

# ESPRESSA-MENTE

**Genova 12 maggio 2011**  
**Casa delle Federazioni**

A cura di Ferrando Roberta  
e Cordella Lorella  
dell'Organico Didattico della Scuola

**ESPRESSA  
MENTE**

WEMLE

- SPERIMENTAZIONE
- APPRENDIMENTO
- CONSAPEVOLEZZA
- AUTOFORMAZIONE

**FORMAZIONE**

- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..

**CHE COSA IMPEDISCE UNA BUONA COMUNICAZIONE?**

# IL MONDO IN CUI VIVIAMO

*COMINCIA DALLA NOSTRA  
TESTA*

**R.E.T.**

**RATIONAL EMOTIVE THERAPY**

A- Evento  
attivante

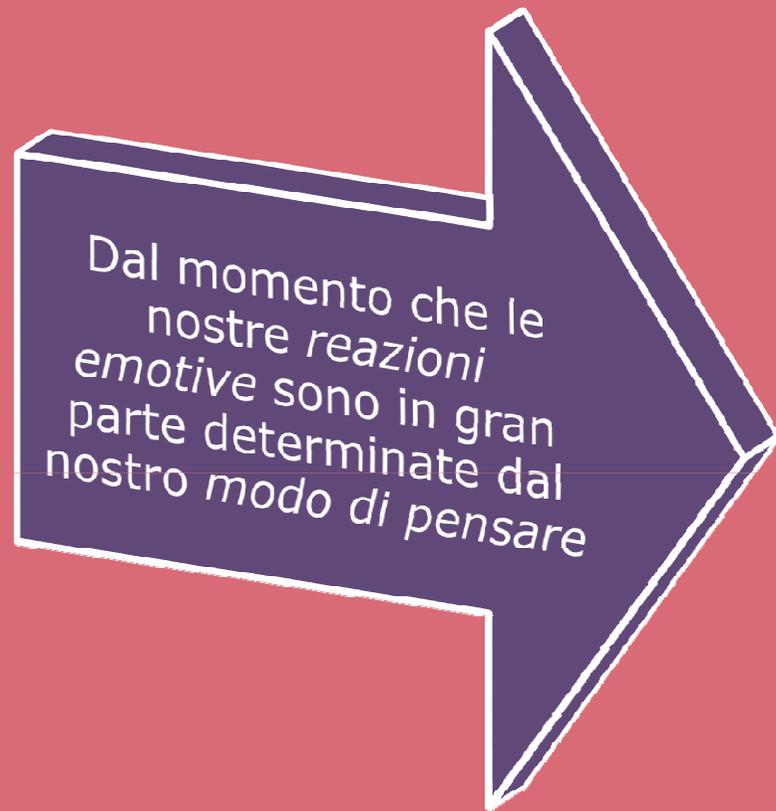


B  
Pensieri



C  
reazione

**Il modello A-B-C**



Dal momento che le  
nostre *reazioni*  
*emotive* sono in gran  
parte determinate dal  
nostro *modo di pensare*



ne deriva che  
cambiando *modo di*  
*pensare* riusciremo a  
cambiare anche il modo  
in cui sentiamo

**Un diverso  
modo di  
pensare**

**porta a diverse  
reazioni  
emotive**

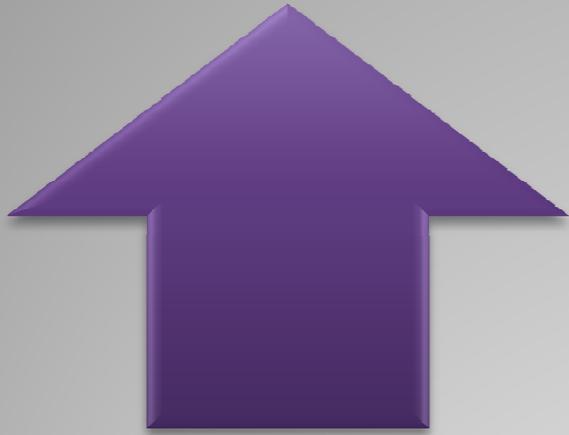
**e anche a  
diverse  
reazioni  
comportamentali.**

- Abituarsi a suddividere le proprie esperienze emotive in tre parti:

- La situazione **(A)** o evento attivante
- I pensieri **(B)**
- La reazione emotiva **(C)**

\*(apparentemente è facile, in realtà occorre fare una certa pratica prima di riuscire a identificare con chiarezza questi 3 elementi)

