

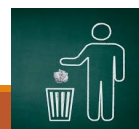
La Ristrutturazione cognitiva e le difficoltà più frequenti riscontrate dai pazienti

Prof.ssa Laura Giusti

1

TERAPEUTA IN SEDUTA

- Oggi lavoreremo su come **mettere in discussione** i pensieri che aveva identificato. Imparerà una serie di passaggi che potrà usare per determinare se i suoi pensieri sono "accurati", ovvero vicini alla realtà, ed equilibrati o no.
- Discuteremo poi su come iniziare a modificare il suo pensiero quando non è utile e comporta sensazioni molto spiacevoli.
- Ma prima parleremo di alcuni comuni stili di pensiero problematico che spesso suscitano emozioni dolorose e sono schemi di pensiero che spesso le persone sviluppano nelle reazioni a eventi quotidiani.
- Nonostante **siano inutili, non necessari e contribuiscano a originare emozioni negative**, ognuno di noi può trovarsi a impiegarli qualche volta.



2

STILI PROBLEMATICI DI PENSIERO

- Pensiero assolutistico o dicotomico
- Generalizzazione eccessiva
- Devo, dovrei
- Catastrofizzazione
- Ragionamento emotivo
- Sovrastima del rischio
- Darsi la colpa
- Intolleranza, insopportabilità
- Svalutazione di sé o degli altri

3

PENSIERO TUTTO O NIENTE ASSOLUTISTICO - DICOTOMICO

Questo primo stile di pensiero problematico si riferisce a quando si vede una situazione in termini assoluti; cioè, tutto è in un modo o in un altro, senza vie di mezzo. Ad esempio, se sta facendo qualcosa e le capita di fare un piccolo errore, inizierà a pensare di aver fatto un lavoro pessimo, scoraggiandosi. Potrebbe pensare che quando fa qualcosa, o la fa benissimo o è come se non lo facesse, senza vie di mezzo. Un altro esempio potrebbe essere quello di pensare che il mondo sia o completamente sicuro o totalmente pericoloso, quando in realtà esistono tante situazioni più sicure di altre. Se si scopre di essere una persona che impiega questo stile di pensiero, bisogna provare a considerare un modo diverso di vedere le cose, in maniera più accurata e più aderente alla realtà.

In sintesi

- Si vede una situazione in termini assoluti.
- Non ci sono vie di mezzo.
- Il pensiero è nero o bianco
- Esempio: "dappertutto il mondo è un posto pericoloso"
- **Soluzione:** provare e trovare la via di mezzo, la zona grigia

4

GENERALIZZAZIONE ECCESSIVA

Generalizzare in maniera eccessiva significa vedere un evento come rappresentativo di un modello senza fine che non può essere modificato, anche se ciò non è vero. Ad esempio, se è stato vittima di un crimine, potrebbe generalizzare e dire: «Una volta che sei una vittima, sei vittima per sempre. È facile approfittarsi di me» e finirebbe per star male. Se si accorge di generalizzare in maniera eccessiva, provi a trovare specifiche situazioni che non si adattano alla generalizzazione, mettendo in evidenza tutte quelle situazioni in cui non è stato una vittima.

- **In sintesi**
- Si vede un singolo evento negativo come un modello senza fine che non può essere modificato
- Esempio: "Mi sono sempre successe solo cose brutte e sarà sempre così."
- **Soluzione:** provare a cercare un esempio che non si adatta al modello.

5

DOVERIZZAZIONE /BISOGNI ASSOLUTI

Affermazioni quali devo, dovrei sono regole non scritte e aspettative che si hanno sul nostro comportamento che sono basate su miti piuttosto che su fatti reali. Possono portare a pensieri di sconforto, ansia, paura, tristezza o rabbia. Rappresentano regole inflessibili per il suo comportamento, che potrebbe aver appreso durante il suo sviluppo, o aspettative che pensa di dover soddisfare e per le quali pensa di dover vivere. Possono, inoltre, rappresentare un modo di pensare che ci porta erroneamente a considerare indispensabile ciò che in realtà è solo desiderabile, auspicabile, utile, ma di cui possiamo fare a meno, pur con qualche inconveniente. Alcuni esempi di queste affermazioni sono: «Dovrei essere in grado di gestire questa situazione » o «Devo necessariamente portare a termine questo compito» o «Posso essere felice solo se avrò questo»... Se si accorge che sta usando i termini devo/dovrei, si ricordi di essere flessibile con queste regole.

