

PARTE 3. Manuale per il paziente

Dai sintomi alle soluzioni in cinque passi

Introduzione

Molte persone soffrono di problemi mentali quali la stanchezza, l'ansia, la depressione, la dipendenza, ecc. Nella maggior parte dei casi il paziente può risolvere questi problemi da solo, con l'appoggio delle persone giuste o con un po' di aiuto da parte dell'ambiente che frequenta o di un terapeuta.

Questo manuale può aiutarti a risolvere i tuoi problemi.

Ci sono due motivi per i quali sorgono problemi mentali. Da una parte, quando c'è un'elevata dose di sfortuna tutta insieme. Dall'altra, parte del problema può risiedere nel modo in cui facciamo fronte agli eventi della vita, se le soluzioni non sono sufficienti per risolvere quella data situazione. Molto spesso, la comparsa di problemi mentali è dovuta alla combinazione di questi fattori.

Le persone troppo prudenti o che si preoccupano troppo in fretta o coloro che hanno un elevato grado di responsabilità sono i primi che, in presenza di situazioni impreviste o di sfortuna, soffrono di problemi mentali.

Questo manuale non è un appello all'irresponsabilità o all'egoismo. Pretende invece fornire gli strumenti per imparare a mantenere o recuperare un buon equilibrio tra la tensione e il relax, tra la preoccupazione e la fiducia o tra la l'intraprendenza e la rinuncia.

Il trattamento consiste di cinque passi. Ogni capitolo del manuale è dedicato a un passo. Attraverso un'attenta lettura e seguendo le istruzioni è possibile superare i propri problemi senza l'aiuto di uno specialista.

In base alla nostra esperienza, la maggior parte delle persone ha bisogno di un aiuto professionale di qualche tipo per continuare ad andare nella giusta direzione. Il contatto con il terapeuta può avvenire in diversi modi: mediante appuntamenti programmati, ingresso in clinica, per telefono o e-mail.

In cinque fasi passeremo dai problemi alle soluzioni o, se vogliamo, dal principio alla fine.

Il primo passo è la *preparazione*. In questa parte spiegheremo cosa sono i problemi mentali, come possono venire presi in considerazione e cosa si può fare per ristabilire la prospettiva e recuperare un certo controllo.

Nel secondo passo, *prospettiva e connessioni*, viene esposta la base del trattamento (cambiamento di comportamento). Qui, con l'aiuto di alcune semplici tabelle capirai da dove sorgono i problemi e la loro causa; il tipo di sfortuna che potrebbe causarli e il tipo di abitudini (i modi in cui generalmente affronti le situazioni) inadeguate.

Nel terzo passo, gli *obiettivi*, viene presa come base la prospettiva generale per identificare il da farsi al fine di risolvere i problemi. Come imparare ad affrontare le situazioni o i problemi in un modo leggermente più adattivo per sbarazzarsene?

Il quarto passo, *il cambio di comportamento*, si focalizza su alcuni metodi semplici, ma poderosi che possono aiutarti ad adattare le tue abitudini o svilupparne di nuove.

Infine, il quinto e ultimo passo si focalizza sulla *prevenzione di ricadute*. Ti aiuteremo a fissare quanto imparato durante il trattamento in modo tale che, in caso di imprevisti, sarai più strutturato per affrontarli in modo adattivo.

PASSO 1 PREPARAZIONE

Definizione dei problemi mentali

Come è stato accennato nell'introduzione, molte persone soffrono di problemi mentali. Solo in un anno il 25% della gente soffre in misura maggiore o minore di questo genere di problemi. I disturbi possono essere moderati e di natura temporanea, ma possono anche essere gravi e duraturi. Possono causare molti inconvenienti o fastidi e talvolta arrivano a stravolgere completamente il funzionamento dell'individuo. In un caso o nell'altro, i problemi mentali sconvolgono sempre l'attività quotidiana a casa, a scuola, nel posto di lavoro o in qualsiasi altro ambiente.

Generalmente, i problemi mentali o psicologici sono il risultato della combinazione di due fattori: la sfortuna e l'incapacità di farvi fronte. Si possono manifestare in varie forme diverse: periodi prolungati di paura o senso d'insicurezza, rabbia estrema e/o continua, un senso di depressione prolungato, esaurimento, sensazione di non essere capace, sensazione di stanchezza costante, difficoltà nel mantenere sotto controllo la dieta (disordini alimentari), consumo di alcol, gioco d'azzardo, stress prolungato, problemi nelle relazioni personali, sofferenza per brutti ricordi, ecc.

Ricorda: tutti prima o poi nella loro vita sentono paura, rabbia o insicurezza. Questo di per sé non è un indice di malattia mentale. I problemi mentali che richiedono un trattamento sono quelli che **durano nel tempo** e che **ostacolano sempre più la normale vita quotidiana**.

Di che disturbi soffri?

Non è sempre facile identificare con precisione i problemi di cui si soffre. Al fine di cominciare a farne l'inventario è utile completare il quadro 1 qui sotto. Dovrai indicare se soffri di uno dei disturbi citati e con che frequenza (sempre, la maggior parte del tempo, alcune volte, qualche volta, mai).

Nelle caselle vuote puoi scrivere altri disturbi o problemi di cui soffri che non sono indicati nella lista.

Quadro 1. Lista di possibili disturbi

Disturbo	Sempre	La maggior parte del tempo	Alcune volte	Qualche volta	Mai
Ansia					
Depressione					
Conflitti con gli altri					
Attacchi di pianto					
Rabbia					
Problemi con l'alcol					
Disordini alimentari					
Disperazione					
Stanchezza					
Problemi nelle relazioni personali					

Nel quadro seguente, descrivi a parole tue quali pensi siano le cause dei tuoi problemi o disturbi. Se c'è più di una ragione, scriville in ordine di importanza.

Quadro 2. Le cause dei miei problemi

- 1.
- 2.
- 3.

In che modo ti può aiutare questo manuale?

Questo manuale è uno strumento utile per imparare a riacquistare il controllo sui tuoi disturbi e sul tuo modo di reagire a fronte di situazioni stressanti. Grazie a questo strumento riuscirai a recuperare la prospettiva generale e a riacquistare l'intuito (*insight*) e il controllo riguardo ai punti di forza e debolezza delle tue abitudini o dei modi in cui fronteggi le situazioni.

Non ci concentreremo solo sui disturbi, ma anche sulle origini (cause), ovvero, scopriremo la ragione per cui i modi in cui hai imparato ad affrontare i problemi non sono sufficienti per risolverli e perché non funzionano. Imparando a migliorare il modo o i modi di fronteggiarli ti riappropriarai del controllo sul tuo comportamento e sui disturbi.

I questionari sono di grande utilità in questa fase.

Quali sono i questionari a disposizione e come possono aiutarti?

I questionari sono utili strumenti. Così come il falegname adopera utili attrezzi per portare a termine il suo lavoro con accuratezza, noi, in questo genere di terapia, useremo i questionari per aiutare te e il terapeuta a tracciare il più accuratamente possibile le cause dei tuoi problemi; ciò contribuisce a identificare le attività terapeutiche che porteranno a una maggiore riuscita.

