

Terapia Metacognitiva



MODULO 5: PROCESSO DECISIONALE

Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo delle decisioni senza conoscere “tutta la verità”.

- o **Ragioni/vantaggi:** ???

- o **Svantaggi:** ???

Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo delle decisioni senza conoscere “tutta la verità”.

- **Ragioni/vantaggi:** non si perde di tempo, rafforza la conoscenza precedente, fa apparire determinato e competente (proverbio: “Meglio prendere una decisione sbagliata che non decidere affatto.”)
- **Svantaggi:** il rischio di prendere la decisione sbagliata...

Un giusto compromesso si può trovare tra:

- prendere una decisione avventata
e
- perdersi eccessivamente nei dettagli

Perché lo facciamo?

Gli studi dimostrano che molte persone (ma non tutte!) affette da psicosi tendono a prendere delle **decisioni avventate** (senza sufficienti informazioni di base).

Questo modo di prendere le decisioni spesso porta a fare errori. Pertanto, è favorevole– in particolare quando riguarda questioni importanti– **considerare quante più informazioni possibili.**

Saltare alle conclusioni promuove interpretazioni errate (ad es. durante una psicosi) esempi:

Evento	Spiegazione durante la psicosi	Spiegazioni alternative
Mal di stomaco, mal di testa	Sei stato avvelenato	Hai mangiato qualcosa di non buono; inizio di una gastroenterite
Hai trovato un depliant online di una farmacia nella tua posta in arrivo.	È la prova che l'industria farmaceutica ammalala la gente tramite la posta e internet o che le informazioni delle persone ammalate, incluse le tue, sono state vendute a questa azienda.	Il depliant è stato distribuito a tutti nel vicinato. La pubblicità online è usata per molti prodotti.

Quali possibili conseguenze della conclusione avventata?

Possibili conseguenze dei diversi modi di prendere le decisioni

Evento

mal di stomaco, mal di testa

Spiegazione avventata (saltare alle conclusioni)

Sei stato avvelenato.



Possibili conseguenze

- esperienza di ansia e minaccia
- incolpare gli altri, insultare una persona cara
- la vera causa medica non è stata diagnosticata (segue)

Spiegazioni alternative

Hai mangiato qualcosa che ti ha fatto male, l'inizio di una gastroenterite



Possibili conseguenze

- andare dal medico
- potrebbero essere consigliate le medicine



→ foglio di lavoro 5.1 a,b

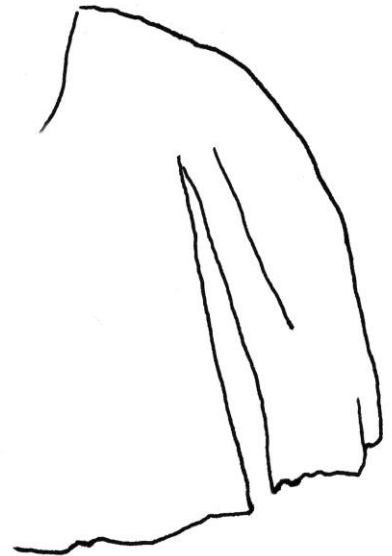
Esercizio 1

Nell'esercizio seguente, vedrai una serie di immagini. Inizialmente, vedrai solo un dettaglio dell'immagine, successivamente sarà aggiunto un altro dettaglio; così via finché l'intera immagine non sarà rivelata.

- Il tuo compito è quello di identificare l'oggetto.
- Stima la probabilità per ogni interpretazione alternativa e dimmi quando hai preso una decisione.

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

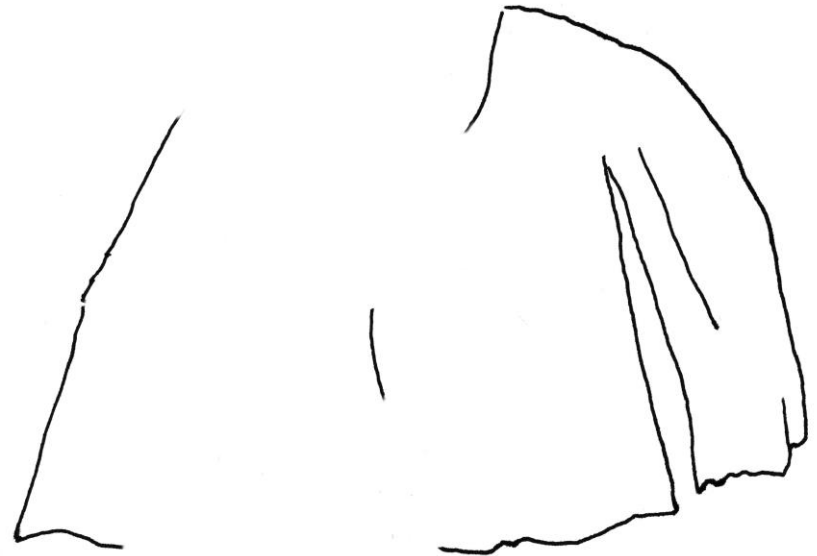
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

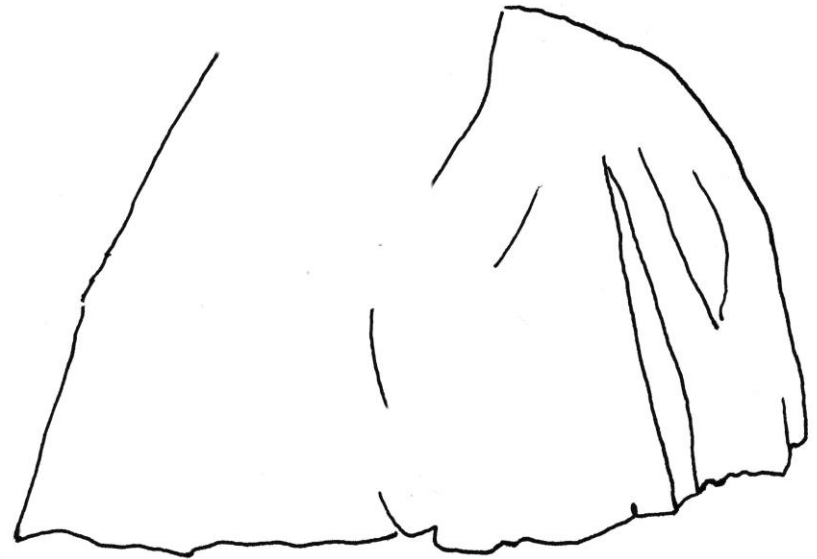
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

