

I COSTI DELL'EVITAMENTO

(traduzione a cura di Annalisa Barbier)

COMPLETA LE FRASI SEGUENTI:

1. I **pensieri** dei quali desidero maggiormente liberarmi sono:
2. Le **sensazioni** delle quali desidero maggiormente liberarmi sono:
3. I **ricordi** dei quali desidero maggiormente liberarmi sono:

Ora prenditi alcuni minuti per scrivere una lista minuziosa di tutto ciò che hai fatto sinora per liberarti di questi pensieri, sensazioni, emozioni o ricordi spiacevoli. Prova a ricordare ogni strategia che hai usato sia volontaria che automatica o inconsapevole). Ecco una guida che può aiutarti:

- **Distrazione:** elenca ogni cosa che hai fatto al fine di distrarti o allontanarti da questi pensieri, sensazioni, emozioni o ricordi dolorosi;
- **Evitamento:** elenca tutte le attività, interessi, eventi, persone o luoghi che hai evitato e tutte le opportunità che hai perso perché non ti sentivi a tuo agio e volevi evitare di sentirti così (es. non uscire con un gruppo di amici per non sentirti a disagio o timido);
- **Strategie di pensiero:** elenca tutti i diversi modi di pensare che hai provato (volontariamente o involontariamente) quando iniziavano a comparire emozioni, ricordi o pensieri dolorosi e spiacevoli. Segna ognuno dei seguenti e scrivine eventuali altri non in lista:
 1. Preoccuparti
 2. Rimuginare sul passato
 3. Fantasticare sul futuro
 4. Immaginare possibili soluzioni o vie di fuga (es. lasciare il lavoro, o il partner)
 5. Immaginare scenari di vendetta
 6. Immaginare di toglierti la vita come estrema soluzione
 7. Pensare “non è giusto che...”
 8. Pensare “se solo...”
 9. Arrabbiarti con te stesso, prendertela con te stesso e colpevolizzarti
 10. Prendertela con gli altri
 11. Prendertela col mondo
 12. Fare lunghi discorsi logici con te stesso
 13. Parlarti cercando di pensare positivo
 14. Parlarti male di te stesso
 15. Analizzare te stesso: analizzare emozioni, pensieri, sentimenti, comportamenti cercando di capire perché sei così o hai fatto così ecc.
 16. Analizzare la situazione cercando di capire perché le cose sono andate in un certo modo
 17. Analizzare gli altri cercando di capire perché si sono comportati in un certo modo ecc.
- **Sostanze/dipendenze:** elenca tutte le sostanze che hai sempre usato per cercare di sentirti meglio (cibo, bevande, sigarette, droghe, farmaci ecc.)
- **Qualsiasi altra strategia:** scrivi qualsiasi altra strategia che ti viene in mente di aver usato per sentirti un po' meglio, o non troppo male con i pensieri, emozioni, sensazioni o ricordi dolorosi che provavi.

Una volta fatto questo, scorri la lista e, per ogni voce che hai scritto o segnato, chiediti:

1. Fare questo mi ha aiutato a liberarmi del dolore/disagio *nel lungo termine*?
2. Fare questo mi ha portato più vicino ad una vita ricca e piena di significato per me?
3. Se la risposta alla domanda n. 2 è "NO", quanto mi sono costate tutte queste scappatoie in termini di energia, denaro, salute, vita relazionale, vitalità e benessere in generale ecc.?

IL DIARIO DELL'EVITAMENTO E DELLA SOFFERENZA

Riempi questo diario almeno una volta al giorno per aumentare la tua consapevolezza di quanto costi tentare evitare o liberarti di pensieri, emozioni o ricordi spiacevoli.

<i>Pensieri/sentimenti/sensazioni/ricordi dolorosi che sono comparsi oggi:</i>	<i>Cosa ho fatto per distrarmi, evitarli o liberarmi di loro?</i>	<i>Quanto queste strategie mi sono costate in termini di energia, denaro, salute, relazioni e vitalità?</i> <i>Quanto hanno aumentato il disagio, le difficoltà relazionali, o amplificato la mia sofferenza?</i>