

Dr. O. Carl Simonton

1942-2009

Radiologo, oncologo e pioniere
della psiconcologia



TERAPIA DELLA GIOIA



BIOLOGIA DELLE CREDENZE



LO STRESS PROLUNGATO E' CAUSATO DA COME INTERPRETIAMO LA REALTA'

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



CREDENZE (BELIEFS)

- LA PERCEZIONE DELLA REALTA' DETERMINA LE CREDENZE
- LE CREDENZE CONTROLLANO LA BIOLOGIA E IL COMPORTAMENTO
- CREDENZE MALSANE CAUSANO STRESS PROLUNGATO



PLACEBO E NOCEBO

IL POTERE DELLE CREDENZE E
ASPETTATIVE POSITIVE E NEGATIVE

LE TUE CONVINZIONI DIVENTANO I TUOI PENSIERI

I TUOI PENSIERI DIVENTANO LE TUE PAROLE

LE TUE PAROLE DIVENTANO LE TUE AZIONI

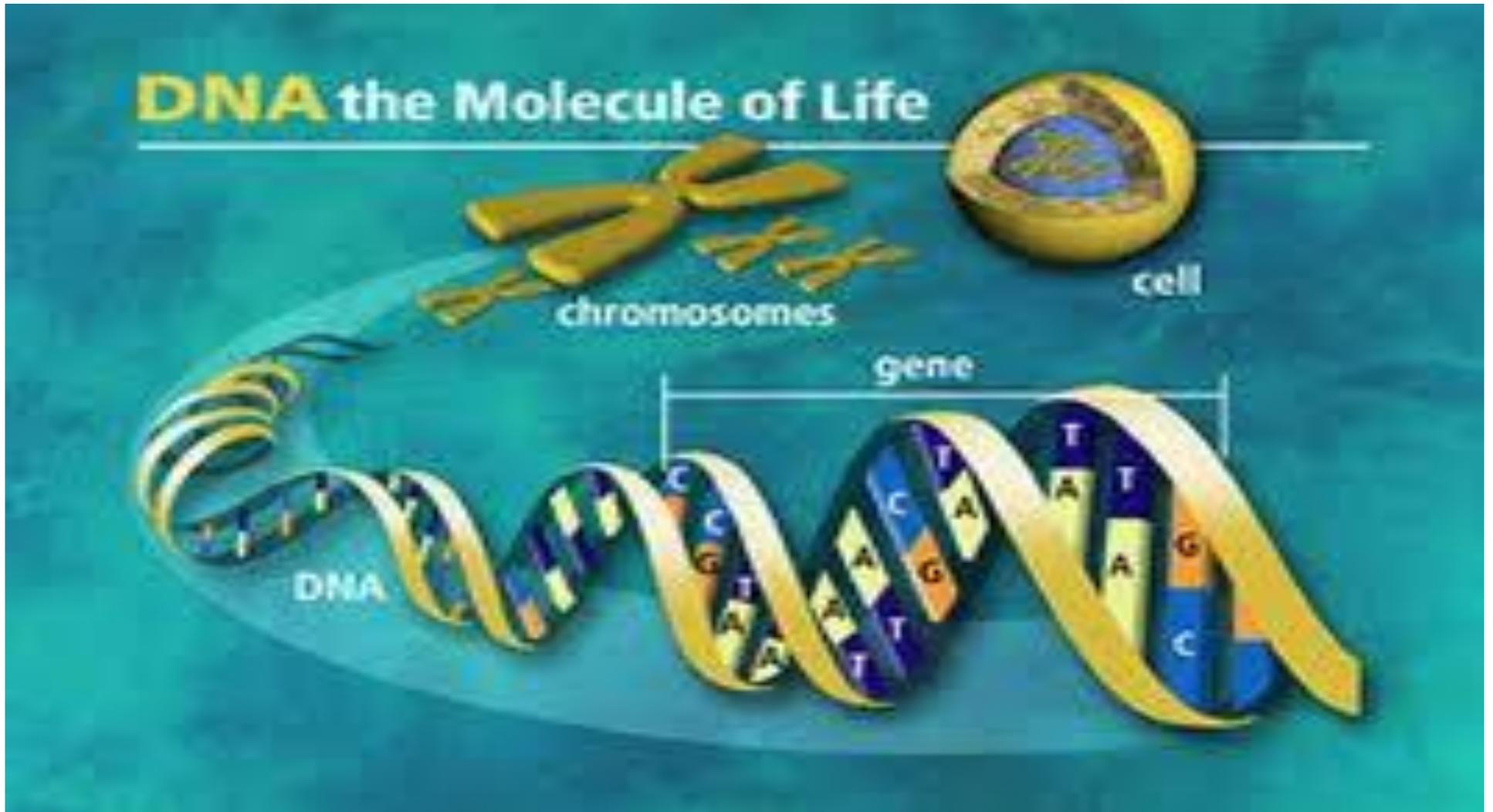
LE TUE AZIONI DIVENTANO LE TUE ABITUDINI