In sintesi

- Ci sono regole non scritte o aspettative sul vostro comportamento che si basano su miti, non su fatti.
- Esempi: "Devo essere perfetto"
- Dovrei essere in grado di gestire questa situazione» o «Devo necessariamente portare a termine questo compito» o «Posso essere felice solo se avrò questo»...
- **Soluzione:** ricordarsi di essere flessibili con le regole

6

CATASTROFIZZAZIONE

Questo tipo di pensiero origina quando ci si focalizza sulle conseguenze negative più estreme di una situazione. Tutto ciò conduce a un aumento della paura e dell'ansia. Ci si aspetta sempre un disastro da un momento all'altro. I pensieri più catastrofici vengono innescati da considerazioni del tipo «Cosa succederebbe se», «Cosa succederebbe se ci fosse un altro disastro?» o «Non avrò mai più una casa». Se si accorge di catastrofizzare, cerchi di modificare lo schema di pensiero chiedendosi quale sarebbe il risultato più probabile se l'evento si verificasse. Ad esempio, cosa accadrebbe davvero se ci fosse un altro disastro? Un altro terremoto? Morirebbe? Sarebbe ferito? Conosce persone a cui è accaduto? Probabilmente no. Sarebbe estremamente penoso, ma è altamente improbabile che si verifichi realmente quello che immagina nelle sue peggiori paure.

- In sintesi :
- Concentrarsi sulle peggiori conseguenze possibili, sulle più negative ed estreme
- Esempio: "La prossima volta che ci sarà un terremoto, la mia famiglia perderà tutto."
- **Soluzione:** provare a de-catastrofizzare chiedendo quale potrebbe essere il risultato più realistico qualora il pensiero si avverasse



7

RAGIONAMENTO EMOTIVO

Questo stile di pensiero insorge quando ciò che sentiamo determina ciò che pensiamo. Anche se è importante fare attenzione a quello che lei prova, le sue emozioni possono ingannarla. Infatti, se per la maggior parte del tempo è ansioso, le sue emozioni stanno quasi certamente mentendo. Esempi di ragionamento emotivo sono: «Sono davvero in ansia in questa situazione, quindi finirò per impazzire e perdere il controllo» oppure «Sono spaventato, quindi il mondo deve essere pericoloso». Se si usa il ragionamento emotivo, si chieda: «Ci sono volte in cui le mie emozioni sono inesatte? Potrebbe essere questa una di quelle volte?».

- In sintesi
- Quando i pensieri sono governati dalle emozioni, piuttosto che dalla logica o dalla ragione
- Esempio: "Non mi sento al sicuro e quindi la situazione è pericolosa."
- **Soluzione:** chiedetevi se ci sono stati dei momenti in cui le emozioni non sono state accurate

8

SOVRASTIMA DEL RISCHIO

È un comune stile di pensiero problematico che conduce a un aumento della paura e dell'ansia. Questo accade quando consideriamo il rischio più grande di quanto sia in realtà. Ad esempio: «Non vado a fare una camminata perché potrei essere aggredito», «Non posso entrare nei palazzi alti perché in caso di terremoto sarebbe più difficile mettersi in salvo» oppure «Non posso andare in città perché la città è un bersaglio di atti terroristici». Ad esempio, se si crede che la città non sia sicura perché è nel mirino dei terroristi, cerchiamo di considerare realisticamente la situazione, ovvero quante volte quella città è stata veramente oggetto di atti terroristici.

- **In sintesi:**
- Quando si valuta il rischio essere molto maggiore rispetto a quanto le evidenze, le prove, porterebbero a pensare.
- Esempio: "Non posso prendere la metropolitana perché ci sarà un attacco terroristico".
- Non vado a fare una camminata perché potrei essere aggredito
- **Soluzione:** Provate a calcolare la probabilità effettiva dell'evento

9

DARSI LA COLPA

Questo stile di pensiero comporta la tendenza a incolpare se stessi per ogni esito negativo. Le persone che tendono a incolparsi eccessivamente non sono capaci di valutare con precisione le responsabilità degli altri o i fattori ambientali. Le persone sono portate ad attribuire tutta la colpa a se stesse e avere sensi di colpa per situazioni in cui hanno poca o nessuna responsabilità. Ad esempio: «È colpa mia se è accaduto un evento così terribilmente triste» o «Mio marito è arrabbiato con me, è colpa mia». Se ci si accorge di incolparsi, ci si chieda se a qualcuno o a qualsiasi altra cosa potrebbe essere attribuita la causa.

- **In sintesi**
- Incolpare se stessi per qualsiasi risultato negativo.
- Esempio: "E' colpa mia se la mia famiglia ha dovuto vivere il terremoto perché mi sono trasferito a L'Aquila."
- **Soluzione:** Chiedetevi se qualcun altro potrebbe avere qualche responsabilità di tale situazione. Verificate, come se foste in un tribunale, se le prove che sia "colpa vostra" reggerebbero o meno.

