

Il metodo ABC e le distorsioni cognitive

Il modello A-B-C



Marco Vicentini, Psy.D.

Centro Camilliano di Formazione
Febbraio marzo 2013

Esempio

“E’ notte e due persone sono a letto in attesa di prendere sonno, quando improvvisamente sentono un rumore”.

Che reazione (fisiologica) avreste?

Voi cosa pensereste?

Esempio

“Uno dei due, un po' seccato, si volta dall'altra parte e prova a riprendere sonno; l'altro, invece, si preoccupa, si alza dal letto e si dirige allarmato verso il luogo di provenienza del rumore”.

Come lo spieghereste?

"Al vicino sarà caduto qualcosa, domani gli chiederò di fare più attenzione a quest'ora della notte

"Che cosa sarà successo? Staranno rubando qualcosa?"

Modelli cognitivi clinici

- **Cognizione:**

- Unità operativa che descrive le modalità di una persona di interagire in maniera organizzata e finalizzata con l'ambiente (umano).
- Tale organizzazione è definita al medesimo tempo dalle componenti **intellettive, mnestiche e emozionali**, nel loro essere diacroniche e sincroniche.

- La psicologia cognitiva studia quindi la modalità di organizzazione dell'esperienza.

La modifica del comportamento

- Il comportamento è stato studiato come lo studio degli eventi attivati internamente al soggetto, di natura cognitiva e affettiva
 - Emozioni, sentimenti, affetti
 - Pensieri, Immagini mentali, Credenze
- Il modello S-R è stato modificato dallo studio minuzioso delle variabili intervenienti, alla analisi e alle strategie per modificare come il flusso informativo viene strutturato adattivamente dal singolo individuo

Il comportamentismo S-R

STIMOLI



RISPOSTE

Cognitivismo: S-mente-R

STIMOLI



RISPOSTE

Primi esponenti clinici

- Terapia cognitiva di **Beck** (1963,1967,1970,1976)
 - Correzione con l'aiuto della parola e del ragionamento dei pensieri disadattivi
- Terapia Razionale-Emotiva-Comportamentale (REBT) di **Ellis** (1957,1962,1971)
 - Come gestire e trattare i pensieri "irrazionali"
- Allenamento basato sulle autoistruzioni di Meichenbaum (1973,1974,1975)
 - Come apprendere a verbalizzare certe risposte per modificare il proprio comportamento anomalo
- Modalità di soluzione dei problemi di de D'Zurilla e Golfried (1971)
 - Insegnamento su come reagire con modalità corrette di fronte ai problemi della vita
- Third wave (2000-)
 - Schema Therapy (Young)
 - Dialectic Behavioral Therapy (Linehann)
 - Mindfulness & Acceptance (Kabat-Zin & Hayes)



Approccio cognitivo clinico

- L'idea centrale della psicoterapia di Beck e Ellis:
 - La psicopatologia e il **disagio psicologico** sono caratterizzate (o almeno *costituite anche*) in **termini di pensieri erranei, irrazionali, disfunzionali**, i cui effetti sono modalità di risposte emotive e comportamentali inadeguate.
- Obiettivo psicoterapeutico:
 - Modificare il sistema di pensare, e conseguentemente il sistema di credenze associato, per portare ad un miglioramento nelle capacità adattive della persona che soffre di un disagio o disturbo psicologico.
- Novità metodologiche:
 - Psicoterapia breve, strategica, focalizzata, che richiede un coinvolgimento attivo
 - Risultati migliori, più rapidi e più a lungo termine, confrontati con l'approccio psicoanalitico e con l'utilizzo di psicofarmaci (soprattutto per i disturbi codificati su Asse I)

Il modello cognitivo clinico

La relazione tra pensieri ed emozioni

"Gli uomini non sono turbati dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose"

Epiteto

"Se una cosa esterna ti tormenta, non soffri per quella cosa in sé, ma per il giudizio che hai su di essa. Ed è in tuo potere spazzar via subito quel giudizio"

Marco Aurelio

"Non c'è niente di buono o di cattivo, è il pensiero che lo rende tale"