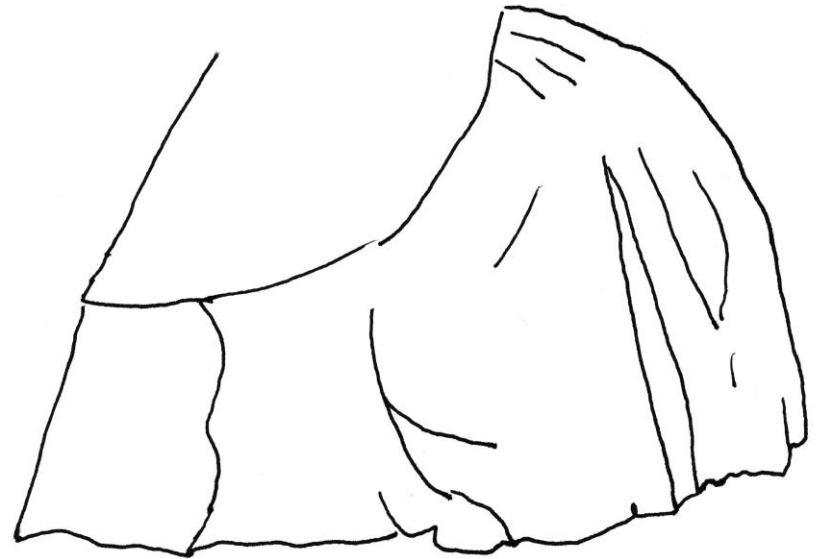
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

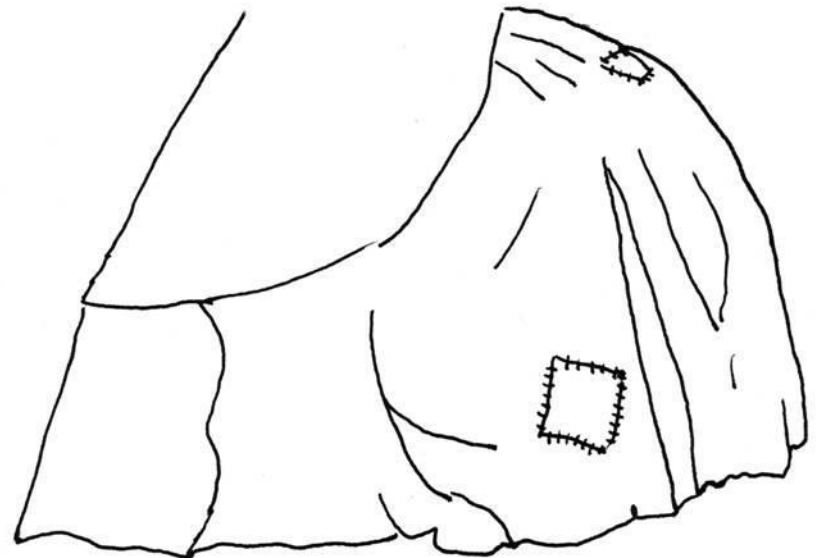
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

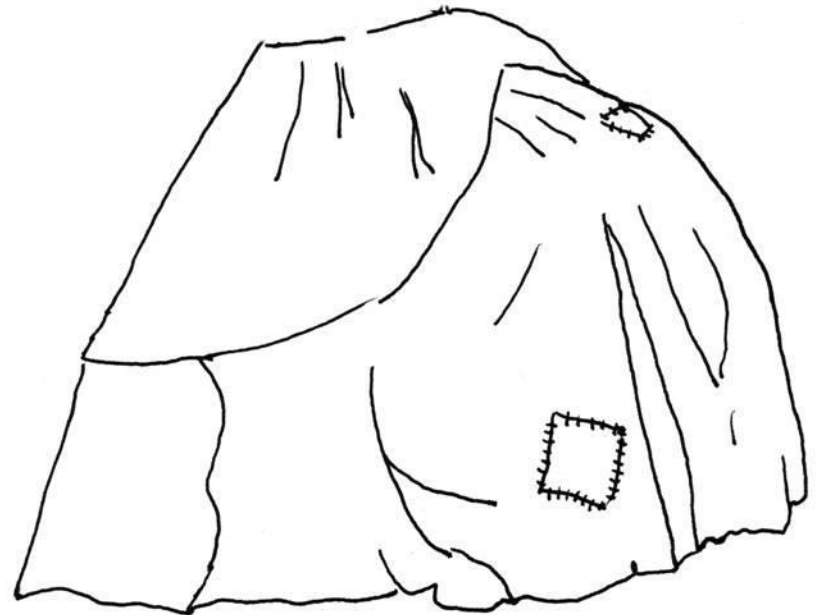
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

