

Credenze di stima relative a Sé: convinzioni nel proprio valore. Tali credenze sono un bisogno umano fondamentale. Essere compresi, rispettati e presi sul serio è fondamentale per lo sviluppo dell'autostima

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
<p>Se hai avuto esperienze precedenti che ti hanno fatto dubitare del tuo valore, è probabile che futuri eventi traumatici confermino queste convinzioni negative sulla tua autostima. Alcune esperienze di vita che possono portare a convinzioni negative su di sé includono:</p> <ul style="list-style-type: none">* Credere alle affermazioni negative di altre persone su di te* Poca attenzione o supporto da parte degli altri* Essere criticato o biasimato dagli altri, anche quando le cose non sono state colpa tua	<p>Se hai avuto precedenti esperienze positive e hai costruito le tue convinzioni sulla tua autostima, l'evento traumatico potrebbe interrompere quelle convinzioni e abbassare la tua autostima. La tua autostima nel prendere decisioni e la fiducia nelle tue opinioni possono essersi abbassate.</p>

Esempi di possibili punti bloccati

“Sono cattivo, distruttivo o malvagio”
“Sono responsabile di atti cattivi, distruttivi o malvagi”
“Sono sostanzialmente danneggiato o imperfetto”
“Poiché sono non valgo niente, merito di essere infelice”

Soluzioni Possibili

Se prima credevi che...	Un possibile pensiero alternativo potrebbe essere...
<p>"Non valgo niente" (o altre convinzioni simili) a causa di esperienze precedenti, ...allora l'evento traumatico potrebbe sembrare confermare questa convinzione. Se hai ricevuto scarso supporto sociale dopo l'evento, questo potrebbe anche portare a convinzioni negative su te stesso. Per migliorare la tua autostima, potrebbe essere utile rivalutare le tue convinzioni sul tuo valore personale.</p>	<p>"Anche se in passato ho commesso degli errori, questo non mi rende una persona cattiva che merita infelicità o sofferenza (incluso l'evento traumatico).</p>

APPENDICE 15.1 (p2 di 3)

"Le cose brutte piacciono solo alle persone cattive", ...allora l'evento potrebbe aver sconvolto tali convinzioni e potresti chiederti cosa hai fatto per meritarti l'evento (ad esempio, "Se fossi davvero una brava persona, questo non mi sarebbe successo"). Per migliorare le tue convinzioni sulla tua autostima, dovrai guardare attentamente la situazione, così potrai vedere che a volte le cose brutte capitano alle brave persone. È importante che le persone si rendano conto che le cose brutte potrebbero capitare a chiunque di noi e questo non significa che siamo noi i responsabili o che le abbiamo causate.

"A volte accadono cose brutte alle brave persone. Se mi succede qualcosa di brutto, non è necessariamente perché ho fatto qualcosa per causarlo o perché me lo sono meritato."

Credenze di stima relative agli ALTRI: convinzioni su quanto apprezzi le altre persone. Le visioni realistiche degli altri sono importanti per la salute psicologica

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
<p>Se in passato hai avuto brutte esperienze con altre persone, potresti aver concluso che non sono brave persone o che non sono affidabili. Potresti aver sviluppato questa convinzione su tutti (anche su coloro che sono fondamentalmente buoni) come un modo per proteggerti da futuri dolori o delusioni. L'evento traumatico potrebbe sembrare confermare queste convinzioni sulle persone.</p>	<p>Se le tue esperienze precedenti con le persone sono state positive, l'evento traumatico potrebbe aver distrutto le tue convinzioni. Le convinzioni precedenti sulla gentilezza di base delle altre persone potrebbero essere state particolarmente sconvolte se le persone che pensavi ti avrebbero supportato non ci fossero state per te dopo l'evento.</p>

Esempi di possibili punti bloccati

"Le persone fondamentalmente pensano solo a se stesse."

"Tutte le persone sono cattive."

"La gente ti farà del male se questo permette loro di andare avanti."

Possibili Soluzioni

Se prima credevi che...	Possibili pensieri alternativi potrebbero essere...
<p>"Non tutte le persone sono buone", allora sarà importante per te esaminare le prove che potrebbero confutare la conclusione che non tutte le persone (o almeno tutte le persone di un particolare gruppo) sono buone. Quando incontri qualcuno di nuovo per la prima volta, è importante non prendere decisioni basate sulle esperienze passate con una o anche poche persone. È meglio e più accurato adottare un atteggiamento "aspetta e vedi", che ti darà il tempo di sviluppare le tue convinzioni sull'altra persona.</p>	<p>"Mentre alcuni [membri di un gruppo particolare] fanno cose cattive, non tutti [i membri di questo gruppo] sono lì per farmi del male".</p> <p>"Anche se alcune persone mi faranno del male, altre hanno a cuore i miei interessi."</p>
<p>"Devo sopportare il comportamento degli altri, anche se mi ferisce", devi tenere a mente che se col tempo una persona ti mette a disagio o fa cose che potrebbero ferirti, sei libero di stabilire dei limiti o addirittura di porre fine alla relazione.</p> <p>Allo stesso tempo, tutti commettono errori e potresti voler considerare in anticipo le tue regole di base per le amicizie o le relazioni intime. In questo modo, se qualcuno viola ripetutamente le regole di base che sono importanti per te, anche dopo avergli chiesto di smetterla, potresti voler prendere la decisione di porre fine alla relazione.</p> <p>Al contrario, se la persona si scusa e fa un vero sforzo per evitare di ripetere lo stesso errore, allora potrebbe essere opportuno continuare a conoscerla.</p>	<p>"Se incontro qualcuno e mi ferisce o mi manca di rispetto, non ho bisogno di continuare la relazione con lui."</p> <p>"Le persone commettono errori, ma un buon amico cercherà di imparare da essi e di non fare più cose che potrebbero ferirmi."</p>
<p>"Le persone da cui mi aspetto che mi sostengano mi deluderanno sempre", sarà importante non abbandonare subito le relazioni, anche se coloro da cui ti aspettavi supporto ti deludono. Parla con loro di come ti senti e di cosa vuoi da loro. Usa le loro reazioni alla tua richiesta come un modo per valutare dove vuoi che vadano queste relazioni.</p>	<p>"Le persone a volte commettono errori. Cercherò di scoprire se capiscono che è stato un errore o se riflette uno schema negativo che quella persona continuerà ad agire. A quel punto posso chiudere la relazione se è qualcosa che non posso accettare".</p>