



Burn Out

**COME AIUTARE NOI STESSI A MODIFICARE I MODELLI DI STRESS MALSANI,
GESTIRE IL BURN-OUT E TROVARE PIU' TRANQUILLITA**

**IX Incontro Istituto Nazionale per lo studio e la cura dei Tumori, Milano
Associazione ME.TE.C.O
13 Novembre 2019**

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 per rimanere
in salute

Siamo individui unici – abbiamo bisogno di focalizzarci sui nostri
modi e bisogni individuali per stare bene

Segui la tua propria natura e decidi per le cose che danno
significato alla tua vita

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

I partecipanti a questo programma hanno

- ... Il desiderio di assumersi la responsabilità della propria salute e della propria vita
 - ... deciso di prendersi cura ed essere gentili con sé stessi
- ... deciso di fare quello che sentono e credono per stare bene
- ...deciso di assumersi la responsabilità su come passano il loro tempo



Analizza come passi il tempo nella tua vita

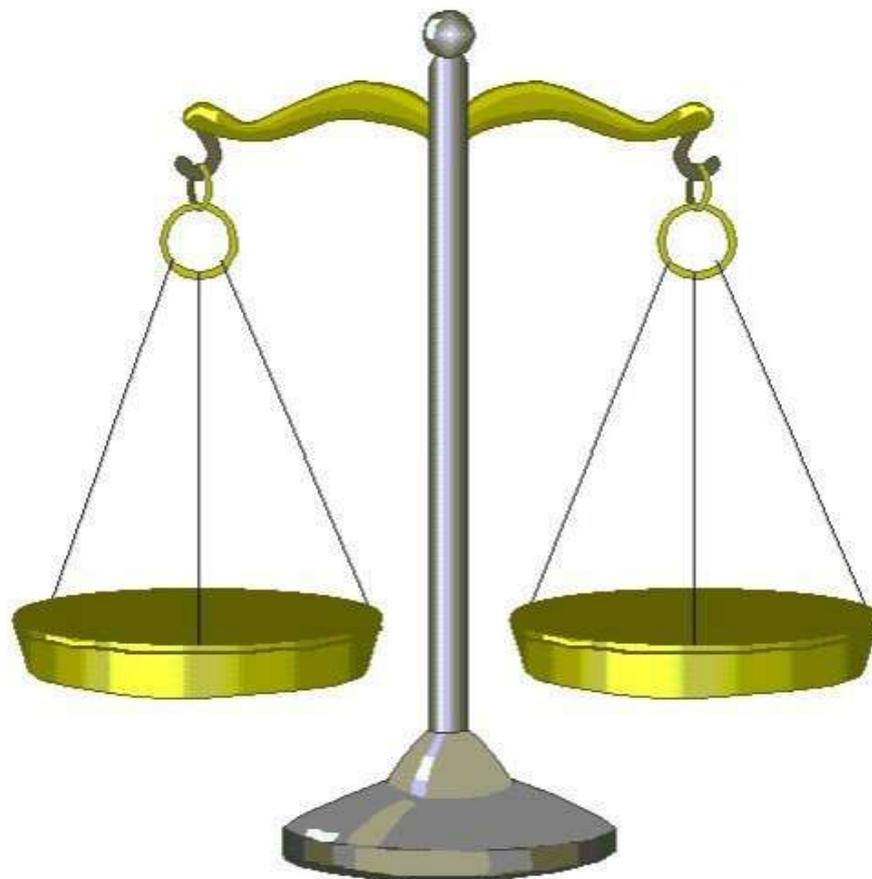
**1. Crea la tua lista della gioia
delle attività che ti aiutano a sentirti bene**