10

INTOLLERANZA, INSOPPORTABILITÀ

Si tratta di uno stile di pensiero che porta a ritenere di non poter sopportare alcuni eventi spiacevoli. I pensieri denotano una bassa tolleranza nei confronti delle frustrazioni e portano a ritenere che certi eventi, obiettivamente spiacevoli, non possano essere sopportati. In situazioni post-traumatiche è possibile che si debbano affrontare situazioni molto difficili, poco piacevoli e con ampio margine di incertezza. Esempi di affermazioni legate a questo stile di pensiero sono: «Non posso sopportare di essere trattato in questo modo», «Non posso tollerare che questa situazione si prolunghi oltre». Se ci si accorge di usare questo stile di pensiero, si chiede se anche le situazioni spiacevoli non possano essere rese più sopportabili con un ridimensionamento più realistico dell'evento.

- **In sintesi**
- Ritenere di non poter sopportare alcuni eventi spiacevoli.
- Esempio: Non posso sopportare di essere trattato in questo modo», «Non posso tollerare che questa situazione si prolunghi oltre».
- **Soluzione:** Chiedetevi se anche le situazioni spiacevoli non possano essere rese più sopportabili con un ridimensionamento più realistico dell'evento

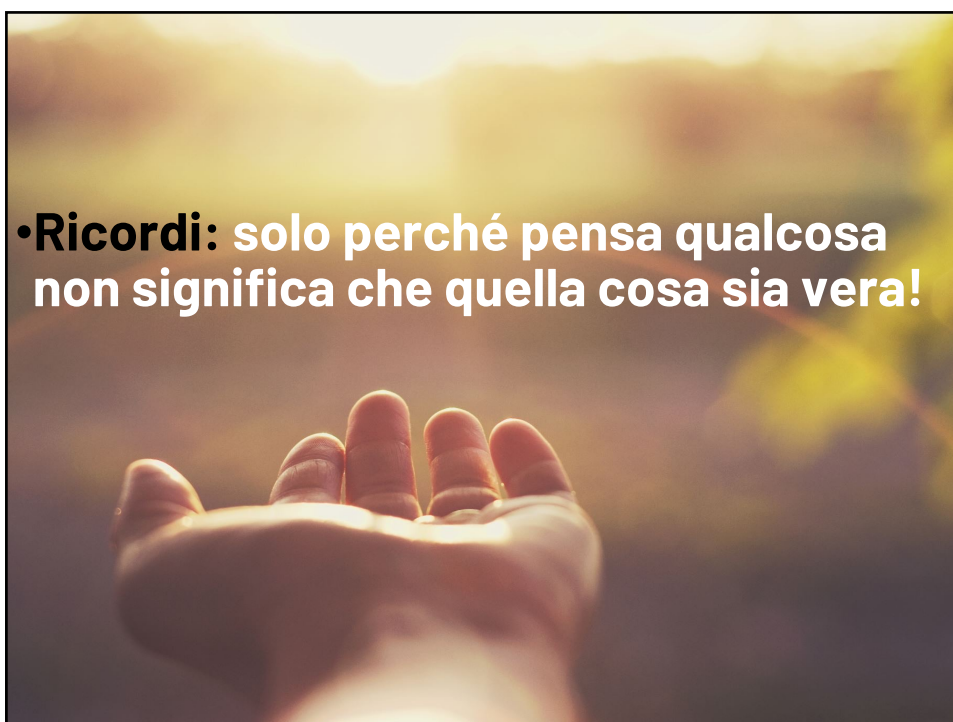
11

SVALUTAZIONE DI SÈ O DEGLI ALTRI

Questo pensiero consiste nel ritenere che se uno o più aspetti del comportamento sono negativi, allora l'intera persona è negativa. Queste affermazioni possono essere indirizzate a se stessi o ad altri. Se non si è riusciti bene in qualcosa, si è un fallimento totale o gli altri rappresentano dei falliti. Esempi di affermazioni legate a questo stile di pensiero sono: «Sono un disastro» o «Il mio collega di lavoro non vale niente». Se si pensa in questo modo, ci si deve chiedere se non potrebbe essere meglio esprimere giudizi solo su specifici comportamenti di scarso successo e non sulla persona, sia che si tratti di lei che di altre persone.

- **In sintesi**
- Ritenere che se uno o più aspetti del comportamento sono negativi, allora l'intera persona è negativa. Queste affermazioni possono essere indirizzate a se stessi o ad altri.
- Esempio: Sono un disastro» o «Il mio collega di lavoro non vale niente»
- **Soluzione:** Chiedetevi se non potrebbe essere meglio esprimere giudizi solo su specifici comportamenti di scarso successo e non sulla persona, sia che si tratti di lei che di altre persone.

