

**LA TERAPIA RAZIONALE EMOTIVA
COMPORIMENTALE**

MARIO DI PIETRO

segreteria@mariodipietro.it
www.educazione-emotiva.it

R
E
B
T

0

OBIETTIVI DELLA LEZIONE

Far apprendere ai partecipanti:

- i principi base della REBT
- come dare una struttura ai problemi del cliente in base al modello ABC della REBT
- come ottenere la verbalizzazione dei pensieri del cliente
- come applicare strategie di dissuasione cognitiva

1

REBT

- Terapia Razionale Emotiva Comportamentale
- La prima forma di psicoterapia cognitivo comportamentale
- Fu ideata da Albert Ellis alla fine degli anni '50 del secolo corso

2

**CIÒ CHE DIFFERENZIA LA REBT DA ALTRE
TERAPIE COGNITIVO COMPORTAMENTALI**

- 1 Enfasi posta sulla rilevanza dei processi cognitivi di tipo valutativo
- 2 Categorizzazione delle convinzioni irrazionali
- 3 Diverso modello ABC (in B sono incluse solo cognizioni di tipo valutativo)
- 4 Rilevanza data al meta-problema
- 5 Metodo strutturato per la messa in discussione dei pensieri disfunzionali
- 6 Enfasi posta sulla fase educativa della terapia, la definizione degli scopi e l'assegnazione degli homework

3

**PROCESSI COGNITIVI COLLEGATI
A REAZIONI EMOTIVE**

PROCESSI COGNITIVI DI TIPO DESCRITTIVO
Descrivono la realtà come viene percepita.
Possono essere veri o falsi

PROCESSI COGNITIVI DI TIPO INFERENZIALE
Interpretano la realtà che è stata percepita
Possono essere veri o distorti

PROCESSI COGNITIVI DI TIPO VALUTATIVO
Giudicano ciò che viene percepito e interpretato
Possono essere razionali o irrazionali

4

PROCESSI COGNITIVI DI TIPO INFERENZIALE

Riguardano il modo in cui l'individuo interpreta un dato evento o ciò che l'individuo si aspetta come conseguenza di un dato evento, rispondono a quesiti quali:

“Perché è successo questo?”
“Perché ha fatto questo?”
“Cosa potrebbe succedere?”

Includono **interpretazioni, previsioni e attribuzioni.**

5

ESEMPI DI INFERENZE:

"Potrei fare brutta figura"
 "Non sarò in grado di farcela"
 "Anche questa volta mia andrà male"

- Gran parte delle **distorsioni cognitive** descritte da Beck e gran parte dello **stile esplicativo** descritto da Seligman rientrano in questa tipologia di processi cognitivi
- Le inferenze si manifestano come pensieri automatici

6

PROCESSI COGNITIVI DI TIPO VALUTATIVO

Indicano il modo in cui l'individuo considera ciò che ha interpretato, il "peso", la valutazione che dà a ciò che è accaduto o a ciò che pensa possa accadere o le pretese assolute riguardo a ciò.

Rispondono a quesiti del tipo:

"Come considero questa cosa o questa persona?"
 "Quanto grave sarebbe se succedesse questo?"
 "Come giudico questo evento?"
 "Come ritengo che questa persona avrebbe dovuto agire?"

7

ESEMPI DI VALUTAZIONI

"Non deve assolutamente permettersi di trattarmi così"
 "Sarebbe una cosa tremenda fare brutta figura"
 "Se non ce la farò questo dimostra che sono un incapace"

Le categorie di pensiero irrazionale descritte da Ellis appartengono a questa tipologia di processi cognitivi

8

ESERCITAZIONE:

Discriminazione dei processi cognitivi inferenziali dai processi cognitivi valutativi