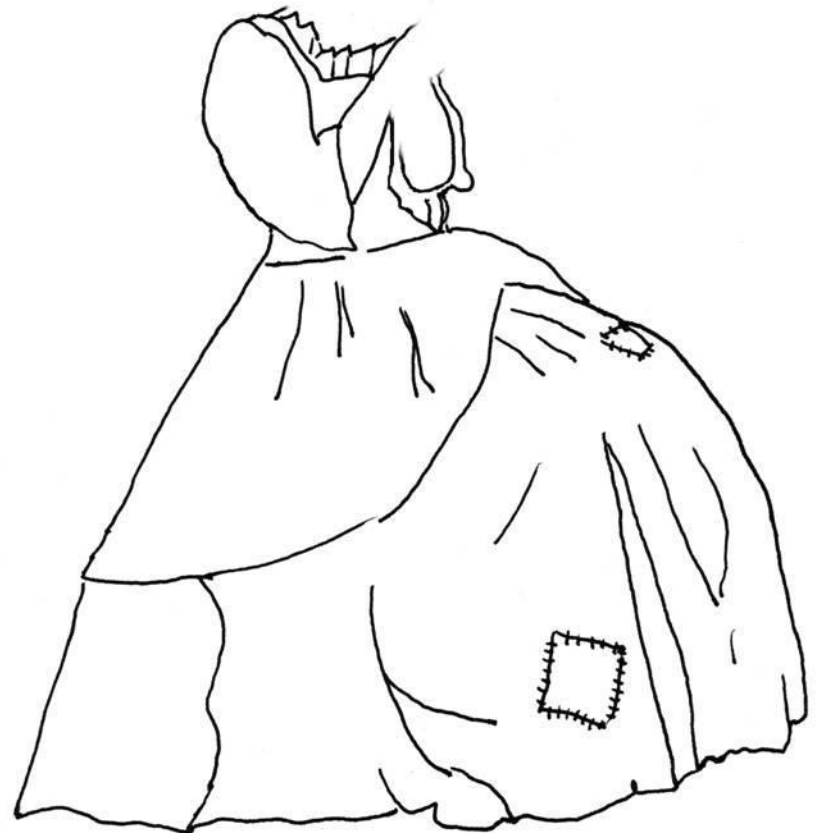
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Decisioni avventate può portare a fare errori

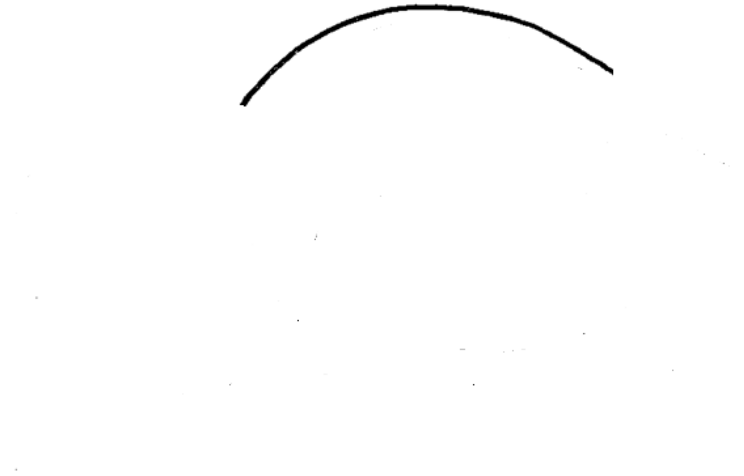
- o maglia
- o collina rocciosa
- o caverna
- o ragazza
- o vecchia tenda
- o fontana



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

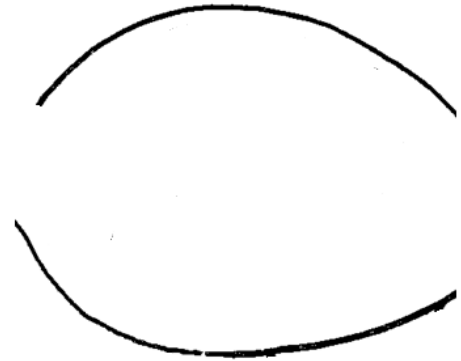
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

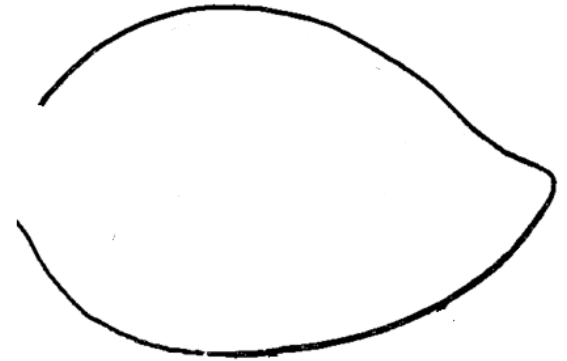
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

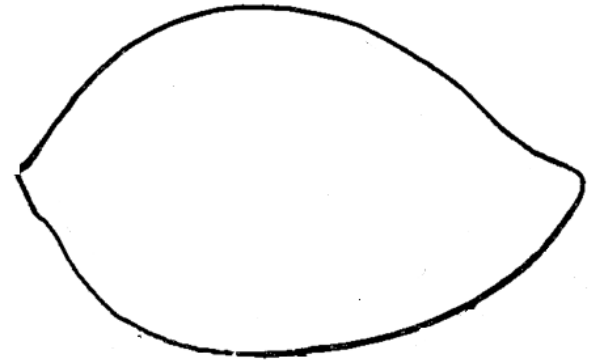
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

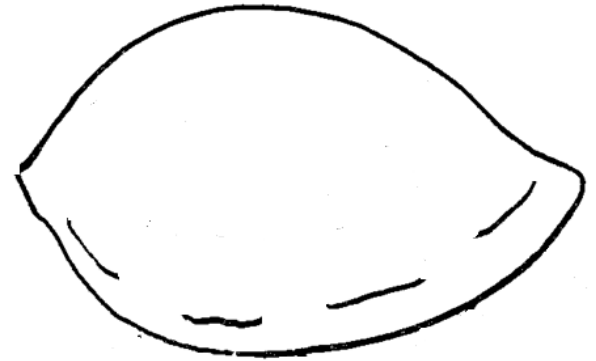
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

