

DISPENSA 7.4

Guida per i punti di blocco

Cos'è un Punto di Blocco?

I punti di blocco sono pensieri che hai e che ti impediscono di riprenderti.

- Questi pensieri potrebbero non essere accurati al 100%.
- I punti di blocco possono essere:
 - Pensieri sulla tua comprensione del motivo per cui è accaduto l'evento traumatico.
 - Pensieri su te stesso, sugli altri e sul mondo che sono cambiati radicalmente a seguito dell'evento traumatico.
- I punti bloccati sono affermazioni concise (devono essere più lunghe di una parola - "Fiducia" non è un punto bloccato).
- I punti bloccati possono spesso essere formattati in una struttura "se..., allora...". Ad esempio, "Se lascio che gli altri si avvicinino, mi farò male".
- I punti bloccati usano spesso un linguaggio estremo, come "mai", "sempre, tutti".

Cosa NON è un Punto Bloccato?

Comportamenti:

Ad esempio, "Litigo sempre con mia figlia" non è un Punto di Blocco, perché descrive un comportamento. Considera invece quali pensieri hai quando stai litigando con tua figlia.

Sentimenti:

Ad esempio, "Sono nervoso ogni volta che vado ad un appuntamento" non è un Punto di Blocco, perché descrive un'emozione e un fatto. Considera invece quello che ti stai dicendo che ti sta innervosendo.

Fatti:

Ad esempio, "Ho assistito alla morte di persone" non è un Punto di Blocco, perché è qualcosa che è realmente accaduto. Considera invece quali pensieri avevi quando è successo e cosa ne pensi ora.

Domande:

Ad esempio, "Cosa mi succederà?" non è un Punto di Blocco, perché è una domanda. Considera invece quale risposta alla tua domanda è in fondo alla tua mente, ad esempio "Non avrò un futuro".

Dichiarazioni morali:

Ad esempio, "Il sistema di giustizia penale dovrebbe sempre funzionare" non è un Stuck Point, perché riflette uno standard di comportamento ideale. Considera invece in che modo questa affermazione ti riguarda in modo specifico, ad esempio "Il sistema giudiziario mi ha deluso" o "Non posso fidarmi del governo".

Esempi di punti bloccati

1. Se avessi svolto meglio il mio lavoro, altre persone sarebbero sopravvissute.
2. Poiché non l'ho detto a nessuno, sono responsabile dell'abuso.
3. Poiché non ho combattuto contro il mio aggressore, l'abuso è colpa mia.
4. Avrei dovuto sapere che mi avrebbe fatto del male.
5. È colpa mia se è successo l'incidente.
6. Se avessi prestato attenzione, nessuno sarebbe morto.
7. Se non avessi bevuto, non sarebbe successo.
8. Non merito di vivere quando altre persone hanno perso la vita.
9. Se lascio che le altre persone si avvicinino a me, mi farò di nuovo male.
10. Esprimere qualsiasi emozione significa che perderò il controllo di me stesso.
11. Devo stare sempre in guardia.
12. Dovrei essere in grado di proteggere gli altri.
13. Devo controllare tutto ciò che mi accade.
14. Gli errori sono intollerabili e causano gravi danni o la morte.
15. Nessun civile può capirmi.
16. Se mi lascio pensare a quello che è successo, non me lo toglierò mai dalla mente.
17. Devo rispondere a tutte le minacce con la forza.
18. Non potrò mai più essere davvero una brava persona morale a causa delle cose che ho fatto.
19. Non ci si dovrebbe fidare delle altre persone.
20. Gli altri non dovrebbero fidarsi di me.
21. Se avrò una vita felice, disonorerò i miei amici.
22. Non ho alcun controllo sul mio futuro.
23. Non ci si può fidare del governo.
24. Le persone che hanno autorità abusano sempre del loro potere.
25. Sono danneggiato per sempre a causa dello stupro.
26. Non sono amabile a causa del [trauma].
27. Sono inutile perché non potevo controllare quello che è successo.
28. Mi merito che mi succedano cose brutte.
29. Sono sporco.
30. Meritavo di essere stato maltrattato.
31. Solo le persone che erano lì possono capire.