I questionari verranno usati svariate volte nel corso del trattamento, contribuendo così a stabilire se il trattamento terapeutico prosegue nel verso giusto.

Si possono adoperare in diversi modi: compilandoli nel modo tradizionale (matita, penna, ecc.) o con l'aiuto del computer. Entrambi i modi vanno bene. Il terapeuta ti suggerirà il metodo migliore in base alla tua situazione.

Nella maggior parte dei casi i questionari presentano varie affermazioni, per esempio: "Io vado molto d'accordo con gli altri". Indica la risposta che rispecchia di più la tua posizione (sempre, la maggior parte del tempo, alcune volte, qualche volta, mai). Queste risposte indicheranno i tuoi punti di forza e di debolezza nel funzionamento abituale.

Il quadro 2 di seguito mostra i risultati di alcuni questionari che ci aiuteranno a completare la definizione dei problemi e a definire il cammino desiderato verso le soluzioni.

Quadro 2. I questionari e i relativi risultati

Questionario	Risultato importante
(Per esempio: OQ -45)	Punteggio -T: Significato:..... Ruoli sociali: Significato:..... Rischi:..... Significato:

I cinque passi nel dettaglio

Nel corso del trattamento, il manuale o il terapeuta ti aiuterà ad attraversare i 5 passi: dai problemi alle soluzioni. Segue una descrizione più dettagliata di ogni passo.

- *Passo 1. Introduzione e preparazione*

Se sei un passeggero su un treno e all'improvviso il treno si ferma in mezzo al nulla, ti troverai a dover affrontare una situazione stressante che causa ansia. Chiunque comprende questo genere di sentimento. Quando poi dall'altoparlante vieni informato delle cause e del tempo necessario a risolvere il problema, l'ansia svanisce e si ritorna a uno stato mentale tranquillo. Ciò significa che l'informazione è un potente strumento che aiuta a ristabilire la serenità.

Le persone con problemi mentali provano le stesse sensazioni. Le cause non sono sempre chiare e non lo sono nemmeno le conseguenze. Tuttavia, spiegare cosa sono i problemi mentali, come sorgono e come possono essere risolti (informazione) riporta alla calma. Questo è il fulcro di questa parte. Leggila attentamente e rivolgiti al terapeuta per eventuali chiarimenti.

- *Passo 2. Riacquistare la prospettiva e stabilire le connessioni*

Coloro i quali soffrono di problemi mentali hanno perso in un certo senso la prospettiva generale della situazione in cui vivono e le proprie possibilità di gestirla nel modo appropriato. In questo passo, con l'aiuto di un semplice quadro, riacquisterai la prospettiva generale. Il quadro, denominato quadro S, L, C (vedi i Quadri 3 e 4), ti aiuterà a identificare i problemi. La lettera "S" (*symptoms/sintomi*) sta a indicare i sintomi, la lettera "L" (*life events/eventi della vita*) indica gli avvenimenti recenti della tua vita che hanno potuto causare tali problemi. Cercheremo poi di scoprire se il modo in cui affronti gli eventi è quello migliore in una data situazione. Questo è indicato dalla lettera "C" (*coping style/modalità di gestione*).

Ogni componente del quadro ha un effetto su ciascuno degli altri. Per esempio, la maggior parte delle persone che ha superato l'esame della patente si sente piuttosto insicura quando guida da sola, ma, guidando in un ambiente facile, sicuro e tranquillo, può gestire la situazione malgrado sia stressante. Se, improvvisamente guida in una strada molto trafficata può entrare nel panico. I sintomi (in questo caso il panico, il sudore, l'inquietudine) possono sorgere in concomitanza di un eccesso di traffico imprevisto e di capacità ridotte di affrontare la nuova situazione inaspettata.

- *Passo 3. Definizione degli obiettivi*

Una volta ristabilita la prospettiva e create le connessioni, vengono identificate le cause del problema e con esse il da farsi per risolverlo. Nel caso del guidatore inesperto, dovrà capire che ci vuole tempo per poter guidare l'auto in diversi ambienti; dovrà imparare a guidare meglio e saper cavarsela un po' alla volta. All'inizio dovrebbe evitare il più possibile situazioni in cui il traffico è così denso da fargli perdere la prospettiva.

Ecco come questo manuale ti può aiutare: osservare, analizzare, dare un senso alle cose e scegliere il miglior modo di agire in ogni situazione.

- *Passo 4. Cambiamento di comportamento*

Generalmente le connessioni dimostrano che i sintomi sono il risultato di una combinazione di avvenimenti e una gestione inappropriata degli stessi. La formula che usiamo per esprimere questa combinazione è la seguente: **S = L x C**.

Ciascun componente (S, L o C) può essere parte del trattamento. Il trattamento viene eseguito passo passo, a passi lenti ma sicuri. L'approccio chiave è una combinazione di *osservazione* delle carenze nel mio modo di agire (posso imparare qualcosa da altre persone osservando come gestiscono meglio le situazioni?) ed *esercizio* (come posso imparare passo passo, all'inizio in un ambiente sicuro, a cambiare leggermente il mio comportamento verso la direzione desiderata?). Per esempio, nel caso del guidatore inesperto: quali sono le mie carenze alla guida? Chi mi può aiutare a guidare meglio?

- *Passo 5. Conclusione e prevenzione delle ricadute*

Se i passi vengono svolti in modo appropriato, è probabile che risolva i tuoi problemi. Durante il trattamento hai imparato qualcosa di importante, ovvero che ognuno di noi ha punti di forza e punti di debolezza. I punti di debolezza si denominano tranelli e richiedono speciale attenzione in caso di sfortuna o di avvenimenti stressanti. Il trattamento termina con l'identificazione dei tranelli e dei modi migliori per affrontarli.

PASSO 2. Ristabilire la prospettiva generale e le connessioni

Con l'aiuto del quadro S, L, C sarà possibile ristabilire la prospettiva. Per capirlo meglio, cominceremo in primo luogo a spiegare il quadro con degli esempi.

Il quadro S, L, C (sintomi, eventi della vita, modalità di gestione)

I sintomi psicologici sorgono generalmente in presenza di situazioni sfavorevoli. Ciò significa che vi sono troppi imprevisti, perdite o troppi avvenimenti stressanti allo stesso tempo, perdita di sostegno, ecc. E, contemporaneamente, il modo di affrontare questi eventi non funziona.

La maggior parte delle volte non ci rendiamo conto che affrontiamo inadeguatamente ciò che succede nella nostra vita; sentiamo che le cose non stanno andando bene, ci disperiamo, entriamo in panico, subentra la stanchezza e così via. La prima cosa da fare è identificare gli eventi stressanti che abbiamo vissuto, come ci hanno colpito emotivamente, come li affrontiamo, fino a che punto il nostro modo di affrontarli è sufficiente e quando non lo è più. Il quadro S, L, C ci può aiutare ad avere un'immagine più chiara della situazione. La prospettiva generale si creerà quindi attraverso l'identificazione di ciò di cui stiamo soffrendo, dei fattori di stress nella nostra vita e di come possiamo farvi fronte in un modo migliore.

