

**TABELLA 11.1**

**Caratteristiche della preoccupazione produttiva e di quella improduttiva**

<b>Preoccupazione improduttiva</b>	<b>Preoccupazione produttiva</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si focalizza su scenari “E se...” immaginari e lontani nel tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si focalizza su problemi reali e immediati</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si focalizza su problemi immaginari su cui si ha poco controllo o scarsa possibilità di influire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si focalizza su problemi imminenti sui quali abbiamo un certo controllo o influenza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendenza a focalizzarsi su quanto si sarà sconvolti se il motivo della preoccupazione si verificasse nel concreto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maggiore attenzione sulla risoluzione del problema</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non si riesce ad accettare nessuna soluzione per il problema perché non è garantito che funzionino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si riesce a tentare e valutare soluzioni imperfette</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca inarrestabile di un senso di sicurezza e certezza da associare all’esito immaginato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilità a tollerare un rischio ragionevole e l’incertezza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attenzione molto concentrata ed esagerata sulla minaccia ipotizzata o sul peggior scenario possibile (ossia, pensiero catastrofico)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attenzione più ampia ed equilibrata su tutti gli aspetti della questione per cui ci si preoccupa; capacità di riconoscere gli aspetti positivi, negativi e neutri della situazione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensazione di incapacità di gestire la situazione per cui ci si preoccupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un più alto grado di fiducia in se stessi e nella propria capacità di gestire la situazione per cui ci si preoccupa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto livello di ansia o angoscia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basso livello di ansia o angoscia</li> </ul>

Nota. Basato su David A. Clark, Aaron T. Beck (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (Tabella 10.6, p. 427). The Guilford Press.<sup>5</sup>