1. "Quando sbaglio penso che non imparerò mai"
2. "Se continuo a sbagliare, mi considereranno un incapace"
3. "Non sopporto essere giudicato male"
4. "Se mi tratta così è perché non mi sopporta"
5. "Si sarà comportato così perché mi detesta"
6. "Il suo modo di agire è molto scorretto"
7. "Penserà di me che sono un egoista"
8. "Non deve pensare certe cose di me"
9. "Crederà che l'ho fatto apposta"
10. "Non posso vivere senza di lei"
11. "Non ci riuscirò, sbaglierò tutto"
12. "È indispensabile ottenere la sua approvazione"
13. "Stanno ridendo di me perché pensano che sono un imbranato"

9

CONNESSIONI TRA INFERENZE E VALUTAZIONI

"Lo ha fatto apposta" → "Chi si comporta così è una persona indegna"
 "Sbaglierò tutto" → "Sbagliare è una cosa terribile"
 "Mi considereranno uno stupido" → "Non sopporto fare la figura dello stupido"
 "Potrebbe succedere qualcosa di terribile" → "Non deve assolutamente succedere"

10

MODELLO ABC

- A - Avversità (evento attivante esterno o interno)
- B - Base mentale (convinzioni)
- C - Conseguenze emotive e comportamentali di quanto pensato in B

11

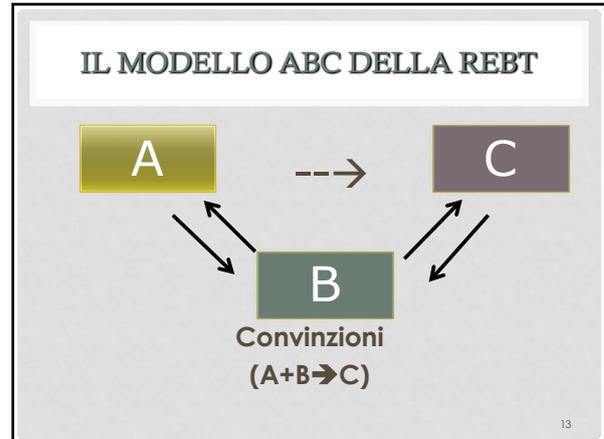
LE EMOZIONI

La REBT considera **il pensiero, le emozioni e il comportamento** aspetti dell'esperienza umana strettamente **interconnessi**

Le **emozioni** possono essere scatenate da eventi esterni o dalle condizioni fisiche dell'individuo, ma **il loro perdurare o intensificarsi è, nella maggior parte dei casi, influenzato dai pensieri**

12

12



13

A - EVENTO ATTIVANTE

A

È la **situazione esterna o interna** (ricordi e/o fantasticherie) in cui una persona può trovarsi coinvolta
Esempio: Essere criticati dai colleghi di lavoro

Un A può essere:
 Un evento esterno (un episodio di vita, una situazione ricorrente)
 Un evento immaginario, possibile o perfino impossibile
 Uno stato d'animo interno, un'emozione, un pensiero
 Può essere una relazione
 Può appartenere al passato, al presente o al futuro

14

14

C- CONSEGUENZE

C

Sono quegli **stati emotivi** e quelle **reazioni comportamentali** che comunemente, ma erroneamente, si ritiene che siano causati dall'evento attivante

La parte **ABC** del modello sintetizza il **modello della reattività emotiva** formulato da Albert Ellis

15

15

ERRORI NELL'INDIVIDUARE IL C

- Accettare una descrizione ambigua e poco chiara dell'emozione
- Dimenticare di indagare sul comportamento
- Rivolgere al cliente domande che comunicano una concezione di tipo A → C dell'emozione

16

16

B - SISTEMA DI CONVINZIONI (O BASE MENTALE)

B

È l'**insieme di processi cognitivi** che sotto forma di pensieri, considerazioni, commenti interiori compaiono nella mente dell'individuo **riguardo all'evento attivante**