Quadro 3. Il quadro S, L, C

Sintomi	Sintomi di cui soffriamo quali insonnia, incapacità di svolgere le normali attività, panico improvviso, senso di vuoto, stanchezza estrema, ecc.
Eventi della vita	Descrizione degli avvenimenti più recenti della nostra vita: perdite, imprevisti, conflitti, frustrazioni, ecc. È altresì importante scrivere ciò che sta andando bene (l'appoggio che riceviamo, i successi, ecc.)
Modalità di gestione (<i> coping</i>)/abitudini	Puoi scrivere il modo in cui reagisci nella vita di tutti i giorni, specialmente in presenza di imprevisti. Reagisci generalmente in modo negativo, neutrale o più ottimistico? Chiedi normalmente aiuto subito o sei indipendente? Sei una persona ambiziosa e intraprendente o rinunciataria? Ecc.

Nel quadro che segue (quadro 4) le caselle vuote vanno riempite con le tue prime impressioni riguardo ai sintomi (S), agli eventi della vita (L) e alla modalità di gestione (C).

Quadro 4. Quadro S, L, C

Sintomi	
Eventi della vita	
Modalità di gestione (<i> coping</i>)/abitudini	

Un esempio illustrativo: il quadro della signora Johnson.

Questo quadro può essere una buona guida per aiutarti a riempire il tuo quadro il più dettagliatamente possibile.

La signora Johnson ha 48 anni, è divorziata e ha due figli grandi, bravi che vivono la loro vita. Ha un buon rapporto con i suoi figli e ha una relazione personale nuova e difficile. Lavora part-time (60%) come segretaria in una società commerciale. Per più di due anni ha avuto un sovraccarico di lavoro per insufficienza di personale rispetto al lavoro da fare.

Durante la prima visita emergono tre disturbi principali. È stanca; è stanca anche dopo un intero fine settimana di riposo; quando arriva il lunedì è stanca come il venerdì. Soffre di forti dolori di stomaco per i quali il medico non trova alcuna spiegazione. Riceve l'indennità di malattia dato perché si fa prendere dal panico sul posto di lavoro.

Se elenchiamo tutti gli avvenimenti più recenti della vita, chiaramente c'è un sovraccarico in due importanti ambiti: la relazione con il suo nuovo compagno e il

lavoro (il quadro 7 mostra gli ambiti importanti della vita e il modo in cui analizzarli).

La madre della signora Johnson era morta sei mesi prima della visita. Due mesi fa la nipote di una sua amica perse la vita in un incidente d'auto. Anche questi sono avvenimenti deprimenti. L'altra faccia della medaglia è la buona relazione con i suoi figli, nonché con alcuni colleghi di lavoro.

Durante la prima visita, la signora Johnson afferma di essere il tipo di persona che pretende molto da se stessa; ha anche l'impressione che tutti vadano da lei in cerca di aiuto, il che fa sì che spesso si dimentichi di se stessa e trascuri le proprie necessità. È più propensa ad adattarsi alle richieste degli altri piuttosto che fare le proprie scelte. Si preoccupa sempre delle reazioni o del rifiuto degli altri.

Quadro 5. Il quadro S, L, C della signora Johnson

Sintomi	Stanchezza Inspiegabili dolori di stomaco Panico al lavoro / incapacità di occuparsi del lavoro
Eventi della vita	Relazione personale problematica Morte recente della madre Personale insufficiente per svolgere tutto il lavoro. Sovraccarico Morte della nipote di una sua amica in un incidente d'auto
Modalità di gestione (<i>coping</i>) / abitudini	Perfezionista / molto esigente con se stessa Si adatta alle necessità e ai desideri altrui Persona con grandi pretese È sempre disposta a compiacere le richieste altrui / trascurando i propri interessi

Compiti: Completa nuovamente (quadro 6 seguente) il tuo quadro S, L, C e cerca anche di trovare le connessioni tra S, L e C.

Quadro 6. Il mio nuovo quadro S, L, C.

Sintomi	
Eventi della vita	
Modalità di gestione (<i>coping</i>) / abitudini	

Cosa dire riguardo agli eventi della mia vita?

I problemi, i disturbi o i sintomi non sorgono all'improvviso. Ci sono sempre situazioni o circostanze che li causano. Tali circostanze sono i cosiddetti fattori scatenanti. In generale sono gli imprevisti (perdite, conflitti, stress, ecc.) e/o la mancanza di sostegno da parte dell'ambiente più prossimo.

Nel caso della signora Johnson è possibile vedere come, da una parte, ha un sovraccarico di lavoro, una relazione problematica con il nuovo compagno e ha perso persone care; dall'altra, la situazione prolungata di personale insufficiente al lavoro può essere vista come una diminuzione di sostegno. Fortunatamente riceve appoggio dai suoi figlio e da alcuni colleghi di lavoro.

Compiti: (vedi quadro 6). Cerca di scrivere gli eventi della tua vita che possono aver scatenato i problemi.

Può essere utile usare il quadro 7 (di sotto) per avere un'idea di come reagisci negli ambiti più importanti della tua vita, per esempio, quello della salute. Com'è la tua salute e quella delle persone che ami? È buona, preoccupante o allarmante? Che rapporto hai con le persone che ami di più come i tuoi genitori, il tuo partner o i tuoi figli? Ci sono problemi in questo campo o va tutto bene? Com'è la tua situazione economica? Cosa pensi riguardo alle relazioni sociali (amici, colleghi, club, ecc.)? Com'è la zona in cui vivi (piacevole o sgradevole?)

Com'è il lavoro? Che rapporto hai con il tuo capo/i tuoi colleghi? C'è molta pressione? Credi che possano sorgere problemi?

Usa il quadro 7 per scrivere informazioni sulle tue sfere vitali più importanti.

Quadro 7. Sfere vitali importanti

	Positivo	Neutro	Negativo
Salute			
Relazioni strette			
Situazione economica			
Relazioni sociali			
Lavoro			
Zona residenziale			

Nella maggior parte dei casi questo quadro mostra che ci sono aree problematiche, ma per fortuna i problemi non sorgono in tutti gli ambiti contemporaneamente. È positivo rendersi conto che in alcune sfere della vita le cose stanno andando bene.

Purtroppo, gli imprevisti, gli inconvenienti e talvolta le disgrazie non possono essere sempre evitati. Prima o poi tutti nella vita devono affrontarli. Quando si presentano è importante scoprire come si reagisce e si affrontano sufficientemente bene. Un aspetto fondamentale di questo metodo di trattamento è imparare a migliorare il modo in cui si affrontano.

A volte accettare semplicemente l'accaduto è il modo migliore di reagire in una data situazione. Accettazione non significa gettare la spugna; significa invece che una persona accetta la situazione così com'è in quel momento. Non è facile, ma si possono evitare così vane e inutili battaglie (che porterebbero solo all'esaurimento). Accettare significa investire meno energia in aspetti che non possono essere risolti. Le domande del caso sarebbero: perché mi sta succedendo questo? Qual'è la causa? Perché sono arrivato a tanto? In questi casi sarebbe più sensato e saggio riformulare le domande così: come posso superare questa situazione? In che modo posso reagire?

