

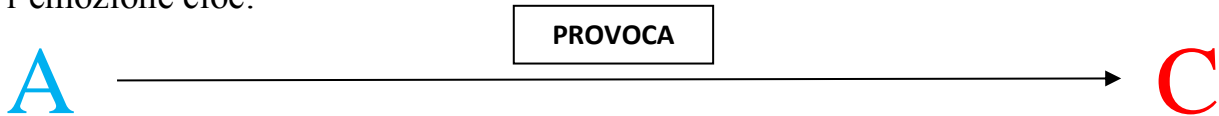
IL METODO ABC

Supponiamo che ad una festa un amico ti offenda con brutte parole: Come ti sentiresti? Probabilmente arrabbiato...

Ora fermiamoci a riflettere, e cerchiamo di esaminare bene l'episodio:

1. Il comportamento dell'amico rappresenta l'evento iniziale. Chiamiamo questo evento il punto A dell'episodio.
2. La tua rabbia è il modo in cui ti sei sentito, ossia l'emozione che hai provato in conseguenza. Chiamiamo la tua emozione il punto C.

Anche tu crederai come la maggior parte delle persone che sia l'evento a scatenare l'emozione cioè:



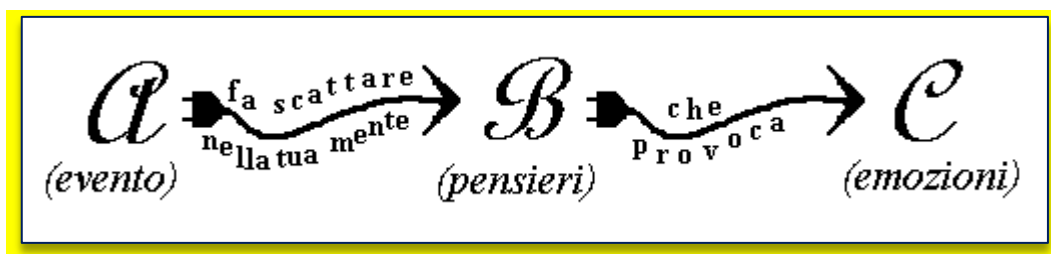
Ma è un modo impreciso, in quanto non tiene conto che tutti abbiamo i nostri Pensieri e cioè il nostro personale **MODO DI INTERPRETARE GLI EVENTI.** Infatti:

3. Quando ci accade qualcosa, noi interpretiamo l'accaduto sulla base delle nostre CONVINZIONI, cioè ci PENSIAMO in un determinato modo. Possiamo chiamare i nostri pensieri il punto B dell' episodio.

E' probabile che, in risposta al comportamento del tuo amico, tu abbia avuto pensieri del tipo: *“Non deve permettersi di offendermi così. Non lo sopporto, adesso gliela faccio pagare”*, provando quindi rabbia come conseguenza di questo pensiero, o interpretazione di quanto accaduto.

E' molto importante che impari ad individuare quali sono i tuoi pensieri, perché sono proprio loro che fanno nascere in te la rabbia (come in questo caso) e le altre emozioni in casi diversi.

Uno schema utile per capire i nostri sentimenti e le nostre emozioni è il seguente:



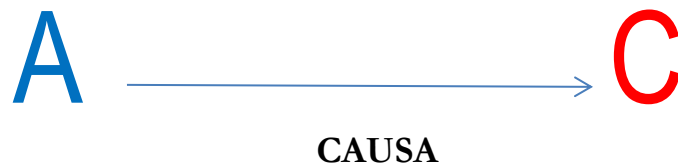
ESERCIZIO:

Supponi che una persona con la quale lavori ti offenda davanti a tutti appellandoti con una brutta parola:

1. Come ti sentiresti? (descrivi le tue emozioni, cosa provi)

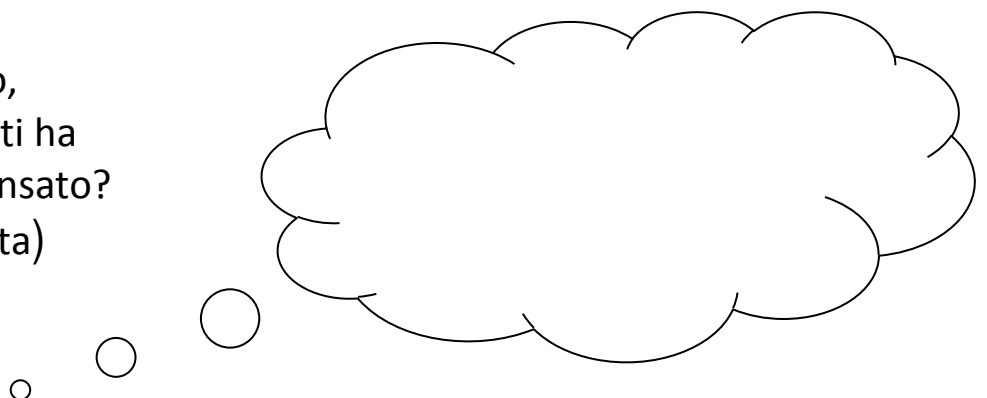
2. Che cosa, secondo te, ti ha fatto sentire così? (descrivi cosa hai pensato, come hai interpretato il fatto)

Esaminando l'episodio dell'esempio, il fatto di essere stato offeso dalla persona con la quale lavori è considerato **L'EVENTO INIZIALE**, che noi chiamiamo il punto **A** dell'episodio. Il modo in cui ti sei sentito, ossia la tua emozione, è il punto **C** dell'episodio. Quindi apparentemente avremmo:



Molti spiegano così le proprie emozioni. Ma è un modo impreciso, in quanto non tiene conto del fatto che noi abbiamo la capacità di produrre pensieri ed interpretazioni in seguito ad un evento specifico. Infatti, quando ci accade qualcosa (evento **A**) noi ci pensiamo in un certo modo e la interpretiamo in un certo modo; sono proprio questi pensieri e queste interpretazioni (**pensieri B**) che poi producono l'emozione finale, quindi il nostro comportamento finale (**conseguenze C**)!

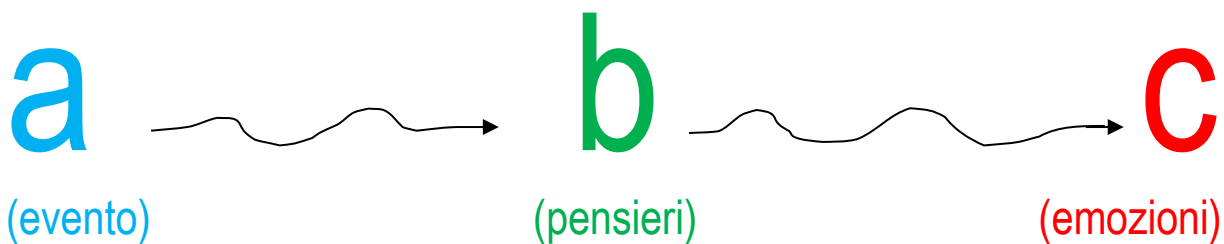
Tornando all'esercizio,
quando il tuo collega ti ha
Insultato, cosa hai pensato?
(scrivilo nella nuvoletta)



E' molto probabile che tu abbia avuto pensieri del tipo: "non deve permettersi di offendermi così. Non lo sopporto prima o poi mi vendicherò". Ti riconosci in questo modo di pensare? E' molto importante che tu impari a individuare quali sono i tuoi pensieri, perché sono proprio loro che fanno nascere in te la rabbia e le altre emozioni.

