

# Le regole dell'esposizione

Tradotto e modificato da Daniel F. Gros, *Overcoming avoidance workbook*, New Harbinger, 2021

Per quanto numerose e varie siano le possibilità, abbiamo imparato attraverso molta esperienza che ci sono alcuni modi per rendere più probabile il successo della tua esposizione. Chiameremo queste tecniche le regole di esposizione.

## **REGOLA #1: LE ESPOSIZIONI DEVONO ESSERE PIANIFICATE, STRUTTURATE E PREVEDIBILI.**

Devi decidere in anticipo quando farai l'esposizione, cosa farai e per quanto tempo la proverai. Ne discuteremo di più quando pianificheremo le tue prossime esposizioni e utilizzeremo il Foglio per il monitoraggio dell'esposizione (che troverai alla fine di questo documento). L'idea è che dovresti sapere in che cosa ti stai cacciando e dovresti avere il controllo della situazione.

Sei il capo quando si tratta di pianificare queste attività e dovrà sempre essere così. Un compagno o un caro amico eccessivamente entusiasta potrebbero involontariamente spingere a esposizioni per cui non si è ancora preparati. Queste esposizioni tendono ad andare molto male e con esiti meno indesiderati. È meraviglioso avere supporto durante questo processo, ma dovrebbe rimanere solo questo: un supporto e mai una spinta energica.

## **REGOLA #2: PREPARA UN PIANO DI RISERVA.**

Un'altra buona idea è avere un piano di riserva nel caso in cui il piano originale per l'esposizione non funzioni (piove, il negozio è chiuso, il tuo amico non è disponibile). A volte i piani migliori vengono vanificati da circostanze al di fuori del nostro controllo, come il tempo. Ma, il tuo successo non dovrebbe dipendere dal tempo o dalla disponibilità di un amico. Hai già aspettato abbastanza a lungo prima di sfidare il tuo evitamento; non dovresti aspettare che gli altri migliorino. Stai agendo per riprenderti la tua vita. L'impostazione di un Piano B aiuterà a garantire che proverai la tua esposizione, con la pioggia o con il sole.

## **REGOLA #3: ASPETTATI DI SENTIRTI SCOMODO NELLA SITUAZIONE.**

Dal momento che di solito eviti queste cose, ti sentirai a disagio quando ti esponi ad esse. Indipendentemente dal fatto che la risposta emotiva innescata dalle tue pratiche sia lieve, moderata o forte, sai che l'esposizione funziona se provi emozioni negative. Ovviamente questo significa che se non provi emozioni negative, potresti dover rivedere le esposizioni selezionate e passare ad altre situazioni evitate.



Questa idea di provare disagio è proprio come allenarsi in palestra. Devi sentire un po' di tensione per avere un allenamento di successo. Lo sforzo può essere causato dal sollevamento di un peso maggiore, dall'aumento della lunghezza della corsa o dall'aumento della frequenza o della velocità dell'allenamento. Potresti sentirti senza fiato, aumentare la frequenza cardiaca a un nuovo massimo o sentire affaticamento in alcuni muscoli. Il punto è che devi sforzarti per migliorare. Ad esempio, non ti alleneresti con pesi da 2 Kg se sei abbastanza forte da sollevare un sacco di cibo per cani da 25 Kg. Non dovresti scegliere esposizioni facili (cose che fai già normalmente) e aspettarti di vedere miglioramenti. Devi trovare un buon punto di partenza che ti metta alla prova e farti strada da lì.

Tuttavia, c'è un aspetto importante in cui le esposizioni differiscono dall'allenamento. Quando ti alleni, puoi esagerare e farti male cercando di sollevare troppo o correre troppo forte. Fortunatamente, le esposizioni raramente comportano lo stesso rischio. Come abbiamo accennato, la maggior parte delle emozioni negative non è pericolosa, anche nei casi più intensi come gli attacchi di panico. L'unica eccezione sono gli impulsi autolesionisti o suicidi. Sebbene sia molto improbabile che siano associati a pratiche di esposizione, ancora una volta, se sorgono tali sentimenti e impulsi, devi prenderli molto sul serio e cercare immediatamente supporto da parte di una persona cara e/o di un professionista della salute mentale.