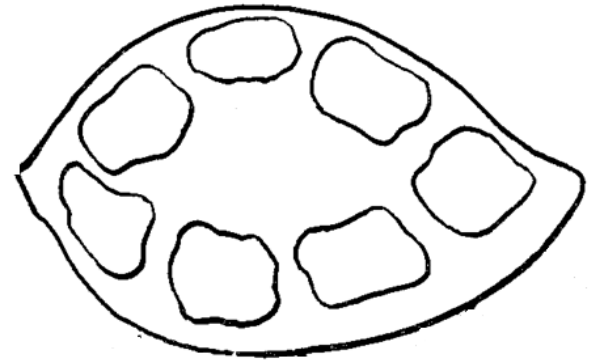
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

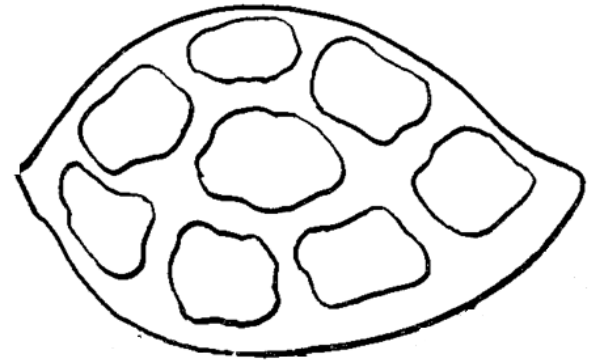
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

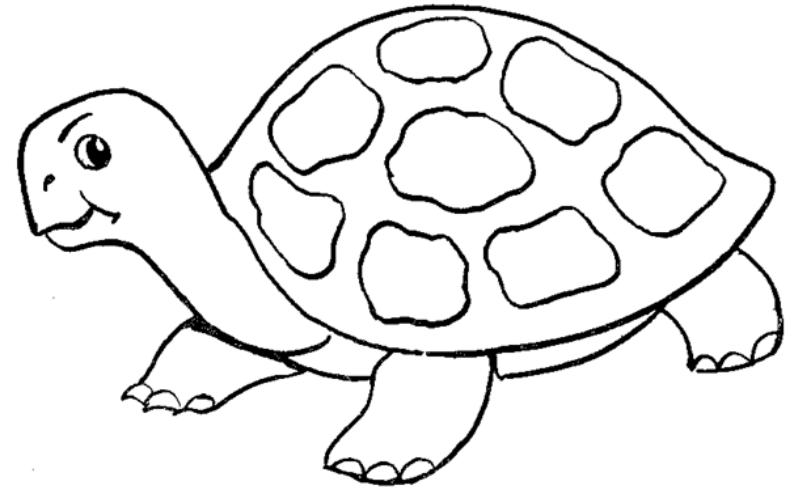
- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Prendere delle decisioni avventate può portare a fare errori

- o limone
- o tartaruga
- o conchiglia
- o noce
- o palette di colori
- o bocca



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

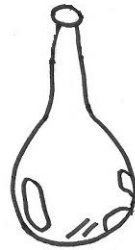
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

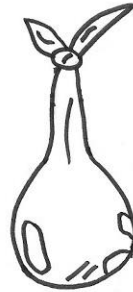
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

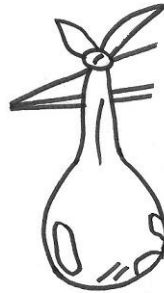
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

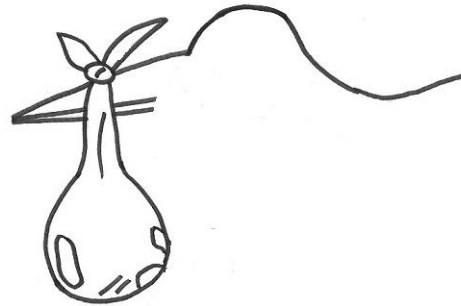
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

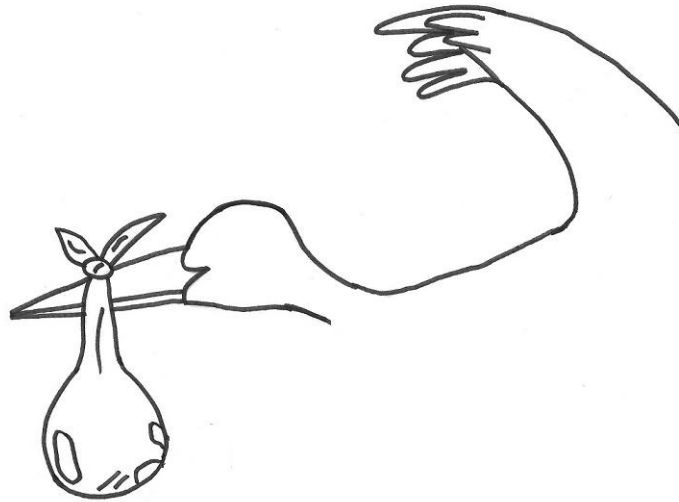
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

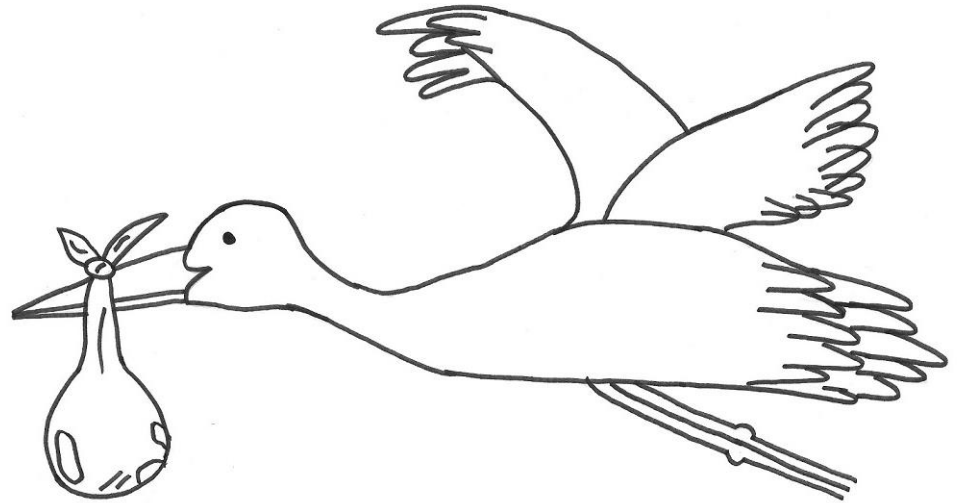
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Cos'è? Quanto ne sei sicuro?