IL METODO ABC

RICORDA: Sono i pensieri che hai nella testa - e non quello che ti succede – a farti sentire in un certo modo



Voglio dimostrarti che le cose stanno proprio così. Torniamo a considerare l'esempio: se in quella situazione, nella tua mente ci fossero stati questi pensieri:

"Non mi piace come si sta comportando con me. E' fastidioso essere insultati, ma non è la fine del mondo, e forse lo fa perché è preoccupato o teso o ha dei problemi. Magari, se rimango calmo tra poco la smetterà"

Se tu fossi riuscito a pensare così, ti saresti sentito:

lo stesso molto arrabbiato

un po' meno arrabbiato

Ognuno di noi è responsabile delle proprie emozioni, nella misura in cui è responsabile dei pensieri che le provocano. La soluzione dei nostri problemi emotivi si trova proprio dentro la nostra testa: nel modo cioè in cui interpretiamo gli eventi, le persone e noi stessi in relazione con le persone.

Spesso non possiamo cambiare le situazioni spiacevoli, ma possiamo imparare a sentirci meglio modificando il nostro modo di valutare la realtà con i nostri pensieri !

Può esserti utile allenarti alla **consapevolezza dei tuoi pensieri**, attraverso il metodo **A B C** indicato sopra.

RICORDA: essere consapevole dei tuoi pensieri - quindi del modo in cui interpreti le cose - ti aiuterà a ridurre i pensieri ed i comportamenti automatici che fino ad ora hai avuto. Potrai così **SCEGLIERE** cosa pensare e come agire, liberandoti da abitudini automatiche che ti impediscono di sperimentare nuove azioni e nuovi ruoli più sani e gratificanti. Sarai così padrone di te stesso, e più libero.

Puoi utilizzare la scheda seguente per imparare ed allenarti ad essere più consapevole dei tuoi pensieri automatici, ogni volta che senti nascere dentro di te una emozione spiacevole o dolorosa.

UN ESEMPIO:

- A. **Situazione:** Sei stato rimproverato per aver consegnato il lavoro in ritardo
- B. **Pensiero:** "Se la prendono sempre con me, non me ne va mai bene una"; oppure "Sono un incapace"
- C. **Conseguenze:**
- **Emozione:** Tristezza, vergogna, ansia
 - **Comportamenti:** ti irrigidisci e diventi taciturno. Non parli più con i colleghi anzi ne eviti lo sguardo e la presenza. Ti metti al computer facendo finta di lavorare.

Una volta che hai identificato quali sono i pensieri negativi automatici negativi che sono responsabili di malessere e sofferenza psicologica, potrai provare a metterne in discussione la veridicità, facendo ricorso ad alternative interpretative ugualmente ragionevoli e possibili. Questo esercizio si chiama di **VERIFICA**.

PENSIERI CHE ESPRIMONO CONVINZIONI	VERIFICA E PRODUZIONE DI INTERPRETAZIONI ALTERNATIVE
ES. non me ne va mai bene una, ce l'hanno tutti con me	Non ce l'hanno tutti con me: sono stato ripreso perché ho lavorato lentamente a causa di molte distrazioni. Se mi impegnerò di più andrà certamente bene!
ES. sono un incapace	Non sono un incapace; è che mi sono distratto e non ho finito in tempo

SCHEDA ABC

A	B	C
CHI? DOVE? QUANDO? Descrivi cosa è successo, con chi eri e quando è accaduto.	DIALOGO INTERNO. CONVINZIONI E PENSIERI AUTOMATICI. Descrivi cosa ti è passato per la testa, quali sono stati i tuoi pensieri, cosa ti sei detto in merito all'accaduto (paure, aspettative ecc...).	CONSEGUENZE DEI PENSIERI: <ul style="list-style-type: none">• EMOZIONI che hai provato• COMPORTAMENTI che hai assunto (cioè che hai concretamente fatto)

SCHEDA DI VERIFICA E DISCUSSIONE DEI PENSIERI AUTOMATICI

PENSIERI AUTOMATICI (nella colonna "B" della scheda precedente)	VERIFICA DEI PENSIERI E PRODUZIONE DI INTERPRETAZIONI ALTERNATIVE