



# **TEAM ITALIANO SIMONTON CANCER CENTER**

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

**[www.centrosimonton.it](http://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

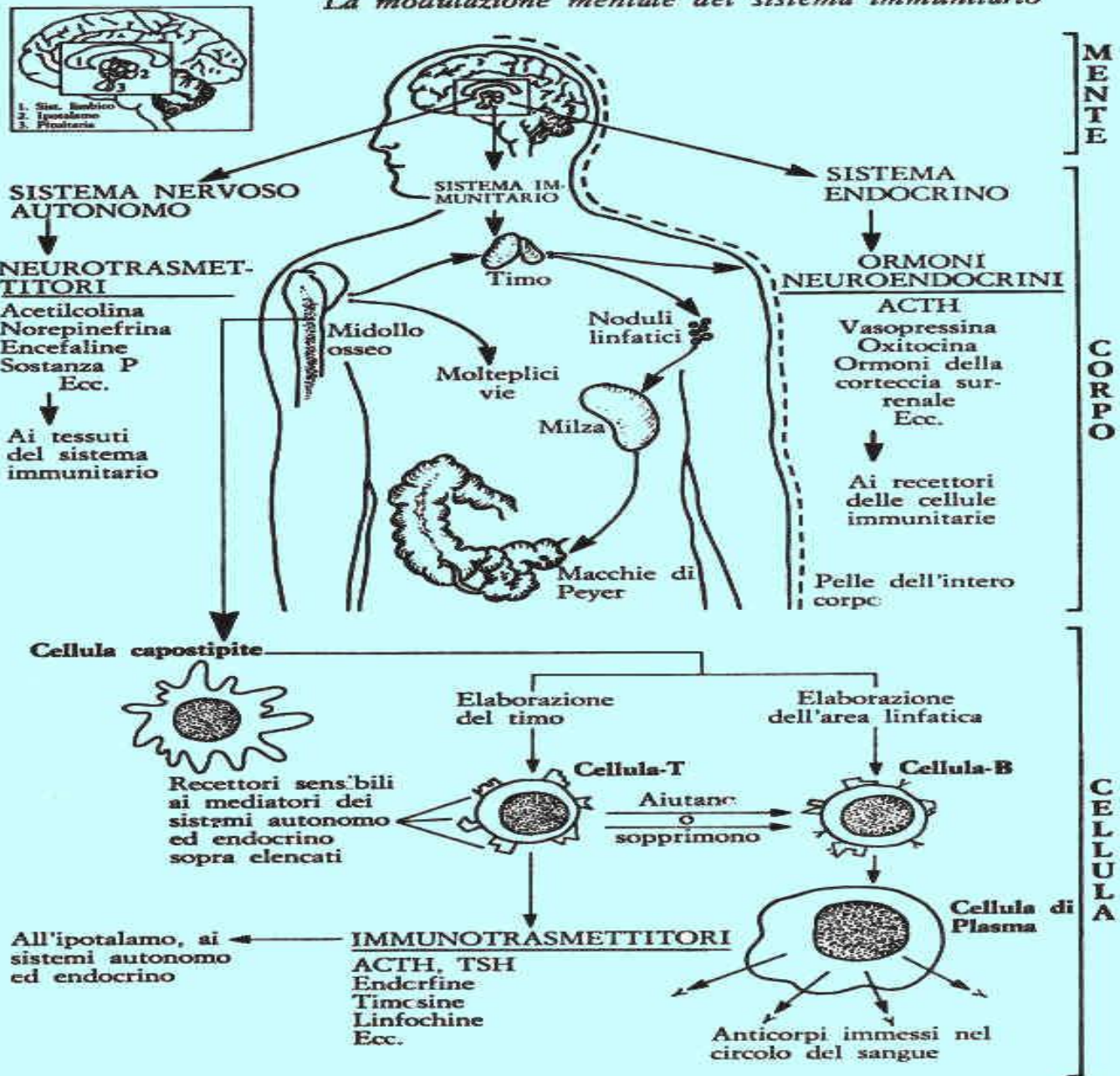
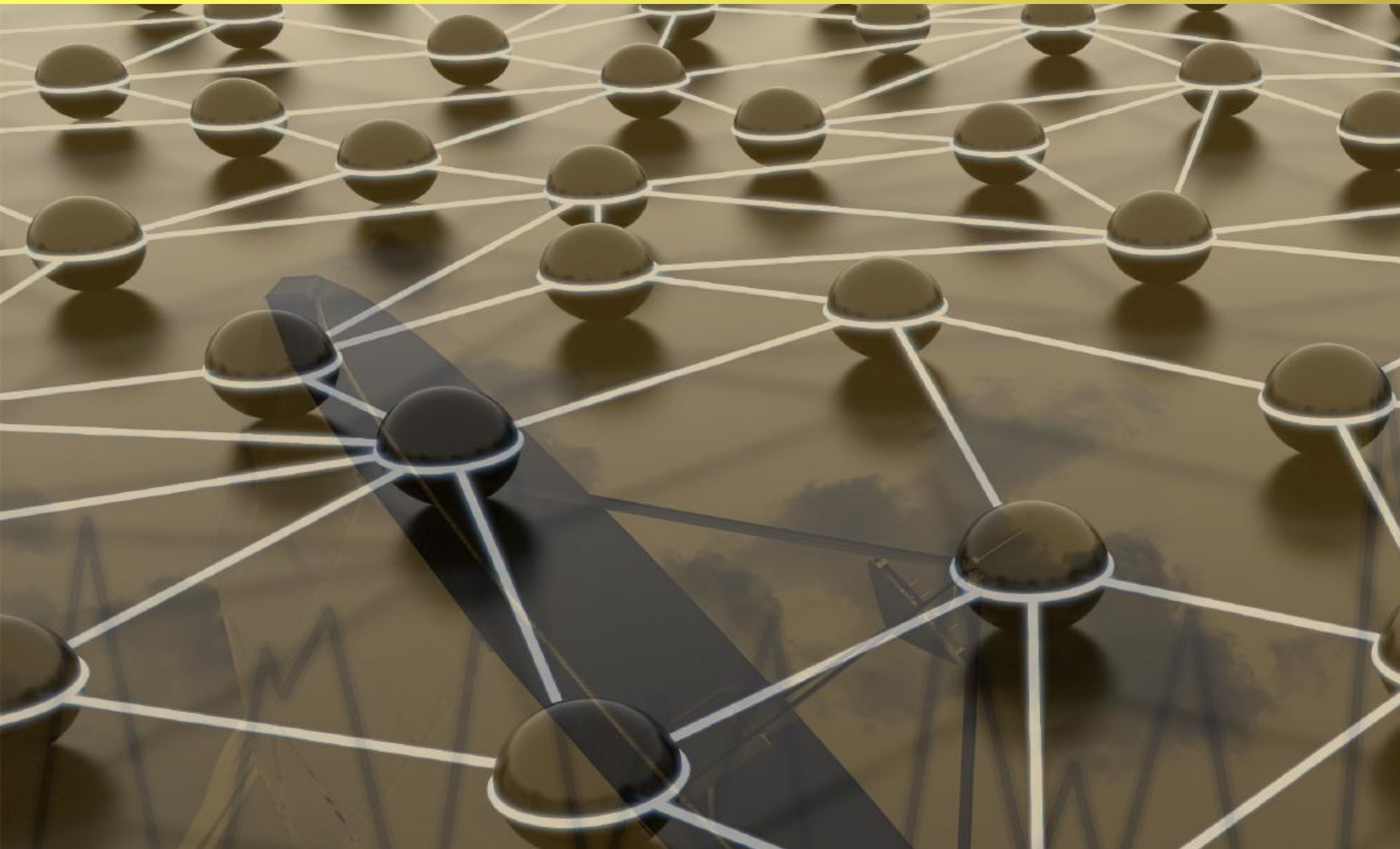


FIGURA 6: Modulazione mentale del sistema immunitario: alcuni dei neurotrasmettitori del sistema nervoso autonomo e degli ormoni del sistema endocrino che comunicano con il sistema immunitario, e gli immunotrasmettitori che gli 'rispondono'.