Nella REBT al punto B vengono inclusi contenuti cognitivi di tipo valutativo

17

17

B - SISTEMA DI CONVINZIONI (O BASE MENTALE)

iB

Convinzioni irrazionali
 Convinzioni inadeguate, illogiche, irragionevoli che conducono a stati emotivi negativi eccessivamente intensi e prolungati
ESEMPIO: Non devono criticarmi, sono delle carogne, non sopporto essere criticato

rB

Convinzioni razionali
 Convinzioni realistiche, logiche che portano a emozioni e a comportamenti adeguati e quindi ad affrontare in modo efficace la realtà
ESEMPIO: È fastidioso essere criticato, spesso si comportano in modo sgradevole, ma non sono obbligati a essere gentili; il mio valore non diminuisce per le loro critiche

18

MODELLO ABC DELLA REBT

A	B	C
Evento attivante: Situazione + Pensieri interpretativi e inferenziali	Pretese doverizzanti e altri pensieri valutativi	Reazione emotiva e comportamentale

19

ESEMPIO DI ABC CONCETTUALIZZATO SECONDO IL MODELLO REBT

A	B	C
Affrontare un esame pensando che sarà molto difficile superarlo	Devo superarlo col massimo dei voti Se non prendo il massimo dei voti significa che sono un <i>incapace</i>	Ansia Rinuncia a dare l'esame

20

MODELLO ABC DELLA CBT STANDARD

A	B	C
Evento attivante	Pensieri interpretativi e inferenziali Pretese doverizzanti e pensieri valutativi	Reazione emotiva e comportamentale

21

ESEMPIO DI ABC CONCETTUALIZZATO SECONDO LA CBT STANDARD

A	B	C
Affrontare un esame	Sarà molto difficile superarlo Devo superarlo col massimo dei voti Se non prendo il massimo dei voti significa che sono un <i>incapace</i>	Ansia Rinuncia a dare l'esame

22

MODALITÀ DI EVOCAZIONE DEI PENSIERI

- Richiesta diretta
- Domande evocative (concatenazione delle inferenze + evocazione delle pretese e valutazioni)
- Ipotesi deduttiva

23

EVOcare I PENSIERI DEL CLIENTE

In generale:

Cosa passava per la tua mente?

Cosa ti stavi dicendo riguardo a questo?

C'è qualche pensiero che ti viene in mente?

24

24

ELICITARE UNA CONCATENAZIONE DI INFERENZE

Domande utili per raccogliere inferenze:

Cosa potrebbe succedere?

Cosa ti aspetti?

Cosa (qualcun altro) potrebbe fare?

Perché secondo te è successo?

25

25

EVOcare I PENSIERI DOVERIZZANTI E VALUTATIVI

Domande per raccogliere pretese assolute e valutazioni:

Come consideri ciò?

Quanto grave sarebbe?

Che considerazioni fai su.... ?

Come giudichi il fatto che.... ?

26

26

ESEMPI

• Situazione 1

Quando ho un colloquio di lavoro mi agito e non riesco a dare una buona impressione di me.

• Situazione 2

Mi arrabbio con il mio ragazzo perché non mantiene le promesse.

• Situazione 3

Sono in ansia ogni volta che parto per un lungo viaggio

27

27

D – DISSUASIONE (Messa in discussione)



È il processo attraverso cui si cerca di **mettere in discussione i contenuti di pensiero irrazionali** al fine di prenderne le distanze ed evitare che possano influenzare le proprie emozioni e i propri comportamenti

28

28

E – EFFETTI SUL PENSIERO



Effetti sulle **convinzioni**.
Nuovi nuovi modi di pensare che tendono a generalizzarsi ad altre situazioni.