12



13

Stili di pensiero problematico	Individuazione del proprio stile di pensiero
☐ Tutto o niente	Quando si pensa che il mondo sia bianco o nero. È tutto o niente, senza vie di mezzo. <i>Esempi</i> • «Se non sono perfetto, sono un fallimento.» • «Il mondo è o completamente sicuro o totalmente pericoloso.» Se pensa in questo modo, cerchi di trovare la via di mezzo.
☐ Generalizzazione	Quando si pensa che un singolo evento negativo sia qualcosa che si ripeterà all'infinito. Si pensa, senza prove, che succederà ancora e ancora. Le cose negative sono "per sempre" e non si verificheranno "mai" situazioni positive. <i>Esempi</i> • «Siccome sono stato vittima una volta, lo sarò di nuovo.» • «Mi sono sempre successe cose brutte, sarà così per sempre.» Se pensa in questo modo, cerchi esempi di cose positive che le sono successe.

14

Stili di pensiero problematico	Individuazione del proprio stile di pensiero
☐ Devo/Dovrei assolutamente, bisogni assoluti	Quando si hanno pretese eccessive su se stessi e sugli altri. <i>Esempi</i> • «Dovrei essere in grado di gestire questa situazione.» • «Devo necessariamente portare a termine questo compito.» • «Posso essere felice solo se avrò questo.» Se pensa così, cerchi di essere più flessibile rispetto alle regole che impone a se stesso e agli altri.
☐ Catastrofismo	Quando si pensa a conseguenze negative estreme e ci si aspetta che accada sempre il peggio. Atteggiamento spesso attivato da pensieri del tipo «e se». <i>Esempi</i> • «E se muoio la prossima volta che arriva un terremoto?» • «Sono sicuro che la mia assicurazione non mi rimborserà nulla per le mie perdite economiche e la mia famiglia andrà in rovina.» • «Il rumore che ho sentito fuori dalla mia finestra è causato da un violento criminale che sta cercando di entrare e fare del male a me e alla mia famiglia.» Se pensa così, provi a cambiare il suo modo di pensare chiedendosi quale sia l'evento più probabile nella realtà.

Segue

15

Stili di pensiero problematico	Individuazione del proprio stile di pensiero
☐ Ragionamento emotivo	Quando si è convinti che ciò che si prova determini ciò che si pensa. Anche se è importante prestare attenzione a cosa si prova, le emozioni possono portare fuori strada. Infatti, se lei è di continuo ansioso, queste emozioni possono portarla a pensieri errati. <i>Esempi</i> • «Sono molto ansioso in questa situazione, quindi penso di stare per impazzire e perdere il controllo.» • «Mi sento nel panico, quindi penso che il mondo sia pericoloso.» • «Mi vergogno, quindi penso di essere una persona spregevole.» • «Mi sento in colpa, quindi penso di aver fatto sicuramente qualcosa di sbagliato.» • «Mi sento insicuro, quindi penso di essere in pericolo.» Se pensa in questo modo, si chiedi se ci sono momenti in cui si rende conto che le sue emozioni possono portarla a pensare in modo erroneo.

16

Stili di pensiero problematico	Individuazione del proprio stile di pensiero
☐ Sovrastima del rischio	Quando si valuta che il rischio sia molto maggiore di quanto l'evidenza sosterrebbe. <i>Esempi</i> • «Non ho intenzione di andare a fare una passeggiata perché potrei imbartermi in una tempesta.» • «Non posso volare perché l'aereo potrebbe precipitare.» • «Ho bisogno di portare la mia famiglia fuori da questa regione per tenerla al sicuro.» • «Non ho intenzione di guidare perché potrei avere un incidente d'auto.» Se pensa in questo modo, provi a calcolare la probabilità effettiva che avvenga l'evento temuto.
☐ Senso di colpa	Quando si pensa di essere in colpa per qualsiasi risultato negativo. Le persone che hanno un forte senso di colpa non sono in grado di valutare con precisione la responsabilità di altri. Inoltre tendono ad attribuire ogni colpa a loro stesse, anche nelle situazioni in cui non hanno alcuna responsabilità. <i>Esempi</i> • «È colpa mia se sono stato abusato.» • «Mia moglie è arrabbiata con me, perciò sono io il colpevole.» Se pensa in questo modo, si chieda se vi sia qualcun altro che possa avere qualche responsabilità.