LE TUE ABITUDINI DIVENTANO I TUOI VALORI

I TUOI VALORI DIVENTANO IL TUO DESTINO

(MAHATMA GANDHI)

CROMOSOMI > GENI > DNA



L'ENERGIA DEL PENSIERO

PUO' ATTIVARE O INIBIRE LE PROTEINE
CHE ATTIVANO LE FUNZIONI DELLA
CELLULA



LA MENTE E' DISTRIBUITA IN TUTTO IL
CORPO ATTRAVERSO MOLECOLE-SEGNALE

UNA GESTIONE INCONSCIA E
INAPPROPRIATA DELLE EMOZIONI PUO'
FAR AMMALARE UN CORPO SANO

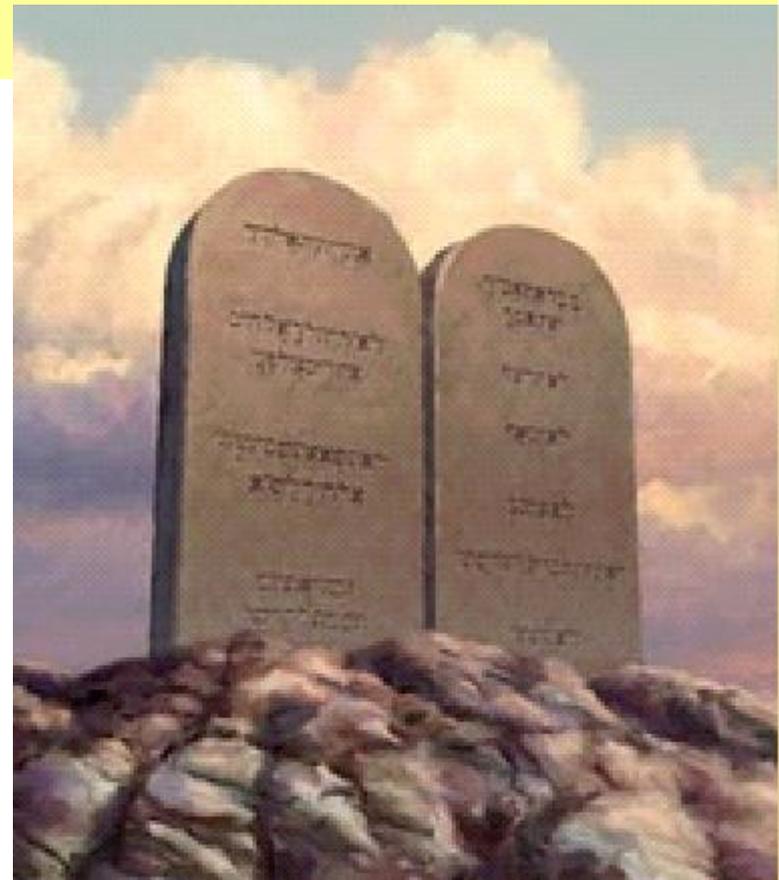
ATTRAVERSO L'AUTOCOSCIENZA LA
MENTE PUO' USARE IL CERVELLO PER
GENERARE MOLECOLE DI EMOZIONE

(Candace Pert 1977)

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



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

**ACCETTIAMO DI STARE IN CONTATTO
PER BREVE TEMPO CON IL NOSTRO
DISAGIO EMOZIONALE**

- sul significato della vita
- sulla malattia e la salute
- sulla morte
- sul proprio ruolo di terapeuta o care giver
- sull'attaccamento ai risultati
- sulle relazioni

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

- Questa mia convinzione è basata sui fatti?
- Questa mia convinzione mi aiuta a proteggere la mia vita e la mia salute?
- Questa mia convinzione mi aiuta a raggiungere le mie mete a breve e a lungo termine?
- Mi aiuta a risolvere o ad evitare i conflitti che mi danno più sofferenza?
- Mi aiuta a sentirmi bene come vorrei?