Ci troviamo nuovamente davanti all'elemento "C" del quadro S, L, C. Se si prendono in considerazione le diverse sfere vitali, si capisce meglio il modo in cui vi facciamo fronte o reagiamo e fino a che punto è sufficienti o meno, e cosa si può fare per migliorare la situazione.

Modalità di gestione (*coping*)

La lettera "C" del quadro S, L, C indica i tuoi modelli abituali di reazione. Generalmente non vi prestiamo molta attenzione, li applichiamo semplicemente senza fermarci a pensare a come potremmo reagire in una certa situazione. È come se si trattasse di un pilota automatico personale. La maggior parte delle persone conosce, più o meno, le abitudini che costituiscono i propri punti di forza e/o di debolezza.

Vi sono vari modi per avere un'idea precisa delle nostre abitudini o modalità di gestione:

- Riflettere

Riflettere significa che la persona cerca di osservare se stessa mentre agisce in una situazione specifica. Puoi riflettere mentre agisci, sebbene sia più facile farlo subito dopo. Così ci si rende conto di cosa sia successo (qualcuno mi ha trattato in modo molto scortese, sono rimasto indignato e non ho reagito). Riflettere vuol dire anche pensare ad altre reazioni possibili per la prossima volta. Per esempio, possiamo prendere come modello qualcuno che reagisce in modo più assertivo per imparare da lui a imporci di più la prossima volta.

- Domandare

Normalmente le persone a noi vicine conoscono le nostre abitudini, punti forti e punti deboli nel modo in cui ci comportiamo / reagiamo. Quindi, interpellare queste persone a noi vicine è un altro modo per imparare di più riguardo alle abitudini, ai punti di forza e debolezza del nostro modo di reagire. Successivamente si possono "analizzare i punti forti e deboli" o, in altre parole, loro ci daranno informazioni sul nostro modo di far fronte alle situazioni e potremo pensare ai miglioramenti possibili.

Ricorda: ovviamente dovrai interpellare solo persone nelle quali hai piena fiducia.

- Analizzare

La "scala" (vedi quadro 8) è un ottimo strumento per conoscere i punti di forza e debolezza dei tuoi modelli abituali di reazione. Leggila attentamente e riflettici. Riempi gli spazi vuoti (con una X) per indicare le tue posizioni sulla linea. Potrebbe essere utile anche fare questo esercizio con una persona di cui ti puoi fidare. Quando l'avrai completato, discuterai le informazioni con il terapeuta, ma dovresti comunque trarre le tue conclusioni e pensare a un nuovo comportamento possibile.

Quadro 8. La tua modalità di gestione/posizione su una scala

Di seguito troverai una scala con una linea tra due espressioni estreme ed opposte di una reazione (+/-) con diversi gradi nel mezzo. Per esempio, immagina che sono arrivati dei nuovi vicini e che li vedi mentre scaricano un camion. Cerca di immaginare quale sarebbe la tua reazione normale in questa situazione (andare immediatamente verso di loro, presentarti subito e offrire il tuo aiuto, aspettare il momento giusto per avvicinarti e dare loro il benvenuto, aspettare e chiederti che tipo di persone saranno, ignorarli, ecc.). Come vedi, ci sono molte reazioni diverse di fronte a una situazione, da un estremo della scala (avvicinarti subito) all'altro

(ignorarli). Le posizioni estreme sono elencate di sotto. Dovrai riflettere sulla tua posizione e indicare in che parte della linea ti situeresti. Questo esercizio aiuterà te e il terapeuta a identificare i tuoi punti forti e deboli nei tuoi modelli di reazione abituali.

Quadro 8. Possibilità sulla scala

- Evitante -----Impulsivo
- Rigido. -----Flessibile
- Procedi secondo i tuoi ritmi -----Procedi secondo i ritmi degli altri
- Indeciso -----Risolutivo
- Fiducioso -----Diffidente
- Pauroso -----Intrepido
- Perfezionista-----Trascurato
- Egoista -----Altruista
- Lupo solitario -----Socievole
- Sicuro di sé -----Scettico
- Intrigante -----Noncurante

Compiti: identifica la tua posizione sulla scala.

Compiti: pensa alle posizioni di altre persone (parenti, amici, colleghi di lavoro, ecc.). Ti renderai conto che ci sono molte posizioni diverse e che per ogni situazione c'è più di un modo possibile di reagire. Ad ogni modo ciascuno di noi ha il proprio modo abituale di reagire.

Dopo aver visto che c'è più di una reazione possibile a una data situazione, è importante imparare a distinguere diverse posizioni o gradi sulla stessa scala. Vedi gli esempi del quadro 9.

Quadro 9. Varianti sulla stessa scala

Sfuggente	Evitante	Prudente	Di mentalità aperta	Entusiasta	Impulsivo
Che si sottovaluta	Dubitativo	Diligente	Che dà il beneficio del dubbio	Risolutivo	Che si sopravvaluta
Arrogante	Interessato a se stesso	Neutrale	Diligente	Generoso	Altruista
Cavillatore	Meticoloso	Diligente	Tranquillo	Indolente	Trascurato

Compiti: il quadro S, L, C

Dopo aver svolto gli esercizi avrai un'idea più completa di "L" e "C" in quanto alla tua situazione attuale e al modello di reazione abituale. Ora potrai riempire il tuo quadro finale S, L, C qui sotto (quadro 10). Questo è il punto di partenza per la prossima attività: stabilire le connessioni tra gli elementi (S, L e C) e formulare la diagnosi.

Quadro 10. Il mio quadro finale S, L, C

Sintomi	
Eventi della vita	
Modalità di gestione (<i>coping</i>) / abitudini	

Come si interconnettono gli elementi?

Una volta identificati e chiariti i componenti S, L e C, si procederà a vedere come si influenzano l'un l'altro. In primo luogo è importante leggere nuovamente il quadro S, L, C della signora Johnson (quadro 5). Segue, a titolo di esempio, una descrizione delle connessioni nel caso della signora Johnson, che ti servirà per stabilire le connessioni nella tua situazione.

Le connessioni tra S, L e C

Nel caso del guidatore inesperto (pagina 6), è chiaro che i sintomi o i problemi non sorgono mai inaspettatamente. C'è sempre una causa o una combinazione di cause come, per esempio, il fatto di essere un guidatore senza esperienza che per caso si trova in mezzo al traffico pesante. Questa combinazione di eventi, assieme alle conseguenze, danno luogo a una situazione facile o problematica.

Per quanto riguarda i problemi psicologici, è importante analizzare come gli avvenimenti della vita e la modalità di farvi fronte o le abitudini si influenzino vicendevolmente. La **formula: $S = L \times C$** esprime questa interazione. Ciò significa che i sintomi sono il risultato della combinazione di eventi stressanti e del modo in cui si reagisce (un modo non adattivo).

Ritornando al caso della signora Johnson (quadro 5, pagina 8), la connessione si può riassumere come segue: quando *gli eventi della vita si accumulano* (problemi di coppia + sovraccarico di lavoro + perdita di persone care), se la persona che *tende ad* affrontare/reagire ai problemi cercando di adattarsi, lavorando ancora più duramente per prendersi cura degli altri e trascurando se stessa, corre un gran rischio presentare dei *sintomi*.