# STRATEGIE



Un'abilità importante,  
da acquisire, è la  
*capacità di separare*  
*l'evento attivante (A)*



*dalle interpretazioni e*  
*dalle valutazioni che*  
*lo riguardano (B).*

**L'EVENTO ATTIVANTE**

1. Alfonso mi ha chiesto dei soldi in prestito per la terza volta in un mese
2. Il meccanico mi ha detto che la macchina non era ancora pronta
3. Mi ha tenuto il muso per farmi sentire in colpa
4. C'è una mosca nella mia minestra
5. Mi ha detto questo per mettermi in imbarazzo
6. Mi ha chiesto del denaro perché sa che non so dire di no
7. Mi ha detto che sono arrivato in ritardo
8. Ho notato una macchia sulla mia camicia
9. Fa così per farmi ingelosire
10. Non mi ha salutato perché ce l'ha con me

- *Ogni situazione viene commentata interiormente*
  - *sono considerazioni che facciamo sugli eventi che possono essere razionali o irrazionali.*
- I pensieri *razionali* sono considerazioni oggettive
- I pensieri *irrazionali* sono considerazioni irrealistiche
  - che ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive eccessive sia in intensità che in durata.

# I PENSIERI

# **IDEA INVENTORY**

- 1. “Doverizzazioni” o uso assolutistico del verbo dovere**
- 2. Espressioni di insopportabilità, intolleranza**
- 3. Valutazioni globali su se stessi e sugli altri**
- 4. Pensieri catastrofici**
- 5. Indispensabilità, bisogni assoluti**

## **LE PRINCIPALI CATEGORIE DI PENSIERI IRRAZIONALI**

- Si usano vari aggettivi per indicare lo stato emotivo. Essi si riferiscono alla diversità con cui possiamo provare le emozioni fondamentali quali: *depressione, ansia, collera, senso di colpa*. Alcuni esempi di aggettivi per descriverle:

**dispiaciuto  
deluso  
scoraggiato  
triste  
depresso  
disperato**

**Preoccupato  
Agitato  
Ansioso  
Spaventato  
Terrorizzato**

**Infastidito  
Irritato  
Offeso  
Arrabbiato  
Furioso**

## **LA REAZIONE EMOTIVA**

**A.** *Non mi sono ancora arrivati i libri che avevo ordinato per corrispondenza*



**B.** *Quei farabutti! Non sopporto che ci si comporti in questo modo! Dovevano inviarmi subito i libri*

**C.**  
*Rabbia e ostilità*

## **Esempio del modello A-B-C**

*Il modo più diretto per liberarsi dei pensieri irrazionali consiste nell' "attaccarli" mettendoli in discussione.*

**STRATEGIA**

# ESEMPI DI MESSA IN DISCUSSIONE DEI PENSIERI IRRAZIONALI

- *Argomentazioni utili per affrontare le doverizzazioni:*

“Perché le cose dovrebbero andare come voglio io?”

“sarebbe bene, sarebbe preferibile... sarebbe bello... ma questo non vuol dire che deve per forza andare così... non è un'esigenza assoluta”.

- *Argomentazioni utili per affrontare l'insopportabilità:*

“Questo è insopportabile o sono io che trovo questa cosa insopportabile?”

“Al massimo si tratta di una cosa fastidiosa o dolorosa, ma alla quale si può sempre sopravvivere”.

- *Argomentazioni utili per affrontare le valutazioni globali:*

“per quanto una persona possa fare o dire cose sgradevoli o sbagliare non posso per questo valutarla globalmente”

- *Argomentazioni utili per affrontare le catastrofizzazioni:*

“E se succedesse, sarebbe veramente la fine del mondo?”

- *Argomentazioni utili per affrontare pensieri di indispensabilità:*

“Certe cose sono belle, ci rendono la vita più gradevole, ma si può riuscire a farne a meno”

Spesso per scoprire  
l'elemento irrazionale  
nel proprio modo di  
pensare è necessario  
individuare le  
**implicazioni**  
**nascoste** di una certa  
affermazione che di per  
sé si presenta come  
realistica