**2. Crea la tua lista dello stress
Quali sono i fattori che non ti fanno sentire bene**

3. Con quale delle due liste passi più tempo?

4. Sei consapevole dei tuoi sentimenti?

Mantieni l'equilibrio



Alcuni **SENTIMENTI** che proviamo quando i nostri **bisogni sono soddisfatti**

a mio agio	estasiato	intraprendente	realizzato
affascinato	esuberante	ispirato	riconoscente
al sicuro	esultante	leggero	rilassato
allegro	euforico	libero	rincuorato
amorevole	fantasioso	lieto	rinvigorito
aperto	felice	lucido	riposato
appagato	fermo	orgoglioso	risvegliato
appassionato	fiducioso	ottimista	sbalordito
assorto	forte	pacato	senso di piacere
attento	fremete di gioia	pieno di affetto	sereno
avidio di sapere	fresco	pieno di amicizia	sicuro di me
beato	giocosso	pieno di apprezzamento	soddisfatto
calmo	gioioso	pieno di ardore	sollevato
coinvolto	giubilante	pieno di aspettativa	sorpreso
commosso	grato	pieno di creatività	spensierato
compiaciuto	illuminato	pieno di diletto	speranzoso
concentrato	impegnato	pieno di gioia	stimolato
desideroso	in armonia	pieno di meraviglia	stupito
divertito	in equilibrio	pieno di simpatia	tranquillo
eccitato	in pace	placido	vitale
effervescente	in salute	potente	vivace
emozionato	incantato	pronto	zelante
energizzato	incuriosito	raccolto	
entusiasta	infervorato	rallegrato	
esaltato	intenerito	rapito	
	interessato		

Alcuni **SENTIMENTI** che proviamo quando i nostri
bisogni non sono soddisfatti

a disagio	disperato	insensibile	ripugnato
abbattuto	dispiaciuto	insicuro	risentito
addolorato	distaccato	insoddisfatto	sbilanciato
adirato	distante	instabile	scombussolato
affaticato	dubbioso	intimidito	scompigliato
afflitto	esasperato	invidioso	sconfortato
affranto	esaurito	irrequieto	scontroso
agitato	esitante	irritabile	sconvolto
alienato	estraneo	irritato	scoraggiato
allarmato	freddo	letargico	scosso
allibito	frustrato	logorato	sdegnato
amareggiato	geloso	malinconico	sensibile
angosciato	imbarazzato	nervoso	senso di colpa
annoiato	imbronciato	nostalgico	senso di vergogna
ansioso	impaziente	operato	senso di vertigine
apatico	in agonia	ostile	senza speranza
appesantito	in apprensione	pensoso	sfiduciato
arrabbiato	in colpa	perplesso	sfinito
assonnato	in conflitto	pieno di animosità	smanioso
avvilito	in guardia	pieno di avversione	snervato
bramoso	in lutto	pieno di cordoglio	sofferente
chiuso	in panico	pieno di dispiacere	solo
combattuto	in pena	pieno di odio	sopraffatto
confuso	incerto	pieno di orrore	sorpreso
corrucciato	incollerito	pieno di repulsione	sospettoso
costernato	incurante	pieno di ribrezzo	sotto pressione
debole	indeciso	pieno di rimorso	spaventato
desolato	indifferente	pieno di rinascimento	sposato
di malumore	indignato	rassegnato	stanco
diffidente	infastidito	preoccupato	stizzito
disconnesso	infuriato	privo di energia	triste
disgustato	inibito	privo di vitalità	turbato
disinteressato	innervosito	provato	vulnerabile
disorientato	inquieto	riluttante	



Noi ci sentiamo nel modo in cui pensiamo

I nostri meccanismi corporei sullo stress e sul rilassamento reagiscono ad impulsi dall'esterno e dall'interno

1. Agisci per evitare i fattori di stress
2. Cambia il tuo modo di pensare

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

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

L'ABC DELLE EMOZIONI

L'evento scatenante e la vostra percezione collegata ad esso, per es. ciò che sentite, vedete, percepite fisicamente ...

I vostri pensieri (soltanto quelli di cui siete convinti) in connessione con le vostre percezioni

Le vostre emozioni, per es. la reazione ai vostri pensieri (C è sempre collegato a B)

In che modo hai reagito ai fattori di stress?

Risposte frequenti alla domanda:

- Pensavo a soddisfare le aspettative (spesso esagerate) di altri.
- Ho continuato a fare tutto come sempre, nonostante l'ulteriore carico di lavoro.
- Ho cercato di non lasciar trasparire di essere in una situazione difficile o allo stremo delle forze.
 - Ho stretto i denti e lottato con ogni forza.

- 
- Avrei voluto cambiare qualcosa, ma non avevo scelta.
 - Ero disperato e non sapevo cosa fare.
 - Ero come bloccato, ho perso la visione generale delle cose ed ero incapace di agire.