La diagnosi

La diagnosi deriva dalla formula sopra indicata (nel caso della signora Johnson) ed è la seguente: stanchezza / affaticamento e avvilitamento sono causati dal sovraccarico e amplificati dalla sua modalità di gestione unilaterale (con paure e lavorando ancora più duramente).

Compiti: la mia diagnosi

Mediante la formula S, L, C cerca di elaborare una diagnosi in base ai tuoi problemi e inviala o parlane con il tuo terapeuta.

Usa come utile riferimento la quadro 11 inserendo negli spazi vuoti gli elementi che definiscono meglio la tua situazione personale.

Quadro 11. La mia diagnosi

Da..... (settimane, mesi, ...) soffro di (scrivi i tuoi disturbi / sintomi) che sono causati da (scrivi gli imprevisti, le perdite, ecc.) e aggravati dal modo in cui vi faccio fronte, nello specifico (scrivi cosa hai scoperto riguardo alle tue abitudini (troppo / troppo poco)).....

PASSO 3. La determinazione degli obiettivi

Quando la connessione tra gli elementi S, L, C del quadro e la diagnosi sono chiari, possiamo procedere verso il seguente passo: la determinazione degli obiettivi. Ci si focalizzerà su cosa dev'essere cambiato per risolvere i problemi o alleviare i sintomi. Gli obiettivi devono essere i più specifici possibile (cosa cambiare e in che misura), e dovranno anche essere gestibili (è meglio concentrarsi su un piccolo obiettivo invece di stabilire obiettivi troppo ambiziosi e poi non riuscire a raggiungerli).

Ritornando all'esempio della signora Johnson, nel suo caso la connessione si determina come segue: *troppo carico in vari ambiti allo stesso tempo* (problemi nelle relazioni personali + sovraccarico di lavoro + perdita di persone care) per una persona che tende principalmente *ad adattarsi, a lavorare ancora di più* quando le cose vanno male *e a trascurare se stessa*. Questo l'ha fatta sentire *esausta e sono cominciati a sorgere problemi fisici che l'hanno portata a una situazione di disperazione*.

Ciascuno dei tre elementi della connessione / diagnosi può diventare il fulcro od obiettivo del trattamento. Per esempio, nel caso della signora Johnson, potrebbe essere come segue:

Sintomi: ristabilire la pace nella sua vita riposando, andando in vacanza, cercando un lavoro meno impegnativo o risolvendo i problemi di coppia. Per imparare a rilassarsi potrebbe praticare dello yoga, o degli esercizi di respirazione o di rilassamento in modo da avere un miglior controllo sulle reazioni del corpo.

Eventi della vita: trovare un lavoro meno impegnativo e/o risolvere i problemi di coppia.

Modalità di gestione (coping): trovare un equilibrio tra gli sforzi e il rilassamento, trovare un equilibrio migliore tra il prendersi cura degli altri e il prendersi cura di se stessa, imparare a concedersi il beneficio del dubbio invece di reagire sempre con paura.

Compiti: Completa il quadro con gli obiettivi che vuoi raggiungere. Tieni presente che gli obiettivi devono essere piccoli e gestibili. Considera anche che nel tuo ambiente ci può essere qualche persona di fiducia pronta ad aiutarti a raggiungere gli obiettivi.

Quadro 12. I miei obiettivi

	Obiettivi / Cosa cambiare	Come cercare di raggiungerli
Sintomi		
Eventi della vita		
Abitudini / Modalità di gestione (<i>coping</i>)		

Ultimi compiti: una nuova misura

La nostra esperienza ci dice che, quando si ristabilisce la prospettiva generale della situazione e gli obiettivi sono chiari, possediamo gli strumenti per ritrovare la tranquillità. In linea generale, il paziente si sentirà meglio, meno sovraccaricato dai sintomi. È importante misurare nuovamente i risultati al fine di studiare obiettivamente il grado di miglioramento raggiunto. Parla con il tuo terapeuta di questo aspetto e di come misurare i risultati.

PASSO 4. Imparare nuove modalità di comportamento e nuove abitudini

Una volta definiti gli obiettivi, è tempo di AGIRE. Il centro della questione è imparare attraverso l'azione e, in special modo, imparare a trasformare le abitudini non adattive in abitudini più adattive. Si tratta di un processo graduale. L'elemento chiave è "C" (modalità di gestione), ma, come mostrato sopra, è importante anche imparare a comportarsi in modo diverso nell'ambito degli altri due componenti. Pertanto, oltre a aiutarti a cambiare le tue abitudini, ti insegneremo anche esercizi di respirazione e rilassamento che contribuiranno a farti acquisire un maggiore controllo sui tuoi sintomi.

Nuove abitudini: questione di prospettiva

Nel caso della signora Johnson, è evidente che alcune delle sue abitudini hanno contribuito (in una situazione di sovraccarico per gli avvenimenti vissuti) alla comparsa di disturbi / sintomi: pretendere troppo da se stessa, adattarsi sempre alle richieste / aspettative degli altri, colpevolizzarsi se qualcosa andava storto e sforzarsi ancor più di prima.

Essere consci dei bisogni e delle necessità altrui non è comunque una cattiva abitudine, ma può diventare un'abitudine sbagliata se si esagera. Si può trasformare quindi una "buona qualità abusata", ovvero in un aspetto negativo. Nel caso della signora Johnson, se si adatta solo alle richieste degli altri sforzandosi troppo, correrà il serio rischio di non essere mai soddisfatta. In questo modo si diventa vittime delle proprie grandi, ma esagerate, qualità. Un altro aspetto di questa forma di agire è che si corre il rischio di esaurirsi e quindi di soffrire di problemi fisici (tensione).

La stessa cosa vale per la tendenza/abitudine della signora Johnson di soddisfare le richieste degli altri. Questa è una qualità positiva, ma se diventa l'unico modo di reagire, ci si sfinisce correndo il rischio di restare a mani vuote. Lei si è presa cura degli altri (il che è positivo), ma ha trascurato se stessa (il che non è poi così positivo).

Una buona qualità abusata: diventare consapevoli

Spesso le buone qualità esagerate sono alla radice dei problemi psicologici. La prima cosa da fare quando sorge un problema psicologico (o fisico) è chiedersi se delle buone qualità sono state estremizzate fino a diventare da qualità a tranelli.

Compiti: identificare le tue buone qualità e vedere se sono diventate dei tranelli. Consulta il quadro 11 (la mia diagnosi).

Il primo passo per cambiare le abitudini sproporzionate consiste nel diventare consapevoli del fatto che si è propensi ad esagerare le cose. Ritorna quindi al quadro 11 e scrivi le tue abitudini sproporzionate.

Al fine di rafforzare la tua consapevolezza può essere utile prendersi del tempo ogni giorno, alla stessa ora, per fare un esame retrospettivo sul tuo comportamento nelle diverse situazioni durante la giornata. Per esempio, nel caso della signora Johnson, mi sono comportato in modo responsabile o sono stato troppo responsabile? Mi sono solo preso cura degli altri trascurando i miei interessi oppure ho raggiunto un equilibrio?

