



### IMPARIAMO A GESTIRE I NOSTRI PENSIERI CON LA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

La nostra mente è attraversata da innumerevoli pensieri, la maggior parte dei quali “automatici”, inconsapevoli.

Se è vero che non siamo responsabili dei nostri pensieri (e quindi non dobbiamo affatto sentirci colpevoli di ciò che possiamo pensare) è anche vero che possiamo imparare a riconoscere e soprattutto modificare i pensieri che ci impediscono di raggiungere e mantenere un benessere duraturo.

Imparare a gestire i nostri pensieri è fondamentale, perché i pensieri influiscono direttamente sulle nostre emozioni e, di conseguenza, sui nostri comportamenti. Se, ad esempio, a fronte di un ritardo di una persona con cui abbiamo un appuntamento pensiamo “ha avuto un imprevisto, certo arriverà al più presto”, rimarremo tranquilli magari approfittando del tempo a nostra disposizione per leggere un giornale o fare una telefonata; al suo arrivo la saluteremo cordialmente e ci dedicheremo serenamente alle attività previste. Se il nostro pensiero è “E’ il solito mene-fregghista. Chi crede di essere? Perché dovrei rimanere qui ad aspettare mentre lui non si preoccupa affatto di me?” probabilmente sentiremo montare una rabbia

crescente e di conseguenza potremmo decidere di andare via o di accogliere in malo modo la persona quando si presenterà. O ancora potremmo pensare “Ecco, ancora una persona che non si interessa di me e dei miei sentimenti”, sentirci tristi e depressi, e accogliere la persona al suo arrivo con uno stato d’animo triste e un atteggiamento di rassegnazione. Questi sono solo alcuni esempi di come un “semplice” pensiero

possa influire sullo stato d’animo e sul comportamento.

A lungo andare il ripresentarsi in maniera costante di pensieri negativi, “disfunzionali”, può avere conseguenze decisamente negative rispetto sia al mantenimento di relazioni interpersonali significative che al raggiungimento di obiettivi importanti della nostra vita.

La ristrutturazione cognitiva è una tecnica basata sull’individuazione dei pensieri disfunzionali e poi sulla modificazione delle inferenze e delle valutazioni.

Le inferenze sono ipotesi relative alla presenza o assenza di condizioni fattuali (cosa sta succedendo, è successo, o succederà). Alcune inferenze sono elaborate in modo quasi-automatico, e quindi non ne siamo immediatamente coscienti (“pensieri automatici”). Nel momento in cui facciamo delle inferenze possiamo commettere degli errori, relativi sia alle caratteristiche dello stimolo sia le sue determinanti. Alcuni errori cognitivi tipici sono le “distorsioni cognitive” (Johnson Laird, 1993; Girotto, 1994). Vediamo quali sono le più frequenti:

- Pensiero dicotomico: le cose sono viste in termini di categorie mutualmente escludentisi senza gradi intermedi. Ad esempio, una situazione o è un successo oppure è un fallimento; se una situazione non è proprio perfetta allora è un completo fallimento. (“o tutto o nulla”).
- Ipergeneralizzazione: anche definito come “globalizzazione”. Uno specifico evento è visto come essere caratteristica di vita in generale o globale piuttosto che come essere un evento tra tanti. Ad esempio, concludere che se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in una occasione, non considera poi le altre situazioni in cui ha avuto atteggiamenti più opportuni (“di tutta l’erba un fascio”).
- Astrazione selettiva: Un solo aspetto di una situazione complessa è il focus dell’attenzione, e altri aspetti rilevanti della situazione sono ignorati. Ad esempio, focalizzare un commento negativo in un giudizio sul proprio lavoro trascurando altri commenti positivi. (“bicchiere mezzo vuoto”).
- Squalificare il lato positivo: le esperienze positive che sono in contrasto con la visione negativa sono trascurate sostenendo che non contano. Ad esempio, non credere ai commenti positivi degli amici e colleghi dubitando che dicano ciò solo per gentilezza. (“ciò non conta nulla, conta di più ...”).
- Lettura del pensiero: un soggetto può sostenere che altri individui stiano formulando giudizi negativi ma senza alcuna prova evidente di ciò che afferma. Ad esempio, affermare di sapere che l’altro ci giudica male anche contro la rassicurazione di quest’ultimo. (“ti ho già capito”).
- Riferimento al destino: l’individuo reagisce come se le proprie aspettative negative sugli eventi futuri siano fatti già stabiliti. Ad esempio, il pensare che qualcuno lo abbandonerà, e che lo sa già, e agisce come se ciò fosse vero. (“lo so già”). Insieme al precedente formano il “salto alle conclusioni”, cioè il caso esemplare di inferenza arbitraria.
- Catastrofizzare: gli eventi negativi che possono verificarsi sono trattati come intollerabili catastrofi piuttosto che essere visti in una prospettiva più pratica e moderata. Ad esempio, il disperarsi dopo un brutta figura come se fosse una catastrofe terribile e non come una situazione semplicemente imbarazzante e spiacevole. (“è terribile se...”).
- Minimizzazione: le esperienze e le situazioni positive sono trattate come reali ma insignificanti. Ad esempio, il pensare che in una cosa si è positivi ma che essa non conta in confronto ad un’altra più importante. (“niente conta veramente di quello che faccio”).
- Ragionamento emotivo: considerare le reazioni emotive come reazioni strettamente attendibili della situazione reale. Ad esempio, concludere che siccome ci si sente sfiduciati, la situazione è senza speranza. (“se mi sento così allora è vero”).
- Doverizzazioni: l’uso di “dovrei”, “devo”, “bisogna”, “si deve”, segnala la presenza di un atteggiamento rigido e tendente alla confusione tra “pretendere” e “desiderare”, e ciò è in diretta connessione con regole personali. Ad esempio, il pensare che un amico deve stimarci, perché bisogna stimare gli amici. (“devo ...”, “si dovrebbe ...”, “gli altri devono ...”).

