

Guida per il foglio di lavoro sulle Domande Esplorative

Data _____ Cliente _____

Di seguito è riportato un elenco di domande da utilizzare per aiutarti a sfidare i tuoi punti bloccati / convinzioni problematiche. Non tutte le domande saranno appropriate per la convinzione che scegli di sfidare. Rispondi a quante più domande puoi per la convinzione che hai scelto di sfidare.

Convinzione/punto bloccato: *inserisci qui una convinzione problematica. Puoi usare il tuo registro (dispensa 7.1) dei punti di blocco per trovarne una. Non tutte le domande saranno appropriate per la convinzione che scegli di mettere in discussione.*

NON un sentimento o un comportamento, NON troppo vago, usa le affermazioni "se/allora" se possibile.

1. Quali sono le prove a favore e contro questa convinzione?

*Le prove sono costituite da fatti che reggeranno anche in tribunale. Non mettiamo in discussione che l'evento sia accaduto. Stiamo cercando prove che **non supportino** il tuo punto bloccato su cui hai scelto di lavorare.*

*CONTRO: serve solo **un'eccezione** per rendere la convinzione un **NON** fatto. Un fatto è 100% e assoluto. Se riesci a identificare un'eccezione alla tua convinzione, allora non è un dato di fatto e, quindi, non reggerebbe in tribunale.*

Se ci sono più cose che ritieni siano prove contro la tua convinzione, scrivile tutte qui. Pensa ad alcune delle domande che il tuo terapeuta ti ha fatto durante le sedute per considerare tutte quelle informazioni e quel contesto.

2. In che modo la tua convinzione non include tutte le informazioni?

*È possibile che la tua convinzione non sia realistica o non **completamente** accurata o non **completamente** vera? La tua convinzione riflette tutti i fatti della situazione? Ricorda il contesto del trauma. Stai tralasciando alcune informazioni importanti su altre persone e sulla situazione e ti stai concentrando solo sul tuo ruolo?*

3. La tua convinzione include termini tutto o niente (come "tutto" , "mai") o parole o frasi estreme o esagerate (cioè, "sempre", "per sempre", "bisogno", "dovrebbe", "deve", "non è possibile" e "ogni volta")?

La tua convinzione riflette le categorie in bianco e nero? Le cose sono tutte buone o tutte cattive? Ti manca l'area grigia nel mezzo? Esempio: se la tua performance non è perfetta, ti consideri un fallito.

Parole o frasi estreme o esagerate potrebbero essere nascoste ma presenti sottotraccia. Esempio: "Non ci si può fidare degli uomini" è in realtà "Non ci si può fidare di tutti gli uomini".

4. In che modo la tua convinzione si concentra solo su una parte dell'evento?

Questa domanda riguarda l' utilizzare un aspetto dell'evento e ritenerlo responsabile dell'evento che si è verificato. Ovvero, usi questo aspetto per creare la tua convinzione. Esempio: "Se fossi stato più forte, questo non sarebbe successo". Ora pensa a disegnare un grafico a torta e mostra quanto è grande la fetta di torta relativa a quell'aspetto su cui ti stai concentrando. Probabilmente stai assegnando il 100% della "colpa" o della "causa" a questa "fetta" e scontando tutti i fattori rimanenti (altre fette) nel resto della torta. Altre fette potrebbero includere il fatto che eri in inferiorità numerica o che lui aveva un'arma o che sei stato colto di sorpresa o che non c'erano altre opzioni in quel momento, ecc. Perché questi altri fattori/sezioni non sono considerati qui come contributori? Li stai scontando e ti stai concentrando solo su un fattore/fetta?

APPEDICE 9.3 (p.2 di 2)

5. In che modo la fonte delle informazioni su questo punto di stallo sono discutibili?

Pensa al periodo di tempo in cui si è verificato l'evento. Chi eri in quel momento (un ventenne spaventato in combattimento o un bambino vittima di un adulto, ecc.)? La tua Convinzione potrebbe essere basato su un pensiero che hai sviluppato quando eri spaventato o molto giovane. Hai mantenuto quella Convinzione per tutti questi anni in base a come pensavi in quel momento. Oppure pensa al nemico/autore del reato: queste persone sono affidabili o affidabili per esprimere giudizi sull'evento (o su di te) dato che stavano cercando di farti del male? La tua convinzione potrebbe essere una dichiarazione che ti è stata detta dall'autore dell'abuso. Ci si può fidare (affidabile) di costui e delle sue affermazioni? Ci aspetteremmo che un perpetratore sia veritiero? Considera la fonte.

6. In che modo la tua convinzione confonde qualcosa che è possibile con qualcosa di certo?

*La migliore domanda per una convinzione che si concentra sul presente o sul futuro. Ti chiede "qual è la probabilità o percentuale/possibilità che la convinzione si ripeta?" Un esempio di convinzione orientata al presente o al futuro potrebbe essere "Se mi fido degli altri, mi farò male". In realtà potrebbe essere una bassa probabilità, ma stai vivendo la tua vita come se fosse una certezza. Sì, **potrebbe** succedere, ma stai vivendo come se **dovesse succedere davvero**? Certo, in un ambiente pericoloso, potresti dover considerare tutto ad alta probabilità perché le conseguenze (morte o infortunio) potrebbero essere *granvissime*. Ma stai considerando che non è necessario mantenere questo stesso grado di probabilità in **tutti** gli ambienti? In altre parole, stai applicando la convinzione come se abbia un'alta probabilità (una certezza) di ripresentarsi in **tutte** le situazioni? Ad esempio, pensa alla guida dell'automobile. Sappiamo tutti che molti ogni anno muoiono in incidenti stradali, eppure guidiamo ancora. Lo facciamo perché, anche se siamo consapevoli che potremmo morire in un incidente stradale, non viviamo come se **dovesse** accadere.*

7. In che modo la tua convinzione si basa sui sentimenti piuttosto che sui fatti?

*Questa domanda esprime l'idea che se **sentì** che qualcosa è vero, allora deve esserlo. Ad esempio, pensa all'ipervigilanza: poichè ti senti a disagio o minacciato in mezzo alla folla, presumi (o sviluppi la convinzione) che sia pericoloso. Questo diventa "Non mi piace la folla" che si traduce in convinzione, "Non sono mai al sicuro in una folla" o "Se sono in una folla, allora sarò danneggiato". Un altro esempio è che se ti **sentì** in colpa, allora dai per scontato di essere in colpa.*