

DISPENSA 13.1
Modulo Problemi di Fiducia

Credenze di fiducia in se stessi: la convinzione che ci si possa fidare o fare affidamento sui propri giudizi e decisioni. La fiducia in te stesso è un elemento fondamentale prima di poter avere sane relazioni di fiducia con gli altri

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se hai avuto precedenti esperienze in cui sei stato accusato di eventi negativi, potresti sviluppare convinzioni negative sulla tua capacità di prendere decisioni o giudizi su situazioni o persone. L'evento traumatico sembrerà confermare queste convinzioni.	Se hai avuto esperienze precedenti che ti hanno portato a credere di avere una grande capacità di giudizio, l'evento traumatico potrebbe aver minato questa convinzione.

Esempi di possibili punti bloccati

"Non posso fidarmi del mio giudizio."
"Poiché in passato ho preso delle cattive decisioni, prenderò sempre delle cattive decisioni."
"Non posso fidarmi di me stesso."

Soluzioni Possibili

Se prima credevi che...	Un possibile pensiero alternativo potrebbe essere...
"Non posso fidarmi del mio giudizio" o "Ho una scarsa capacità di giudizio". Il recente evento traumatico può rafforzare queste convinzioni. È importante capire i modi in cui l'evento traumatico non è stato colpa tua e che le tue decisioni non hanno causato l'evento traumatico.	"Posso ancora fidarmi del mio giudizio anche se non è perfetto". "Anche se ho giudicato male questa persona o situazione, ciò non significa che non potrò più fidarmi del mio giudizio o delle mie decisioni in futuro."
"Ho una capacità di giudizio infallibile e non prendo mai decisioni sbagliate" ..allora l'evento traumatico potrebbe mandare in frantumi questa convinzione. Le nuove convinzioni devono riflettere la possibilità che tu possa commettere errori ma avere comunque un buon giudizio e che gli errori di giudizio non possono sempre essere la causa per cui si verificano eventi traumatici.	"Nessuno ha una capacità di giudizio infallibile. Ho fatto del mio meglio in una situazione imprevedibile e posso ancora fidarmi della mia capacità di prendere decisioni anche se non è perfetta". "La mia decisioni (buone o cattive) non hanno causato il verificarsi dell'evento."

Credenze di fiducia relative agli ALTRI: La fiducia è la convinzione che si possa fare affidamento sulle promesse di altre persone o gruppi per quanto riguarda il comportamento futuro. Uno dei primi compiti dello sviluppo nell'infanzia è di bilanciare la fiducia e la sfiducia. Una persona ha bisogno di imparare un sano equilibrio tra fiducia e sfiducia e quando una o l'altra sono appropriate.

Esperienza precedente

Negativa	Positiva
Se sei stato tradito in tenera età, potresti aver sviluppato la convinzione generalizzata che "non ci si può fidare di nessuno". L'evento traumatico serve a confermare questa convinzione, soprattutto se si è stati feriti da un conoscente.	Se durante la crescita hai avuto esperienze particolarmente belle, potresti aver sviluppato la convinzione che "tutte le persone possono essere affidabili". L'evento traumatico potrebbe aver infranto questa convinzione.

Esperienza di evento post-traumatico

Se le persone che conoscevi e di cui ti fidavi o che ricoprono posizioni di autorità erano incolpanti, distanti o non supportive dopo l'evento traumatico, la tua convinzione nella loro affidabilità potrebbe essere andata in frantumi.

Possibili punti bloccati

"Non ci si può fidare di nessuno"
 "Le persone che hanno autorità si approfitteranno sempre di te"
 "Se mi fido di qualcuno, mi farà del male"
 "Se mi avvicino a qualcuno, questa persona se ne va"

Se prima credevi che...	Possibili pensieri alternativi possono essere...
"Non ci si può fidare di nessuno", Tale convinzione è stata apparentemente confermata dall'evento traumatico. E' necessario quindi, adottare nuove convinzioni che ti consentano di entrare in nuove relazioni da una posizione neutrale che ti permetta di vedere se è possibile costruire vari tipi di fiducia .	"Sebbene io possa trovare alcune persone inaffidabili sotto certi aspetti, non posso dare per scontato che tutti siano sempre inaffidabili." "Fidarsi di un altro comporta dei rischi, ma posso proteggermi sviluppando lentamente la fiducia e includendo ciò che imparo su quella persona man mano che la conosco".
"Ci si può fidare di tutti". Tale convinzione è distrutta dall'evento traumatico. Per evitare di mettere in crisi l'affidabilità degli altri, compresi quelli di cui ti fidavi, dovrai capire che la fiducia non è una questione dell'uno o dell'altro	"Potrei non essere in grado di fidarmi di tutti in ogni modo, ma ciò non significa che devo smettere di fidarmi delle persone di cui mi fidavo".

"Posso fidarmi della mia famiglia e dei miei amici".

Tale convinzione può essere mandata in frantumi dall'evento traumatico. Le tue convinzioni sull'affidabilità del tuo sistema di supporto (familiari o rete amicale per esempio) sono infrante dall'evento traumatico quando questi amici non si comportano come volevi dopo aver appreso dell'evento traumatico. Prima di dare per scontato che non puoi fidarti di nessuno nel tuo sistema di supporto, è importante considerare perché potrebbero aver reagito in quel modo. Molte persone non sanno come rispondere quando qualcuno a cui tengono è traumatizzato e potrebbero reagire per ignoranza.

Alcune persone possono rispondere per paura o negazione perché quello che ti è successo li fa sentire vulnerabili e può influenzare le loro stesse convinzioni.

"La fiducia non è un concetto tutto o niente. Alcuni potrebbero essere più affidabili di altri".

"Può essere utile dire agli altri ciò di cui ho bisogno da loro e poi vedere se fanno un lavoro migliore per soddisfare i miei bisogni. Posso usarlo come un modo per valutare la loro affidabilità".

Se scopri che continuano a non supportarti riguardo al trauma, ma sono gentili con te in altri modi, puoi scegliere di adottare una lettura del tipo "Ci sono alcune persone con cui non posso parlare dell'evento traumatico, ma ci sono altre aree della mia vita in cui posso fidarmi di loro. Se la persona continua a essere negativa o a fare dichiarazioni incolpanti nei tuoi confronti, potresti trovarti a dire a te stesso che "questa persona non è degna di fiducia e non è salutare per me averla nella mia vita in questo momento".