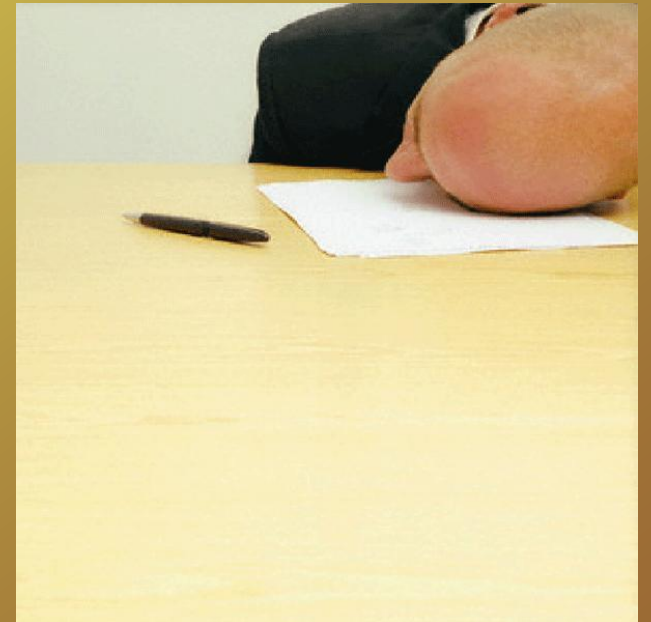
# NETWORK





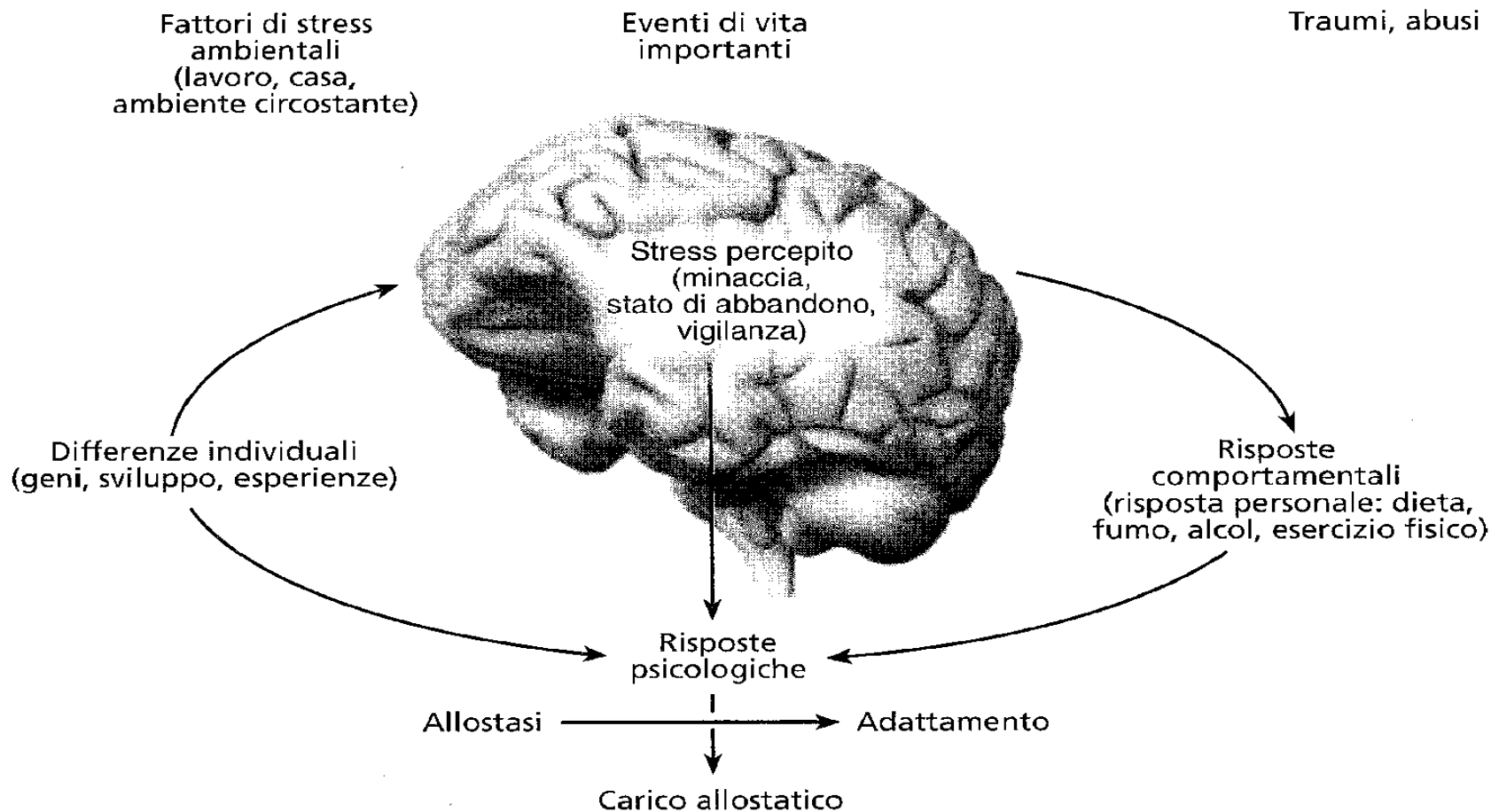
# STRESS:

