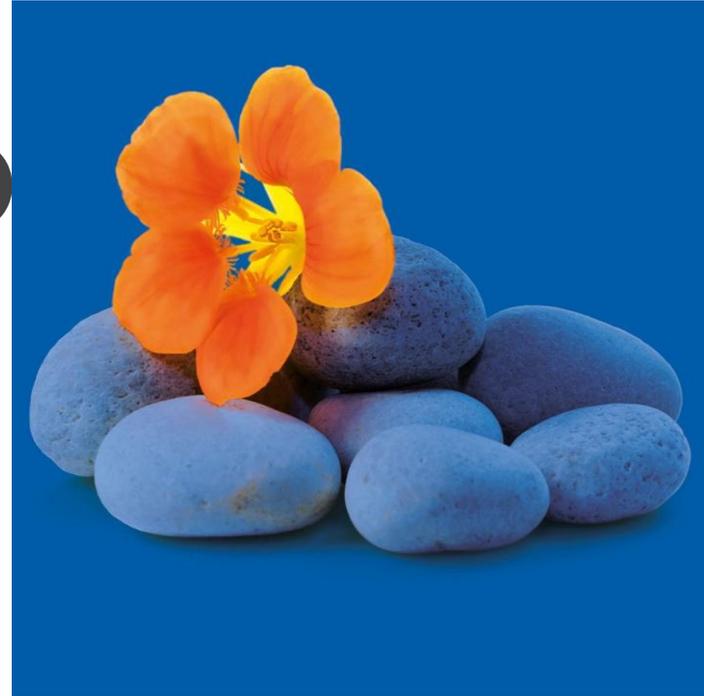


# Metodo Psiconcologico Simonton

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



**Esercizio:** Trasformazione dei pensieri  
malsani in pensieri sani

**a cura di Cornelia Kaspar**

# 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

<b>PENSIERO MALSANO</b>	<b>PENSIERO SANO</b>
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

<b>PENSIERO MALSANO</b>	<b>PENSIERO SANO</b>
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.

# Credenze operatori

## Pensieri malsani

## Pensieri sani

La guarigione dipende da me	Il paziente ha tutto l'aiuto che gli serve dentro e fuori di sé. Io sono una parte di questo aiuto.
Devo essere empatica	Ascolto me stessa e posso accettare di non capire sempre gli altri.
Mi sento impotente e dispiaciuta	E' importante per me e per gli altri avere cura di me. Posso trovare l'aiuto di cui ho bisogno.