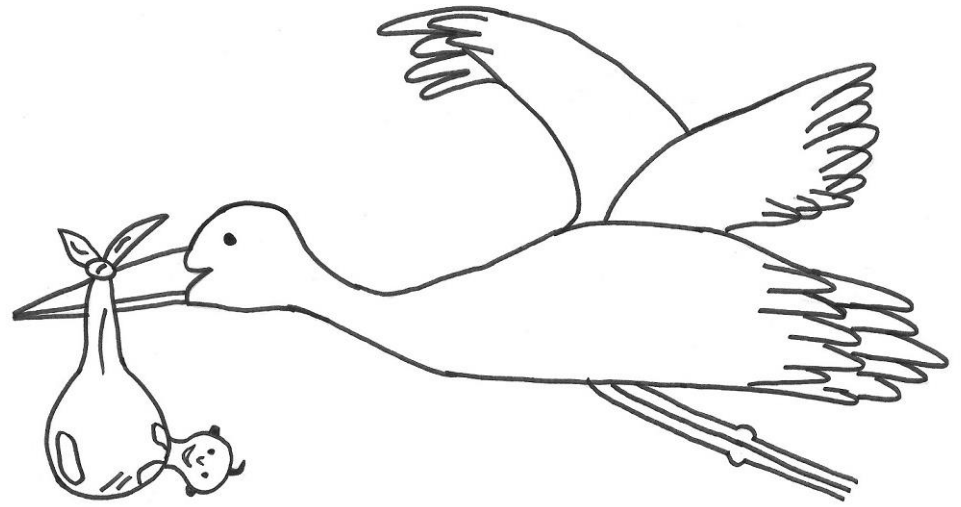
- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Prendere delle decisioni avventate può portare a fare errori

- o bottiglia di vino in cantina
- o cicogna che porta un bebè
- o palloncino
- o Babbo natale con il sacco
- o laboratorio
- o un globo



escludere, improbabile, possibile, probabile, DECISIONE

Esercizio 2

- Nell'esercizio seguente, prova ad identificare il titolo corretto di un quadro ed escludi quelli "sbagliati".
- Considera i **pro e i contro** per ognuna delle interpretazioni. Presta attenzione alle caratteristiche che escludono chiaramente un'interpretazione.

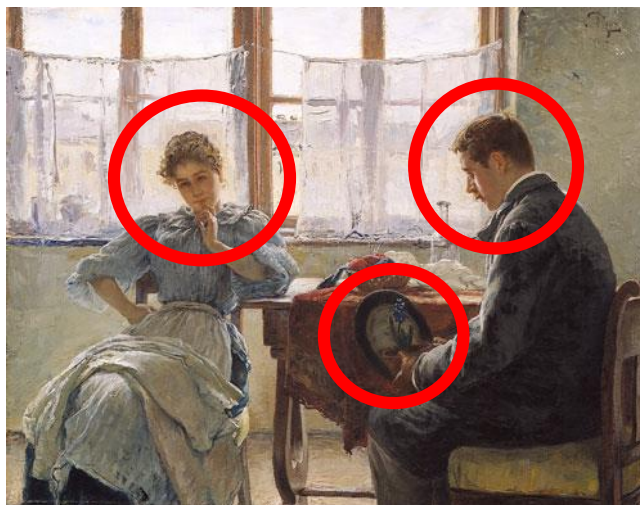
Qual è il titolo corretto? Quanto ne sei sicuro?



- a. Confessione di un tradimento
- b. Corteggiamento
- c. Annuncio della morte di un parente
- d. Il fioraio



- a. Confessione di un tradimento
- b. Corteggiamento (Karl Zewy, 1896)**
- c. Annuncio della morte di un parente
- d. Il fioraio



L'espressione del viso della donna è seducente piuttosto che arrabiato o triste, ciò va a sfavore del titolo "Confessione di un tradimento" (a).

L'uomo le ha portato un regalo (il fiore) e si trova in una postura di devozione guardando timidamente per terra. Questa è la prova del titolo "Corteggiamento" (b).

L'espressione del viso della donna è a malapena spaventato. Anche questo va contro l'interpretazione "Annuncio della morte di un parente" (c).

Un fioraio normalmente non fa visite a domicilio e sicuramente non con un solo fiore. Anche questa è una prova contro il titolo "Il fioraio" (d).

Qual è il titolo corretto? Quanto ne sei sicuro?

- a. Il giardino di rose
- b. Foto di famiglia
- c. Bambini che soffiano le bolle
- d. Il padre torna a casa



- a. Il giardino di rose
- b. Foto di famiglia
- c. **Bambini che soffiano le bolle** (Ferdinand Georg Waldmüller 1842)
- d. Il padre torna a casa





Anche se si vedono le rose, non sono il punto focale del dipinto. Non è il titolo giusto(a).

Questo è un dipinto del periodo in cui lo sviluppo della fotografia era solo all'inizio. Inoltre, le persone ritratte dovrebbero guardare nell'obiettivo non per aria, non è il titolo giusto(b).

Il ragazzo alla finestra sta soffiando delle bolle. Gli altri bambini le stanno guardando o cercano di prenderle, questa è una prova per il titolo corretto (c).

Non ci sono veri indizi che il padre stia tornando a casa, non è il titolo giusto (d).

Esercizio 3: Cosa vedi?



Non sempre le decisioni avventate portano a fare errori
ma spesso ci raccontano solo metà della storia!