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



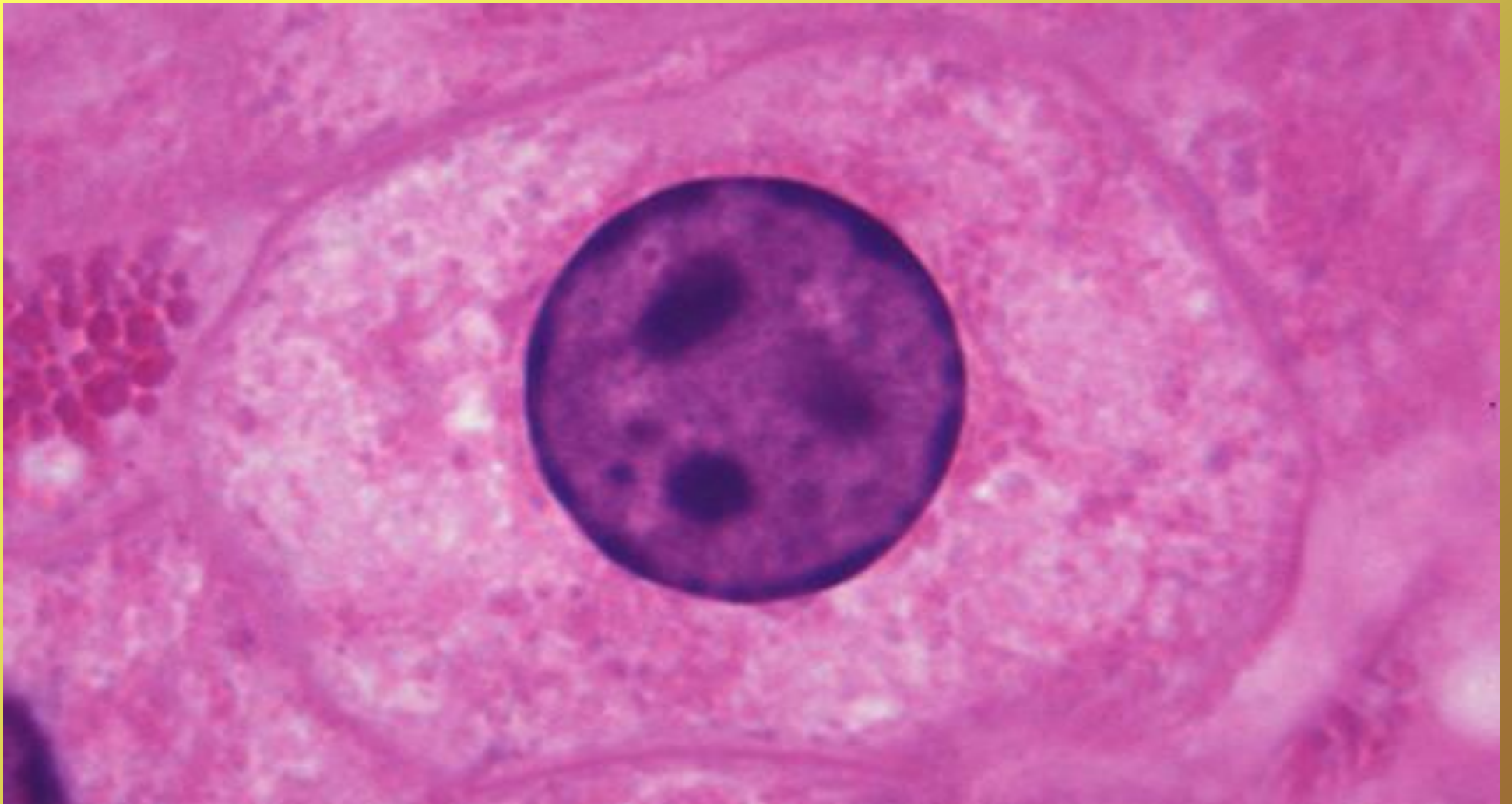
**CONCAUSA INSORGENZA NEOPLASIA**



