

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**Quaderno
di esercizi
per vincere
le ossessioni**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

Pensieri intrusivi

Noi non possiamo controllare le intrusioni. Sperimentiamolo insieme con un esercizio.

- Prendi un timer e impostalo su tre minuti.
- La tua sfida per questi tre minuti sarà di non pensare assolutamente a una tartaruga rossa.
- Se il pensiero, o l'immagine, di una tartaruga rossa dovesse emergere alla tua mente impegnati con tutti i tuoi sforzi per mandarlo via.
- Ogni volta che penserai a una tartaruga rossa fai una X nella tabella sottostante. Non importa quante crocette metterai. Quello che conta è che tu faccia tutto quello che è in tuo potere per non pensare alla tartaruga rossa. Iniziamo: via al tempo!

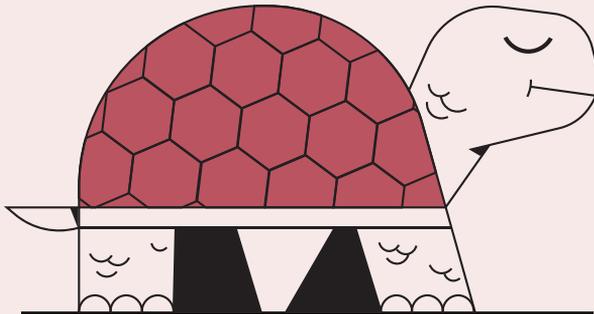
- Come è andata? Scrivi le tue impressioni.



Ora ripetiamo l'esercizio, cercando questa volta di lasciar fluire i pensieri.

- Prendi un timer e impostalo su tre minuti.
- La tua sfida per questi tre minuti sarà lasciare la mente libera di fluire accogliendo tutti i pensieri che sopraggiungono.
- Se il pensiero, o l'immagine, di una tartaruga rossa dovesse emergere nella tua mente lascia che faccia il suo corso.
- Ogni volta che penserai a una tartaruga rossa fai una X nella tabella sottostante. Non importa quante crocette metterai. Iniziamo: via al tempo!

- Come è andata? Scrivi le tue impressioni.





Pensiero, emozione o comportamento?

Scrivi accanto a ogni elemento in tabella a quale categoria appartiene: pensiero (P), emozione (E) o comportamento (C).

<input type="radio"/> Ansia	<input type="radio"/> Pago solo con carta	<input type="radio"/> Immagine del diavolo	<input type="radio"/> Mi confesso con il prete
<input type="radio"/> Paura	<input type="radio"/> Mi sento sporco	<input type="radio"/> Immagine di un incidente	<input type="radio"/> Metto sempre gli stessi vestiti
<input type="radio"/> Avrò chiuso la macchina?	<input type="radio"/> Fastidio	<input type="radio"/> E se non fosse mia?	<input type="radio"/> Tengo sempre un flacone di gel igienizzante in borsa
<input type="radio"/> Disgusto	<input type="radio"/> Apprensione	<input type="radio"/> E se avessi causato la morte di qualcuno?	<input type="radio"/> Cammino solo dentro le mattonelle senza calpestare le righe
<input type="radio"/> Senso di colpa	<input type="radio"/> Recito preghiere	<input type="radio"/> Conto le parole di una frase	<input type="radio"/> Tristezza
<input type="radio"/> Evito di prendere il bus	<input type="radio"/> Conto fino a 100	<input type="radio"/> Imparo a memoria le targhe delle auto	<input type="radio"/> Chiedo rassicurazioni
<input type="radio"/> Mi lavo le mani	<input type="radio"/> Torno indietro a controllare più e più volte	<input type="radio"/> Faccio la doccia ripetutamente	<input type="radio"/> Angoscia

(continua)

<input type="radio"/> Scappo via	<input type="radio"/> Controllo ripetutamente se ho il portafoglio in borsa	<input type="radio"/> Faccio 8 lavatrici al giorno	<input type="radio"/> Frustrazione
<input type="radio"/> E se il mio partner non fosse giusto per me?	<input type="radio"/> Sensazione di non essere a posto	<input type="radio"/> Immagine di una scena violenta	<input type="radio"/> Impotenza
<input type="radio"/> Utilizzo i guanti	<input type="radio"/> Mentre indosso il pigiama allaccio e sgan- cio i bottoni per 20 volte	<input type="radio"/> Non faccio entrare nessuno in casa	<input type="radio"/> Parlo solo di argomenti tipicamente maschili

COMPORIAMO: Parlo solo di argomenti tipicamente maschili; Metto sempre gli stessi vestiti; Tengo sempre un flacone di gel igienizzante in borsa; Cammino solo dentro le mattonelle senza calpestare le righe; Recito preghiere; Conto le parole di una frase; Evito di prendere il bus; Conto fino a 100; Imparo a memoria le targhe delle auto; Chiedo rassicurazioni; Mi lavo le mani; Torno indietro a controllare più e più volte; Faccio la doccia ripetutamente; Scappo via; Controllo ripetutamente se ho il portafoglio in borsa; Faccio 8 lavatrici al giorno; Utilizzo i guanti; Mentre indosso il pigiama allaccio e sgan- cio i bottoni per 20 volte; Non faccio entrare nessuno in casa; Parlo solo di argomenti tipicamente maschili.

EMOZIONE: Ansia, Paura, Mi sento sporco, Fastidio, Disgusto, Apprensione, Senso di colpa, Tristezza, Angoscia, Frustrazione, Sensazione di non essere a posto, Impotenza.

PENSIERO: Immagine del diavolo; Immagine di un incidente; Avrò chiuso la macchina; E se non fosse mia; E se avessi causato la morte di qualcuno; E se il mio partner non fosse giusto per me; Immagine di una scena violenta.

Soluzioni!

Immagini calmanti

Leggi questo testo e prova a creare un'immagine calmante che ti faccia sentire al sicuro e compreso.

Scegli una posizione comoda.

Puoi stare sia sdraiato che seduto.

Chiudi gli occhi lentamente e concediti un paio di respiri profondi per connetterti al tuo corpo.

Adesso immagina te stesso in un posto sicuro.

Questo posto è calmo, confortevole.

Potrebbe essere una spiaggia in cui soffia una brezza delicata, in cui senti il rumore del mare e il calore del sole... oppure una stanza calda e confortevole illuminata e riscaldata da un camino, dove senti il rumore del fuoco che scoppietta.

O ancora potrebbe essere un posto immaginario, un colore o un suono.

Qualsiasi posto sia, tu ti senti in pace e al sicuro.

Concediti di entrare in contatto con le sensazioni di sicurezza, calore, piacere o protezione che provi.

Lasciale fluire.

Rimani in contatto con queste sensazioni.