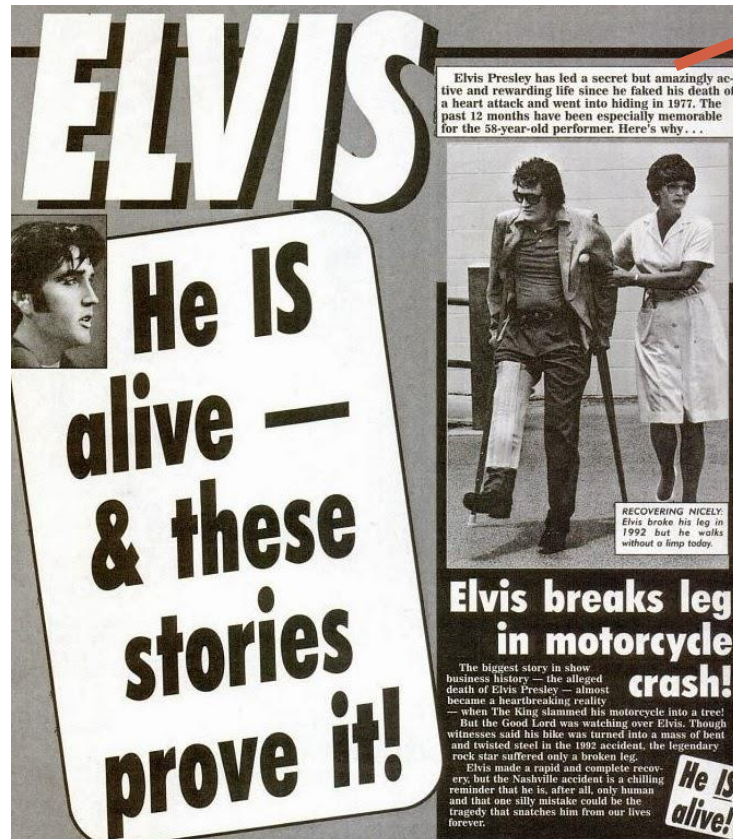


Faraone

Eschimese

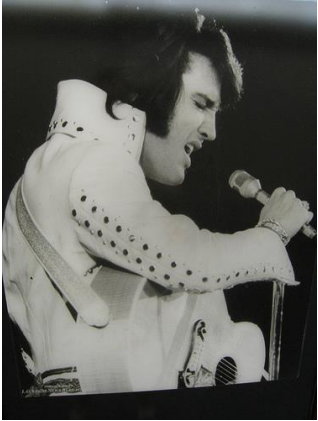
Leggenda: Elvis Presley è vivo!

I giornali americani
riferiscono:



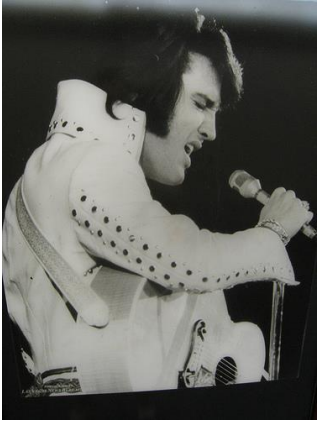
“Elvis Presley ha condotta una vita segreta ma straordinariamente attiva e gratificante da quando ha simulato la sua morte di attacco di cuore nel 1977...”

Idee particolari del grande pubblico – leggende moderne

Leggenda	Prova pro	Prova contro
<p>Elvis è vivo!</p> 	???	???

(f.l.t.r.: "Elvis Presley, Las Vegas Hilton, 1971" by danperry.com)

Idee particolari del grande pubblico – leggende moderne

Leggenda	Prova pro	Prova contro
<p>Elvis è vivo!</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. La sua assicurazione sulla vita non è mai stata pagata.2. Il funerale ha avuto luogo appena un giorno dopo la sua morte. I fan non sono stati invitati.3. I fan hanno visto in una rivista una foto del corpo in cui non appariva come quello del "Re".4. Il nome di Elvis era "Elvis Aron Presley", invece sulla lapide, c'è scritto Aaron.5. Molte persone hanno riportato di aver visto Elvis dopo la sua morte.	<ol style="list-style-type: none">1. Non ha mai stipulato un'assicurazione vita.2. Una cerimonia si è svolta a Graceland, dove fu sepolto una settimana dopo.3. Si dice che Elvis fosse vanitoso. Probabilmente non voleva essere visto come appriva veramente e quindi forse si truccava quando era in vita.4. Si dice che un giorno avrebbe voluto cambiare nome (per "Aaron").5. Non si può provare che fosse veramente Elvis negli avvistamenti.

Elvis è vivo e la sua morte è solo una falsità?



Secondo uno studio condotto in Germania con 1143 intervistati, il 72% conosce questa leggenda e il 9.45% ancora ci crede!

Come nascono queste leggende moderne e le teorie del complotto?

Come nascono queste leggende moderne e le teorie del complotto?

- Le leggende sono spesso più emozionanti della realtà!
- I giornali popolari vendono bene se producono dei “servizi scandalosi”. Ti viene in mente un esempio recente?
- Le leggende si basano su affermazioni che sono difficili da dimostrare nei fatti (ad es. che la salma non somigliasse al “vero” Elvis) e alle quali le persone credono facilmente.
- Nascondono spiegazioni alternative (ad es. che il secondo nome di Elvis è stato spesso sbagliato Aa durante la sua vita).
- A volte le leggende si basano su fatti presi fuori dal contesto e quindi in gran parte esagerano il loro significato. L’affermazione del manager di Elvis : “Elvis non è morto, solo il suo corpo lo è. Ho parlato con lui oggi e stava bene...” è stata interpretata come se fosse ancora in vita. L’affermazione potrebbe significare che in effetti il corpo è morto ma non la sua musica, lui vive nei nostri cuori.
- Spesso, tali leggende sono dovute al fatto che creano un forte legame tra un gruppo di persone; per es., ci sono comunità di fan che desiderano la prova che il loro Re è ancora vivo.

Quanto sono note le teorie del complotto e quante persone nella popolazione ci credono?