William Shakespeare

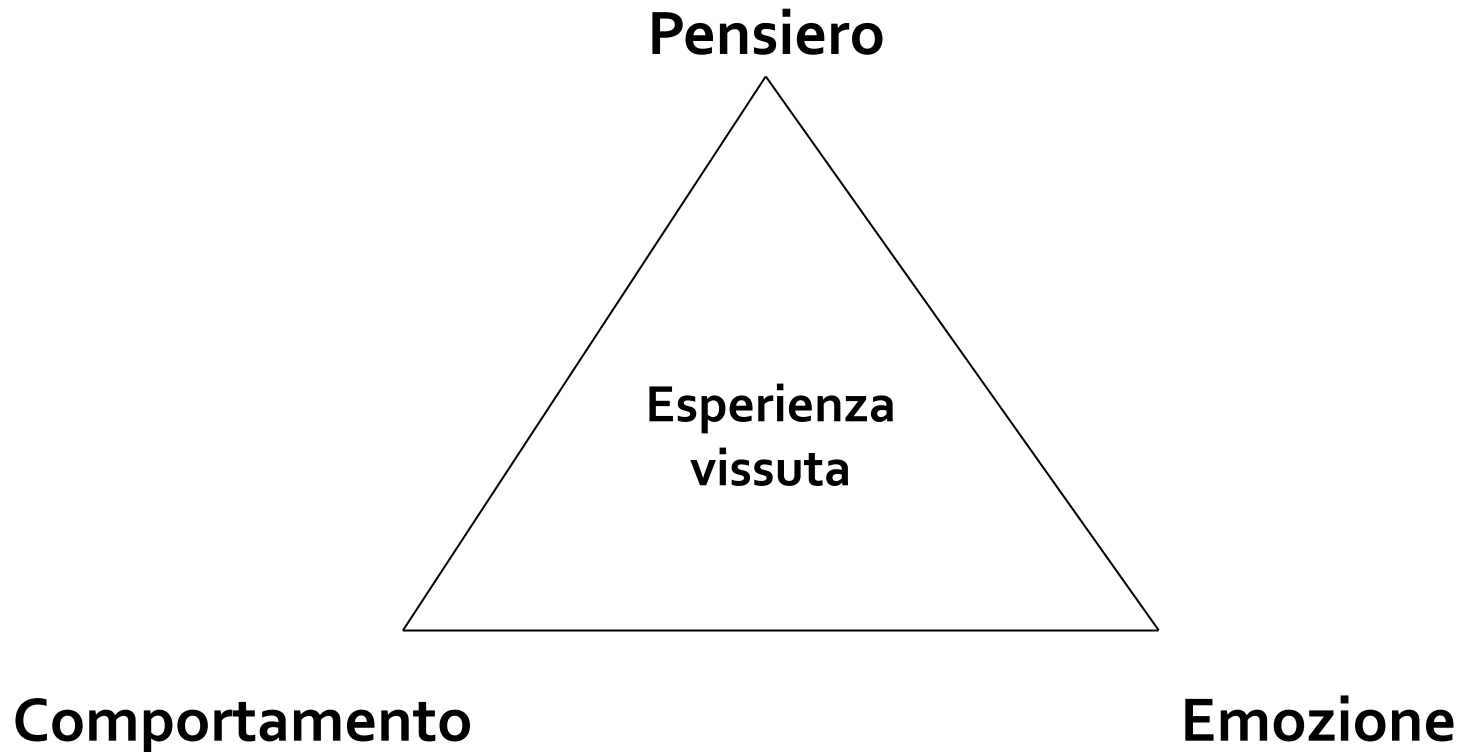
Il modello cognitivo

Non è la situazione di per sé a determinare ciò che le persone sentono, ma il modo in cui interpretano tale situazione.

Sono i pensieri della persona, la sua percezione degli eventi che influenzano le emozioni e il comportamento.



Il modello cognitivo



Il modello cognitivo clinico

L'ipotesi di Beck è che comune a tutti i disturbi psicologici sia il pensiero distorto o disfunzionale (che influenza l'umore e il comportamento del paziente).

Il modello alla base dell'***approccio cognitivo-comportamentale*** si oppone ad una visione "deterministica" delle emozioni e dei comportamenti umani:

- le situazioni che ognuno di noi vive, cioè, ***non determinano direttamente*** le nostre reazioni (emotive e/o comportamentali).
- Esiste un terzo elemento che agisce fortemente sulle nostre reazioni e cioè il **pensiero**.

Ma dove sta il problema?

Spesso le interpretazioni che diamo agli eventi non sono solo quelle che facciamo a livello razionale.

- Vi è mai capitato di ripensare ad una vostra reazione e sentire questa discrepanza? Ma come mai questo?

Prima ancora di dare un "giudizio" positivo o negativo di un evento, nella nostra mente scattano dei **pensieri cosiddetti "automatici"** che sfuggono alla nostra consapevolezza poiché non sappiamo riconoscerli.

Sono loro la vera "causa" delle emozioni negative e dei comportamenti disfunzionali che proviamo e/o agiamo in risposta ad alcuni eventi.



Il metodo di analisi A-B-C

Il modello A-B-C



L'ABC nel contesto cognitivo può essere immaginato come uno schema a tre colonne (A, B, e C appunto) dove ciascuna identifica uno specifico contenuto.

- A = evento attivante interno o esterno all'organismo (Activating event)
- B = sistema di convinzioni (Belief System)
- C = effetti dell'elaborazione cognitiva sul piano emotivo e comportamentale (Consequences)

Principi base del modello ABC

- L'individuo reagisce principalmente alla rappresentazione cognitiva degli eventi più che agli eventi di per sé
 - Emozioni disfunzionali sono influenzate da modalità di pensiero irrazionale (non funzionale)
 - È possibile identificare e codificare le principali modalità di pensiero irrazionale
 - Per superare emozioni e comportamenti disfunzionali è possibile ricorrere a modalità di pensiero razionali
 - I metodi cognitivi possono essere costruttivamente integrati con metodi comportamentali

Spiegazione popolare dell'emozione

Evento attivante



Conseguenza

situazione

“mi ha fatto arrabbiare”
“mi ha fatto stare in ansia”