29

29

E – EFFETTI SULL'EMOZIONE E SUL COMPORTAMENTO

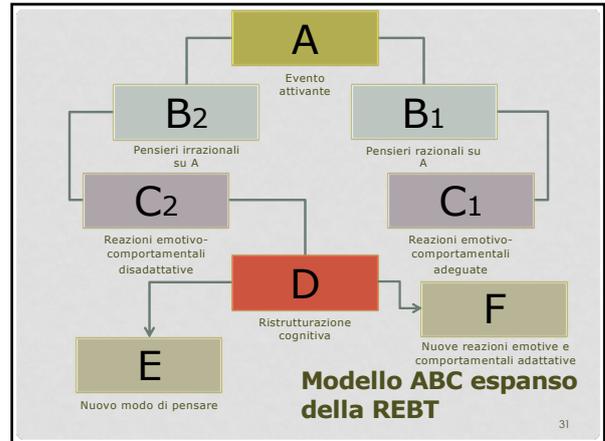
F

Effetto sulle emozioni
Miglioramento dell'umore, diminuzione dell'ansia, riduzione della collera

Effetto sul comportamento
Mobilizzazione dell'energia e delle risorse verso il raggiungimento di quegli scopi il cui conseguimento era prima ostacolato da un'eccessiva reattività emotiva

30

30



31

CATEGORIE FONDAMENTALI DI PENSIERI IRRAZIONALI

- **PRETESE ASSOLUTE** (doverizzazioni – bisogni assoluti)
Es. «Io devo assolutamente...» «Tu devi assolutamente...» «Gli altri, le cose devono...»
- **CATASTROFISMO**
Es. «Sarebbe terribile...» «E' una cosa tremenda...»
- **BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** (insopportabilità) Es. «Non tollero che...» «Non sopporto»
- **GIUDIZI TOTALI SU DI SE' O SUGLI ALTRI** (svalutazione – condanna)
Es. «Non valgo niente» «Sei un mascalzone»

32

32



33

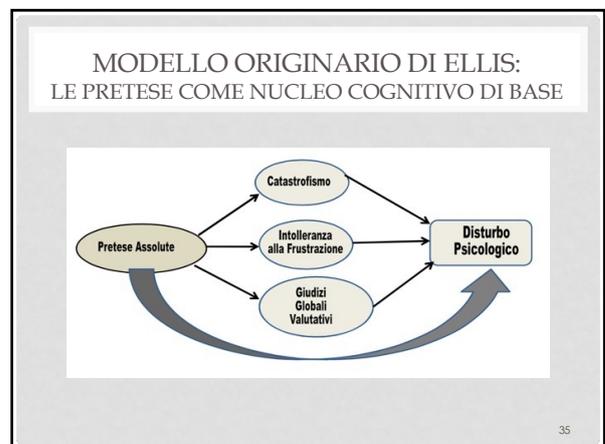
ESERCITAZIONE

Leggere le seguenti affermazioni ed ipotizzare qual è l'elemento irrazionale, implicito od esplicito, che può essere presente in ciascuna di esse. Considerate che possono essere valide più ipotesi

1. Sarebbe troppo se non mi approvassero il mio progetto
2. Perché hanno fatto questo proprio a me!
3. Se non ci riesco vuol dire proprio che sono un perdente.
4. Sarebbe veramente orribile se non superassi l'esame.
5. Come faccio a stare senza di lui!
6. Non posso stare senza giocare quando sono al bar.
7. Non ce la faccio a reggere l'amica di Francesca.
8. Non posso resistere in questo ufficio se nessuno mi apprezza.
9. Potrei sbagliare e se succedesse sarebbe una cosa tremenda.
10. Se gli altri mi considerano uno stupido vuol dire che non valgo niente.
11. Nessuno mi inviterà mai!
12. Quando ho un colloquio di lavoro non posso fare a meno di preoccuparmi tantissimo.

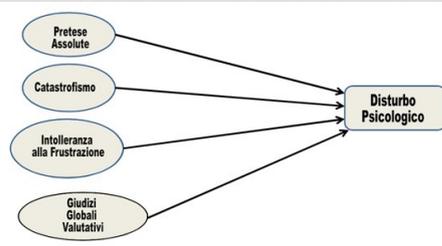
34

34



35

MODELLO ATTUALE DELLA REBT: INDIPENDENZA DELLE CONVINZIONI IRRAZIONALI



36

36

COSA SI INTENDE PER "RAZIONALE"?