Teoria del complotto	Familiarità in 1143 intervistati (in %)	Accordo (in %)
Nel triangolo delle Bermuda, un numero sproporzionato di navi/aerei scompaiono misteriosamente	???	???
Lo sbarco sulla luna nel 1969 è stato messo in scena dalla NASA	???	???
Lady Di è stata assassinata	???	???
Sulle banconote da 1 dollaro ci sono le prove di un'infiltrazione della Federal Reserve degli Stati Uniti da parte di società segrete.	???	???

Quanto sono note le teorie del complotto e quante persone nella popolazione ci credono?

Teoria del complotto	Familiarità in 1143 intervistati (in %)	Accordo (in %)
Nel triangolo delle Bermuda, un numero sproporzionato di navi/aerei scompaiono misteriosamente	98.2%	44.6%
Lo sbarco sulla luna nel 1969 è stato messo in scena dalla NASA	92.7%	26.7%
Lady Di è stata assassinata	93.3%	31.1%
Sulle banconote da 1 dollaro ci sono le prove di un'infiltrazione della Federal Reserve degli Stati Uniti da parte di società segrete.	71.0%	21.3%

Questa indagine online condotta da Sebastian Bartoschek affronta solo le teorie del complotto che sono state ufficialmente risolte. Secondo le conoscenze attuali, non v'è alcuna prova a sufficienza che sostiene queste teorie.

Mobbing/Complotto?

Esempio: Una mattina, Marina entra in ufficio e il suo capo non la saluta come al solito. La settimana prima, un collega agì verso di lei con freddezza. A causa di questi inconvenienti, Marina si allontana dai suoi colleghi (non pranzano più insieme). Lei da per scontato che lentamente ma sicuramente sarà fatta fuori dall'azienda.



Ci sono prove a sufficienza per supporre il mobbing?

Quali sono le possibili spiegazioni per il comportamento dimostrato dal capo e dai colleghi di Marina?

Cosa va a favore e contro le convinzioni di Marina?



Raccogli i pro e i contro della convinzione di Marina!

Cosa succede se... (conseguenze)?



→ foglio di lavoro 5.2 a,b



Cosa succede se...?

Convinzioni e le loro conseguenze

Convinzione Realtà	Marina è vittima di bullismo da parte dei suoi colleghi.	Marina <u>non</u> è vittima di bullismo da parte dei suoi colleghi.
Marina è vittima di bullismo da parte dei suoi colleghi.	<ul style="list-style-type: none">○ Ci sono buone ragioni per le preoccupazioni di Marina e dovrebbe far presente il suo problema con il consiglio di fabbrica.	<ul style="list-style-type: none">○ Marina si fida ciecamente delle persone.○ Senza accorgersene, le persone parlano dietro le sue spalle e le fanno del male. Si spera che non sia troppo tardi per contattare il comitato d'impresa o un avvocato per il diritto del lavoro
Marina <u>non</u> è vittima di bullismo da parte dei suoi colleghi.	<ul style="list-style-type: none">○ Marina dà erroneamente la colpa agli altri.○ La sua prestazione sul posto di lavoro soffre a causa delle sue preoccupazioni, rabbia e risentimento.○ Il suo atteggiamento sospettoso ha ora provocato la diffidenza degli altri.	È tutto ok!

Essere indagato?

Esempio: Gary è un attivo ambientalista. Ha partecipato ad una manifestazione in cui erano presenti la polizia e i mass media. Durante la manifestazione, scoppiano dei tumulti tra la polizia e i manifestanti. Gary va a casa prima che la polizia inizia ad arrestare alcuni manifestanti. Più tardi, il telegiornale della sera mostra le immagini della manifestazione e Gary si riconosce nella folla. Siccome la foto è stata mostrata in tv, Gary ne deduce che è indagato come nemico pubblico.



La prova è sufficiente per supporre delle accuse future?

Come si potrebbero spiegare le immagini di Gary?

Cosa va a favore e contro la convinzione di Gary?



Raccogli i pro e i contro della convinzione di Gary!

Cosa succede se... (conseguenze)?



→ foglio di lavoro 5.3 a,b



Cosa succede se...?

Convinzione e le loro conseguenze

Convinzione Realtà	Le proteste sono state filmate ma <u>non</u> è indagato.	Le proteste sono state filmate ma <u>non</u> è indagato.
Gary è stato filmato ed è indagato.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gary ha ottime ragione per essere preoccupato. ○ Dovrebbe assumere un avvocato che risolva la questione. ○ D'altra parte ha solo esercitato i suoi diritti democratici fondamentali. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gary potrebbe essere troppo ingenuo. ○ Se viene accusato, può assumere un buon avvocato – non ha fatto nulla di male ha solo fatto uso del suo diritto a manifestare.
Le proteste sono state filmate ma <u>non</u> è indagato.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gary è preoccupato senza alcuna ragione. ○ Spende tanti soldi in vano, per l'avvocato e per la sicurezza (ad esempio nuove serrature). ○ Trascura le cose importanti della sua vita (ad es. il contatto con gli amici, il suo lavoro). 	È tutto ok!

Cosa va a favore e contro le *tue* idee particolari?

Cosa succede se...?

Pro e contro

Modulo 5: Processo Decisionale

Scheda di lavoro 5.4 Proprie idee

5.4a Cosa va a favore e cosa va contro le tue idee particolari?

Idee/Convinzioni:

Grado di convinzione: _____ %

Pro (Cosa va a favore?)	Contro (Cosa va contro?)
foglio di lavoro	

Grado di convinzione: _____ %

Convinzioni e le loro conseguenze

Modulo 5: Processo Decisionale

5.4b Cosa succede se ...? Convinzioni e le loro conseguenze

Convinzione Realtà	Io _____ _____	Io _____ non _____ _____
	Io _____ _____ _____	Foglio di lavoro
Io _____ non _____ _____ _____	Foglio di lavoro	



→ foglio di lavoro 5.4 a,b

Conseguenze negative delle convinzioni errate: l'evitamento e i comportamenti di sicurezza



Evitamento e comportamenti di sicurezza: Cosa sono?