Oltre a rendersi conto dei momenti in cui le proprie reazioni sono state esagerate, è anche importante accorgersi se ci sono state situazioni in cui la reazione era equilibrata. Usa il quadro 13 per scrivere le tue reazioni.

Quadro 13. Le mie reazioni abituali e le situazioni che le provocano

Abitudine / reazione	Eccessiva / troppo	Normale / equilibrata
Situazione in cui ho reagito così		

Esercizi di rilassamento

I disturbi psicologici sono sempre accompagnati da tensione fisica. Questa tensione si può manifestare in modi molto diversi: mal di testa, mal di schiena, stanchezza, nervosismo, ecc. A loro volta, quei disturbi fisici rinforzano la tensione, l'ansia e l'agitazione.

Gli esercizi di rilassamento sono un utile strumento per ridurre la tensione fisica. Vi sono diversi modi per ridurla, come le tecniche di attenzione consapevole, ad esempio; anche una moderata attività fisica come camminare ogni giorno, nuotare, andare in bicicletta sono ottime forme per ridurre la tensione. Troverai molti metodi facili di rilassamento e esercizi di attenzione consapevole su “www.youtube.com”.

Ti consigliamo di riflettere sulle attività citate e identificare quelle che potrebbero esserti utili nella tua situazione.

Parla di queste possibilità con il tuo terapeuta e con le persone vicine a te e fatti consigliare quella a te più consona.

Creare scelte

Con l'aiuto del quadro 13 potrai osservare cosa ti sta succedendo e ti farai un'idea migliore riguardo al tuo modo abituale di reagire e alle diverse alternative.

Osservare come reagiscono gli altri in situazioni simili è un importante strumento per saperne di più sulle alternative di cui disponi. Un modo semplice per imparare è attraverso un sociogramma che può essere elaborato nel modo seguente:

1. Scegli una delle abitudini che credi sia una reazione esagerata (nel caso della signora Johnson potrebbe essere: un giudizio sempre negativo riguardo ai suoi risultati/performance/perenne insoddisfazione).
2. Rifletti sul qual'è l'estremo opposto del modo di reagire rispetto alla tua abitudine esagerata (nel caso della signora Johnson potrebbe essere: pigrizia/indolenza, soddisfatta/trascurata).
3. Traccia una linea su un foglio di carta tra gli estremi opposti (nel caso della signora Johnson potrebbe essere:
Perfezionista-----*Trascurata*).
4. Traccia la stessa linea tra una delle tue abitudini esagerate e il suo opposto.
5. Indica con una X la tua posizione abituale sulla linea (per la signora Johnson la X si situerà a sinistra, vicino alla parola “perfezionista”).

6. Pensa a persone che conosci (parenti, amici e colleghi di lavoro) e cerca di immaginare qual'è la loro posizione sulla stessa linea. Vedrai che vi sono molti modi diversi di reagire.

Emulare per imparare / i modelli di ruolo

La prima forma di apprendimento dell'uomo è l'imitazione degli altri. Un bambino impara molto su come comportarsi, su cosa è permesso fare e cosa no seguendo l'esempio dei genitori, dei parenti, dei compagni di classe, degli amici, ecc. Nel corso della vita il processo di apprendimento continua attraverso l'emulazione di idoli e modelli di ruolo. Anche in età adulta l'apprendimento attraverso l'imitazione è un'abitudine normale. Gli annunci pubblicitari ricorrono alla nostra tendenza ad imitare attraverso la "promessa" che diventeremo così famosi, amati, intelligenti come il modello di ruolo proposto se usiamo il suo dopobarba, la sua crema da notte, la sua auto, i suoi vestiti, ecc.

Quando vuoi cambiare il tuo modo abituale di reagire, è molto pratico usare i modelli di ruolo.

Ciò significa che quando cerchi di cambiare il tuo modo abituale di comportarti, usi un "modello" le cui abitudini sono solo un po' più "al centro" della linea rispetto al tuo comportamento. Inizia questo esercizio cominciando a:

1. Pensare a quando, in che situazione, cercherai di comportarti in un modo leggermente diverso.
2. Pensare a una persona che reagisce in un modo leggermente diverso dal tuo in un certo tipo di situazione.
3. Pensare come reagiresti cercando di imitare la reazione di quella persona invece di reagire come fai abitualmente.
4. Inizia l'esperimento.

Ecco alcuni suggerimenti:

1. Comincia da situazioni semplici che pensi di poter gestire. Cerca di cambiare il comportamento che ritieni più o meno familiare, ovvero piuttosto vicino a quello abituale oppure un comportamento raro.
2. Se possibile, fai l'esercizio con qualcuno di cui ti fidi e che è pronto ad aiutarti.
3. Renditi conto che quando reagisci in un modo diverso da quello abituale, la gente spesso si sorprende. Non ti preoccupare, la loro sorpresa è un complimento: stai cercando di cambiare il tuo comportamento e le persone lo notano.
4. "La pratica ci rende perfetti". Quanto più cerchi di reagire in modo diverso, più riuscirai a cambiare il tuo comportamento. Ciò significa che è molto importante esercitarsi ogni giorno per cercare di reagire in modo leggermente diverso dall'abituale. Non complicare le cose; comincia da situazioni semplici. Per esempio, quando il tuo comportamento abituale si adatta alle richieste degli altri, come nel caso della signora Johnson, chiedi, almeno una volta al giorno, ad altre persone di fare qualcosa per te; chiedi aiuto a qualcuno in una qualche attività, o chiedi alle persone in coda al supermercato se puoi passare prima di loro, ecc. È sempre molto utile pensare a qualcuno che credi sia più capace di te nell'affrontare una certa situazione e che potrebbe essere il tuo "modello".

Altri metodi per cambiare il comportamento: Il Quadrante delle qualità e del Controllo dei pensieri.

Probabilmente ti sei reso conto che il termine “pensare” è stato adoperato spesso. Per esempio: “..... incline a pensare velocemente” “Non riuscirò mai a...”, o “cosa penseranno gli altri di me se”

I termini “pensare” o “pensieri erronei” si usano per indicare che le buone qualità (tenendo presente la posizione degli altri) si possono esagerare e, quando questo accade, i sintomi si manifestano.

Segue una spiegazione di due metodi per aiutarti a riconoscere le tue abitudini di pensiero esagerate e a correggerle. La prima parte presenta il Quadrante delle Qualità. La seconda s’incetra sui cosiddetti “Pensieri erronei”.

Il Quadrante delle qualità

Il Quadrante delle qualità è stato creato da Ofman (2006), il quale afferma che i tratti o le caratteristiche delle persone si possono manifestare in diversi gradi d’intensità: nella giusta proporzione, troppo forti o troppo deboli.

La signora Johnson, per esempio, ha aspetti eccellenti: fa del suo meglio, è pronta a obbedire, aiuta gli altri quando è possibile. Tuttavia, esagera questi tratti in modo sproporzionato e le buone qualità diventano dei tranelli: non si è mai soddisfatti delle proprie performance, c’è sempre da migliorare e si giudicano sempre le proprie azioni come un fallimento o come se “non fosse mai abbastanza”. Quindi queste persone non smettono mai di lavorare e cercano senza tregua di fare sempre meglio. Si esauriscono e talvolta si fanno prendere dal panico e si sentono disperate.