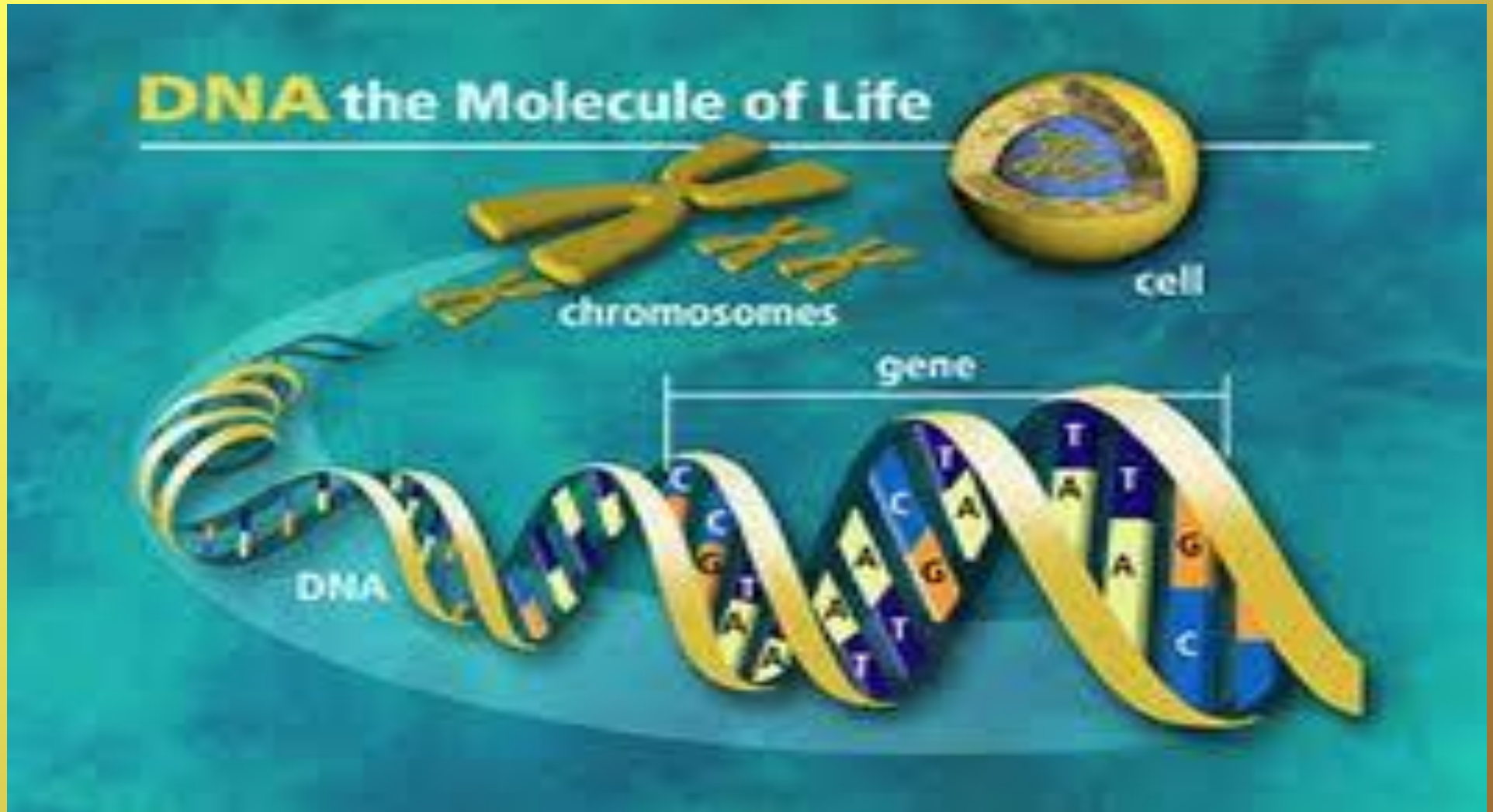
# **OPPIOIDI ENDOGENI ENDORFINE**

**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**

