

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**Quaderno di esercizi
per vincere l'ansia
generalizzata**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



L'utilità delle preoccupazioni

Rifletti e prova a rispondere alle domande che seguono. Ti aiuteranno a verificare quanto credi all'utilità del tuo rimuginare.

1. Preoccuparsi aiuta a evitare le paure?

Molte persone, quando hanno troppa paura di affrontare un problema o una situazione, si illudono che il fatto di pensarci equivalga a occuparsene. In realtà li stanno evitando: limitarsi a «sviscerare le diverse sfumature» di un problema senza elaborare un piano d'azione è un modo subdolo per evitare altri pensieri che metterebbero ancora più in ansia e costituisce un ottimo alibi per non affrontarlo concretamente.

Se anche tu hai questa convinzione, scrivi qui sotto quando ti è capitato di usarla, e come si è conclusa la faccenda.

2. Preoccuparsi aiuta a risolvere i problemi?

La ricerca clinica ha dimostrato che limitarsi a «rigirare nella mente» in modo astratto i problemi non solo non aggiunge alcuna conoscenza ulteriore, ma addirittura compromette la capacità di risolverli.

Quante volte preoccuparti e basta ti ha effettivamente portato a capire come risolvere un problema? Fai almeno un esempio.

(continua)



La preoccupazione come forma di superstizione

Rifletti sulle domande e prova a rispondere come se dovessi consigliare e aiutare un amico in difficoltà.

- 1.** Hai mai desiderato di vincere la lotteria? Questo desiderio si è avverato ogni volta che lo hai pensato? Come mai secondo te?

- 2.** Se non riesci a condizionare la fortuna con la forza del pensiero e del tuo desiderio, come potresti allora riuscirci con la sfortuna, nonostante la paura e la stessa forza del pensiero?

- 3.** Conosci qualcuno che stimi ma che non si preoccupa come te? Gli sono capitate più disgrazie di quante siano capitate a te? Come lo spieghi?

(continua)

L'attendibilità delle tue previsioni

Pensa a una situazione in cui ti sei molto preoccupato, ad esempio per un viaggio o una riunione di lavoro, e scrivi sulla prima metà della tabella riportata a pagina seguente esattamente tutte le previsioni che hai fatto mentre ti preoccupavi. Nella seconda metà della tabella descrivi invece ciò che è effettivamente accaduto, ovvero i fatti. Leggi prima l'esempio.

Situazione e preoccupazione iniziale: andare a trovare degli amici nella loro casa nuova al lago. «E se mi perdo?».

Film dell'orrore della preoccupazione	Documentario della realtà
● Il navigatore non troverà la via. ● Non ci sarà segnale per il navigatore e il cellulare. ● Arriverò con il buio e non vedrò bene i cartelli. ● Non ci sarà nessuno a cui chiedere. ● Vagherò per le stradine intorno al lago per tutta la notte. ● Non saprò più tornare indietro.	● Il navigatore ha funzionato. ● Sono partito presto e sono arrivato che c'era ancora abbastanza luce. ● Ho chiesto a un passante che mi ha indirizzato al residence. ● I miei amici mi hanno aspettato in fondo alla via per darmi le ultime indicazioni per il parcheggio.

Ora tocca a te: completa la tabella e rispondi alle domande.

Situazione e preoccupazione iniziale: _____

(continua)



Film dell'orrore della preoccupazione	Documentario della realtà
• _____ _____ _____	• _____ _____ _____
• _____ _____ _____	• _____ _____ _____
• _____ _____ _____	• _____ _____ _____
• _____ _____ _____	• _____ _____ _____
• _____ _____ _____	• _____ _____ _____

1. C'è corrispondenza tra quanto hai scritto nelle due colonne?

2. Se no, come te lo spieghi?

3. Se le tue previsioni non sono state aderenti alla realtà, ritieni ancora che la preoccupazione sia un valido strumento per capire come andranno le cose?

4. Se invece sono state aderenti, in che percentuale lo sono state? È perché sai leggere nel futuro o perché, magari, avevi già gli elementi per fare un calcolo di probabilità elevato ed efficace, ma non hai pianificato le tue mosse in modo altrettanto efficace?