- Il termine "razionale" come viene usato nella REBT ha un significato diverso da quello che comunemente assume nel linguaggio quotidiano.
- Nella REBT il termine razionale viene utilizzato soprattutto per definire il modo di pensare e non la persona
- La concezione di razionalità nell'ambito della REBT non ha niente a che vedere con il razionalismo filosofico, e non ha alcun carattere assoluto.

37

37

CARATTERISTICHE DEL PENSIERO IRRAZIONALE

- È rigido, dogmatico, assolutistico
- È spesso in contrasto con la realtà oggettiva
- E' illogico
- Ostacola il conseguimento del proprio benessere e dei propri obiettivi

38

38

CARATTERISTICHE DEL PENSIERO RAZIONALE

- È flessibile e non assolutistico
- È congruente con la realtà oggettiva
- Ha una sua consistenza logica
- Facilita il conseguimento del proprio benessere e dei propri obiettivi

39

39

DOVE HANNO ORIGINE I PENSIERI IRRAZIONALI?

- Durante la crescita - quando tali modi di pensare sono stati assunti in modo acritico assimilandoli dalle persone significative
- Fattori situazionali - circostanze di vita, eventi che hanno consolidato modi di pensare irrazionali
- Forti tendenze biologiche innate - secondo Ellis gli individui nascono con una predisposizione a privilegiare modi di pensare irrazionali formulando inferenze e valutazioni inaccurate

40

40

RAZIONALITÀ IRRAZIONALITÀ E CONTESTO

- Il pensiero, razionale o irrazionale che sia, è un comportamento covert (privato, non direttamente osservabile)
- Sia la razionalità che l'irrazionalità non sono costrutti di personalità, ma aspetti del linguaggio interiore legati al contesto

41

41

RAZIONALITÀ E FLESSIBILITÀ

- Nella REBT il concetto di razionalità riguarda essenzialmente le caratteristiche intrinseche al tipo di ragionamento e ha un aspetto pragmatico
- Superare problemi emotivi e comportamentali spesso implica il superamento di pensieri irrazionali (nella pratica clinica indicati anche col termine di pensieri disfunzionali) e l'acquisizione di una maggiore **flessibilità**

42

42

IRRAZIONALITÀ IDEOLOGICA

- La ricerca scientifica suggerisce che chi ha idee politiche "radical" manca di flessibilità ed ha scarso insight metacognitivo, quindi troverà più difficile correggere i propri convincimenti irrazionali.

Metacognitive Failure as a Feature of Those Holding Radical Beliefs

Max Rollwage,^{1,2,*} Raymond J. Dolan,^{1,2} and Stephen M. Fleming^{1,2,3,*}
¹Wellcome Centre for Human Neuroimaging, University College London, London WC1N 3BG, UK
²Max Planck University College London Centre for Computational Psychiatry and Ageing Research, London WC1B 5EH, UK
³Lead Contact
^{*}Correspondence: max.rollwage.16@ucl.ac.uk (M.R.), stephen.fleming@ucl.ac.uk (S.M.F.)
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.10.053>

Fonte: 4014 Current Biology 28, 4014–4021, December 17, 2018 © 2018 The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

43

43

ATTENZIONE!!!