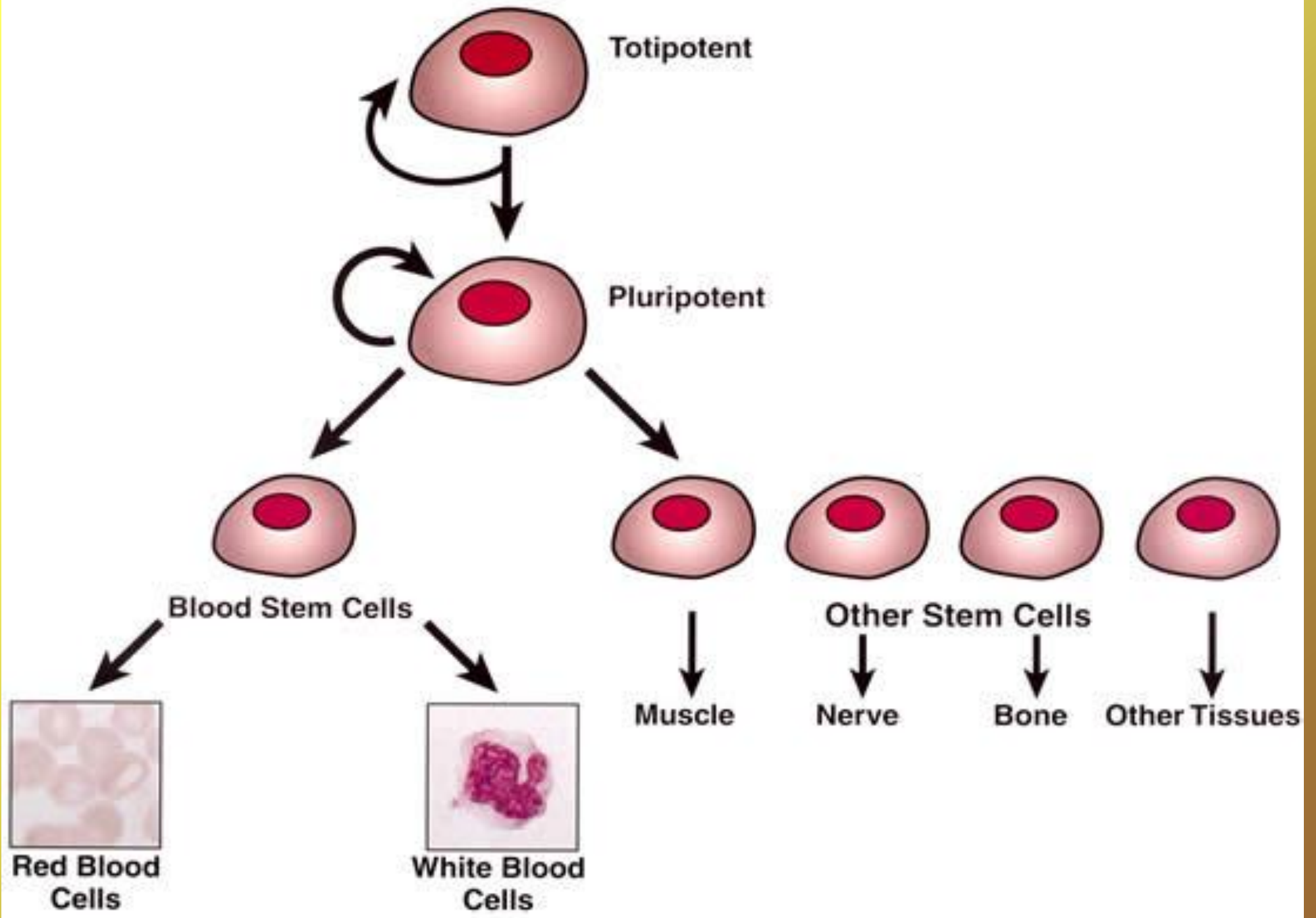


**SINTESI PROTEINE=MATTONI DEL CORPO**

**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