**L'implicazione  
irrazionale è :**

*“non sopporto di essere  
rifiutato”.*



*“se le chiedo un  
appuntamento potrebbe  
dirmi di no”*

- **Attaccare i pensieri e non le emozioni**
  - *Non si tratta infatti di reprimere le emozioni, otterremo in tal caso un risultato contrario, come è facile immaginare, ma di trasformarla attraverso la trasformazione dei pensieri ad essa collegata.*
- **Utilizzare argomentazioni realistiche e non false risposte consolatorie**
  - *Pensare "non mi importa di essere escluso dal gruppo, tanto sono un branco di stupidi" sarebbe una giustificazione al proprio disagio e non un'argomentazione razionale!*
- **Affrontare tutti gli elementi irrazionali presenti in un pensiero**
  - *Spesso in un pensiero possono essere incluse più di una delle cinque categorie fondamentali di pensieri irrazionali, occorre fare attenzione per individuarle tutte*

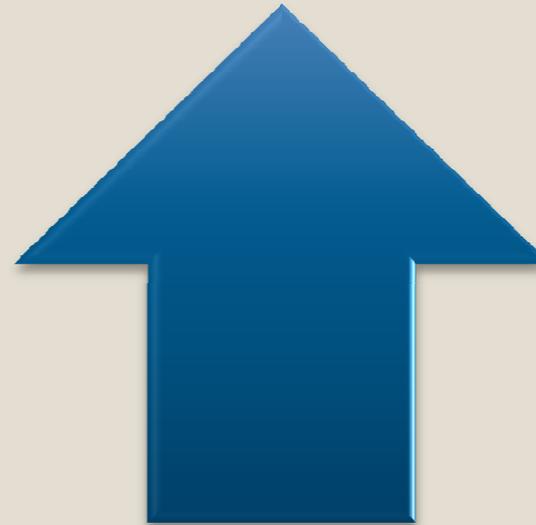
**3 ACCORGIMENTI per rendere efficace la messa in discussione dei pensieri irrazionali**

