
Tentativi di soluzione già provati

Tutti noi, naturalmente, cerchiamo di evitare o sbarazzarci di pensieri e sentimenti dolorosi o spiacevoli. Lo scopo di questa scheda è scoprire:

- a) quali metodi hai già provato
- b) quali effetti questi metodi possono avere nel breve e lungo termine

NB: Si prega di rispondere con un atteggiamento non giudicante verso se stessi e con genuina curiosità per individuare i propri tentativi di soluzione. Quando li scriverai, si prega di non iniziare a giudicare questi metodi come 'buono' o 'cattivo', 'giusto' o 'sbagliato', 'positivo' o 'negativo'. Lo scopo è semplicemente quello di scoprire se questi metodi sono ancora utilizzabili, praticabili e utili - cioè se questi metodi funzionano a lungo termine per darti una vita significativa e in linea con i tuoi desideri, scopi e valori.

- **Distrazione:** che cosa fai per distrarti/togliere dalla tua mente da pensieri e sentimenti dolorosi? (Ad esempio film, TV, internet, libri, musica, giochi per computer, l'esercizio fisico, il giardinaggio, il gioco d'azzardo, telefonata ad amico o parente)

- **Evitamento:** quali situazioni, persone, eventi o attività importanti, significative o utili per te, eviti, hai smesso, rimandi? (per es. cerchi di non esporvi, di non correre rischi, rimandare/ridurre/evitare certe persone o relazioni, certi impegni, qualche divertimento o hobby, qualche mezzo di trasporto, qualche attività difficile o spiacevole ma necessaria)

- **Strategie mentali:** in che modo provi (consapevolmente o meno) a pensare a come risolvere il problema o a sbarazzarti del dolore? Segna ognuna delle seguenti azioni che hai provato e aggiungi in fondo altre che non sono presenti:

- Preoccuparsi, rimuginare, soffermarsi sul passato (ricordi, errori, mancanze), Fantasticare sul futuro (in positivo o in negativo), Immaginare scenari di fuga (ad esempio, lasciare il vostro lavoro o il vostro Partner) o immaginare scenari o azioni di vendetta o riscatto,
- Pensare 'Non è giusto ...' o 'Se solo io/lui/loro....',
- Giudicare o criticare se stessi, Incolpare se stessi, gli altri, o il mondo,
- Rimuginare sulla stupidità altrui, sulle ingiustizie e sui torti subiti, rimuginare sulla banalità del mondo, rimuginare sulla banalità altrui
- Cercare di controllare i propri pensieri, cercare di non pensare a determinate cose e di tenere "a bada" la propria mente
- Parlare in modo logico e razionale a te stesso, utilizzare il Pensiero positivo, affermazioni positive, Ripetersi mentalmente detti ispirazione o proverbi, Sfidare o contestare i pensieri negativi, raccontarsi che 'anche questo passerà' o 'questo non potrà mai accadere'.
- Analizzare te stesso (cercando di capire il motivo per cui siete o vi sentite così), Analizzare la situazione (cercando di capire il motivo per cui è successo), Analizzare gli altri (cercando di capire il motivo per cui sono o fanno così),
- Pianificare, organizzare, fare liste. Cercare di prevedere, di essere sempre pronto,
- Altre strategie di pensiero, elencarle qui sotto:

- **Strategie comportamentali**, azioni o metodi che utilizzi per evitare il dolore o lo stress?

Segna quelli che utilizzi e aggiungi pure altri in fondo alla lista:

- lo yoga, la meditazione, massaggi, l'esercizio fisico, lotta o combattimenti, la danza, la musica
- quando mi sento in difficoltà cerco un modo per divertirmi, mi immergo in attività piacevoli e gratificanti,
- avere relazioni, avere amicizie,
- mi appoggio molto agli altri, cerco rassicurazioni, cerco di adeguarmi alle aspettative degli altri, cerco di evitare il disaccordo,
- mantengo le distanze dagli altri, non mi lascio andare nelle relazioni, metto una maschera, o interpreto un ruolo,
- quando vengo messo alle strette mi arrabbio, reagisco diventando un po' prepotente, non mi faccio mettere i piedi in testa, metto gli altri al loro posto
- l'aggressività, distruggere le cose, tentativi di suicidio, di farsi del male,
- cerco di non farmi cogliere impreparato, di non sbagliare, controllo ripetutamente di non aver fatto danni,
- ripeto azioni e movimenti specifici, compio rituali per non provare ansia o per fare andare bene le cose,
- prego perchè le cose vadano meglio e per non pensare a quello che non va,
- stare a letto più del necessario, passare molto tempo sul divano, guardare la tv anche se non c'è niente di interessante
- leggere libri di auto-aiuto, cercare informazioni su internet riguardo ai miei problemi,
- andare da un medico o altro tipo di terapeuta/terapista. quale/i? _____
- Altro:

- **Sostanze/alimenti**: quali sostanze o alimenti (per es. cibo, droghe, alcool) metti nel tuo corpo per evitare o sbarazzarsi del disagio, del dolore o della sofferenza o per sentirsi meglio?

(includere gli alimenti, bevande, sigarette, droghe, rimedi omeopatici e alle erbe, e la prescrizione di farmaci e indicare anche se si abbuffa, vomita o se si segue una dieta di qualche tipo)

Questi metodi che hai indicato ti permettono di sbarazzarti dei tuoi pensieri e sentimenti indesiderati, in modo che non tornino mai più? _____

Quanti di questi metodi danno qualche sollievo dal dolore a breve termine, ma ti tengono bloccati o rendono la tua vita peggiore nel lungo termine:

'Nessuno' 'Alcuni' 'circa metà' 'Piu di metà' 'tutti'?

Chiaramente, alcuni di questi metodi sono utili, se li si usa in modo flessibile, moderatamente, sensibilmente - in tal caso, continuate pure ad usarli! Tuttavia, quando si fa eccessivamente affidamento su questi metodi o li hai usati eccessivamente, rigidamente, o in modo inappropriato - che cosa ti sono costati in termini di salute, soldi, tempo sprecato, relazioni, opportunità mancate, o aumentato dolore o disagio emotivo?

Dato che a) indipendentemente da quello che fai, pensieri e sentimenti dolorosi continuano a tornare, e b) cercare disperatamente di evitarli o sbarazzarsi di loro spesso rende la vita peggiore nel lungo periodo - sareste aperti ad imparare un 'nuovo modo' di rispondere ad essi, un metodo che è radicalmente diverso da tutto il resto che hai provato?