E' preferibile evitare di usare i termini razionale e irrazionale col cliente

44

44

STRUTTURA DI UNA TIPICA SEDUTA REBT

- ① Verifica dell'homework;
- ② Si individua il problema su cui lavorare nel corso della seduta (spesso ricavato dall'homework);
- ③ Si chiariscono gli aspetti relativi all'evento attivante (punto A) e le conseguenze emotive e comportamentali (punto C);
- ④ Si pongono domande per ottenere la verbalizzazione dei pensieri (punto B);
- ⑤ Il terapeuta riassume al cliente quanto emerso e chiede conferma su quanto gli viene restituito;
- ⑥ Si verifica l'esistenza di un eventuale meta problema (problema secondario);
- ⑦ Si cerca un accordo sull'obiettivo da raggiungere riguardo al problema esaminato;
- ⑧ Il terapeuta aiuta il cliente a scoprire le connessioni fra pensiero ed emozione (psicoeducazione);
- ⑨ Si mettono in atto procedure di dissuasione cognitiva e si applicano tecniche comportamentali e immaginative;
- ⑩ Viene stabilito il nuovo homework.

45

45

STRUTTURA DEL PROBLEMA SECONDARIO O METAPROBLEMA

$$\begin{matrix} A_1 \\ B_1 \\ C_1 \end{matrix} \rightarrow \begin{matrix} A_2 \\ B_2 \\ C_2 \end{matrix}$$

46

46

Esempio di meta-problema

Meta-problema

A

Perdita di controllo

B

Non dovevo reagire così, non faccio che peggiorare le cose, sono una cattiva madre

C

Colpa
Incoerenza

←

Problema primario

A

Comportamento del figlio

B

Non deve comportarsi così, gliel'ho detto mille volte di non farlo, non lo sopporto

C

Perdita di controllo, rabbia
Viene data una sberla al figlio

47

47

QUANDO È CLINICAMENTE OPPORTUNO AFFRONTARE PER PRIMA IL META PROBLEMA

- Il meta problema interferisce seriamente sull'affrontare con efficacia il problema primario
- Dal punto di vista clinico il meta problema è il problema più importante
- Il paziente si rende conto dell'importanza di affrontare per primo il meta problema

48

48

ESERCITAZIONE RICOSTRUIRE L'ABC

49

49

PROBLEMA

- Paziente

Il mio dirigente non era soddisfatto della programmazione da me elaborata e mi ha chiesto di rifarla di nuovo. La cosa mi ha mandato su tutte le furie perché avevo già dedicato molte ore a quella programmazione e non sopporto sprecare il mio tempo in questioni burocratiche quando potrei impiegarlo in modo più costruttivo. Penso che il dirigente non mi stimi abbastanza. Mi sono alterata, ma non sono riuscita a fargli cambiare idea.

50

50

ABC REBT

A

Insoddisfazione del dirigente, sua richiesta di rifare la programmazione perché non mi stima abbastanza

B

Non sopporto sprecare il mio tempo in questioni burocratiche quando potrei impiegarlo in modo più costruttivo

C

Rabbia, comunicazione aggressiva

51

51

PROBLEMA

Terapeuta:
"Lei mi ha riferito che non va più a fare la spesa da sola perché le fa paura l'idea di poter star male. Mi aiuti a capire cosa teme che potrebbe succederle."

Paziente:
"Potrei sentirmi mancare e cadere giù per terra svenuta."

Terapeuta:
"E se succedesse?"

Paziente:
"Non avrei nessuno che potrebbe aiutarmi."

Terapeuta:
"E ammesso che nessuno potesse aiutarla...."

Paziente:
"Sarebbe troppo brutto...non potrei reggere una situazione simile."

52

52

ABC REBT

A

Trovarsi a dover andare a fare la spesa da sola e pensare alla possibilità che potrebbe star male e non ci sarebbe nessuno ad aiutarla

B

Sarebbe troppo brutto (orribile), non potrei reggere una situazione del genere (bassa tolleranza alla frustrazione)

C

Ansia intensa - evitamento

53

53

PROBLEMA

- Paziente:
"L'altro giorno mentre stavo aspettando il mio fidanzato ho cominciato a pensare che non sono poi così sicura di amarlo. A volte non ho neanche voglia di vederlo e preferirei uscire con le mie amiche. Mentre pensavo così ho cominciato a sentirmi giù, perché non sopporto questo stato di incertezza. Voglio essere sempre sicura dei miei sentimenti."