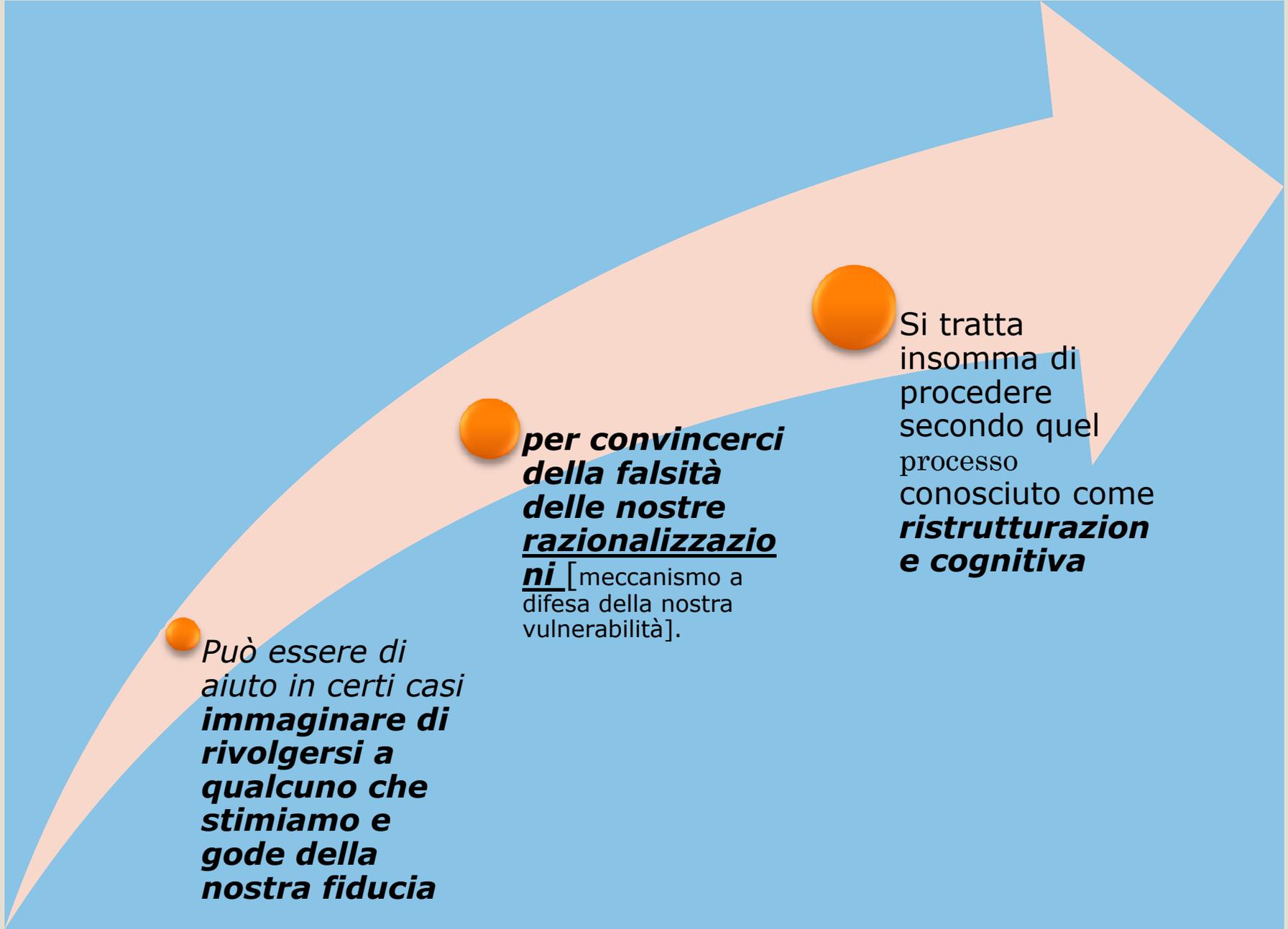


Quando risulta  
*difficile* trovare  
argomentazioni  
ragionevoli  
contro un certo  
pensiero  
irrazionale,



*significa che tale  
pensiero è molto  
radicato in noi e  
quindi occorre  
affrontarlo con  
maggiore energia  
e persistenza.*





Può essere di aiuto in certi casi **immaginare di rivolgersi a qualcuno che stimiamo e gode della nostra fiducia**

**per convincerci della falsità delle nostre razionalizzazioni** [meccanismo a difesa della nostra vulnerabilità].

Si tratta insomma di procedere secondo quel processo conosciuto come **ristrutturazione e cognitiva**

LA MACCHINA SI  
FERMA E NON  
ARRIVERAI  
PUNTUALE  
ALL'APPUNTAMEN  
TO

- **Succede qualcosa di spiacevole**

"  
E'  
IMPERDONABILE  
ARRIVARE IN  
RITARDO"

- **Ci pensi in modo irrazionale**

ANSIA

- **Provi un'emozione spiacevole**

LE AUTOMOBILI  
LASCIANO  
APIEDI  
TALVOLTA

- **Metti in discussione i pensieri irrazionali**

NON MANCHERA'  
OCCASIONE PER  
DIMOSTRARE CHE  
SONO UNA  
PERSONA  
PUNTUALE

- ***Cominci a pensare in modo razionale e a provare un'emozione adeguata***

# SCHEDA DI AUTO AIUTO RAZIONALE

(come mettere in discussione i pensieri irrazionali)

Il pensiero che voglio affrontare è:

La categoria irrazionale a cui questo pensiero appartiene è:

- Doverizzazione
- Insopportabilità
- Giudizio totale
- Catastrofizzazione
- Indispensabilità

*Questo pensiero mi aiuta a sentirmi come vorrei?*

*Posso dimostrare che questo pensiero dice cose vere?*

*Cosa posso dirmi per dimostrare che questo pensiero è falso?*

Pensiero alternativo al pensiero irrazionale affrontato

*\*Nei prossimi giorni mi impegnerò a ripetere più volte a me stesso con convinzione questo pensiero razionale*

- Le cause principali delle nostre emozioni non dipendono dagli eventi esterni, ma dal modo in cui commentiamo interiormente questi eventi
- Quando proviamo emozioni spiacevoli molto intense e prolungate ciò è dovuto al fatto che *pensiamo* a quanto ci accade in modo *irrazionale*
- Affrontando *consapevolmente* e con tenacia i pensieri irrazionali e sostituendoli con altri più ***adeguati*** è possibile cambiare il modo in cui ci sentiamo.

## In sintesi

# BIBLIOGRAFIA

- Mario Di Pierto "L'educazione Razionale Emotiva"  
Erikson 1992
- Nitamo Federico Montecucco "Psicosomatica Olistica"  
Mediterranee 2005
- Goleman "L'intelligenza Emotiva" Bur 2007
- Gordon "Insegnanti Efficaci" Giunti 1997
- Paul Watzlawick, Weakland, Fisch "Change"  
Astrolabio 1974
- Edoardo Giusti "Psicoterapie della Gestalt" Sovera 1997