Reazioni emotive
e comportamentali

Rabbia,
depressione, colpa,
ansia

Il modello ABC

Evento attivante

sistema di convinzioni

conseguenze



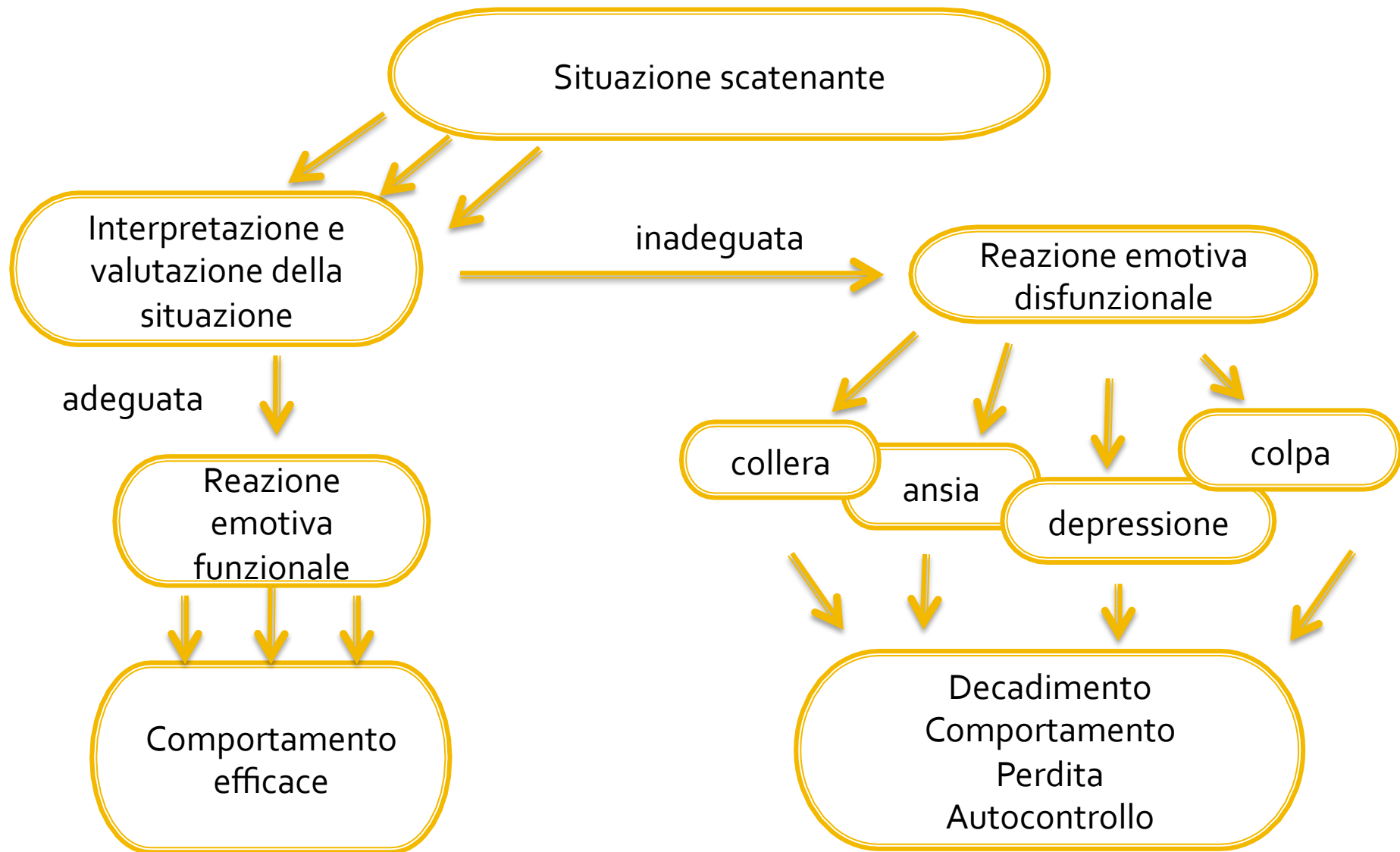
situazione

Mi piacerebbe
quindi

Io devo..
Tu devi..
Il mondo deve..

Reazioni emotive e comportamentali

Rabbia,
depressione,
colpa,
ansia



Caratteristiche fondamentali dei pensieri “ir-razionali”

- Sono rigidi ed estremi
- Sono in contraddizione con la realtà oggettiva
- Sono illogici
- Sono dannosi per il conseguimento del proprio benessere e dei propri scopi

Caratteristiche fondamentali dei pensieri “razionali”

- Sono flessibili e non estremi
- Sono congruenti con la realtà oggettiva
- Sono logici
- Facilitano il conseguimento dei propri scopi e del proprio benessere

Il modello ABC



Tale schema guida la terapia cognitiva, ed in base a tale schema può essere concretamente attuata una valutazione, una formulazione, una pianificazione e concettualizzazione del problema psicologico, ed un trattamento.

Il merito del modello ABC è di separare in modo preciso aspetti diversi della nostra esperienza in modo utile e pratico, ma non per questo superficiale.

Le emozioni

- Non sono causate dagli eventi
- Non sono causate da altre persone
- Il passato non è responsabile delle nostre emozioni



- Rappresentano il sistema ottimale di risposta individuale agli stimoli ambientali e relazionali