54

54

ABC REBT

- A**
Incertezza sui sentimenti verso il fidanzato
"non sono così sicura di amarlo"
- B**
Voglio (devo) essere sempre sicura dei miei sentimenti
Non sopporto questo stato di incertezza
- C**
Depressione ("ho cominciato a sentirmi giù")

55

55

INSEGNARE LA CONNESSIONE B-C

Durante tutto il percorso terapeutico viene insegnata al cliente la connessione B-C
Viene in continuazione corretta la tendenza del cliente a fare connessioni A-C
Attenzione a non trasmettere involontariamente al cliente una connessione A-C

56

56

LA CONNESSIONE B-C

Domanda introduttiva: "Cosa causa il tuo C?"
Segue spiegazione didattica
oppure
Spiegazione socratica (tecnica del contrasto):

- confronto con altre persone
- confronto con altri momenti della vita del cliente

57

57

EMOZIONI DISFUNZIONALI (NOCIVE) E EMOZIONI FUNZIONALI (SANE)

- La differenza è qualitativa non solo quantitativa
- Ad esempio, l'ansia è qualitativamente diversa dalla preoccupazione

58

58

EMOZIONI NOCIVE E EMOZIONI SANE

NOCIVE

Ansia
Depressione
Collera
Colpa
Vergogna
Sentirsi ferito

SANE

Preoccupazione
Tristezza
Fastidio
Rimorso, dispiacere
Lieve disagio
Delusione

59

59

DOMANDE PER CONCORDARE L'OBIETTIVO TERAPEUTICO:

- Che cosa vorresti cambiare?
- Come vorresti sentirti?
- In che modo vorresti agire diversamente?
- Cosa fai adesso che non vorresti fare più?
- Cos'è che adesso non fai e che vorresti riuscire a fare?

60

60

La formulazione degli obiettivi

- | | |
|---|--|
| <p> Modalità corretta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espresi in positivo in prospettiva attiva e affermativa • Appropriati e adeguati alla situazione o al contesto • Dipendenti dal cliente
Realistici, possibili, raggiungibili • Specifici, concreti • Tali da arricchire il repertorio comportamentale del cliente | <p> Modalità scorretta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espresi in negativo o in modo diametralmente opposto • Inappropriati, incongrui • Dipendenti dagli altri • Poco realistico, irraggiungibile, complicato • Generici, astratti • Limitanti il repertorio comportamentale |
|---|--|

61

61

PRINCIPALI TECNICHE COGNITIVE DELLA REBT

- Messa in discussione dei pensieri irrazionali (DIB)
- Allenamento ad autoistruzioni razionali (SIT)

62

62

SOLUZIONE ELEGANTE VS SOLUZIONE INELEGANTE

Secondo Ellis, cambiare i pensieri irrazionali mettendoli in discussione significa perseguire la *soluzione elegante*.

Quando si cerca di far cambiare al cliente il modo distorto con cui interpreta l'evento attivante (inferenze) si lavora verso la *soluzione inelegante*.

63

63

SCOPI DELLA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

Con la ristrutturazione cognitiva il terapeuta si propone di aiutare il cliente a:

1. imparare a riconoscere i propri assunti irrazionali e a sostituirli con assunti e conclusioni razionali;
2. incrementare il repertorio di comportamenti efficaci

Lo strumento principale per aiutare il cliente ad effettuare un ristrutturazione cognitiva è la **messa in discussione** dei suoi convincimenti irrazionali

64

64

PREREQUISITI PER LA MESSA IN DISCUSSIONE DEI PENSIERI IRRAZIONALI

- Il terapeuta dovrebbe essere in grado di pensare razionalmente
- Il terapeuta dovrebbe valutare se il cliente è disposto a lavorare per cambiare modo di pensare
- Il terapeuta dovrebbe tener conto di come il cliente può reagire alle argomentazioni al fine di preservare la relazione
- Il terapeuta dovrebbe tener conto che il cambiamento cognitivo richiederà tempo e sarà necessario far ricorso a diverse procedure

