

Modulo problemi di potere/controllo

Credenze di potere e controllo correlate a Sé: Il potere e il controllo si riferiscono alla convinzione che sei capace di risolvere i problemi e affrontare le sfide che potresti dover affrontare.

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se sei cresciuto vivendo ripetuti eventi negativi, potresti sviluppare la convinzione di non poter controllare gli eventi o risolvere problemi anche se sono controllabili/risolvibili. Gli eventi traumatici successivi possono sembrare confermare le precedenti convinzioni sull'impotenza.	Se sei cresciuto credendo di avere il controllo sugli eventi e di poter risolvere i problemi, l'evento traumatico potrebbe sconvolgere quelle convinzioni.

Esempi di punti bloccati

"Non riesco a controllare le mie emozioni."
 "Il trauma è tutta colpa mia."
 "Devo avere il controllo o succederanno cose brutte"
 "Se perdo il controllo delle mie emozioni, accadrà qualcosa di brutto."

Possibili Soluzioni

Se prima credevi che...	Un possibile pensiero alternativo potrebbe essere...
"Ho il controllo su tutto ciò che faccio e dico così come sulle azioni degli altri", ..allora sarà importante rendersi conto che nessuno può avere il controllo completo delle proprie emozioni o del proprio comportamento in ogni momento. Sebbene tu possa essere in grado di influenzare molti eventi esterni, è impossibile controllare tutti gli eventi o tutti i comportamenti delle altre persone.	"Non ho il controllo totale sulle mie reazioni, sulle altre persone o sugli eventi in ogni momento. Tuttavia, sono in grado di avere un certo controllo sulle mie reazioni agli eventi e di influenzare alcuni comportamenti degli altri o i risultati di alcuni eventi." "Le cose brutte non accadono sempre quando non ho il controllo".
"Sono impotente o indifeso nei confronti di me stesso o degli altri" ...allora potresti sentirti depresso o avere una bassa autostima. Potrebbe essere utile esaminare la tua effettiva capacità di controllare te stesso e influenzare alcuni eventi della tua vita.	"Non posso controllare tutti gli eventi al di fuori di me, ma ho un certo controllo su ciò che mi accade e sulle mie reazioni agli eventi." "Non posso controllare tutti i risultati, ma posso influenzarne le probabilità."

Credenze sul potere e sul controllo relative agli ALTRI: la convinzione di poter controllare gli altri o eventi futuri legati ad altri (comprese le persone al potere).

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se hai avuto precedenti esperienze con altri che ti hanno portato a credere di non avere alcun controllo nelle tue relazioni con gli altri, o di non avere potere in relazione ad altri potenti, l'evento traumatico sembrerà confermare quelle convinzioni.	Se hai avuto precedenti esperienze positive nelle tue relazioni con gli altri e in relazione ad altri potenti, potresti essere arrivato a credere di poter influenzare gli altri. L'evento traumatico potrebbe mandare in frantumi questa convinzione perché non sei riuscito a impedirlo, nonostante i tuoi sforzi

Sintomi associati ad credenze di assenza di potere/controllo sugli altri

- Passività
- Sottomissione
- Mancanza di assertività che si può generalizzare a tutte le relazioni
- Incapacità di mantenere le relazioni perché non si consente alla persona di esercitare alcun controllo nelle relazioni (compreso l'ira se l'altra persona cerca di esercitare anche una minima quantità di controllo)

Esempi di punti bloccati

- “Le persone cercheranno sempre di controllarti”
- “ Non ha senso nemmeno cercare di combattere contro l'autorità”
- “Questo evento dimostra proprio che le persone hanno troppo potere su di me”

Soluzioni Possibili

Se prima credevi che...	Possibili pensieri alternativi possono essere...
"Sono impotente e non ho controllo nelle relazioni"...allora dovrai imparare i modi in cui è sicuro e appropriato per te esercitare il controllo su te stesso, gli altri e gli eventi.	“Anche se non riesco sempre a ottenere tutto ciò che voglio in una relazione, ho la capacità di influenzare gli altri difendendo con fermezza i miei diritti e chiedendo ciò che voglio”.

"Devo controllare tutto nella vita delle persone a cui tengo altrimenti saranno ferite", quindi l'evento traumatico può rafforzare ulteriormente questa convinzione. Sarà importante per te renderti conto che le relazioni sane implicano la condivisione del potere e del controllo, e le relazioni in cui una persona ha tutto il potere possono essere abusive (anche se sei tu quello con tutto il potere). Può anche essere utile rendersi conto che può essere rilassante rinunciare a parte del potere e liberare lasciare che gli altri prendano decisioni

"Anche se posso non ottenere tutto ciò che voglio o di cui ho bisogno da una relazione, posso affermare me stesso e chiederlo. Una buona relazione è quella in cui il potere è equilibrato tra le due persone. Se non mi è concesso alcun controllo, posso esercitare il mio controllo in questa relazione interrompendola, se necessario".

"Posso imparare a lasciare che gli altri abbiano parte del potere in una relazione e persino godermi il fatto che altri si assumano la responsabilità di alcuni delle cose da fare".