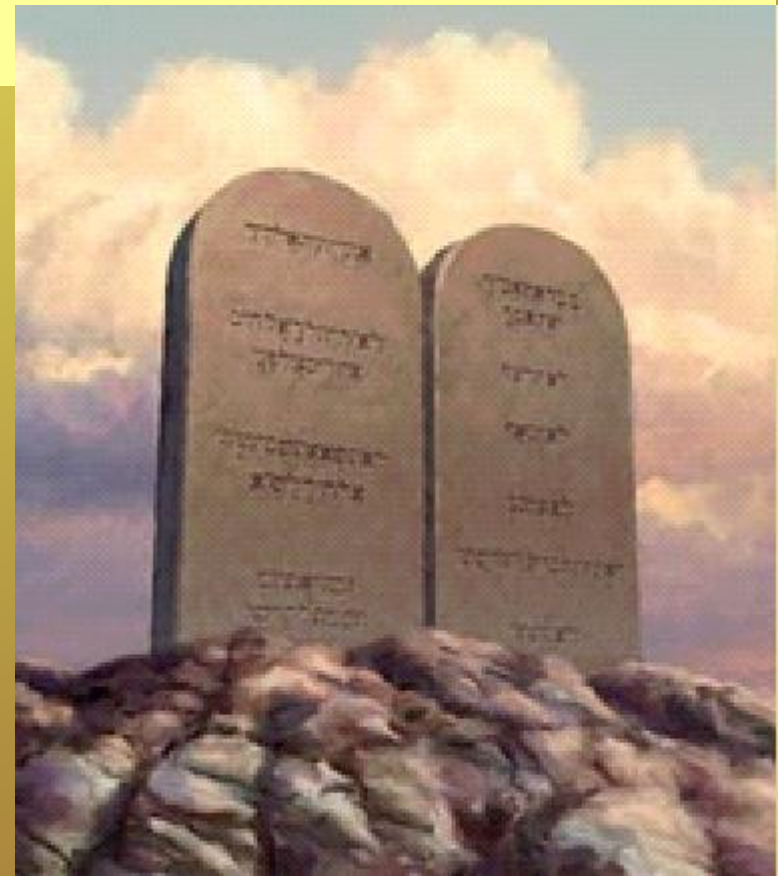
LO STRESS PROLUNGATO DEPRIME IL SISTEMA IMMUNITARIO E LE CELLULE  
NATURAL KILLER