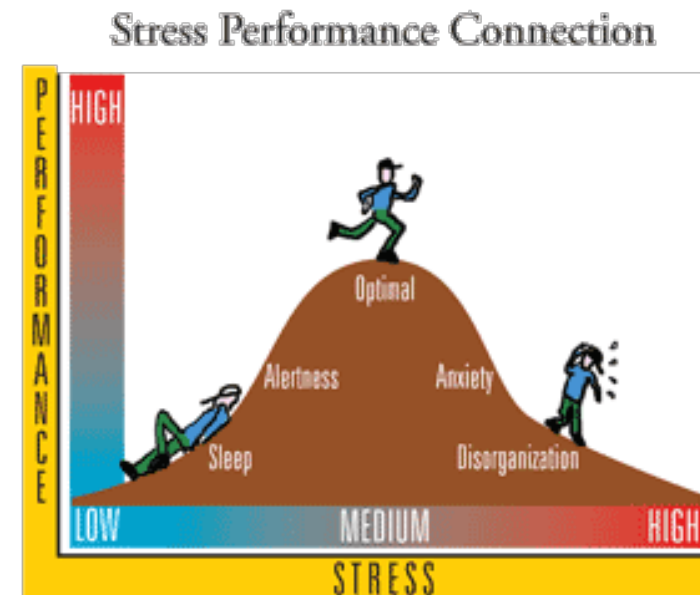
Soluzione pratica e soluzione emotiva

Soluzione pratica e soluzione emotiva

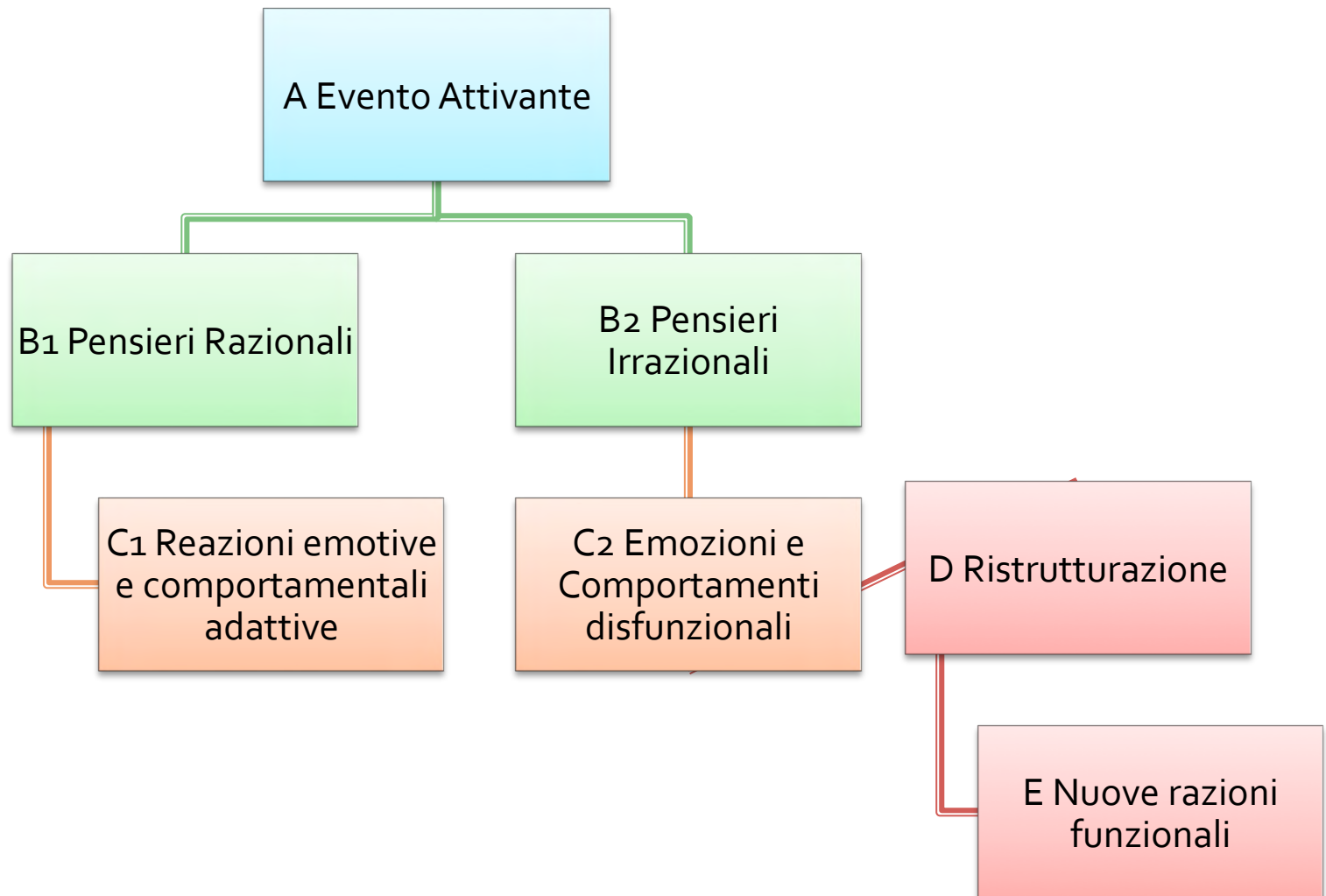
- Gli individui tendono a voler cambiare soprattutto l'evento attivante (soluzione pratica)
- La soluzione emotiva consiste nel trasformare la propria reazione emotiva all'evento, piuttosto che cercare di fuggire da esso o eliminarlo

Soluzione pratica e soluzione emotiva

- Il modello cognitivo non sostiene che bisogna cambiare solo le emozioni senza cercare di rendere migliori le situazioni di vita
- Il modello cognitivo sostiene che è meglio mirare prima alla soluzione emotiva
- Gli individui raggiungono in modo più efficace la soluzione pratica se sono meno disturbati emotivamente
 - (legge di Yerkes-Dodson, 1908)



Modello ABC-DE dell'intervento emotivo



Gli obiettivi dell'ABC



- Trasformazione della convinzione irrazionale in razionale.
- Positivizzazione del pensiero.
- Interiorizzazione autoistruzionale e autoconvincimento attraverso il dialogo interno.
- Definizione di obiettivi realistici.

Principi fondamentali del modello ABC

1. Tutti i problemi sono C
2. I problemi sono determinati da B, non da A
3. Vi sono dei legami preferenziali tra B e C
4. B deriva dalla storia di vita del soggetto
5. Indebolire le convinzioni indebolisce lo stress associato e il disturbo emotivo

Passi di base dall'assessment all'intervento

- Focus sul problema
 - Identificare C
 - (reazioni emotive e comportamentali)
 - Valutare gli A
 - Confermare che A-C è il problema



Passi di base dall'assessment all'intervento

- **Formulare B**
 - Collegare B con C
 - Collegare ABC alla storia di vita
- Stabilire l'obiettivo e le opzioni alternative
- Modificare B, le convinzioni e le credenze



Cosa fare allora ...

Auto-Aiuto Emotivo

A - 2

Cosa è successo (situazione problematica)

B - 3

Cosa ho pensato

C - 1

Come mi sono sentito

D

Metti in discussione B

E

Posso trasformare i miei pensieri ?
Come mi sento ?

Auto-Aiuto Emotivo

PRIMA FASE: RICONOSCERE L'EMOZIONE NEGATIVA

- **Le emozioni sono il modo in cui ci sentiamo, esse ci accompagnano costantemente durante la nostra giornata.**
 - Alcune emozioni sono positive come la gioia, la serenità, la soddisfazione, altre sono nocive, come la depressione, l'ansia, la paura, la rabbia, la colpa e la gelosia.
 - Ogni emozione è, influenzata dai pensieri e non solo da ciò che accade.



- **È ciò che pensi di fronte ad una situazione a determinare le tue reazioni emotive, più che la situazione in se stessa.**
 - La maggior parte delle volte in cui provi un'emozione intensa negativa (come una forte ansia) è perché stai pensando in modo negativo.
 - Allora prova a **individuare i tuoi pensieri negativi e per modificarli al più presto, mettendoli in discussione, attaccandoli e sostituendoli con pensieri più utili.**

Questo inizialmente richiede esercizio finché non diventa un'abitudine.