SE RISPONDIAMO NO AD ALMENO TRE DI
QUESTE DOMANDE QUESTA
CONVINZIONE E' **MALSANA**

BELIEFWORK

CREDENZE MALSANE



CREDENZE SANE



Non posso guarire	Posso guarire, non importa quanto sono malato, e sono pronto a morire oggi.
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.
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.
Le cure mi fanno più male che bene	Ho fiducia che le cure che ho scelto facciano esattamente quello di cui il mio corpo ha bisogno per guarire. Le mie forze di autoguarigione sono forti e cooperano efficacemente con le cure.
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 sanno come ridurre le cellule del cancro.

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.**

**LEGGIAMO ORA TUTTO IL LATO DEI
PENSIERI SANI E OSSERVIAMO COME
CI SENTIAMO**

**PORTIAMO CON NOI IL FOGLIO PER 3-6
SETTIMANE**

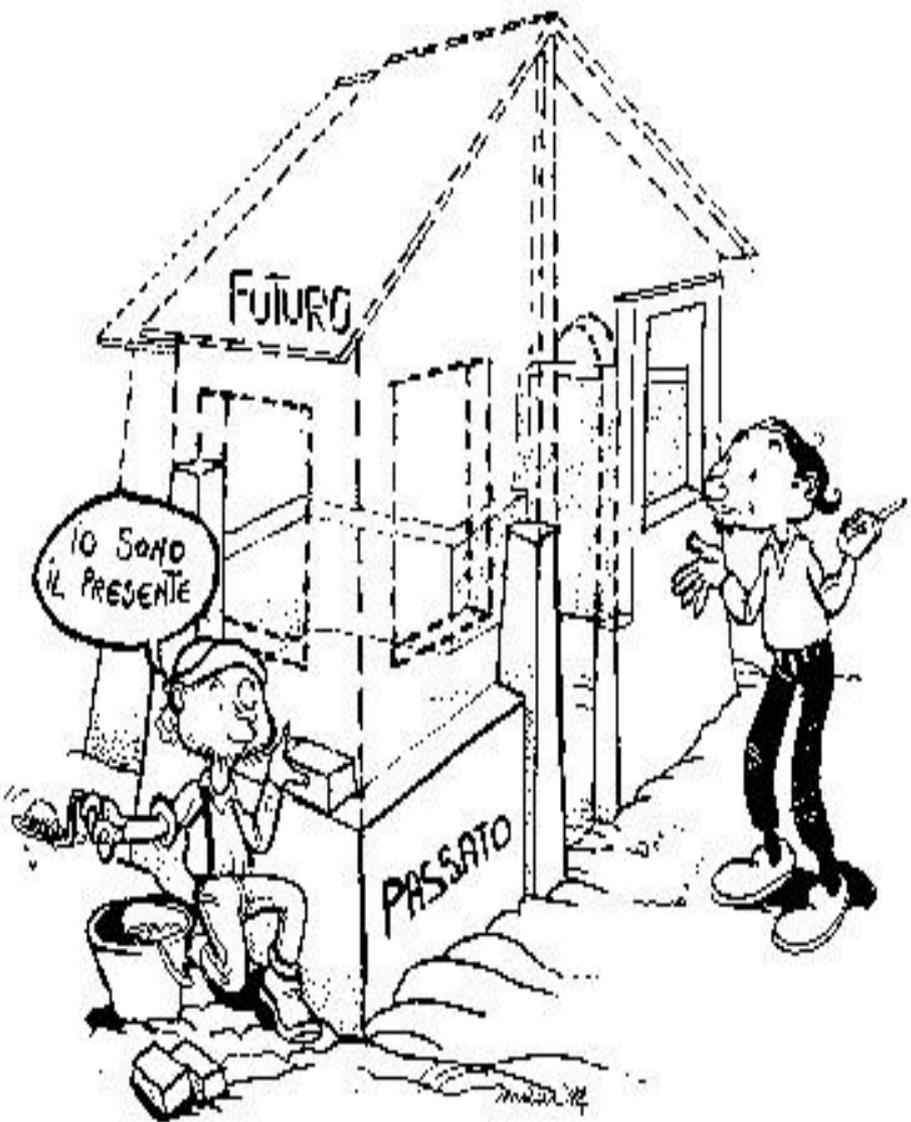
OGNI GIORNO LAVORIAMO ALMENO UNA
VOLTA CON I PENSIERI SANI
INTERIORIZZANDOLI IN STATO DI
RILASSAMENTO (RESPIRO
CONSAPEVOLE)