Il quadro 14 presenta il Quadrante delle qualità.

Quadro 14. Il Quadrante delle qualità

Qualità	Tranello
Allergia (avversione)	Sfida

Questa tabella ti aiuta a distinguere le buone qualità dalle loro espressioni esagerate. Il primo riquadro definisce le *tue qualità*. L’espressione esagerata o sproporzionata si denomina *i tuoi tranelli*. I tranelli sono le basi dei sintomi o problemi.

Anche l’opposto del tranello è un’espressione estrema; per esempio, se “la responsabilità” è una qualità, “la ricerca del controllo assoluto” o “l’essere costantemente preoccupati per evitare che le cose vadano male” è un tranello. Nel campo opposto si trova l’“allergia (avversione)” (per esempio, l’ “irresponsabilità”, la “pigrizia” o l’“indolenza”). Completando i quadranti identificherai le tue qualità e ne sarai orgoglioso. Diventerai anche consapevole dei tranelli potenziali e di cosa fare per evitarli.

Nel caso della signora Johnson, il Quadrante delle qualità potrebbe essere come segue:

Quadro 15. Il Quadrante delle qualità della signora Johnson

<p><i>Qualità</i> Attenta ai bisogni degli altri Offre il suo aiuto È consapevole della possibilità di sbagliare</p>	<p><i>Tranello</i> Trascura i propri interessi Lavora (per altri) fino allo sfinimento È in preda alle paure</p>
<p><i>Allergia (avversione)</i> Egoismo Pigrizia</p>	<p><i>Sfida</i> Trovare un equilibrio tra i propri interessi e quelli degli altri Trovare un equilibrio tra la tensione e la calma Concedersi il beneficio del dubbio.</p>

Compiti: completa il tuo Quadrante delle qualità (quadro 16). Usa le affermazioni che hai citato nei quadri 8, 9 e 11, che si riferiscono all'aspetto esagerato, per poi identificare i tranelli.

Completa prima lo spazio vuoto con i tuoi tranelli.

Poi rifletti sulle qualità che sono alla base dei tranelli e scrivile sotto "qualità". È consigliabile chiedere a una persona di fiducia di aiutarti in questo esercizio.

Successivamente: rifletti sulle tue "allergie" o avversioni e su cosa puoi imparare da esse.

Infine: pensa alle tue sfide per i prossimi mesi. Usa nuovamente il quadro 12: i miei obiettivi (che è diventato il quadro 17 seguente) per scrivere le tue sfide e come raggiungerle.

Quadro 16. Il mio Quadrante delle qualità

Qualità	Tranello
Allergia (avversione)	Sfida

Quadro 17. Di nuovo: i miei obiettivi

	Obiettivi / cosa cambiare	Come raggiungerli
Sintomi		
Eventi della vita		
Abitudini / modalità di gestione (<i>coping</i>)		

Pensieri erronei

Un pensiero erroneo è l'espressione di un tranullo. Tali pensiero indica che una persona è abituata a osservare le situazioni da un punto di vista esagerato. I pensieri erronei sono talmente radicati nel nostro modo di vivere che non prestiamo loro alcuna attenzione. Li diamo per scontati perché appartengono al nostro repertorio "abituale". Ci fermiamo a pensare che ci comportiamo diversamente dalla media solo quando altre persone ci fanno notare il nostro modo (esagerato) di reagire.

Ognuno crea i questo tipo di pensieri, che diventano problematici se si esagerano e se diventa impossibile o difficile fare fronte alla situazione. Il primo passo per correggere queste "esagerazioni" del pensiero è identificarle.

Segue una lista di tre pensieri erronei comuni: "mentalità o bianco o nero", "pensiero catastrofista" e "prendere le cose in modo troppo personale".

Mentalità o bianco o nero

Se presti attenzione noterai come le persone con una forma di pensare del tipo "o tutto o niente" estremizzano e tendono ad esagerare le cose. Ai loro occhi una persona può essere solo o perfetta o un completo fallimento. I tipi "o tutto o niente" non tengono presente il fatto che c'è una vasta gamma di possibilità. Pensano solo in bianco o nero ed ignorano qualsiasi sfumatura nel mezzo.

Soffrono della cosiddetta visione tunnel. Vedono prevalentemente solo gli aspetti negativi e dimenticano che ogni evento o persona può avere anche aspetti neutri o positivi.

Nel caso della signora Johnson, questo problema emerge dal fatto che tende a pensare che qualsiasi cosa lei faccia non è mai sufficiente e che si può fare sempre meglio o più velocemente. Questo modo di pensare erroneo è molto sfibrante. La signora Johnson lavora sempre fino allo sfinimento e si esaurisce moltissimo. Inoltre, ha sempre la sensazione di essere criticata dagli altri e non ammette mai un complimento. Un incentivo a fare ancor più del suo meglio.

Lo stesso vale per la sua estrema preoccupazione. È convinta che tutti hanno bisogno del suo aiuto e dimentica che la maggior parte delle persone è capace di risolvere i propri problemi da sola. Questa mentalità "o bianco o nero", o modo di pensare erroneo, la spinge a sforzarsi ancora di più. Ciò può implicare che gli altri abusino della sua bontà che la considerino una persona noiosa e intrigante.

Compiti: (quadro 17) identificazione e correzione della mentalità "o bianco o nero"

1. Pensa a qualcuno che conosci bene e valuta se e fino a che punto ha una mentalità "o bianco o nero".
2. Successivamente, cerca di ricordare se e quando hai agito in questo modo negli ultimi giorni. Succede spesso, solo qualche volta o mai?
3. Se necessario, chiedi alle persone che conosci bene se hanno notato in te indizi di un modo di pensare "o tutto o niente".
4. Se hai una mentalità "o bianco o nero" cerca di vederla come il tuo tranullo.
5. Usa le qualità fondamentali della tabella (quadro 16) per scoprire la qualità nascosta nel tranullo e prova a elaborare la sfida.
6. Ogni giorno, attraverso l'osservazione e le annotazioni, cerca, come esercizio mentale, di trovare esempi delle tue azioni esagerate per correggerle ("la prossima volta agirò in modo diverso). *Immagina, come indicato nel quadro 17, che sei invitato a una riunione, ma decidi di non andare (comportamento) perché quando stavi pensando alla riunione ti è venuto in mente qualcosa*

(pensiero sbagliato): i presenti avranno un atteggiamento negativo nei miei confronti. È importante rendersi conto che questo modo di pensare abituale è eccessivo. Prova quindi a correggerlo, per esempio ricordando situazioni in cui le persone si sono comportate bene con te. Pensa a queste esperienze e usale per alimentare un pensiero migliore. Dopo aver cominciato a pensare in modo “più realista e positivo”, decidi cosa farai o cosa dovresti fare la prossima volta che ti invitano a una riunione.

- Potresti anche fare un sociogramma (pagina 16) per trovare esempi di comportamento o modelli di reazione di altre persone che possono esserti d'ispirazione nel raggiungere il tuo obiettivo.

