Scheda per facilitare l'errore predittivo, la gratificazione e l'indipendenza dal contesto durante la terapia di esposizione (Toso E. 2023 - *Verso una terapia espositiva di precisione. Dalla scienza dell'estinzione della paura alla clinica*. Pag. 25 - Giovanni Fioriti Editore)

Gli obbiettivi di questa scheda (da compilare al termine di ogni seduta espositiva e possibilmente discussa con il terapeuta), mirano a massimizzare l'intervento sugli aspetti intrinseci all'apprendimento inibitorio (errore di predizione, ricompensa gratificante e dipendenza dal contesto). Tali obiettivi vengono raggiunti: 1) Rendendo il paziente consapevole dell'errore predittivo commesso; 2) Individuando e ostacolando quei pensieri che tendono a sminuire i risultati ottenuti; 3) Sensibilizzando il paziente sulla gratificazione che segue all'omissione della minaccia attesa; 4) Ridimensionando la ricompensa ottenuta attraverso l'evitamento dello stimolo temuto; 6) Favorendo la generalizzazione dell'esperienza di sicurezza a contesti diversi.

Sessione di esposizione n_____

Al termine del tuo esercizio di esposizione compila la seguente tabella rispondendo alle diverse domande. Questo servirà per massimizzare gli effetti dell'esposizione svolta.

È avvenuto quello che ti aspettavi?	
Cosa è realmente accaduto?	
Hai dei pensieri che tendono a sminuire gli esiti ottenuti? Se si, quali?	

In che modo puoi farvi fronte?	
È per tè gratificante quel che è successo grazie all'esposizione?	
Se si, quanto da 1 a 100?	
Se sì, perché lo ritieni gratificante?	
Se si, preferisci questa gratificazione o quella che avresti ottenuto evitando?	
Per quale motivo preferisci l'una rispetto all'altra?	
È un motivo, quello che hai appena descritto, che ti aiuterà ad essere "libero" dalla paura e a migliorare la tua vita?	
Immaginare l'esperienza che hai appena vissuto, ma in contesti diversi, è per te gratificante?	
Se si perché?	