#### **REGOLA #4: TIENI TRACCIA DELLE VOSTRE EMOZIONI PRIMA, DURANTE E DOPO LE PRATICHE DI ESPOSIZIONE.**

Come abbiamo discusso durante l'assegnazione della tua prima esposizione, dovresti tenere traccia delle tue emozioni durante la pratica. Puoi farlo nella tua testa o sul tuo foglio di lavoro per il monitoraggio dell'esposizione. Devi semplicemente chiederti qual è il tuo livello di emozioni ogni cinque minuti o giù di lì. Come minimo, cerca di identificare le tue emozioni all'inizio, al picco o al plateau e alla fine dell'esposizione. E sii consapevole di distinguere tra emozioni negative e positive. L'aumento delle emozioni positive durante le esposizioni sarà discusso maggiormente nei prossimi capitoli. Questo monitoraggio sarà importante per sapere quando sei pronto per terminare la tua esposizione (senza usare l'elusione), che è descritto di seguito.

#### **REGOLA #5: NON USARE COMPORTAMENTI DI SICUREZZA DURANTE LE ESPOSIZIONI.**

Prima che le persone inizino il trattamento, potrebbero aver provato tutti i tipi di cose per farsi strada attraverso situazioni evitate. Un esempio comune è il consumo di alcol. Hai mai bevuto qualche birra prima di uscire per "rilassarti" o per rendere più facile affrontare la folla o rendere più piacevole un evento? Esistono molti esempi di comportamenti di sicurezza, compresi l'uso di sostanze ricreative (come la marijuana) e persino alcuni farmaci prescritti dai medici (comunemente benzodiazepine, come Xanax o Valium). Altri esempi di

comportamenti di sicurezza includono modi specifici di avvicinarti a una situazione evitata, come andare in situazioni sociali solo in presenza di una specifica persona, o tenendo sempre le spalle al muro o in una posizione in cui puoi tenere d'occhio le uscite, o frequentare luoghi pubblici solo fuori orario (andare a cena alle 16:30 o al cinema a metà giornata). In molti casi, questi comportamenti di sicurezza possono compromettere l'apprendimento durante le pratiche di esposizione. Sei rimasto con successo nell'affollato evento sportivo perché hai appreso che non era così male come ti aspettavi (e le tue emozioni sono migliorate), o è stato perché hai bevuto tre birre? È una domanda difficile a cui rispondere e puoi vedere come quella strategia di coping offusca il tuo potenziale apprendimento.

Quando si tratta di droghe, alcol e farmaci prescritti (benzodiazepine), è meglio non usarli immediatamente prima, durante o subito dopo una pratica di esposizione. È importante consultare il medico che te le ha prescritte prima di interrompere o modificare il dosaggio di qualsiasi farmaco prescritto.

Ci sono una serie di strategie più sottili che potresti usare, come chiedere la presenza del tuo compagno o di un amico intimo che ti accompagni nelle esposizioni, come strategia per facilitare le esposizioni più impegnative nel tempo. Il tuo obiettivo di trattamento non è solo quello di essere in grado di fare quelle attività con un amico accanto; piuttosto, vuoi essere in grado di fare quelle cose con o senza compagnia. Se necessario, puoi iniziare le tue esposizioni con un "compagno di esposizione", purché ti adatti, nel tempo, a farle da solo. Ad esempio, alla prima esposizione, puoi iniziare andando in un negozio e fare acquisti insieme al tuo amico. Per la tua prossima esposizione, torni al negozio e tu e il tuo amico fate acquisti separatamente in diverse parti del negozio. Dopodiché, torni al negozio e fai acquisti mentre il tuo amico fa acquisti in un negozio vicino. E infine, torni al negozio da solo e completi i tuoi acquisti. Se segui una sequenza come questa, imparerai che puoi farlo con o senza aiuto. Quali comportamenti di sicurezza hai utilizzato in passato? Quali comportamenti dovresti cercare di non usare durante le esposizioni?