5 Domande per scoprire se le tue convinzioni sono sane o malsane

Dr. Maultsby, Facoltà di Medicina dell'Università di Howard:

- 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?**

RICORDATE: Per SENTIRSI meglio bisogna PENSARE meglio

Come cambiare le convinzioni malsane

malsane	sane
1. Devo soddisfare le aspettative di altri	
2. Devo essere forte	
3. Ho cercato di non lasciar trasparire di essere in una situazione difficile o allo stremo delle forze.	
4. Non posso mostrare le mie emozioni	
5. Tutta la responsabilità è sulle mie spalle	

Come cambiare le convinzioni malsane

malsane	sane
6. Se non lo faccio, le cose andranno male	
7. Non c'è aiuto	
8. Voglio cambiare qualcosa, ma non ho scelta.	
9. Sono disperato e non so cosa fare.	
10. Sono bloccato, ho perso la visione generale delle cose ed sono incapace di agire.	

Come cambiare le convinzioni malsane

malsane	sane
1. Devo soddisfare le aspettative di altri	1. È importante per la mia vita e per la mia salute che sia io a decidere cosa fare – posso sentirmi bene con le reazioni degli altri
2. Devo essere forte	2. Sono forte e ho dei limiti come chiunque altro
3. Ho cercato di non lasciar trasparire di essere in una situazione difficile o allo stremo delle forze.	3. Posso permettere agli altri di vedere la mia situazione. Posso trovare dei buoni modi per comunicare e per chiedere supporto

4. Non posso mostrare le mie emozioni

4. È importante per la mia vita e per la mia salute esprimere le mie emozioni. Posso trovare un posto sicuro per fare questo.

malsane

5. Tutta la responsabilità è sulle mie spalle

6. Se non lo faccio le cose andranno male

7. Non c'è aiuto

sane

Sono responsabile della mia vita e della mia salute. Posso chiedere aiuto e riceverlo.

6. Posso delegare agli altri e avere fiducia nella loro volontà e nelle loro capacità. Posso accettare che facciano le cose a modo loro. Tutti noi impariamo di giorno in giorno.

Dentro e fuori di me c'è tutto l'aiuto di cui ho bisogno per vivere una buona vita.

Come cambiare le convinzioni malsane

malsane	sane
8. Voglio cambiare qualcosa, ma non ho scelta.	Posso cambiare le cose che voglio cambiare. Ho sempre molte scelte. In collegamento con il mio centro interiore posso trovare la mia strada.
9. Sono disperato e non so cosa fare.	9. Posso accettare di avere i miei sentimenti. Sono importanti. Posso fidarmi di me. Trovo cosa è giusto fare per me.
10. Sono bloccato, ho perso la visione generale delle cose e sono incapace di agire.	10. La situazione è difficile. Imparo sempre di più a essere tranquillo e a trovare la mia strada.

Cosa posso fare per mantenermi in salute?

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 tuoi 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

