

Scheda di lavoro sulle domande esplorative: esempio 1

DATA _____ CLIENTE _____

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

Punto di blocco: _____ *è colpa mia se mio zio ha fatto sesso con me. (terapeuta ha chiesto se il punto bloccato aveva una parola nascosta, "tutti")*

1. Quali sono le prove contro questa convinzione? *Non volevo farlo, e gliel'ho detto. Lui ha minacciato di fare del male alla mia sorellina. Ha detto che nessuno mi avrebbe creduto. Lui era un adulto, e io ero un bambino. Lui era più grande e più forte di me.*
2. Quali informazioni non stai includendo sul tuo punto di blocco? *Come può essere colpa mia? Non sapevo nemmeno cosa fosse il sesso quando ha iniziato. Solo perché mi leggeva le storie e mi faceva da babysitter non gli dava il diritto di farlo.*
3. Il tuo punto di blocco include termini "tutto o niente" (come "tutto", "mai") o parole estreme o frasi (come "bisogno", "dovrebbe", "deve", "non può" e "ogni volta")? La tua convinzione include termini tutto o niente?
4. In che modo il tuo punto di blocco è eccessivamente focalizzato su una sola parte dell'evento? *Poiché l'ha fatto a me, ho dato per scontato che riguardasse me. Non ho pensato al fatto che ero un bambino o che quello che ha fatto era un crimine. Gli ho detto "No", e lui ha minacciato la mia famiglia.*
5. In che modo la fonte delle informazioni su questo punto di blocco è discutibile? *Penso che ha detto cose che mi hanno fatto pensare che fosse colpa mia. Ero così carina che non riusciva a togliermi le mani di dosso, io ero speciale ecc. Cose così. La sua motivazione era cattiva e quindi le sue affermazioni erano una cattiva fonte di informazioni.*
6. In che modo il tuo punto di blocco confonde qualcosa di possibile con qualcosa di certo? *E' improbabile che sia colpa mia. Ero una bambina.*
7. In che modo il tuo punto di blocco si basa sui sentimenti piuttosto che sui fatti? *Perché mi sentivo colpevole e vergognoso, ho pensato che doveva essere colpa mia.*

Scheda di lavoro sulle domande esplorative: esempio 2

DATA _____ CLIENTE _____

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

Punto di blocco: _____ È colpa mia se mio fratello è morto nell'incidente.

1. Quali sono le prove contro questa convinzione? *Non volevo farlo, e gliel'ho detto. Lui ha minacciato di fare del male alla mia sorellina. Ha detto che nessuno mi avrebbe creduto. Lui era un adulto, e io ero un bambino. Lui era più grande e più forte di me.*

2. Quali informazioni non stai includendo sul tuo punto di blocco? *Non sono stata io a causare l'incidente. L'altra persona stava messaggiando ed è passata col rosso. L'ufficiale ha detto che anche con la cintura di sicurezza, essere colpito da un lato in quel modo, mio fratello sarebbe stato ucciso comunque.*

3. Il tuo punto di blocco include termini "tutto o niente" (come "tutto", "mai") o parole estreme o frasi (come "bisogno", "dovrebbe", "deve", "non può" e "ogni volta")? *La tua convinzione include termini tutto o niente? Pensavo che fosse tutta colpa mia perché mio fratello è morto e non avevo neanche pensato al guidatore dell'altra auto. Continuavo a dire che avrei dovuto fare qualcosa di diverso per evitare lo scontro.*

"Tutta colpa mia" "Avrei dovuto fare in modo diverso"

4. In che modo il tuo punto di blocco è eccessivamente focalizzato su una sola parte dell'evento? *Ero concentrato sul fatto che mio fratello si rifiutava di mettere la cintura di sicurezza e non ascoltava quando l'ufficiale diceva che con quel tipo di incidente laterale, non avrebbe fatto differenza. Ero anche concentrato sul fatto che stavamo parlando e ridendo, ma che ho guardato da entrambe le parti.*

5. In che modo la fonte delle informazioni su questo punto di blocco è discutibile? *La convinzione è venuta da me, ma quando è successo la prima reazione dei miei genitori è stato che era colpa mia e che non avrei dovuto mettere in moto la macchina fino a quando non ha messo la cintura di sicurezza. Più tardi erano più solidali, ma penso che erano così sconvolti al momento che hanno preso su di me.*

6. In che modo il tuo punto di blocco confonde qualcosa di possibile con qualcosa di certo? *Continuavo a pensare che avrei potuto fare qualcosa di diverso per evitare l'incidente. Forse c'era qualcosa che avrei potuto fare, ma non è probabile.*

7. In che modo il tuo punto di blocco si basa sui sentimenti piuttosto che sui fatti? *Siccome mi sentivo in colpa, ho pensato che fosse colpa mia.*