17

Stili di pensiero problematico	Individuazione del proprio stile di pensiero
☐ Intolleranza, insopportabilità	Quando si pensa di non poter tollerare alcuni eventi spiacevoli. I pensieri denotano una bassa tolleranza nei confronti delle frustrazioni e portano a ritenere che certi eventi, obiettivamente spiacevoli, non possano essere sopportati. <i>Esempi</i> • «Non posso sopportare di essere trattato in questo modo.» • «Non posso tollerare che questa situazione si prolunghi oltre.» Se pensa in questo modo, si chieda se anche le situazioni spiacevoli non possano essere rese più sopportabili cercando di non dare loro un peso eccessivo.
☐ Svalutazione di sé o degli altri	Quando si pensa di sé o degli altri che, poiché non si è riusciti bene in qualcosa, il fallimento è totale. Se uno o più aspetti del comportamento sono negativi, allora l'intera persona è negativa. <i>Esempi</i> • «Sono un disastro.» • «Il mio collega di lavoro non vale niente.» Se pensa in questo modo, si chieda se non potrebbe essere meglio esprimere giudizi solo su specifici comportamenti di scarso successo e non sulla persona, sia che si tratti di lei che di altre persone.

18

Obiettivo

- Insegnare agli utenti come identificare gli stili di pensiero problematico e le 5 fasi della ristrutturazione cognitiva (RC).



19

TERAPEUTA IN SEDUTA

Il ponte tra gli Stili Problematici di Pensiero ed i "5 passi della RC":

"Allora, cosa facciamo di questi stili di pensiero problematici che ci fanno soffrire? Beh, per prima cosa vogliamo valutare se quello che pensiamo ha senso.

Se decidiamo che i nostri pensieri non sono precisi, accurati, possiamo cercare di modificarli con pensieri più accurati ed una prospettiva diversa che ci può portare a sentirci meglio.

Se decidiamo che i pensieri sono esatti, allora sviluppiamo un piano per far fronte alla situazione.

Questo processo è chiamato i 5 "passi" della ristrutturazione cognitiva o RC".

20

PER INIZIARE LA DISPUTA CON IL PZ.....SUGGERIMENTI

- **Terapeuta:** "Per esprimere un giudizio sull'accuratezza dei suoi pensieri, **dobbiamo** fingere di essere scienziati, giudici in un tribunale o investigatori privati, e raccogliere prove "pro" e "contro" i pensieri.
- **Dobbiamo** cercare di essere più obiettivi possibile quando valutiamo le "prove" dei nostri pensieri.
- Lavoreremo sodo per trovare tante "prove" a sostegno dei nostri pensieri e per trovare "prove" che, invece, li disconfermano.
- In tal modo ci assicuriamo che le nostre prove siano basate **sui fatti e, non solo, sulle nostre emozioni.**



21

LE 5 FASI DELLA RC

- **Fase 1:** Situazione spiacevole
- **Fase 2:** Emozioni
- **Fase 3:** Pensieri
- **Fase 4:** Sfidare i propri pensieri
- **Fase 5:** Prendere una decisione

22

FASE 1: SITUAZIONE SPIACEVOLE

- Far scrivere sinteticamente all'utente (o farsi descrivere) la situazione spiacevole
- Esempi:
 - "Ho perso di nuovo le chiavi della mia macchina questa mattina"
 - "Mia moglie ha avuto una brutta giornata ed era triste a cena"
 - "Ho avuto un altro incubo sul terremoto"
 - "Mentre ero a colazione hanno dato la notizia in tv del terremoto in Turchia»"

23

Fase 2: Emozioni

- Cerciare 1 delle 4 emozioni negative:
 - paura / ansia,
 - tristezza / depressione,
 - senso di colpa,
 - vergogna o rabbia.
- Gli utenti possono avere difficoltà con l'identificazione di un'emozione; è importante cercare di aiutarli.
- **Se proprio non riescono, si può parlare anche solo di "disagio".**

24

Fase 3: Pensieri

- Chiedere all'utente di annotare il pensiero che ha portato alla sofferenza.
- Cercare di mantenere i pensieri strettamente legati alla situazione. Ad esempio, invece di *"Ho sbagliato"*, utilizzare il pensiero *"Ho sbagliato perché ho urlato ai miei figli"*
- Verificare se l'utente riesce ad identificare uno stile problematico di pensiero e far sì che lo identifichi con un cerchio. Questo è un buon segno, suggerendo che l'utente riconosce che il proprio pensiero è disfunzionale, "estremo".

25

Fase 4: Sfidare il pensiero

- Si inizia, cercando di elencare tutte le prove che possono sostenere il pensiero dell'utente.
- Di seguito, l'utente scrive quante più prove possono emergere contro il suo pensiero.
- L'utente dovrebbe presentare ed illustrare sia le prove a favore del suo pensiero che quelle a sfavore, come se fosse davanti al giudice.
- Sarebbe meglio se gli utenti riuscissero da soli a produrre entrambe le prove. Si devono fare domande per aiutarli a generare prove.

