

DISPENSA 12.1
Modulo Problemi di Sicurezza

Credenze di sicurezza relative a se stessi: La convinzione di poterti proteggere dai danni e avere un certo controllo sugli eventi.

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se hai vissuto ripetutamente situazioni di vita pericolose e incontrollabili, potresti aver sviluppato convinzioni negative sulla tua capacità di proteggerti dai danni. Un nuovo evento traumatico potrebbe sembrare confermare tali convinzioni	Se hai avuto esperienze precedenti positive, potresti sviluppare la convinzione di avere il controllo sulla maggior parte degli eventi e di poterti proteggere dai danni. L'evento traumatico potrebbe infrangere questa convinzione.

Esempi di punti di blocco

“Non posso proteggermi del pericolo”
“Se esco, mi farò male”
“Quando provo paura significa che sono in pericolo”

Soluzioni Possibili:

Se prima credevi che...	Possibile pensiero alternativo potrebbe essere...
“Non può succedere a me”, ..allora dovrai risolvere il conflitto tra questa convinzione e l'evento traumatico.	“È improbabile che accada di nuovo, ma la possibilità esiste. Anche se dovesse accadere, ho più abilità che posso usare per gestire le mie reazioni”.
"Posso proteggermi da qualsiasi danno" ..allora dovrai risolvere il conflitto tra le convinzioni precedenti e l'evento traumatico.	“Non ho il controllo su tutto ciò che mi accade, ma posso prendere precauzioni per ridurre il rischio di futuri eventi traumatici”.
“Non posso proteggermi”, ..allora il nuovo evento traumatico sembrerà confermare queste convinzioni. È necessario sviluppare nuove convinzioni che siano più equilibrate riguardo alla tua capacità di mantenerti al sicuro.	"Ho una certa capacità di mantenermi al sicuro e prendo provvedimenti per proteggermi dai danni".

Convinzioni sulla sicurezza relative agli ALTRI: la convinzione sulla pericolosità di altre persone e le aspettative sull'intenzione degli altri di causare danni, lesioni o perdite.

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se, nella prima infanzia, hai vissuto le persone come pericolose o credevi che la violenza fosse un modo normale di relazionarti, il nuovo evento traumatico sembrerà confermare queste convinzioni.	Se, nella prima infanzia, hai vissuto le persone come rassicuranti, potresti aspettarti che gli altri ti tengano al sicuro e non causino danni, lesioni o perdite. L'evento traumatico potrebbe provocare l'infrangersi di questa convinzione.

Esempi di possibili punti bloccati

“Il mondo è molto pericoloso ovunque”
 “Le persone cercheranno sempre di farmi del male”
 “Non c'è nessun posto sicuro dove stare”

Possibili risoluzioni:

Se prima credevi che...	Possibili pensieri alternativi potrebbero essere...
"Altri vogliono farmi del male e la maggior parte delle persone mi farà del male se può", ..allora dovrai modificare questa convinzione o sarà impossibile avere relazioni fiduciose e felici con gli altri.	"Ci sono alcune persone là fuori che sono pericolose, ma non tutti vogliono farmi del male in qualche modo".
"Non sarò mai ferito dagli altri", ..allora dovrai risolvere il conflitto tra questa convinzione e la vittimizzazione.	"Potrebbero esserci delle persone che cercheranno di farmi del male, ma non tutti quelli che incontro mi faranno del male. Posso prendere precauzioni per ridurre la probabilità che altri possano farmi del male".