Conseguenze negative delle convinzioni errate: l'evitamento e i comportamenti di sicurezza



Evitamento

Si tratta di evitare attivamente situazioni, persone, o luoghi considerati come minacciosi (ad es. evitare le manifestazioni, la polizia, o luoghi pubblici per paura di essere sorvegliati). In casi estremi, non si riesce ad uscire di casa e si rompono tutti i contatti sociali.

Comportamenti di sicurezza

Si tratta di svolgere delle azioni per prevenire gli eventi temuti (es. usare dei portafortuna).



Anche se l'evitamento e i comportamenti di sicurezza possono ridurre la paura a *breve termine*, a *lungo andare* possono promuovere la paura rafforzando l'idea che tale comportamento ha prevenuto il danno... anche se la situazione non sarebbe stata comunque dannosa!

È veramente necessario?



Modulo 5: Processo Decisionale

Scheda di lavoro 5.5a Evitamento e comportamenti di sicurezza: Sono realmente necessari?

Azioni intraprese per evitare il danno	Quale ti corrisponde?	How much sense does it make to you? (+5 = è molto importante, 0 = non è importante, -5 = only makes it worse)	Cosa succederebbe se frenassi queste azioni? Ci hai mai provato – cosa è successo? Quanto ti limita questo comportamento nella vita quotidiana e come influisce sulla qualità della tua vita? (+5 = molti vantaggi, 0 = nessuno, -5 = limita molto la qualità della mia vita)
Evitamento: ad es. evitare le folle, le stazioni di polizia, cibi particolari, luoghi pubblici o vuoti			
Masquerade: ad es. occhiali da sole, sciarpa, tenere gli occhi bassi in pubblico			
Misure di protezione: ad es. installare molte serrature, avere dei portafortuna, bloccare la porta della stanza da letto con una sedia, fare dei giri per notare cambiamenti, portare delle armi, gesta di minaccia per allontanare le persone sospette			
Prepararsi per scappare dalle situazioni: ad es. stare sempre in movimento, stare vicino all'uscita quando si usano i trasporti pubblici			
Altro			



Modulo 5: Processo Decisionale

Scheda di lavoro 5.5b. Riconsiderare l'evitamento e i comportamenti di sicurezza

Voglio cercare di lasciar andare o ridurre il seguente evitamento (ad es. togliere gli occhiali da sole, uscire più spesso di casa):

Cosa temo se limito i miei comportamenti di sicurezza? Nel peggiore dei casi cosa potrebbe succedere?

Pro (Quali sono i vantaggi nel ridurre il comportamento di sicurezza?)

Contro (Quali sono gli svantaggi nel ridurre il comportamento di sicurezza?)

Dopo l'esercizio: Le mie paure si sono avverate? Se no, come posso spiegarlo? Quale conclusione ne traggo?



→ foglio di lavoro 5.5 a,b

Ogni volta che ti senti insultato/minacciato: Poniti le tre domande del cartellino giallo

Metacognitive Training (MCT): **3 domande**
...se ti senti insultato, minacciato o screditato...?



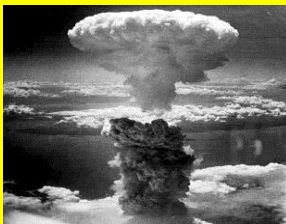
1. Qual è la prova?

Come lo so? Prova reale, pettegolezzo, ipotesi? Sono a conoscenza di tutta la verità?



2. Punti di vista alternativi?

Le persone di cui mi fido interpretano la situazione diversamente? Sto saltando alle conclusioni? Sto valutando la situazione giustamente e obiettivamente?



3. Anche se fosse così... sto reagendo in modo esagerato?

Sto reagendo in modo appropriato? Rovinerò qualcosa in futuro se reagisco esageratamente? Prima pensa – poi agisci!

Obiettivi di apprendimento:

- Le decisioni rapide spesso portano ad errori e solo “metà della verità” viene percepita.
- Pertanto, cercare quanto più informazioni possibili e scambiare punti di vista con altri– specialmente se le decisioni coinvolgono emozioni forti o azioni importanti (ad es. non aggredire i vicini se hai la sensazione che ti stiano seguendo).
- Valutare i pro e i contro delle tue convinzioni e riconsiderare se ci possano essere altre possibili spiegazioni.
- Per gli eventi di minore importanza, le scelte vanno fatte rapidamente (ad es. scegliere la marca di uno yogurt o il dessert da ordinare, estrarre i numeri del lotto).
- “Tutti fanno degli errori” – bisogna essere preparati alla possibilità di sbagliare.

Cosa ha a che fare con la psicosi?

Molte persone (ma non tutte!) affette da psicosi tendono a saltare alle conclusioni e ad avere delle opinioni estreme, senza avere informazioni a sufficienza. Ciò può contribuire alla formazione di convinzioni errate.

Prima di prendere decisioni importanti si dovrebbero considerare più informazioni possibili e discutere sulle spiegazioni e opinioni con persone di fiducia.

Quali aspetti del modulo, "Prendere delle decisioni", trovo particolarmente utile?

Quando e in quale concreta situazione futura potrei applicare quanto imparato? Come potrebbe aiutarmi (ad es. a sentirmi meno teso)?



→ foglio di lavoro 5.6

Cosa ha a che fare con la psicosi?

Esempio: Thomas si sente perseguitato dai servizi segreti. Sta per prendere le sue cose e nascondersi.

Contesto: L'ultima volta che era uscito per una passeggiata, una Mercedes nera lo superò lentamente ed ebbe l'impressione che il conducente guardava con cattiveria nella sua direzione.

Ma: Era un conducente arrabbiato di un'altra città che si era perso e stava cercando di ritrovare la sua strada, guardando intensamente i nomi delle strade e i numeri civici.