26

DOMANDE DA PORSI PER SFIDARE I PENSIERI

1. «C'è un modo alternativo di guardare la situazione?»
2. «C'è una spiegazione alternativa?»
3. «Cosa penserebbe qualcun altro della situazione?»
4. «I miei giudizi sono basati su come mi sono sentito piuttosto che su quello che ho fatto?»
5. «Sto definendo per me uno standard non raggiungibile e non realistico?»
6. «Sto sovrastimando quanto posso controllare e la mia responsabilità in questa situazione?»
7. «Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere se la mia paura fosse vera?»
8. «Sto sottovalutando quello che posso fare per affrontare il problema o la situazione?»
9. «Sto confondendo un evento a bassa probabilità di verificarsi con uno a elevata probabilità?»
10. «Quali sono i vantaggi di mantenere questa convinzione?»
11. «Quali sono gli svantaggi di mantenere questa convinzione?»

27

Fase 5: Prendere una decisione

- Chiedere all'utente: *“Le prove raccolte danno ragione in gran parte al suo pensiero o per lo più non sostengono il suo pensiero?”*
- **Se le prove non supportano il pensiero:** sviluppare un nuovo pensiero supportato dall'evidenza e un piano d'azione
- **Se le prove supportano il pensiero:** sviluppare un piano d'azione per affrontare la situazione

28

Fare un piano d'azione (1)

- Formulare sempre un piano d'azione quando le prove sostengono il pensiero.
- Essere creativi.
- Per aiutare l'utente a controllare le emozioni spiacevoli in una situazione specifica utilizzare le competenze per risolvere problemi e affrontare il problema
- Impiegare il problem-solving strutturato (se necessario coinvolgere la rete affettiva)
- Esempio: il paziente conclude che "le prove" hanno sostenuto il suo pensiero *"Avrò difficoltà ad adattarmi al mio nuovo appartamento"*.

29

Fare un piano di azione (2)

- QUALCHE VOLTA si può sviluppare un piano d'azione anche se il pensiero NON è supportato dalle prove ma l'utente è ancora in difficoltà, pur avendo modificato il pensiero.
- Esempio: un utente che pensava che gli edifici alti non siano sicuri ha sostituito tale pensiero con il nuovo pensiero *"Solo perché ho paura non significa che sono in pericolo"*.
- Tuttavia, l'utente ha ancora paura.
- **Piano d'azione:**
 - eseguire l'esercizio di rieducazione della respirazione quando entra nell'edificio
 - portare un amico
 - scrivere il nuovo pensiero su un foglio e metterlo in borsa
 - partire da un edificio non alto e gradualmente affrontare edifici più alti

30

PROBLEMI CHE I PAZIENTI POSSONO INCONTRARE DURANTE LA RC E COME AFFRONTARLI 1/2

1. Problema: l'utente modifica con successo un proprio pensiero poco accurato ma riferisce solo una modesta riduzione delle reazioni di Stress.
2. Problema: l'utente riferisce l'incapacità a raccogliere prove nei confronti di un pensiero
3. Problema: l'utente non sembra disposto a raccogliere prove contro il pensiero.
4. Problema: l'utente resta ancorato rigidamente alle convinzioni di un eccessivo senso di colpa o di aspettative perfezioniste su se stesso.
5. Problema: l'utente è in grado di generare un pensiero alternativo, ma il grado di credibilità del nuovo pensiero è basso.
6. Problema: l'utente riferisce molteplici emozioni e pensieri legati a una stessa situazione stressante ed è incerto su quale concentrarsi.
7. Problema: l'utente riferisce situazioni stressanti che giustificano sia pensieri alternativi che piani d'azione.

31

PROBLEMI CHE I PAZIENTI POSSONO INCONTRARE DURANTE LA RC E COME AFFRONTARLI 2/2

8. Problema: l'utente resta ancorato a convinzioni che sa non essere supportate da prove.
9. Problema: l'utente ha difficoltà nell'imparare le 5 fasi dell'RC o riferisce che l'abilità è troppo impegnativa ed è necessario semplificarla.
10. Problema: l'utente riferisce di non essere in grado di utilizzare l'RC al momento del bisogno.
11. Problema: l'utente è incerto riguardo a quale situazione andare ad applicare l'RC.
12. Problema: l'utente segnala difficoltà a identificare pensieri automatici.

32

Problema: l'utente modifica con successo un proprio pensiero poco accurato ma riferisce solo una modesta riduzione delle reazioni di Stress.

- a. Valorizzare gli effetti della RC
- b. può essere utile insegnare alle persone come valutare il proprio disagio (su una scala da 0 a 100, in cui 0 equivale a nessun disagio e 100 a problemi estremamente gravi) legato al loro pensiero iniziale.
- c. Se la persona ritiene che l'evidenza non supporti il pensiero problematico iniziale, e sceglie di elaborare un pensiero nuovo e più accurato, ci dovrebbe essere una riduzione del disagio generale, anche se di piccola entità.
- d. Incoraggiare ad esercitarsi per ulteriori miglioramenti
- e. Ricordare alle persone che ci vuole tempo prima che il nuovo pensiero produca degli effetti, ma se si continua a sostituire i vecchi pensieri problematici con i nuovi, nel tempo ci sarà una riduzione della sofferenza

33

Problema: l'utente riferisce l'incapacità a raccogliere prove nei confronti di un pensiero (vedi anche il problema successivo, "L'utente non sembra disposto a raccogliere prove contro il pensiero").

