

Credenze sull'intimità legate a Sé: credenze di poter prenderti cura dei tuoi bisogni emotivi. Una parte importante di una vita sana è la capacità di calmarsi e lenirsi. Parte dell'intimità con se stessi è la capacità di stare da soli senza sentirsi soli o vuoti.

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Se hai avuto esperienze precedenti (o modelli di ruolo scadenti) che ti hanno portato a credere di non essere in grado di far fronte agli eventi negativi della vita, potresti aver reagito all'evento traumatico con pensieri negativi che suggeriscono che non eri in grado di calmare, confortare o accudire te stesso.	Se in precedenza hai avuto un'intimità personale sana e positiva, potresti essere in grado di far fronte a un evento traumatico grazie alla capacità di utilizzare strategie di coping interne. Tuttavia, alcuni eventi traumatici possono creare conflitti; potresti iniziare a dubitare della tua capacità di prenderti cura dei tuoi bisogni.

Esempi di possibili punti bloccati

"Se provo le mie emozioni, sarò fuori controllo"
"Non sopporto di stare da solo"
"Non riesco a gestire i sintomi del mio trauma da solo"

Possibili risoluzioni

Se prima credevi che . . .	Un pensiero alternativo possibile potrebbe essere . . .
<p>"Posso prendermi cura di me stesso e le azioni degli altri non mi influenzano". L'evento traumatico potrebbe aver scosso questa convinzione. Ti sarà utile ricordare i modi in cui ti sei preso cura di soddisfare i tuoi bisogni in passato.</p> <p>Inoltre, comprendere le reazioni tipiche al trauma può aiutarti a sentirti meno in preda al panico per ciò che stai vivendo. Quando alcune persone hanno difficoltà a sentirsi meglio, possono ricorrere a comportamenti malsani (abuso di sostanze, eccesso di cibo, gioco d'azzardo, ecc.) che mascherano solo i sintomi invece di aiutare con il recupero.</p>	<p>"Non soffrirò per sempre. Posso calmarmi e usare le abilità che ho imparato per far fronte a questi sentimenti dolorosi. Potrei aver bisogno di aiuto per affrontare le mie reazioni, ma è normale".</p> <p>"Le abilità e le capacità che sto sviluppando ora mi aiuteranno ad affrontare meglio altre situazioni stressanti in futuro".</p>

Se prima credevi che . . .	Un pensiero alternativo possibile potrebbe essere . . .
"Non posso prendermi cura di me stesso; ho bisogno che altre persone mi aiutino", l'evento traumatico potrebbe aver rafforzato questa convinzione. Potresti esserti convinto di non avere alcuna capacità per sentirti meglio. Ti aiuterà iniziare a identificare i piccoli modi in cui ti prendi cura di te stesso ogni giorno e a costruire su queste piccole vittorie. È bello avere altre persone nella tua vita su cui puoi contare, ma ci sono momenti in cui gli altri non sono disponibili.	"Sebbene all'inizio possa essere difficile, posso sviluppare le capacità per prendermi cura di me stesso, tra cui praticare la cura di me stesso facendo cose che mi piacciono" "È salutare chiedere aiuto agli altri quando ne ho bisogno, ma le persone non sono sempre disponibili immediatamente e posso prendermi cura di me stesso finché non sono disponibili".

Credenze di intimità relative agli ALTRI: credenze di essere in grado di creare diversi tipi di connessioni emotive con gli altri. Il desiderio di vicinanza è uno dei bisogni umani più basilari

Se la tua precedente esperienza è stata:

Negativa	Positiva
Le convinzioni negative sull'avvicinarsi agli altri potrebbero essere il risultato di esperienze dolorose nella tua vita. L'evento traumatico potrebbe sembrare confermare la tua convinzione che non sia sicuro avvicinarsi a un'altra persona.	Se in passato hai avuto relazioni intime soddisfacenti con altre persone, potresti scoprire che l'evento traumatico ti ha portato a credere che non potrai mai più stringere nuovi rapporti con nessuno

Esempi di possibili punti bloccati
"Se mi avvicino a qualcuno, mi faccio male." "Tutto ciò che la gente vuole è il sesso." "Dall'essere in una relazione possono derivare solo cose brutte."

Possibili soluzioni

Se prima credevi che. . .	Possibili pensieri alternativi . . .
<p>"Posso dipendere dagli altri e sentirmi vicino e connesso a loro".</p> <p>L'evento traumatico potrebbe aver avuto effetti negativi sulla tua capacità di sentirti intimo con gli altri. Sarà importante per te riacquistare sane convinzioni sulla tua capacità di avvicinarti agli altri. Le relazioni intime richiedono tempo per svilupparsi e impegno da parte di entrambe le persone. Non sei l'unico responsabile del fallimento di relazioni precedenti o future. Lo sviluppo delle relazioni comporta l'assunzione di rischi ed è possibile che tu possa essere ferito di nuovo. Stare lontano dalle relazioni solo per questo motivo, tuttavia, rischia di farti sentire vuoto e solo.</p> <p>"Non posso avvicinarmi agli altri o mi faranno del male", il trauma potrebbe aver rafforzato questa convinzione. Sarà importante per te iniziare lentamente a rischiare con altre persone e imparare che attraverso un attento tentativo ed errore puoi avvicinarti ad alcune persone.</p>	<p>"Anche se una relazione passata non ha funzionato, ciò non significa che non possa avere relazioni intime soddisfacenti in futuro. Non tutti mi tradiranno. Dovrò correre dei rischi nello sviluppo di relazioni in futuro, ma se affronto la situazione con gradualità, avrò maggiori possibilità di capire se ci si può fidare di questa persona".</p> <p>"Posso ancora essere vicino alle persone, ma potrei non essere in grado (o non volere) essere intimo con tutti quelli che incontro. Potrei perdere relazioni precedenti o future con altre persone che non riescono a venirmi incontro a metà strada, ma è normale perché non con tutti formiamo una buona coppia."</p>

"Non posso essere vicino agli altri e tutti mi faranno del male".

Il trauma potrebbe aver rafforzato questa convinzione. Sarà importante per te iniziare a rischiare lentamente con altre persone e imparare che non solo puoi fidarti di loro, ma puoi anche essere intimo con loro.

Se ci sono persone che ti deludono o ti feriscono con la loro risposta dopo l'evento, puoi tentare di migliorare le tue relazioni con loro dicendo loro di cosa hai bisogno e facendo loro sapere come ti senti riguardo a ciò che hanno detto o fatto. Se non sono in grado di adattarsi alle tue richieste e non sono in grado di darti ciò di cui hai bisogno, potresti decidere di non poter più essere vicino a quelle persone. Potresti scoprire, tuttavia, che hanno risposto come hanno fatto per ignoranza o paura. Se ne parli con loro, le tue relazioni con loro potrebbero migliorare e potresti finire per sentirti più vicino a loro di quanto non fossi prima dell'evento traumatico. Ricorda, molte persone hanno bisogno del supporto degli altri per riprendersi da un evento traumatico.

[Relazioni esistenti]"Posso ancora essere vicino alle persone, ma potrei non essere in grado (o non volerlo) di sentirmi in intimità con tutti quelli che incontro. Posso perdere le relazioni intime precedenti o future con altri che non possono incontrarmi a metà strada, ma non è colpa mia o dovuta al fatto che non ci ho provato".