- Etichettamento: identificare qualcuno tramite una etichetta globale piuttosto che riferirsi a specifici eventi o azioni. Ad esempio, il pensare che si è un fallimento piuttosto che si è inadatti a fare una certa cosa. (“è un .....”).
- Personalizzazione: assumere che il soggetto stesso è la causa di un particolare evento quando nei fatti, sono responsabili altri fattori. Ad esempio, considerare che una momentanea assenza di amicizie è il riflesso della propria inadeguatezza piuttosto che un caso. (“è colpa mia se...”).

Le valutazioni possono essere definite come giudizi (buono-cattivo, OK-non OK) o preferenze. Noi formuliamo delle valutazioni sia sulla base di processi inferenziali sia in base alle nostre conoscenze, teorie e modelli di spiegazione soggettivi.

La tecnica della ristrutturazione cognitiva prende spunto dal modello A-B-C proposto da Albert Ellis, ideatore della psicoterapia RET (De Silvestri, 1981). In tale modello:

- A sta per Evento attivante (Activating Event ), cioè l’Azione, Attività o Agente (a cui viene attribuita la causa del disturbo);
- B indica il Sistema di convinzioni (Beliefs system), cioè pensieri, idee, principi, ecc., relativi all’evento attivante.

Tali pensieri, idee, ecc. risultano collegati tra di loro in modo tale da influenzarsi e rinforzarsi reciprocamente, non necessariamente in modo coerente o logico. Le contraddizioni, quando esistono non sembrano avere quasi mai l’effetto di provocare ripensamenti critici spontanei. La maggior parte delle convinzioni irrazionali si possono in realtà raggruppare in poche categorie di base che prendono più o meno le seguenti forme:

- Qualcosa non dovrebbe avvenire o qualcuno non dovrebbe comportarsi come sta obiettivamente accadendo (le cose, il mondo, l’universo non dovrebbero esistere come effettivamente esistono ma dovrebbero assumere un’altra esistenza secondo i miei desideri)
- Siccome le cose non vanno come io desidero, allora si tratta di una situazione orribile, terribile, catastrofica
- Non sopporto, non posso tollerare, che qualcosa avvenga o qualcuno si comporti come io decido che non dovrebbe fare.
- Siccome io o qualcun altro abbiamo commesso qualche orribile errore, e siccome questi errori non si devono commettere (cioè non ci si deve comportare come ci stiamo obiettivamente comportando), allora io o gli altri non abbiamo più alcun valore, meritiamo di essere condannati e possiamo legittimamente ‘colpevoli’, ‘carogne’, ‘stronzi’.
- C indica le Conseguenze sul piano emotivo, fisico e comportamentale.

Una volta individuati i nostri A-B-C, per effettuare una ristrutturazione cognitiva passeremo attraverso una fase definita D per ottenere gli Effetti da noi desiderati (E).

D sta per Disputing (discussione). In questa fase l’obiettivo è imparare a discutere e dibattere i nostri B, le nostre credenze irrazionali. La Discussione si effettua in tre momenti:

1. Detecting (individuazione) delle credenze irrazionali: dobbiamo cercare di mettere a fuoco qualsiasi assolutistica pretesa o esigenza; qualsiasi forma del verbo dovere che formuliamo rispetto agli A (Es. “tutte le persone con cui ho appuntamento “devono” arrivare sempre puntuali”)
2. Discriminating (discriminazione) delle credenze irrazionali (iB) da quelle razionali (rB). Avviene fondamentalmente tenendo conto che le iB rappresentano esigenze o pretese; mentre le rB rappresentano semplici desideri, voglie o preferenze. (un es. di rB è: “Mi piacerebbe tanto che le persone con cui ho appuntamento arrivassero sempre puntuali”)
3. Debating (disputa, confutazione) dei pensieri irrazionali: mettiamo in dubbio, contestiamo e discutiamo ogni iB, fino a quando non impariamo ad abbandonarla e sostituirla con una credenze razionale.