Quadro 17: esercizio mentale. Correzione della mentalità “o bianco o nero”.

Comportamento	Pensiero erroneo	Correzione	Pensiero più positivo	Come cambierò il mio atteggiamento
“I ho fatto, non sono andato non ho detto ...”	Tutti sono contro di me, tutti pensano che sono ridicolo	È giusto? Esempi che dimostrano il contrario	Sono sicuro che non hanno prestato più attenzione a me rispetto a chiunque altro	Sarò...

Pensiero catastrofista

Il pensiero catastrofista è una forma limitata di pensiero “o tutto o niente”. Significa che il pensiero di un risultato catastrofico va molto oltre la realtà, ad esempio: “Se non sono una madre perfetta, un partner perfetto, una collega perfetta, ecc... sarò un fallimento e verrò rifiutata” o “se mio figlio non torna a casa dieci minuti dopo l’ora concordata sono sicura che è successo qualcosa di grave”.

Ovviamente è ragionevole pensare che le cose possono andare male e prendere provvedimenti per evitarlo. La negligenza è un tranello tanto quanto lo è l’eccesso di zelo. Ci dev’essere un equilibrio e bisogna chiedersi se il proprio ragionamento è equilibrato o meno.

Prendere le cose in modo troppo personale

Prendere le cose in modo personale è una tendenza umana naturale. Quando qualcuno è triste, arrabbiato o deluso, generalmente tendiamo a pensare che la ragione ha a che vedere con noi, che è colpa nostra.

Alcuni non se ne preoccupano e la loro reazione è che ogni persona è responsabile dei propri problemi. Se c'è qualcosa che non va pensano che devono cercare di risolverla da soli.

Comunque, la maggior parte delle persone osserverà la situazione, rifletterà e alla fine domanderà cosa c'è che non va, e agirà di conseguenza. Infine, quando capirà la ragione che vi sta dietro, vedrà che spesso essa differisce da quanto pensato in un primo momento.

Altri prendono qualsiasi cosa osservino in modo personale; pensano (troppo di frequente) che è stata colpa loro o che hanno fatto qualcosa di sbagliato. Tendono rapidamente a una mentalità "o bianco o nero" o a un pensiero catastrofico, sostenendo che tutto quello che non va è colpa loro.

Compiti: Riconoscimento e correzione.

Ritorna al quadro 17.

Se ritieni che uno di questi pensieri erronei sia frequente nel tuo modello di ragionamento, cerca di descriverlo e correggerlo come si indica di seguito.

Quadro 17 a. Correzione di pensieri negativi

Comportamento	Pensiero erroneo	Correzione	Pensiero più positivo	Come cambierò il mio atteggiamento
Panico Disperazione	Prendo sempre la decisione sbagliata. Commetto sempre errori	In qualche momento della mia vita sono sicuro di aver agito correttamente	<u>Ammetto di stare esagerando</u>	Sarò...

Valutazione finale e misura

La terapia sta giungendo alla fine. Complimenti! Per poter valutare i tuoi progressi e identificare i tranelli potenziali, è importante tornare ancora una volta al questionario. I risultati verranno discussi nella tua valutazione finale.

PASSO 5: Conclusione e prevenzione delle ricadute

Prevenire è meglio che curare.

Dopo aver usato questo manuale sarai più consapevole delle debolezze e dei tranelli del tuo modo di reagire.

Riassumendo, nel tuo caso sei tendente a cadere nei tranelli seguenti (abitudini/pensieri erronei):

COMPLETA la frase: in situazioni avverse tendo a
invece di

(Ora ritorna alle tue risposte del quadro 11)

Nel caso della signora Johnson vi è una tendenza a estremizzare il perfezionismo, a pensare sempre che non è sufficientemente brava, piuttosto che “Ho fatto del mio meglio, va bene così e gli altri saranno contenti.”

Durante la terapia hai imparato a identificare le tendenze o abitudini che rappresentano un tranello per te. Potrai evitarle se le riconosci in tempo. Quindi, completa assieme al tuo terapeuta il quadro 19 e rileggilo con regolarità.

Quadro 19. Quadro dei tranelli

Per **restare vigile** riguardo al/ai tuo/tuoi **TRANELLO/I**, è importante seguire i prossimi passi:

1. **Illustra il tuo tranello** nello spazio in bianco. Segna con una X dove ti trovavi all’inizio del trattamento. Segna con una Y dove ti trovi in questo momento e con una Z il punto a cui vuoi arrivare.

2. **Alternative:** Come posso reagire meglio in presenza di ricadute/difficoltà?

Descrivi un comportamento / pensiero alternativo.

3. **Riconosci i segni:** Come riconosco che sto ritornando alle vecchie abitudini?

4. **Promemoria:** Come posso essere vigile riguardo ai tranelli? (Pensa ad affermazioni da scrivere. Chiedi alla tua famiglia o agli amici di avvisarti in caso di ricaduta. Una volta alla settimana, alla stessa ora, pensa al modo in cui hai reagito.)

Cenni bibliografici:

Alonso, J., Angermeyer, MC & Bernert, S. (2004). Use of mental health services in Europe. Results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 47-54.

Bandura, A. 1997. Social learning theory. New Jersey: Prentice-Hall Inc.

Barak, et al, 2008. A comprehensive review and meta-analysis of the effectiveness of internet based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26, 109-60.

Beck, A.T. et al (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford.

Bennet-Levy et al, 2010. Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions. Oxford: Oxford University Press.

Cavanagh, K. 2010. Turn on, tune in and (don't) drop out: engagement, adherence, attrition, and alliance with internet-based interventions in: Bennet-Levy et al, 2010. Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions. Oxford: Oxford University Press. Page 227-233.

Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.

Cuijpers

Derogatis, L 1977. SCL-90: administration, scoring and procedures manual-I for the R(evised) versio. Johns Hopkins University School of Medicine, Clinical Psychometrics Research Unit, Baltimore.

Druss, B. G., Wang, P.S., Sampson, N.A., Olfson, M., Pincus, H.A., Wells, K.B., et al. (2007). Understanding mental health treatment in persons without mental diagnoses: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 64, 1196-1203.

Lambert, M.J (200/). What we have learnt from a decade of research aimed at improving psychotherapy outcome in routine care. *Psychotherapy Research*, 17, 1-14.

Lambert, M.J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M.J.Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behaviour change (5th ed.)*. New York, NY: Wiley.

Lange

Marks. I., 2009. Computer aided psychological treatments: evolving issues. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 121-141.

Merks A., 2004. Transmurale psychologen in Zeeuws-Vlaanderen, waardering huisartsen November 2003. Interne notitie. Kloetinge: Emergis Kenniscentrum.

Merks A., 2010. Indigo, onderzoek naar de waardering van Zeeuwse huisartsen, Intern rapport. Kloetinge: Emergis Kenniscentrum.

Ofman D., (2006). Bezieling en kwaliteit in organisaties. Utrecht: Kosmos/ Servire.

Prochaska J. O., (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, 47, 1102-1115.

Spek et al, (2007). Internet based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37, 319-28.

Waller