• **Problema: l'utente non sembra disposto a raccogliere prove contro il pensiero.**

- a) La prima domanda da porsi è se la persona sia in grado di raccogliere prove contro i propri pensieri durante le sedute.
- b) Lavorare per aiutare l'utente a imparare a raccogliere prove contro i pensieri durante le sedute
- c) L'assegnazione dei compiti a casa dovrebbe prevedere un aumento graduale del livello di difficoltà e dovrebbe iniziare con l'analisi dei pensieri esagerati che sono stati identificati nella seduta e con una o due evidenze già identificate contro quei pensieri.
- d) Se l'utente è in grado di raccogliere prove contro i suoi pensieri nelle sedute e durante i compiti a casa, ma ha difficoltà a generare evidenze al momento del bisogno, si può pensare di utilizzare la tecnica di rieducazione della respirazione come strategia per far rilassare la persona e migliorare la sua capacità di individuare evidenze contro il pensiero in quel momento
- e) Non BISOGNA ARRIVARE A UN BRACCIO DI FERRO se l'utente si mostra irremovibile nel mantenere le proprie convinzioni. E' meglio convenire che il loro pensiero è supportato dalle prove e passare al piano d'azione.

34

Problema: l'utente resta ancorato rigidamente alle convinzioni di un eccessivo senso di colpa o di aspettative perfezioniste su se stesso.

- a) Tuttavia, a volte gli utenti si attaccano alla convinzione di una propria maggiore responsabilità personale in relazione agli eventi o ad elevati standard di perfezionismo, pur riconoscendo francamente che queste convinzioni e questi standard sono eccessivi e non condivisi da altri. In queste circostanze può essere utile chiedere direttamente all'utente la ragione di questa differenza.
- b) Un modo molto diretto di rispondere a un utente che ammette francamente di richiedere per se stesso un livello più alto di funzionamento, ed è quindi meritevole di maggiore responsabilità e di biasimo quando tali livelli non sono raggiunti, è quello di chiedere: **«Che cosa la rende così speciale?»**. Lo scopo di questa o simili domande è quello di incoraggiare la persona a prendere in considerazione il motivo per il quale dovrebbe fissare standard di funzionamento più elevati ed esaminare se tali ragioni sono valide e giustificate. Implicitamente, nella dichiarazione **«Dovrei essere più responsabile e ottenere standard più elevati rispetto alle altre persone»** vi è la convinzione o che la persona sia meglio di altre o che sia capace di essere migliore di altre persone. Entrambi questi presupposti impliciti possono essere esaminati e spesso contestati.

35

Problema: l'utente resta ancorato a convinzioni che sa non essere supportate da prove.

- A volte, dopo aver esaminato le prove a favore e contro una convinzione, l'utente si rende conto che le prove non la sostengono e, tuttavia, si aggrappa ad essa e ha difficoltà ad abbandonarla. Quando questo accade, l'utente spesso non sembra ostinato o insistente nel sostenere che la sua convinzione sia vera, anzi, la persona può sostenere: **«Anche se mi rendo conto che non è vero, continuo a ritenerlo ancora vero» o «So che non è vero, ma non posso fare a meno di tornare su quel pensiero» o «So che le prove non mi danno ragione, ma io continuo a pensare che sia vero»**.
- a) far notare agli utenti che i loro pensieri e le loro convinzioni sono stati rafforzati dal fatto che per molti anni hanno pensato e agito come se quelle convinzioni fossero vere
- b) Spiegare che bisogna esercitarsi molto, con perseveranza, per cambiarle.
- c) Il "realismo" delle nuove convinzioni e dei nuovi pensieri si radica gradualmente, man mano che le persone sviluppano nuovi modi di pensare.
- d) Aiutare gli utenti a distinguere tra ciò che si ritiene corretto e ciò che è effettivamente corretto o accurato. Cioè, solo perché una convinzione sembra giusta non significa che sia supportata da evidenze o che sia oggettivamente accurata.
- e) Far compilare un "Consuntivo dei vantaggi e degli svantaggi" che aiuterà l'utente a identificare quali vantaggi ci sarebbero nel continuare a mantenere la convinzione e quali invece se rinunciassero alla sua convinzione.