Esistono diversi modi per affrontare la fase D. Ne vedremo due in particolare.

Il primo viene definito Autoanalisi Razionale (Rational Self-analysis - RSA) (Maultsby, 1975) e prevede sei passi:

1. Descriviamo per iscritto i nostri A
2. Descriviamo per iscritto i nostri B (dialogo interno)
3. Descriviamo per iscritto le C emotive e comportamentali indesiderate
4. Descriviamo per iscritto gli E che vorremmo raggiungere (come vorremmo sentirsi e comportarci)
5. Mettiamo in discussione i nostri A (Da) effettuando una sorta di controllo cinematografico (camera check) di quanto effettivamente accaduto al punto A. Cioè, proviamo a “rivedere” tutta la scena di partenza, prima che apparissero nella nostra mente i pensieri e i relativi comportamenti ed emozioni. Se per caso ci rendessimo conto di aver aggiunto alla pura esposizione del punto A qualche elemento di natura inferenziale o valutativa, correggiamo quanto scritto.
6. Mettiamo in discussione i nostri B (Db), con una persona fidata oppure da soli, sempre per iscritto, utilizzando 5 criteri di analisi:

- a. Questo pensiero corrisponde alla realtà obiettiva dei fatti così come mi è possibile percepirla?
- b. Questo modo di pensare serve a proteggere la mia vita?
- c. Serve a farmi raggiungere i miei scopi presenti e futuri?
- d. Serve a farmi evitare importanti difficoltà con gli altri?
- e. Serve a farmi sentire e comportare come desidero sentirmi e comportarmi?

In base alle risposte fornite e alle conclusioni raggiunte, provvederemo poi a riformulare i pensieri che risultassero non veri o disfunzionali fino a raggiungere gli E desiderati.

Il secondo metodo è quello della Discussione dei pensieri o delle convinzioni irrazionali DIB (Disputing Irrational Beliefs) (Ellis, 1974d)

Tale metodo consta di una serie di domande a cui possiamo rispondere scrivendo oppure utilizzando un registratore:

1. Quale pensiero o decisione irrazionale voglio discutere o contestare?
2. Posso sostenere razionalmente tale pensiero o tale convinzione?

3. Quali prove esistono della verità di tale pensiero?
4. Quali prove esistono della falsità di tale pensiero?
5. Quali sembrano le cose peggiori che potrebbero effettivamente capitarmi se gli eventi andassero effettivamente nel modo che io penso debbano andare? (ovvero se non andassero effettivamente nel modo che io penso debbano andare?)
6. Quali cose buone potrebbero capitarmi o potrei fare in modo che mi capitassero, se appunto gli eventi andassero nel modo che io penso non dovrebbero andare? (o non andassero nel modo che io penso dovrebbero?)

Dopo aver risposto a queste domande possiamo riformulare i pensieri che riteniamo inadeguati in termini più razionali.

Se la ristrutturazione cognitiva funziona, dovremo vedere degli Effetti sia a livello cognitivo, emotivo, che comportamentale. Ci sentiremo meno ansiosi, depressi, ostili.

Le attivazioni neurovegetative o le reazioni psicosomatiche si ridurranno.

Cambieranno i nostri atteggiamenti e le nostre attività, miglioreranno le nostre relazioni interpersonali e raggiungeremo i nostri obiettivi.

#### Bibliografia

Beck A.T. (1976) Principi di Terapia Cognitiva. Un approccio nuovo alla cura dei disturbi affettivi. Astrolabio, Roma, 1988.

De Silvestri C. (1981). I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale emotiva. Astrolabio, Roma.

Dell'Erba G.L. (1992) Le cognizioni e le manifestazioni del disagio psicologico. *Giovani Realtà - Generazioni*. Anno XII, N.43, Luglio-Settembre

Dell'Erba G.L. (1993b) Le Parole delle Emozioni. *Psicologia e Società Contemporanea*. N.1

Ellis A (1974°). *Humanistic psychotherapy. The rational-emotive approach*, Pbk ed. New York: McGraw Hill

Ellis A (19745). *How to live with A "neurotic"*. Ed Riv New York: Crown Publishers.

Ellis A (1974b). *Rational living and irrational world*. New York: Institute for Rational living

Ellis A (1974c). *Cognitive-behavior therapy*. New York: Institute for Rational living

Ellis A (1974d). *Disputing irrational beliefs*. New York: Institute for Rational living

Ellis A. (1994) *Reason and Emotion in Psychotherapy / Revised and updated*. New York, N.Y., Carol Publishing.

Giroto V. (1994) *Il Ragionamento*. Il Mulino, Bologna

Giroto V. (1994) *Il Ragionamento*. Il Mulino, Bologna

Henle M. (1962) On the relation between logic and thinking. In *Psychological Review*, 69, 366-378.

Johnson-Laird P.N. (1993) *Deduzione, Induzione, Creatività*. Il Mulino Bologna, 1994.

Maultsby M.C. Jr (1975): *Help yourself to happiness*. New York: Institute for Rational living