



Le emozioni...queste sconosciute

Le emozioni come fonte di Vita



"Nessun uomo può dirsi
libero se non è padrone di
se stesso".

Epitteto



Il limite...

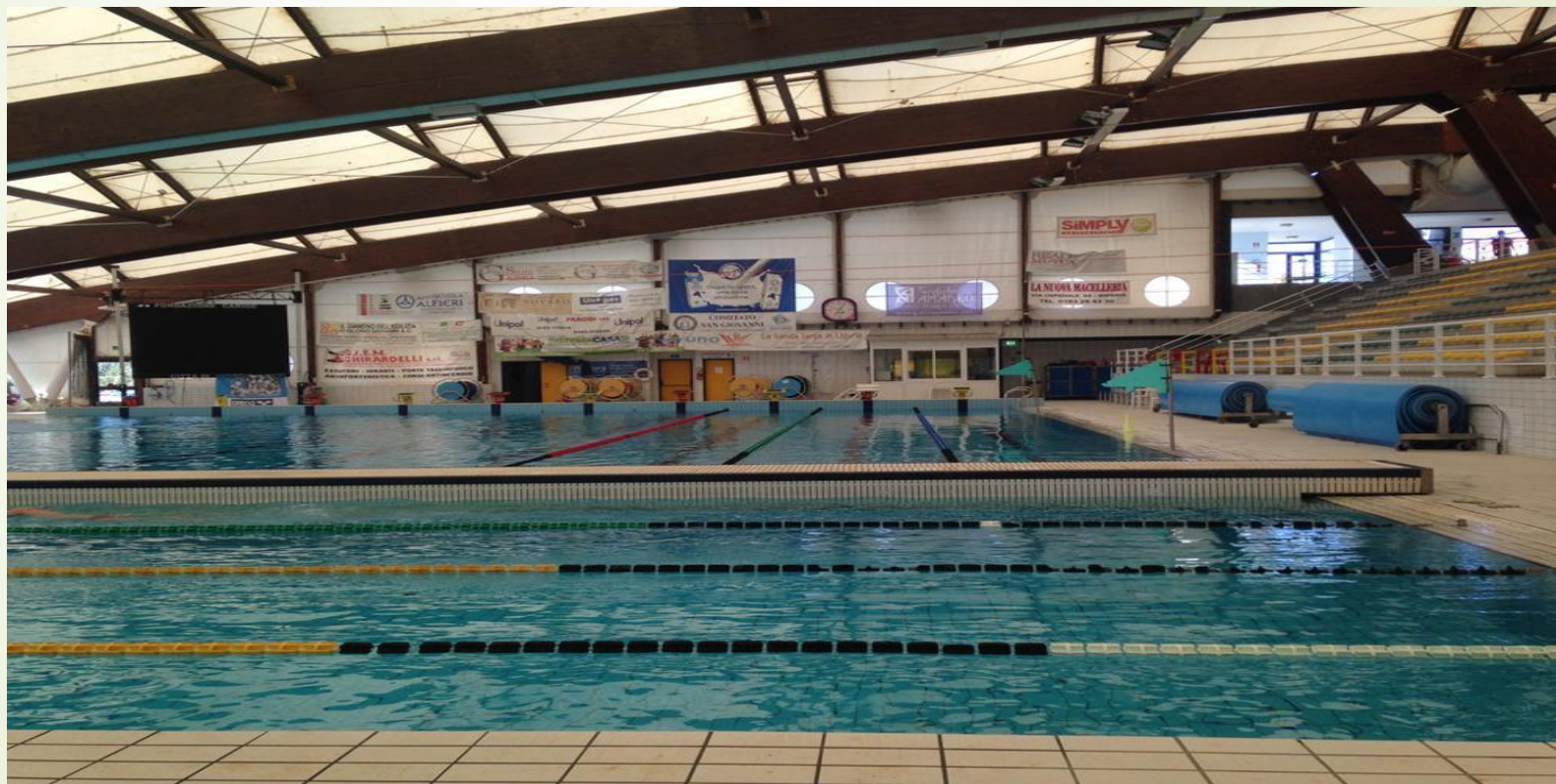




Il mondo dentro la nostra testa

- " E' il modo in cui percepiamo, interpretiamo, valutiamo e immaginiamo che modella il nostro mondo. Gli psicologi hanno usato vari termini per riferirsi a questo meccanismo interiore. Le più utilizzate tra queste dizioni sono: **processi cognitivi, dialogo interno, sistema di convinzioni**.
- A volte è difficile individuare ciò che pensiamo in certe situazioni, in quanto i nostri pensieri sono diventati automatici. Questo ci dà l'impressione di avere reagito emotivamente senza nessun pensiero. Ciò dipende dal fatto che certi modi di pensare sono stati praticati così frequentemente da diventare abituali e quindi possono sfuggire alla nostra consapevolezza.
- Un'altra ragione per cui è difficile individuare i nostri pensieri è dovuta al fatto che qualche volta confondiamo i pensieri con le emozioni.
- I pensieri sono una forma di comportamento. Sono un comportamento non direttamente osservabile, in quanto interiore, ma pur sempre **modificabile**". [Di Pietro, 1992, pagg. 22-23]