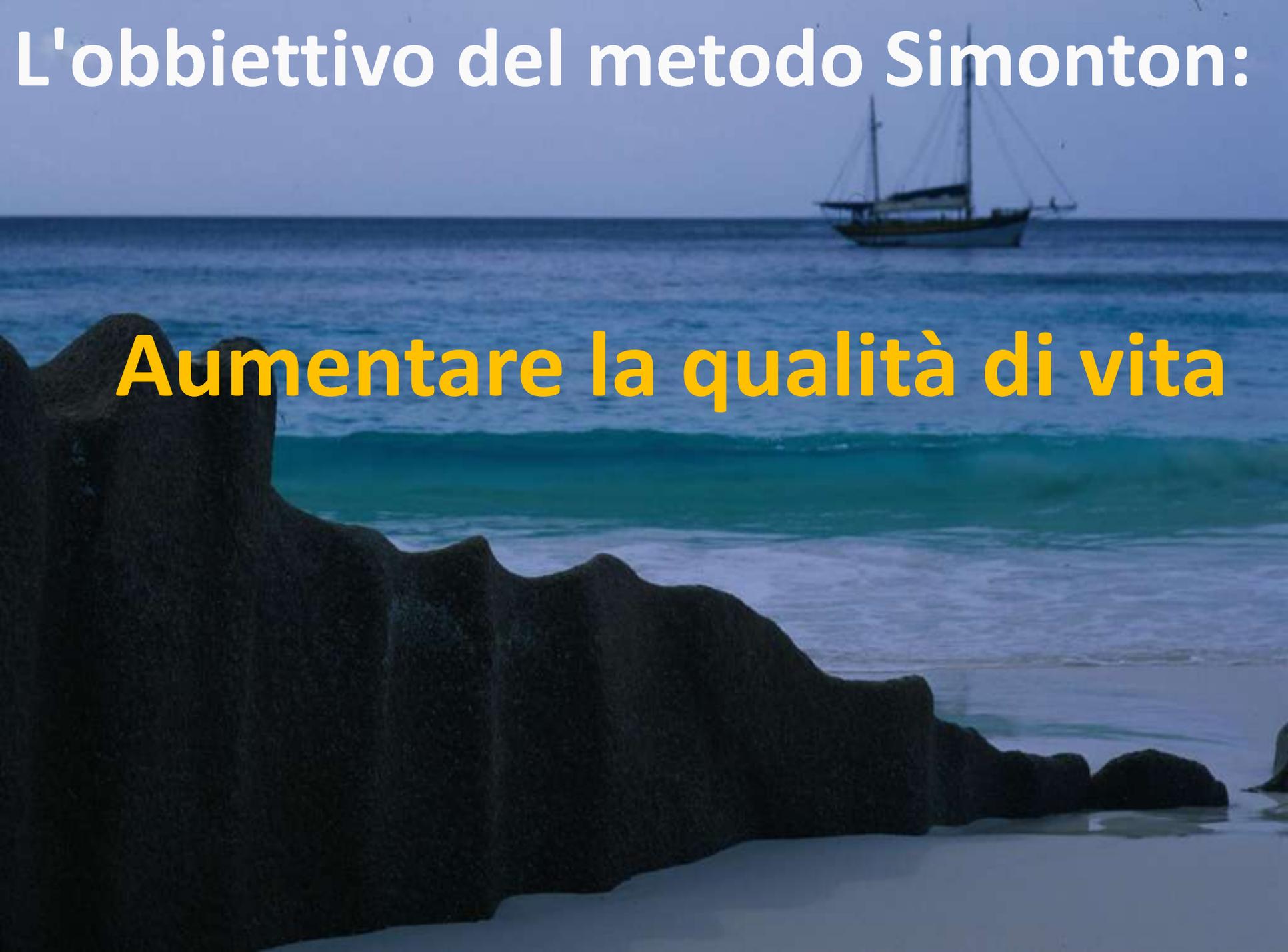
Impara a creare credenze interiori sane sulla morte e ad immaginarti la possibilità di morire nel modo in cui desideri morire

Trova un senso positivo nella difficoltà e usalo come un messaggio per vivere da adesso in poi con più coerenza la tua natura



L'obiettivo del metodo Simonton:

Aumentare la qualità di vita



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 sostieni e anche la tua

Chiedi „posso fare qualcosa? Come posso aiutare?“

Assicurati di aver compreso bene il messaggio dell'altro



Sviluppa 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 un mezz'ora

Evitate accuse e generalizzazioni



Simonton
Center Europe

Parla di te stesso

Inserite dopo un'attività divertente insieme

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 un mezz'ora

Evitate accuse e generalizzazioni

La saggezza interiore

qualche sinonimo:

- voce interiore
- guida interiore
- angelo custode
- saggezza universale
 - dio
 - la madonna
- saggezza del cuore
 - sentire di pancia
- coincidenze fortunate
-
-
-



Le convinzioni filosofiche sane

Producono sentimenti come:

- Pace interiore
- Fiducia
- Speranza
- Sentirsi amati
- Protezione

Le convinzioni filosofiche malsane

Producono sentimenti come:

- Paura
- Senso di colpa
- Sentirsi sotto pressione
- Impazienza
- Impotenza
- Senza aiuto
- Senza speranza
- Sfiducia

Domande di supporto

1. Cosa ti dá energia positiva?
2. A che cosa ti rivolgi quando non c'è più nulla che ti aiuti?
3. Credi in qualcosa?
4. Come e', puoi descriverlo?
5. Come ti senti con questo?
6. Hai dei rituali?
7. In che cosa ti piacerebbe credere?
8. Che cosa ti ha già aiutato nella tua vita?
9. Che cosa facevi da bambino quando avevi bisogno di aiuto?
10. Hai esperienze di protezione e guida in situazioni difficili?
11. Dove senti nel tuo corpo il tuo centro interiore?
12. Ti ricordi nella tua vita coincidenze fortunate?