

1

Cominciamo da noi stessi

L'autorieducazione razionale-emotiva

Probabilmente nessuno penserebbe di poter insegnare la matematica ad un bambino senza neanche saper eseguire le quattro operazioni. Sarebbe quasi altrettanto difficile insegnare ad un bambino come modificare le emozioni negative se l'adulto che volesse trasmettere tale insegnamento non avesse egli stesso acquisito una certa padronanza in tale abilità.

Questo primo capitolo sarà quindi interamente dedicato a guidare l'adulto in un processo di autocomprensione e di autotrasformazione delle reazioni emotive spiacevoli.

Tale processo include le seguenti fasi:

1. individuazione delle proprie reazioni emotive inadeguate;
2. individuazione dei propri modi di pensare abituali;
3. correzione e trasformazione dei pensieri irrazionali;
4. pratica di nuovi modi di pensare più adeguati (razionali) con conseguente sperimentazione di nuove reazioni emotive e comportamentali.

Nelle pagine che seguono mostreremo come tutto questo può essere realizzato. Prima di iniziare può essere utile per il lettore rispondere al questionario denominato *Idea Inventory*.

Una volta terminato, leggete la modalità di interpretazione che viene data a fine pagina.

IDEA INVENTORY

(Kassinove, Crisci, Tiegerman – Traduzione italiana di Mario Di Pietro)

Troverai elencate una serie di opinioni. Devi indicare il tuo grado di accordo o disaccordo facendo una **X** sul numero corrispondente:

1 = completamente d'accordo (A)

2 = incerto (I)

3 = completamente in disaccordo (D)

A I D

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. È indispensabile ottenere la stima e l'affetto delle persone che per noi sono importanti. | 1 | 2 | 3 |
| 2. Mi sento uno stupido se non riesco bene come gli altri. | 1 | 2 | 3 |
| 3. I criminali vanno severamente puniti per le loro colpe. | 1 | 2 | 3 |
| 4. È terribile quando le cose non vanno per il verso giusto. | 1 | 2 | 3 |
| 5. A volte qualche mio familiare mi fa arrabbiare parecchio. | 1 | 2 | 3 |
| 6. Mi preoccupa sempre delle cose pericolose che possono succedere. | 1 | 2 | 3 |
| 7. È più facile evitare certe responsabilità e certi impegni piuttosto che affrontarli direttamente. | 1 | 2 | 3 |
| 8. Mi abbatto facilmente se non c'è qualcuno a darmi una mano quando sono in difficoltà. | 1 | 2 | 3 |
| 9. Mi disturba accorgermi che alcune mie vecchie opinioni sono difficili da cambiare. | 1 | 2 | 3 |
| 10. Non si può evitare di sentirsi sconvolti per le difficoltà e i problemi degli altri. | 1 | 2 | 3 |
| 11. Ho paura di non sapere affrontare nel modo migliore le persone che hanno autorità. | 1 | 2 | 3 |
| 12. Me la prendo molto se agli altri non piace il mio aspetto o il mio modo di vestire. | 1 | 2 | 3 |
| 13. Una persona che vale deve sempre mostrarsi a suo agio e competente qualsiasi cosa faccia. | 1 | 2 | 3 |
| 14. I nostri nemici dovrebbero soffrire e pagare per le loro cattive azioni. | 1 | 2 | 3 |
| 15. Mi arrabbio se i miei progetti non si realizzano. | 1 | 2 | 3 |

(continua)

(segue)