Cambiare i pensieri...per cambiare le emozioni



Cambiare i pensieri...per cambiare le emozioni





Costruire l'A-B-C delle emozioni

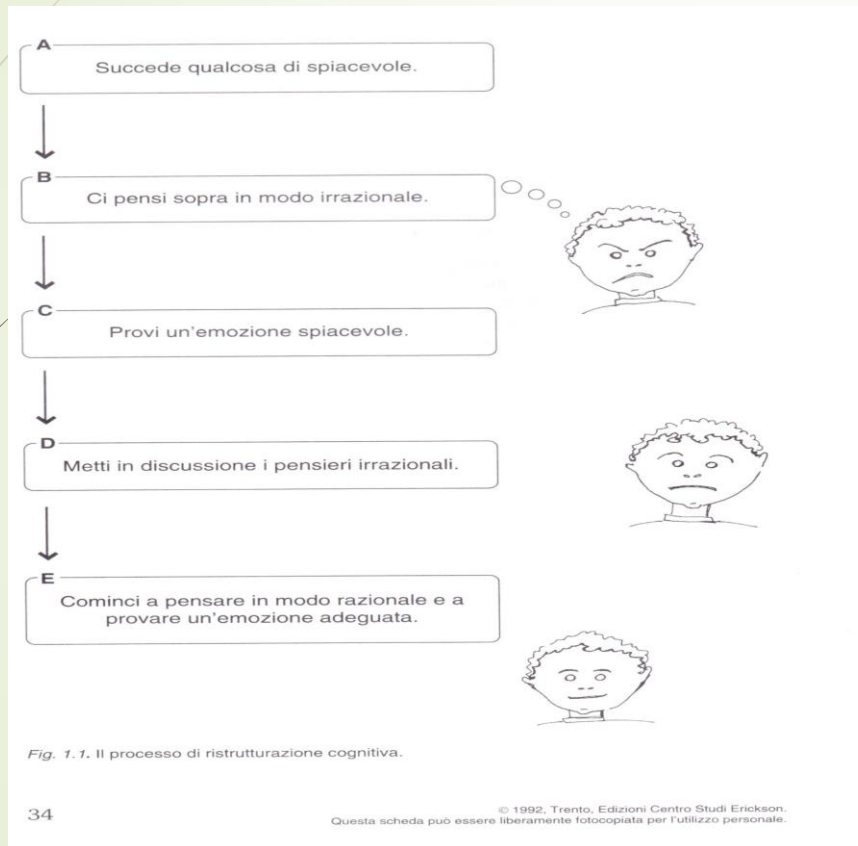
- Immaginiamo di ricevere una critica pesante durante una riunione.
- A: **EVENTO ATTIVANTE**. Ricevo una critica pesante durante una riunione.
- La situazione da cui ha inizio l'intera sequenza dell'episodio emotivo
- B: **IL PENSIERO**. "Non sopporto che mi si dicano certe cose" " Non deve assolutamente permettersi di trattarmi così".
- Un **pensiero irrazionale** che ostacola il conseguimento del proprio scopo e provoca reazioni emotive eccessive in durata e in intensità.
- C. **CONSEGUENZE EMOTIVE**: Rabbia
- Il nostro stato emotivo



COSTRUIRE L'A-B-C DELLE EMOZIONI

- ▶ E se, durante la riunione, avessi pensato....
- ▶ Quello che mi hanno detto è ingiusto, trovo fastidioso sentirmi dire queste cose, ma sono solo opinioni, parole, non è successo niente di irreparabile.
- ▶ Quello che mi è successo è sgradevole ma pur sempre sopportabile.

La ristrutturazione cognitiva



- D. **Messa in discussione**
- E. **Nuovo modo di pensare e sentire**



Consigli per buone pratiche di autorieducazione emotiva

- Tenere per qualche mese un diario delle proprie reazioni emotive spiacevoli. Ogni volta che si riconosce di aver provato un'emozione intensa è il momento di praticare l'A-B-C-D di quell'episodio
- Trascrivere su cartoncini di dimensione tascabile i pensieri razionali che si sono rivelati maggiormente efficaci, in modo da averli sempre a portata di mano nelle situazioni più critiche
- Quando si è riusciti a ridurre un'emozione spiacevole, utilizzando i nostri pensieri razionali, concedersi immediatamente una ricompensa e autocongratularsi. Servirà a consolidare il ricorso a pensieri razionali.
- Ogni tanto registrare un audio con la messa in discussione di qualche pensiero irrazionale e poi riascoltarsi. Servirà a correggere i punti in cui si è stati poco convincenti e a consolidare le buone argomentazioni.

Bibliografia...