#### **REGOLA #6: L'ESPOSIZIONE DEVE DURARE FINO A CHE NON RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI CHIAVE.**

Devi rimanere in una situazione di esposizione abbastanza a lungo per (1) apprendere l'esito dell'esposizione, (2) sperimentare una diminuzione significativa delle tue emozioni negative e (3) potenzialmente provare emozioni positive. Piuttosto che impegnarsi nell'evitamento (che accresce l'impulso di evitare situazioni future), spingerai te stesso a rimanere nella situazione, a conoscere l'esito dell'esposizione e ad affrontare le esposizioni future con una maggiore sicurezza che risulteranno in un simile risultato (positivo). Anche se l'obiettivo non è tanto l'effettiva riduzione dei sintomi quanto più l'apprendimento che non è successo nulla di male, in genere sperimenterai una riduzione dei sintomi dopo che il nuovo apprendimento è stato acquisito.

Questo processo può essere una delle parti più difficili delle pratiche di esposizione. L'evitamento e l'isolamento non hanno preso il sopravvento e prodotto tutte le tue emozioni negative in un giorno; è successo nel tempo. È probabile che ci siano voluti ripetuti evitamenti per portarti al punto in cui sei oggi. Ora è tuo compito entrare in queste situazioni e mantenerle fino a quando non sarai in grado di testare e verificare l'esito negativo previsto. Questa operazione potrebbe richiedere dieci minuti, trenta minuti o più. Come hai intenzione di realizzare questo obiettivo? Prima di tutto, sarà utile ricordare a te stesso perché stai facendo tutto questo. Ripensa ai motivi per cui stai pianificando questi cambiamenti. Un'altra strategia utile è farlo un passo, o un minuto, alla volta. Quando la tua mente pensa di non farcela, cerca di rimanere nella situazione solo un minuto in più. Poi ancora per un minuto. Prendilo un minuto alla volta. Sarai sorpreso di quanti minuti potresti essere in grado di farcela. Se alla fine devi lasciare la situazione prima che le tue convinzioni negative vengano smentite, registra il tuo tempo totale sul foglio di lavoro per il monitoraggio dell'esposizione e prova a battere quel tempo alla tua prossima esposizione. Alla fine, se continui a spingere le tue pratiche sempre più a lungo, confuterai le tue convinzioni negative, proverai emozioni negative meno gravi e (potenzialmente) inizierai a provare emozioni positive.

Perché lo stai facendo di nuovo? Perché hai intenzione di spingere oltre la tua esposizione?

-----  
-----  
-----

#### **REGOLA #7: LE PRATICHE DI ESPOSIZIONE DEVONO ESSERE RIPETUTE FREQUENTEMENTE E RAVVICINATE.**

Più le tue esposizioni sono ripetute frequentemente e ravvicinate, maggiore è la probabilità di influenzare le tue convinzioni negative, ridurre le tue emozioni negative e aumentare le tue emozioni positive. È una buona pratica ripetere la stessa esposizione finché la tua esperienza non diventa più facile. Come per imparare qualcosa di nuovo, più ti eserciti, meglio diventerai. Se vuoi imparare a pattinare sul ghiaccio, a suonare la chitarra o ad andare in bicicletta, dovresti esercitarti frequentemente in quella attività per vedere il massimo miglioramento. Ti aspetteresti di migliorare nel pattinaggio sul ghiaccio facendolo solo una volta al mese, o nel suonare la chitarra solo quando il tuo amico arriva con la sua chitarra (cioè solo ogni tanto, per caso)? La risposta è no. Dovresti programmare almeno una o due esposizioni al giorno sul tuo foglio di lavoro per il monitoraggio dell'esposizione. Queste esposizioni non devono necessariamente corrispondere alla stessa identica situazione, più e più volte (come andare ogni giorno nello stesso negozio); piuttosto, dovrebbero essere lo stesso tipo di situazione, in tanti contesti diversi, ripetuta frequentemente (entrare in negozi diversi ogni giorno). Più esposizioni completi, più velocemente smetterai di evitare e inizierai a vivere.

	Esposizione pianificata	Giorno e ora pianificati	Sintomi iniziali (da -100 a +100)	Picco dei sintomi (da -100 a +100)	Sintomi al termine (da -100 a +100)	Tempo totale
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

	Esposizione pianificata	Giorno e ora pianificati	Sintomi iniziali (da -100 a +100)	Picco dei sintomi (da -100 a +100)	Sintomi al termine (da -100 a +100)	Tempo totale
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						