RESPIRO CONSAPEVOLE

Con la pratica diventa un luogo di rifugio e di sicurezza durante le terapie e il distress emozionale

ATTENZIONE AL PRESENTE

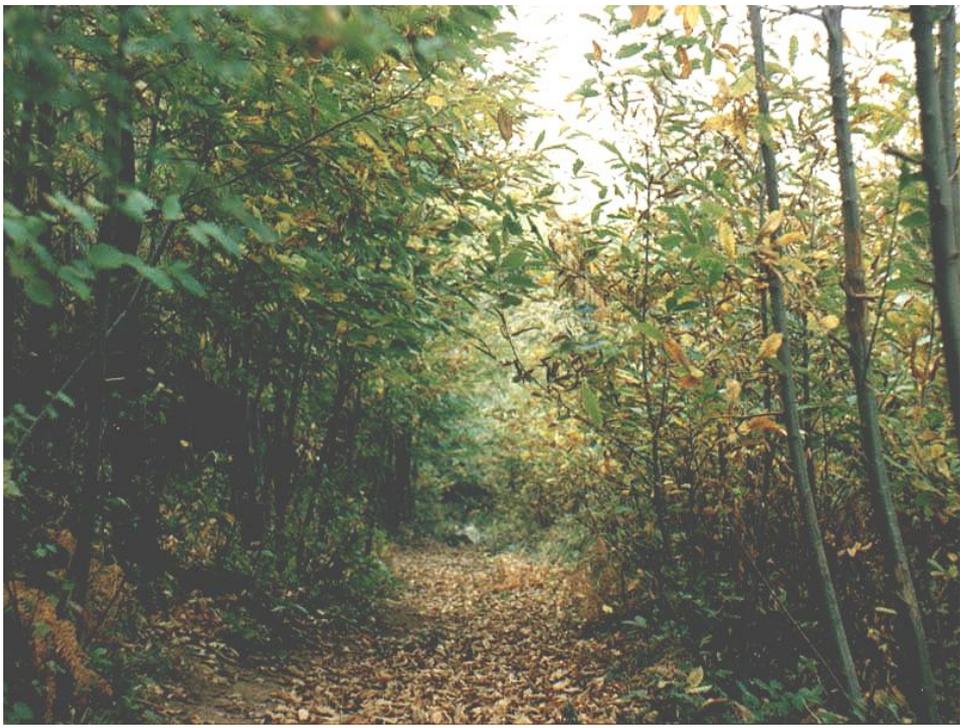


“NEL TEMPO DEL DOLORE QUANDO IL FUTURO E' TROPPO TERRIFICANTE E IL PASSATO E' TROPPO DOLOROSO DA RICORDARE,HO IMPARATO A CONCENTRARMICI SUL PRESENTE:E' IL SOLO LUOGO SICURO PER ME

CIASCUN MOMENTO,PRESO DA SOLO,E' SEMPRE SOPPORTABILE”

DISSONANZA COGNITIVA

**PENSIERO SANO E' DIVERSO DAL
PENSIERO POSITIVO**



Convinzioni sane

LE CONVINZIONI SANE
CON L'APPRENDIMENTO FARANNO
PARTE DEL DNA



COMPASSIONE E GENTILEZZA VERSO SE' STESSI



- **Questo paziente non guarirà mai, sarà sempre malato**

- **Gli sto dando false illusioni**

- **E' terribile avere il cancro, soffrirà molto**

-

•Se continuo a stare qui mi ammalo anch'io

•Non posso essere gioioso o allegro perché i miei pazienti soffrono

•Deve fare quello che io penso sia giusto per lui e non deve fare quello che io penso gli faccia male

- **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.**

- **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.**

- **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.**

• 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.

• 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.

• 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.

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

