

LE CONVINZIONI

Le convinzioni sono pensieri ed idee che accetti come vere.

Ognuno di noi è responsabile delle proprie esperienze.

Ogni pensiero crea il nostro futuro.

Ognuno di noi deve fare i conti con gli schemi mentali dannosi del risentimento, della critica, del senso di colpa e dell'odio per sé stessi.

Sono solo pensieri, i pensieri si possono cambiare.

E' necessario che ci stacchiamo dal passato e che perdoniamo tutti, compresi noi stessi.

Le chiavi per un cambiamento positivo sono l'approvazione di sé e l'accettazione di sé nel momento presente.

IL METODO ABC

Supponiamo che ad una festa un'amica ti offenda con brutte parole: Come ti sentiresti? Probabilmente arrabbiato/a

Ora cerchiamo di esaminare bene l'episodio:

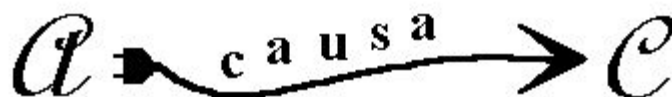
Il fatto di essere stata offesa dall'amica è **l'evento** iniziale.

Chiamiamo questo evento il punto **A** dell'episodio.

La tua rabbia è il modo in cui ti sei sentita ossia la tua **emozione**.

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.

Quando ci accade qualcosa, noi ci pensiamo in un certo modo. Possiamo chiamare i nostri **pensieri** il punto **B** dell'episodio.

E' probabile che tu abbia avuto pensieri del tipo: " *Non deve permettersi di offendermi così. Non la sopporto, adesso gliela faccio pagare*". E' molto importante che tu impari ad individuare quali sono i tuoi pensieri, perché

sono proprio loro che fanno nascere in te la rabbia come pure le altre emozioni.

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



Esercizio:

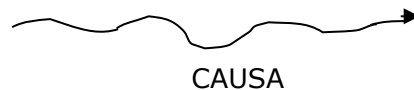
Supponi che una persona con la quale lavori ti offenda davanti a tutti chiamandoti con una brutta parola

Come ti sentiresti?(scrivilo)

Che cosa secondo te, ti ha fatto sentire così?
(scrivilo nel riquadro)

Esaminando l'episodio il fatto di essere stato offeso dalla persona con la quale lavori è l'evento iniziale. Chiamiamo questo evento il punto **a** dell'episodio. Il modo in cui ti sei sentito ossia la tua emozione è il punto **c**

a

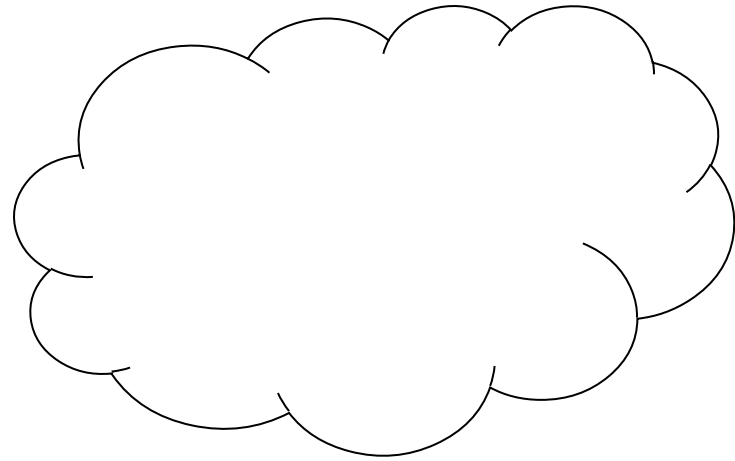


c

Molti spiegano così le proprie emozioni. Ma è un modo impreciso, in quanto non tiene conto che noi abbiamo una testa e che nella nostra testa ci sono i nostri pensieri. Quando ci

accade qualcosa **a** noi ci pensiamo in un certo modo. Chiamiamo i nostri pensieri il punto **b** dell'episodio

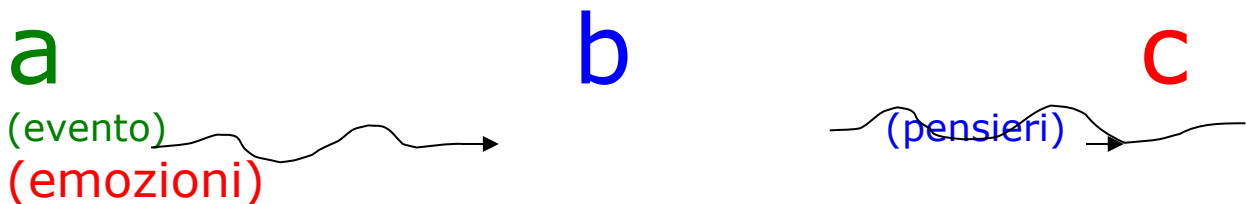
Tornando all'esercizio:
quando il tuo collega ti ha
Insultato, cosa hai pensato?
(scrivilo nella nuvoletta)



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 come pure altre emozioni.

il metodo **A B C**

Sono soprattutto i pensieri 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, è fastidioso essere insultati, ma non è la fine del mondo, se rimango calmo forse tra poco la smetterà"

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

- lo stesso molto arrabbiato
- meno arrabbiato

Ognuno di noi, adulto o bambino che sia, è responsabile delle proprie emozioni. Dovrebbe essere chiaro che la soluzione dei nostri problemi emotivi si trova proprio dentro la nostra testa.

Spesso non possiamo cambiare subito le situazioni spiacevoli, ma possiamo imparare a sentirci meglio se cambiamo il nostro modo di valutare la realtà attraverso i pensieri !!!

Può esserti utile allenarti alla consapevolezza dei tuoi *pensieri*, attraverso il metodo **a b c**.

Ricordati: essere consapevole ti aiuterà a ridurre i pensieri e comportamenti automatici permettendoti di **scegliere** cosa pensare e come agire, liberandoti da abitudini automatiche che ti impediscono di sperimentare nuove azioni e ruoli, sarai così padrone di te stesso e più libero.

Allenati alla consapevolezza dei tuoi pensieri utilizzando una scheda di questo tipo (quello che segue è solamente un possibile esempio):

A. **Situazione:** Luca è stato rimproverato per qualcosa di cui non aveva colpa

B. **Pensiero:** "Se la prendono sempre con me, non me ne va mai bene una"

C. **Emozione:** Tristezza

Nei prossimi giorni trascrivi in questo spazio due episodi emotivi che ti sono accaduti

Primo episodio

A - *situazione*

B - *pensiero*

C - *emozione*

Secondo episodio

A - *situazione*

B - *pensiero*

C - *emozione*

Puoi utilizzare la scheda nella tabella seguente

ABC DELLE EMOZIONI

Data: _____

Inizia la compilazione dal punto **C**, poi vai al punto **A** e infine completa il punto **B**.

A. Situazione

(Descrivi brevemente la situazione in cui ti trovavi quando hai provato l'emozione spiacevole: dove eri, con chi eri, cosa stavi facendo.)

—

—

—

—

B. Pensieri

(Indica quello che ti è venuto in mente, le cose che hai pensato in quel momento.)

—

—

—

—

Adesso rileggi i pensieri e fai una **X** vicino a quelli che ti sembrano distruttivi o irrazionali.

C. Emozione

(Descrivi come ti sei sentito e poi indica l'intensità, cioè quanto è stata forte la tua reazione emotiva.)

Mi sono sentito _____

—

—

—

Livello di Intensità (segna una **X** sul numero):

1

2

3

4

5

quasi niente

poco

abbastanza

molto

moltissimo