- **Per esercitarti, la prima fase ti chiede di compilare una scheda come quella riportata ogni volta che hai un'emozione negativa.**

Auto-Aiuto Emotivo

- **SECONDA FASE SCOPRIRE I PENSIERI NOCIVI**
 - **I pensieri nocivi non descrivono la realtà così com'è, ma la distorcono.** Non ti aiutano a superare le difficoltà e ti portano a provare emozioni spiacevoli, talvolta in modo particolarmente intenso.
 - **I pensieri utili descrivono invece le cose così come sono veramente, senza ingigantire i fatti né svalutare le cose e le persone.** Ti aiutano a superare le difficoltà e ti permettono di provare uno stato d'animo adeguato per affrontare le situazioni della vita.

Auto-Aiuto Emotivo

- Di solito, quando pensiamo in modo negativo proviamo subito emozioni spiacevoli e se ci fermiamo a “leggere” i nostri pensieri notiamo che contengono, quasi sempre, frasi di questo tipo:
 - **1. Pretese assolute**
 - *(prendono la forma di doverizzazioni: “Io devo assolutamente...”, “Tu devi assolutamente...”, “Gli altri, le cose devono assolutamente,) oppure di bisogni assoluti: bisogna assolutamente...”, “Non si può vivere senza...”)*
 - **2. Bassa tolleranza verso la frustrazione**
 - *(prendono la forma di insopportabilità, intolleranza : “Io non tollero, non sopporto”...)*
 - **3. Catastrofismo**
 - *(“E ‘tremendo”, “Sarebbe terribile”...)*
 - **4. Giudizi totali su di sé o sugli altri**
 - *(“Non valgo niente”, “Sei uno stupido”, “Sei una carogna”...)*

Auto-Aiuto Emotivo

- Per scoprire il pensiero nocivo di base può essere utile chiedersi:
 - **“Cosa significa questo per me?” o “Perché mi fa stare male?”.**
 - Ad esempio, se un amico mi incontra per la strada e non mi saluta io potrei pensare: “Ma guarda, non mi ha neppure salutato” e sentirmi molto triste. In realtà questo pensiero non ha nulla di negativo, è solo un’osservazione, ma se mi sento molto triste significa che c’è un pensiero negativo sottostante di cui potrei non essermi accorto.
 - Lo posso scoprire chiedendomi: “cosa significa per me il fatto che non mi ha salutato?” e mi potrò rispondere dicendomi che magari gli sono antipatico. Allora mi chiederò di nuovo “Cosa significa questo per me?” e potrei rispondermi che “sono una persona antipatica e nessuno mi stimerà e questo è insopportabile” (bassa tolleranza alla frustrazione).
- Rispondendo a questa domanda abbiamo trovato il pensiero negativo di base (insopportabilità) che crea sensazioni

Auto-Aiuto Emotivo

- TERZA FASE: MODIFICARE I PENSIERI E LE EMOZIONI NEGATIVE
 - Una volta individuato i pensieri (interpretazioni e valutazioni) negativi che hanno prodotto l'emozione o la sensazione sgradevole, puoi cercare di cambiarli e sostituirli con pensieri più adeguati.
 - Per modificare il pensiero è necessario metterlo in discussione. Per questo ti può essere utile rispondere a domande di questo tipo:
 - Qual è la dimostrazione che ciò che penso è vero?
 - Questo modo di pensare mi aiuta a sentirmi bene e ad ottenere quello che desidero?
 - Non sto forse esagerando nel pensare in questo modo?
 - Ciò che temo è veramente terribile? Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione?
 - Quanto è probabile che si verifichi davvero?
 - Perché le cose non dovrebbero mai andare così? È sempre possibile ottenere quello che si vuole?
 - Come posso dimostrare di essere assolutamente un buono a nulla? Come può uno sbaglio rendermi una persona completamente incapace?
 - In quale altro modo potrei considerare questa faccenda?

Auto-Aiuto Emotivo

- Ora scrivi alcune risposte alle domande che ti sei appena posto e cerca di notare se la tua emozione negativa è diminuita, segnando, come prima, l'intensità dell'emozione nella scheda L'ABC DELLE EMOZIONI.
- Se l'emozione è ancora forte e fastidiosa, e non è diminuita di intensità, controlla di aver scoperto veramente il pensiero che ti procura emozioni negative e continua a metterlo in discussione.
- Se sei riuscito a cambiare il pensiero e a sentirti un po' meglio hai fatto un buon lavoro.
- Pertanto premiati, riconoscendo il tuo successo concedendoti qualcosa di piacevole.

I livelli cognitivi

3 livelli di cognizioni

1. pensieri automatici.
2. convinzioni intermedie;
3. convinzioni profonde o schemi cognitivi;



L'albero: i tre livelli del pensiero

Secondo il modello cognitivo i livelli di pensiero sono come le parti che compongono un albero:

- foglie (i pensieri automatici) piccole e caduche
- tronco (le credenze) più solido e strutturato
- radici (gli schemi) su cui tutto l'albero si regge



Foglie: i pensieri automatici

- Si tratta di una sorta di **commento interno** in cui la persona si impegna in specifiche situazioni.
 - Possono essere coscienti ma possono anche non esserlo.
 - Sono pensieri rapidi, brevi, telegrafici anche se tendono a giungere alla consapevolezza della persona in lunghe catene.
 - Ad un pensiero automatico infatti spesso ne seguono altri, sulla stessa scia e con le stesse modalità. I pensieri automatici legano un evento alla reazione emotiva conseguente.

N.B.

- Possono anche presentarsi come “immagini mentali”



Esempio

- Situazione: incontro una vecchia amica per strada che non mi saluta.
- Pensiero automatico:
 - “Le sono sempre stata antipatica.”
 - Reazione emotiva: tristezza
 - “Che stronza”
 - Reazione emotiva: rabbia

Tronco: le credenze



Le credenze rappresentano il livello intermedio del pensiero. Si dividono in 3 categorie:

1. **REGOLE:** la persona si dà delle regole di comportamento valide per sé o per gli altri.
 - (Es. Devo essere sempre la persona più competente di tutte.)
2. **OPINIONI:** riguardano le opinioni su se stessi, su gli altri e sul mondo.
 - (Es. È terribile/sconveniente essere persone superficiali/incompetenti/etc.).
3. **ASSUNZIONI:** assumono la forma di proposizioni
 - (Es. Se non faccio il massimo, allora fallirò.)



