

provato

riluttante

risentito

sbilanciato

scombussolato

scontroso

sconvolto

scoraggiato

scosso

sdegnato

senso di colpa

senso di vergogna

senza speranza

sfiduciato

sfinito

snervato

sofferente

solo

sospettoso

sotto pressione

spaventato

spossato

stanco

BISOGNI UNIVERSALI

che sono di tutti gli esseri umani
indipendentemente da ogni condizione di vita

Interdipendenza

Scambio, accettazione, coinvolgimento,
apprezzamento

Connessione, **contatto**, complicità,
considerazione

Collaborazione

Empatia, sincerità, onestà

Calore, vicinanza, intimità, rispetto,
riconoscimento, supporto,
nutrimento, fiducia, rassicurazione

Comprensione

Chiarezza e consapevolezza

Conoscenza, esperienza

Sicurezza e salute

Sicurezza, fiducia, affidabilità,
protezione, coerenza

Autonomia

Indipendenza, libertà

Integrità, Autenticità

Scopo ed efficacia

Contribuire
dare senso,
competenza, creatività,
auto-espressione

Armonia ed equilibrio

ordine, pace, unità,
reciprocità, ispirazione,

comunione spirituale

Riposo e gioco

Divertimento, sfida, stimolo,
rilassamento

Celebrazione e lutto

Da Marshall Rosenberg
“Le parole sono finestre oppure muri” Ed. Esserci