

Disperazione creativa

1

Le domande fondamentali

4 domande principali

2

1. Cosa vuole controllare, evitare ?
2. Cosa ha provato per controllare?
3. Ha funzionato?
4. Ha avuto di costi?

1. Cosa vuole controllare, evitare?

3

1. Quali sono i pensieri e/o ricordi di cui vorresti sbarazzarti?
2. Con quali sensazioni sei in lotta abitualmente?

2. Cosa ha provato per controllare?

4

1. Cosa hai provato finora a ridurre, controllare, eliminare, evitare, ignorare?
2. Quali sono i modi principali in cui hai cercato di controllare o eliminare pensieri ed emozioni?

1) DISTRAZIONE

Cosa fai per liberarti da sensazioni e pensieri?

5

- Fai zapping in tv, al pc, al cellulare senza scopo particolare?
- Giochi al computer, al cellulare o altro per sfogarti?
- Fai attività fisica stancante per sopprimere le sensazioni?
- Ascolti musica o leggi un libro per non pensarci?
- Scrivi o chiami qualcuno che ti distraiga e ti tiri su il morale?

2) ALIMENTI/SOSTANZE

Quali alimenti, farmaci o altro assumi per evitare il dolore e sentirti meglio?

6

- Ti abbuffi di qualche cibo in particolare se sei in ansia, triste, ecc..?
- Assumi farmaci, rimedi omeopatici, alle erbe per l'ansia o l'umore?
- Fumi e/o mastichi chewing-gum quando sei stressato per rilassarti?
- Bevi per sentire di meno o sentirti più a tuo agio?
- Assumi altre sostanze per modificare come ti senti?

3) EVITAMENTO

Cosa eviti per evitare di soffrire?

7

- Quali situazioni o eventi eviti per non sentirti a disagio?
Es: mezzi di trasporto, certi luoghi, eventi sociali, esami, prestazioni lavorative o scolastiche, hobby, sport, ecc..
- Cosa tendi a rimandare e procrastinare?
- Quali persone o relazioni eviti per paura di soffrire?
- Eviti di esporti e correre rischi per quello a cui tieni?

4) STRATEGIE MENTALI

In che modo usi la mente per cercare di risolvere o non sentire le emozioni spiacevoli?

8

- Rivedi ripetutamente nella tua mente eventi passati alla ricerca di errori, mancanze o quanto siano stati spiacevoli?
- Pianifichi, prepari, rimugini per risolvere o evitare problemi futuri?
- Analizzi e cerchi di capire il perché di situazioni e comportamenti?
- Razionalizzi, cerchi rassicurazioni e di pensare positivo?
- Critichi/incolpi te stesso, gli altri e il mondo?
- Immagini scenari di fuga, vendetta o riscatto?

3. Ha funzionato?

9

1. Quando ha messo in pratica ognuna di queste strategie, com'è stato per te? Cosa hai notato dopo?
2. Cos'è successo a queste sensazioni /pensieri a breve e a lungo termine? Sono scomparsi definitivamente?
3. Sono emersi nuovi pensieri / sentimenti dolorosi?
4. C'è qualche possibilità che tu possa mai allineare il set perfetto di soluzioni e da allora in poi non avere più problemi?

4. Ha avuto dei costi?

10

1. Quando hai fatto quelle cose, poi sei riuscito a coltivare le cose importanti per te?
2. La tua vita è aumentata o rimpicciolita?
3. Quando hai evitato/controllato in quel modo, hai agito come la persona che vuoi essere?
4. Ci sono stati dei costi per i tuoi sforzi (salute, relazioni, finanze, lavoro, istruzione, ricreazione, tempo, valori trascurati)?

Disperazione creativa e validazione

11

- Quando il paziente diventa consapevole che i suoi sforzi hanno alimentato e mantenuto il problema e/o gli hanno creato altri problemi o effetti collaterali, potrebbe criticarsi e sentirsi in colpa.
- Importante validare i suoi sforzi e spiegargli che è normale non voler soffrire.
- Il fatto che certe azioni funzioni a breve termine, ci porta a ripeterle anche se non funzionano nel lungo.

Disperazione creativa e self compassion

12

➤ Considerare un po' di self compassion qui per i pz molto autocritici.

➤ Basta una semplice domanda:

“Cosa diresti a qualcuno che ami, se fosse stato catturato nella tua stessa trappola per così tanto tempo, e stesse provando quello che stai provando tu in questo momento? ”



La domanda principale della workability:

13

- Quello che stai facendo funziona nel darti una vita ricca e piena di significato?
- Se sì, continua a farlo.
- Se no, prenderesti in considerazione qualcosa di diverso?

Questo ci dà il LA per iniziare la danza

14