L'ipotesi di Beck è che le credenze abbiano la capacità di far sorgere i pensieri automatici.

- Spesso le persone non sono pienamente consapevoli delle loro credenze, tanto meno degli schemi, al contrario dei pensieri automatici che sono più accessibili alla consapevolezza.
- Esse sembrano però essere la base di molte reazioni delle persone, esprimendosi nelle loro emozioni, nei loro pensieri automatici e nei loro comportamenti.

Radici: schemi o credenze base

- Sono delle strutture interpretative di base con cui la persona rappresenta se stesso e gli altri e organizza il suo pensiero.
 - Uno schema è una tendenza stabile ad attribuire un certo significato agli eventi.
 - Se patologici sono globali, rigidi e ipergeneralizzati.
 - Essi possono riguardare noi stessi (schema di sé), gli altri (schema dell'altro) e la relazione di sé con l'altro (schema interpersonale).



Modello cognitivo (Beck)

Interazione con gli altri ed esperienze incontrate (fattori di rischio)

CONVINZIONI CENTRALI

Fattori
precipitanti
e attivanti

CONVINZIONI INTERMEDIE

PENSIERI AUTOMATICI

C

REAZIONE

A

SITUAZIONE

B

Emozionale
Comportamentale
Fisiologica

Convinzione centrale (sono inadeguato)

Convinzioni intermedie (è terribile essere incompetente; devo sempre dare il massimo)

A Situazione (fare un esame)

B Pensiero automatico (non ce la farò mai)

C Reazione

Emozionale
(tristezza)

Comportamentale
(smetto di studiare)

Fisiologica (peso all'addome)

Le distorsioni cognitive

Distorsioni Cognitive

Le convinzioni negative su di sé, sul mondo e sul futuro spesso dipendono da modi sbagliati di osservare la realtà e di ragionare che sono detti errori di ragionamento o distorsioni cognitive.

Iniziano spesso nell'infanzia, anche per l'influenza del comportamento dei genitori, e sono poi attivati da eventi e situazioni stressanti.

Distorsioni cognitive

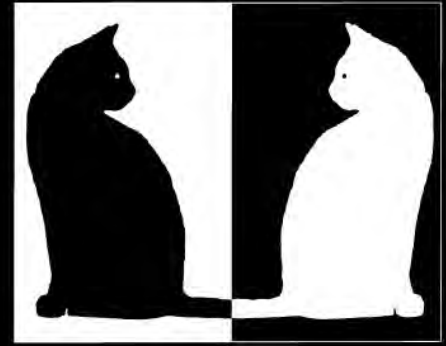


- Sono identificabili partendo dai pensieri automatici;
- Sono modalità disfunzionali di interpretare le esperienze
- Si caratterizzano per il processo, non per il contenuto

Principali Distorsioni Cognitive

- Pensare in bianco e nero
- Generalizzare
- Filtrare mentalmente la realtà
- Personalizzare
- Sopravvalutare le probabilità di un evento spiacevole
- Minimizzare il positivo
- Catastrofizzare
- Ragionare in base alle emozioni
- Doverizzazione
- Saltare alle conclusioni
- Leggere la mente
- L'etichettamento
- Fare l'oracolo o predire con certezza
- Dare eccessiva importanza al passato
- Giudicare globalmente le persone e non i loro comportamenti
- Pensare che ormai è troppo tardi per cambiare
- ...

Pensare in bianco e nero



- Vedere la realtà senza sfumature, in termini di tutto o niente, di sempre o mai. Le cose sono tutte buone o tutte cattive, sicure o pericolose, senza toni di grigio, senza vie di mezzo.
- Chi ragiona così, se subisce un furto o un atto sleale, può concludere che il mondo è un posto sempre insicuro o che non ci si può fidare di nessuno. Oppure è portato a concludere che chi ha fatto qualcosa di sbagliato è completamente incompetente o totalmente immorale.

Generalizzare.



- È un'altra manifestazione dello stesso modo di ragionare, che segue la logica di fare “di tutta l’erba un fascio”.
 - Un evento negativo non è semplicemente qualcosa che in quella circostanza è andata male, ma è la prova che la vita è fatta solo di eventi negativi.
 - Fai attenzione a quanto spesso usi parole come sempre, **mai, tutti, tutto, nessuno, niente.**
 - Generalizzi se, per il fatto di non essere stato brillante in una riunione, concludi che “Non sarò mai capace di essere all'altezza in una riunione” o se pensi che “Se ora ho sbagliato, continuerò a sbagliare”.
 - Generalizzi se, quando sei stato lasciato da un partner, concludi che non riuscirai mai a piacere a nessun altro.

Filtrare mentalmente la realtà

- Filtri la realtà quando pensi solo ai tuoi punti deboli e trascuri i tuoi punti di forza, ti dimentichi tutte le volte in cui hai avuto dei successi o neppure noti i tuoi piccoli successi, ignori le risorse che hai e le cose che sai fare.
- Filtri la realtà anche quando ti concentri solo su un dettaglio e ignori gli indizi diversi,
 - per esempio quando concludi, se non ricevi da un amico la telefonata promessa: A lui non importa più niente di me, senza pensare a tutte le altre possibili spiegazioni e a tutte le gentilezze che ti ha fatto anche recentemente.



Minimizzare il positivo.

- Cioè svalutare o squalificare gli aspetti positivi.
 - Le cose positive sono in contrasto con la tua visione negative e vengono perciò minimizzate, attribuite al caso o a cause esterne.
 - Succede quando sottovaluti i tuoi successi e per esempio sostieni con te e con gli altri che sono poco importanti o immeritati.
 - Sminuisci se, ad esempio, sei riuscito a mantenere un impegno ma poi ti dici: Era troppo facile, ci sarebbe riuscito anche un bambino.