36

Problema: l'utente ha difficoltà nell'imparare le 5 fasi dell'RC o riferisce che l'abilità è troppo impegnativa ed è necessario semplificarla

- a) Maggiore è la difficoltà degli utenti nell'imparare le fasi dell'RC, più importante sarà il coinvolgimento di altre persone che possano aiutare e chiedere all'utente di utilizzare l'abilità al di fuori della seduta. Queste persone possono essere i familiari, gli amici, altri caregiver o altre persone di riferimento, quali gli operatori.
- b) Le 5 fasi dell'RC possono essere semplificate in 3 fasi fondamentali:
 - riconoscere l'emozione negativa;
 - individuare i pensieri inesatti o esagerati che portano alle emozioni negative;
 modificare il pensiero (fare la domanda: «C'è un altro modo di vedere questa cosa?»).

37

Problema: l'utente è incerto riguardo a quale situazione andare ad applicare l'RC.

- Non importa in quali situazioni l'utente utilizza l'RC, ciò che è importante è che lui comprenda che provare **emozioni negative ed intensa** è di per sé un suggerimento per usare l'RC. L'utente può quindi utilizzare l'RC per valutare cosa c'è alla base delle emozioni negative ed esaminare se le credenze e i pensieri sottostanti siano supportati da elementi oggettivi.
- **Problema: l'utente segnala difficoltà a identificare pensieri automatici.**
- Se gli utenti sono in grado di identificare le emozioni negative che sono appropriate per condurre un'RC, ma hanno difficoltà a identificare i pensieri automatici o le convinzioni alla base di tali emozioni, possono esercitarsi utilizzando la "Guida per identificare i pensieri a partire dalle emozioni".

38

Problema: l'utente è in grado di generare un pensiero alternativo, ma il grado di credibilità del nuovo pensiero è basso.

- Dal momento che l'utente è giunto alla conclusione che le prove non supportano il suo vecchio pensiero, è fondamentale che le evidenze utilizzate per modificarlo si riflettano nel nuovo pensiero
- **Problema:** l'utente riferisce molteplici emozioni e pensieri legati a una stessa situazione stressante ed è incerto su quale concentrarsi.
- È comune per gli utenti descrivere una raffica di pensieri ed emozioni vissute in una particolare situazione. Gli utenti devono essere informati che questa esperienza è comune. Al fine di individuare su quali pensieri e ed emozioni lavorare, l'utente deve essere incoraggiato a concentrarsi sull'emozione **negativa più intensa** e sul **pensiero di fondo più associato a tale emozione**.

39

Consuntivo dei vantaggi e degli svantaggi

Scheda opzionale

La preghiamo di essere il più specifico possibile sui vantaggi e gli svantaggi di mantenere il suo pensiero o la sua convinzione, nonostante le prove contro di esso, rispetto alla possibilità di modificare e rendere più accurati il suo pensiero o la sua convinzione.

Vantaggi di <i>mantenere</i> i pensieri o le convinzioni	Vantaggi di <i>modificare</i> i pensieri o le convinzioni
In che modo mantenere i suoi pensieri o le sue convinzioni può migliorarle la vita, renderla più sicura o più facile da gestire? I suoi pensieri o convinzioni le forniscono un senso di controllo, di sicurezza o di prevedibilità?	Come potrebbe migliorare la sua vita se lei modificasse il suo pensiero o le sue convinzioni? Valuti se modificare i suoi pensieri o le sue convinzioni la porterebbe a ridurre le sue emozioni negative e le preoccupazioni sugli eventi passati.
Svantaggi di <i>mantenere</i> i pensieri o le convinzioni	Svantaggi di <i>modificare</i> i pensieri o le convinzioni
In che modo mantenere i suoi pensieri o le sue convinzioni le complica la vita? Consideri gli effetti dei suoi pensieri o delle sue convinzioni sulle emozioni negative che le impediscono di fare le cose che vorrebbe fare.	Quali sono i possibili svantaggi o costi del modificare i suoi pensieri o le sue convinzioni? Cambiare i suoi pensieri o le sue convinzioni la porterà a percepire un minor senso di controllo, sicurezza o prevedibilità?

40

COMPITI A CASA

- Fornire un rinforzo positivo per qualsiasi tentativo effettuato di fare i compiti a casa
- Chiedere sempre se gli esercizi (in particolare della RC) abbiano permesso una riduzione di sofferenza - *"Le è stato di aiuto? Le è servito?"*
- Affrontare gli ostacoli incontrati nel fare i compiti a casa prima dell'assegnazione successiva dei compiti

41

Quando finire?

- L'utente riesce a generare "prove" contro i propri pensieri negativi
- L'utente riesce ad utilizzare la RC "al bisogno"
- L'utente riesce a fare la RC "a memoria" senza gli schemi
- L'utente è riuscito ad affrontare i pensieri negativi legati al disastro
- L'utente riporta una diminuzione dei sintomi, sia sulla base di quanto dice sia in base ai punteggi delle scale.

42