65

65

MESSA IN DISCUSSIONE DEI PENSIERI IRRAZIONALI

TRE LINEE DI ARGOMENTAZIONE:

- Argomentazione empirica
- Argomentazione logica
- Argomentazione funzionale

66

66

LE TRE LINEE DI ARGOMENTAZIONE

-  Argomentazione empirica:
Questo pensiero corrisponde a verità?
Perché?
-  Argomentazione logica:
Questo pensiero dice cose che hanno un senso logico?
Perché?
-  Argomentazione funzionale:
Questo pensiero aiuta a stare bene e a ottenere quello che si vorrebbe?
Perché?

67

67

FUNZIONA SEMPRE LA MESSA IN DISCUSSIONE DEI PENSIERI?

Non è ancora del tutto chiaro quali sono le caratteristiche dei clienti che rispondono meno a procedure di cambiamento cognitivo.

L'esperienza clinica evidenzia che con alcuni pazienti risulta più efficace adottare l'allenamento alle autoistruzioni razionali oppure tecniche esperienziali o immaginative.

68

68

PERCHÉ È NECESSARIA LA RIFORMULAZIONE RAZIONALE

Con la messa in discussione abbiamo aiutato il cliente a prendere le distanze dal pensiero irrazionale

Successivamente lo aiuteremo a trovare un'alternativa razionale, non lo lasceremo in un vuoto cognitivo

69

69

QUESITI PER LA RIFORMULAZIONE RAZIONALE

Come può essere trasformato questo pensiero?

Cosa puoi dire a te stesso per aiutarti a reagire meglio?

Quale pensiero potrebbe essere utile in questa situazione?

70

70

COME VA FORMULATO IL PENSIERO RAZIONALE

- Con termini familiari e abituali del cliente
- Iniziare in positivo (evitare la negazione all'inizio)
- In modo breve, conciso

71

71

L'IMMAGINAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

1. Far chiudere gli occhi al paziente e chiedere di immaginare l'evento attivante calandosi bene nella situazione
2. Chiedere di immaginare l'emozione disfunzionale in tutta la sua intensità
3. Chiedere di impegnarsi per qualche istante a trasformare l'emozione disfunzionale in un'emozione funzionale e adeguata all'evento
4. Chiedere al paziente di aprire gli occhi e riferire cosa ha fatto per riuscire a provare l'emozione funzionale

72

TECNICHE COMPORTAMENTALI DI BASE

- Esposizione
- Prova comportamentale
- Gestione delle contingenze
- Attivazione comportamentale
- Problem solving
- Training assertivo
- Rilassamento

73

REBT E ACT DIFFERENZE

REBT	ACT
Accettazione ed eliminazione del sintomo	Accettazione del sintomo
Confutazione logica, empirica e funzionale dei pensieri	Cambiamento della funzione non del contenuto dei pensieri
Mindfulness utile ma non indispensabile per la terapia	Mindfulness parte integrante della terapia

74



La battaglia per la razionalità è sempre difficile, ma vale la pena combatterla per raggiungere l'obiettivo di una vita migliore

77

BIBLIOGRAFIA ITALIANA

- Ellis A., Ragione ed emozione in psicoterapia, Ubal dini
- Ellis A., Autoterapia razionale-emotiva, Erickson
- De Silvestri C., Il mestiere di psicoterapeuta, Ubal dini
- Di Pietro M., L'ABC delle mie emozioni, Erickson
- Di Pietro M., La terapia razionale emotiva comportamentale, Erickson

78

78

RISORSE IN RETE

www.rebt.it

www.educazione-emotiva.it

www.albertellis.org

79

79