Personalizzare.



- Succede quando senza ragione attribuischi a te stesso tutta la colpa di qualcosa che è andato male,
 - ad esempio quando pensi: il progetto è fallito solo per colpa mia o sono io che gli ho rovinato la festa o è infelice o arrabbiato per colpa mia.
 - Per quanto riguarda quest'ultimo pensiero, tieni presente che, così come tu sei responsabile dei tuoi pensieri e dei tuoi sentimenti, così gli altri lo sono dei loro e che sei in grado di influenzare, ma non di determinare, le reazioni altrui.
- Personalizzi anche quando ti convinci che qualcuno ti guarda male mentre invece è assorto nei suoi problemi o ha il mal di testa.

Sopravvalutare le probabilità di un evento spiacevole.

- È vero che qualcosa può andare male e il mondo e gli uomini possono essere pericolosi, ma i rischi sono spesso minori di quello che comunemente si pensa.
- Chiediti e chiedi agli altri quanto è davvero probabile che ciò che temi avvenga veramente.

Catastrofizzare.



- Spesso pensiamo che un evento avrà per noi conseguenze più gravi di quelle reali. Chiediti: Che differenza farà fra una settimana? E fra un anno? E fra dieci anni? Mi importerà ancora?
 - Spesso esageriamo l'importanza dei nostri errori e insuccessi. Succede quando ti dici che le cose non potrebbero essere peggio di così, che è terribile, insopportabile, irrimediabile.
- Questo errore di ragionamento e quello precedente assieme portano a catastrofizzare, cioè a dare quasi per certo che si verificherà la peggiore delle conseguenze possibili, una catastrofe, e a pensarci continuamente.

Ragionare in base alle emozioni.

- Succede quando dai per scontato che le emozioni che provi riflettano esattamente e univocamente i fatti: consideri cioè le reazioni emotive come la prova certa di un fatto.
- Mi sento giù, quindi le cose vanno sicuramente male. Sarebbe meglio non decidere solo sulla base delle emozioni, ma prestare piuttosto attenzione anche a fatti e a indizi obiettivi.



Doverizzazione.

- quando giudichi te stesso e gli altri sulla sola base di come uno “dovrebbe” comportarsi o sentirsi.

Saltare alle conclusioni.

- L'inferenza arbitraria si ha quando da un particolare o da un'impressione arrivi alle conclusioni, spesso negative, senza fare lo sforzo di esaminare il problema nella sua complessità.

Leggere la mente (altrui), interpretare.



- Succede quando dai per scontato di sapere cosa pensa un altro senza chiederlo a lui o ad altri, ad esempio quando ti convinchi che qualcuno ha una cattiva opinione di te e non ti accerti se è vero:
 - Sono certo che pensa che sono noioso e che non vuole invitarmi più. Se pensi che qualcuno ti giudica male, fai in modo di chiedere a lui o ad altri che lo conoscono se è vero.
 - Se per caso è vero, rifletti che non siamo tenuti a dimostrare agli altri di valere e che gli altri possono sì esser importanti per noi, ma non dovrebbero mai essere tanto importanti da farci perdere il rispetto e la stima per noi stessi.

L'etichettamento.

- il definire le cose con un'etichetta globale invece che facendo riferimento a cose specifiche, come ritenersi "un fallimento" piuttosto che ammettere di essere incapaci di fare una cosa specifica.



Fare l'oracolo o predire con certezza un futuro incerto.

- Succede ad esempio quando pensi a un discorso che devi fare in pubblico e ti dici: Farò una figura orrenda e mi rideranno dietro.



Dare eccessiva importanza al passato.

- Ritenere che se si è sbagliato in passato, si è destinati comunque a sbagliare anche in futuro. Il fatto che le cose siano andate in un certo modo in passato non vuoi dire che andranno allo stesso modo in futuro.
- Chi dà eccessiva importanza al passato cambia più difficilmente.

Pensare che ormai è troppo tardi per cambiare.

- Pensa a quante volte ti sei detto la stessa cosa in passato, mentre ora ti rendi conto che allora eri ampiamente in tempo per cambiare.
 - Più a lungo dura una cattiva abitudine (ad esempio più a lungo eviti di fare qualcosa che ti sarebbe utile fare, ma che ti costa fatica o ti spaventa) più difficile è cambiare, ma ciò non significa che sia impossibile.



Giudicare globalmente le persone e non i loro comportamenti

- Analogo alla generalizzazione. Ognuno di noi ha caratteristiche positive e negative, che oltretutto spesso cambiano nel tempo o rispetto alle situazioni.
 - Sono queste caratteristiche che vanno valutate e non la persona. In altri termini, il non saper fare qualcosa o l'aver fatto uno sbaglio o un torto a qualcuno non significa che non si vale nulla.
 - Puoi vedere i tuoi lati negativi, accettarti lo stesso e impegnarti a cambiare le cose che non ti piacciono in te stesso.



Gli errori di ragionamento portano spesso a un eccessivo pessimismo che è causa e conseguenza di uno scarso senso di autoefficacia, cioè di scarsa convinzione nella propria capacità di affrontare e superare i problemi.

Può darsi che non sia possibile modificare niente, ma è difficile che sia proprio così e comunque non lo saprai mai con certezza se non provi.

Pretese disfunzionali

Pretese disfunzionali

- Bisogna guardarsi da **schemi di valutazione della realtà o pretese eccessive**, disfunzionali, che lo psicologo Albert Ellis chiama **irrazionali**, cioè controproducenti rispetto al raggiungimento dei propri scopi.
- Possono per lo più essere sintetizzate con il neologismo **doverizzazione** e possono portare sia agli errori di ragionamento sia a non reagire in modo costruttivo alle difficoltà del mondo e ai propri difetti.