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.*

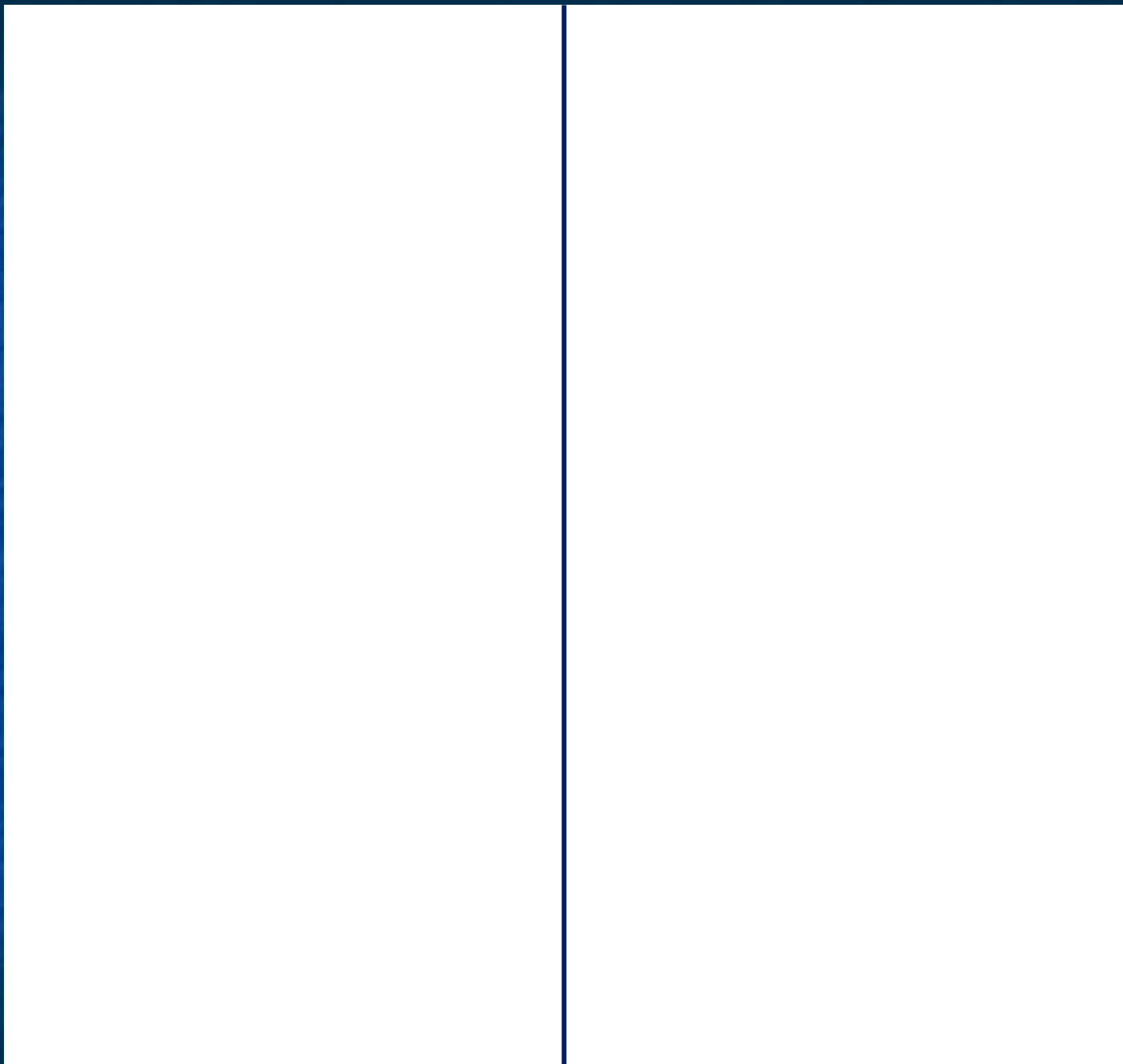
Pensieri e emozioni  
sono un fattore di  
guarigione  
e  
benessere

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

avvilto

combattuto

confuso

di malumore

diffidente

disgustato

disorientato

disperato

dispiaciuto

distante

dubbioso

exasperato

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