- Stai attento a quando usi l'espressione: *Devo assolutamente* o espressioni analoghe come: *È necessario, Bisogna assolutamente, Non posso tollerare.*

Pretese disfunzionali

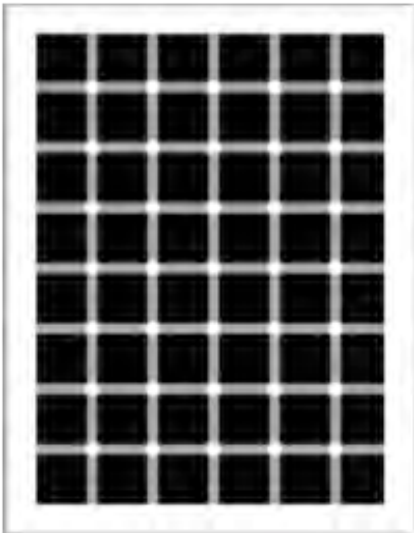
- Affliggersi troppo perché le cose non sono come dovrebbero essere o perché non si è come si dovrebbe essere, ci fa stare male e non ci aiuta a risolvere i problemi.
 - Metti in dubbio i Devo e i Non posso tollerare che.
 - Perché le cose dovrebbero proprio essere come desideri tu? Può essere spiacevole che le cose siano diverse da come desideri, ma, se non ingigantisci il problema, ti potresti rendere conto che probabilmente non è una catastrofe e che forse potresti fare qualcosa per cambiare la situazione. Se non fosse possibile, staresti comunque meno male.

Pretese disfunzionali

- Le pretese disfunzionali non aiutano a reagire alle difficoltà.

Per esempio, chi ha la pretesa disfunzionale “Devo essere sempre il migliore” è difficile che reagisca costruttivamente a un eventuale insuccesso.

Se non ottiene un avanzamento di carriera, o viene addirittura licenziato, sviluppa più facilmente convinzioni negative su di sé, sul mondo e sul futuro, convinzioni che possono innescare il circolo vizioso che porta alla depressione.



Pretese disfunzionali

Contenuto delle pretese disfunzionali

Categoria di contenuto	Sintesi della pretesa
La competenza e il successo	Io devo essere perfetto, altrimenti non mi posso accettare
L'atteggiamento degli altri	Gli altri devono essere perfetti con me, altrimenti non mi posso e non li posso accettare
Le cose del mondo	Il mondo deve darmi sempre quello che voglio, deve essere perfetto, altrimenti non lo posso accettare
Il controllo	Le situazioni devono essere perfettamente sicure e prevedibili, altrimenti non le posso accettare

Pretese disfunzionali

- **La competenza e il successo.** Devo assolutamente riuscire, altrimenti non mi posso accettare; Devo assolutamente essere il migliore, altrimenti sono un fallito.
 - L'ambizione ad essere bravi e ad aver successo è positiva, ma la sua esagerazione può diventare controproducente, portare a sacrificare aspetti importanti della vita, a reagire male di fronte a eventuali insuccessi, a fare troppi sforzi e a dedicare troppo tempo per miglioramenti poco importanti.

Pretese disfunzionali

- **L'atteggiamento degli altri.** Tutte le persone importanti per me devono assolutamente amarmi; La gente deve assolutamente avere una buona opinione di me.
 - Spesso dietro questa pretesa vi è una eccessiva dipendenza dagli altri, come se il nostro valore dipendesse completamente dal loro giudizio

Pretese disfunzionali

- **Il mondo.** Devo assolutamente avere subito tutto ciò di cui mi sembra di avere bisogno; Tutto quello che mi serve deve assolutamente essere disponibile; Non devo in nessun modo essere costretto a fare fatica, a superare ostacoli; È ingiusto e inaccettabile che debba rinunciare a questa cosa che mi piace.



- Si tratta di una pretesa che porta spesso a rimandare, a procrastinare gli impegni e che è alla base di una delle sorgenti maggiori di infelicità a lungo termine, cioè la mancanza di autodisciplina, l'incapacità di rinunciare a piaceri immediati o di fare sacrifici nel presente per avere vantaggi maggiori in futuro.
- La vita è piena di fastidi, di seccature, di compiti faticosi e noiosi. Accettarli, se è necessario per raggiungere i nostri obiettivi o evitare grossi guai, aiuta a raggiungere stati di vera serenità, di legittimo orgoglio di sé, di vera soddisfazione per la propria vita.

Pretese disfunzionali

- **Il controllo.** Devo assolutamente controllare tutto quello che può accadere; Devo assolutamente evitare ogni rischio.
 - Niente sarà mai assolutamente sicuro. Si tratta ovviamente di una pretesa che può essere paralizzante e che ci impedisce comunque di vivere pienamente.

Pretese disfunzionali

- **La famiglia e la società** contribuiscono a plasmare le nostre pretese disfunzionali poiché ci mettono in contatto solo o prevalentemente con alcuni modi di interpretare la realtà e ci indirizzano mediante critiche, sanzioni, punizioni, apprezzamenti, premi.
- **Le pretese disfunzionali** di solito non sono consapevoli, ma non nel senso freudiano di inconscio: rimangono per così dire assopite, finché un particolare evento o una particolare situazione stressante non le attivano.

Pensieri negativi centrali

Errori di ragionamento e pretese disfunzionali portano a vari pensieri disfunzionali, come già illustrato in precedenza.

A monte di questi, ci possono essere pensieri negativi di fondo, detti anche centrali.



Pensieri negativi centrali

- Io non valgo nulla e non posso tollerarlo;
- Gli altri sono ingiusti e cattivi e non posso tollerarlo;
- Il mondo è un posto orribile e non posso tollerarlo;
- Il mondo è un posto pericoloso e incerto e io non posso tollerarlo.

Si può osservare che i pensieri negativi centrali rappresentano ciò che sta al fondo del pozzo da dove emergono i pensieri disfunzionali.

**Quanti psicologi ci vogliono
per cambiare una lampadina?**

**Ne basta uno,
ma la lampadina deve
volere davvero cambiare**

ROBA DA PSICOLOGI