	A	I	D
16. La nostra infelicità è causata dagli eventi o dalle persone con cui abbiamo a che fare e non abbiamo alcuna possibilità di controllarla.	1	2	3
17. Mi preoccupo spesso del fatto che potrei avere una brutta malattia.	1	2	3
18. Divento molto ansioso ed esitante se devo dare a qualcuno una brutta notizia.	1	2	3
19. Abbiamo sempre bisogno di appoggiarci a qualcuno più forte di noi.	1	2	3
20. Mi deprimò quando mi accorgo che non sarò mai capace di cambiare certe mie abitudini.	1	2	3
21. Mi sento molto depresso quando vengo a sapere che qualche mio conoscente è seriamente ammalato.	1	2	3
22. È una cosa terribile non riuscire a trovare la soluzione perfetta per i nostri problemi.	1	2	3
23. Quando arrivo a una festa ci rimango molto male se nessuno mi viene incontro a salutarmi.	1	2	3
24. Mi sento una persona che non vale niente quando non riesco bene nel mio lavoro.	1	2	3
25. Le persone cattive vanno condannate e punite.	1	2	3
26. Mi arrabbio se le mie opinioni non vengono accettate.	1	2	3
27. Non posso evitare di sentirmi depresso e rifiutato quando gli altri mi trascurano.	1	2	3
28. Se c'è qualcosa di pericoloso o preoccupante dobbiamo continuare a pensare che potrebbe succedere veramente.	1	2	3
29. Evito le situazioni in cui devo fare delle scelte perché ciò mi rende nervoso.	1	2	3
30. Mi innervosisco ed ho bisogno di essere aiutato quando mi trovo ad affrontare impegni difficili e responsabilità.	1	2	3
31. Molte delle cose che ci sono successe in passato hanno una tale influenza sulla nostra vita che diventa impossibile cambiare noi stessi.	1	2	3
32. Mi lascia sempre scosso vedere una persona gravemente handicappata.	1	2	3
33. Mi preoccupò molto se non riesco a trovare la soluzione giusta per i miei problemi.	1	2	3

Interpretazione del questionario *Idea Inventory* (leggete queste righe solo dopo averlo compilato): non è da calcolare il punteggio finale ma da evidenziare quali sono le frasi alle quali avete risposto contrassegnando «d'accordo». Esse corrispondono a quello che attualmente è il vostro sistema di convinzioni irrazionali. Dalla lettura delle pagine successive capirete il significato.

Il mondo dentro la nostra testa

Supponiamo di osservare due bambini della stessa età in una piscina con la loro mamma. Potrebbe accadere che uno sguazzi felice nell'acqua emettendo gridolini di gioia e che l'altro pianga spaventato, urlando di volere uscire dall'acqua. La situazione è la stessa per entrambi i bambini: essere immersi nella piscina. Le loro reazioni emotive e comportamentali sono però completamente diverse. Che cosa determina questa differenza? È l'atteggiamento mentale con cui questi bambini, influenzati dalle esperienze passate, si pongono di fronte allo stare immersi nella piscina. Uno probabilmente penserà che stare in acqua è divertente, l'altro invece con ogni verosimiglianza penserà che stare in acqua è una cosa spaventosa.

Consideriamo un altro esempio. Supponete di essere in piedi in un autobus affollato e che ad un certo punto qualcuno vi spinga facendovi finire addosso a un'altra persona. Probabilmente la vostra reazione potrebbe essere di fastidio o forse anche di rabbia. Supponete però che alla prima fermata dell'autobus vi accorgiate che la persona che vi ha spinto era un handicappato che cercava di raggiungere con fatica l'uscita. Ebbene, anche se è difficile fare delle supposizioni valide per tutte le persone, è molto probabile che, a questo punto, per la maggior parte di voi le reazioni di fastidio e di rabbia si sarebbero notevolmente attenuate. In alcuni casi potrebbe essere subentrato anche un sentimento di compassione o di solidarietà. Ciò che in ogni caso avrebbe determinato un cambiamento della reazione emotiva, sarebbe stato il cambiamento del modo di interpretare e valutare il fatto di avere ricevuto una spinta. In altre parole, un cambiamento dei pensieri avrebbe causato un cambiamento delle emozioni.

Il mondo in cui viviamo comincia nella nostra testa. È 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. Nella vita di ogni giorno, per poter svolgere efficacemente certe azioni, è utile che i pensieri siano diventati automatici. Ad esempio, quando siamo alla guida dell'automobile, sarebbe un'interferenza negativa il fatto di dover pensare dettagliatamente ad ogni gesto da fare, come ci capitava quando abbiamo imparato a guidare.

Un'altra ragione per cui è difficile individuare i nostri pensieri è dovuta al fatto che qualche volta confondiamo i pensieri con le emozioni. Ci può capitare ad esempio di dire: «Sento che non ci riuscirò mai, «oppure «Mi sento uno stupido», mentre sarebbe più preciso dire: «Penso che non ci riuscirò mai», «Penso di essere uno stupido».

I pensieri sono una forma di comportamento. Sono un comportamento non direttamente osservabile, in quanto interiore, ma pur sempre modificabile. Una delle resistenze che frequentemente si incontrano per quanto riguarda la disponibilità a cambiare modo di pensare sta nella tendenza a considerare certi pensieri parte della nostra natura, per cui se li cambiamo abbiamo l'impressione di non essere più noi stessi. Tale atteggiamento è sbagliato, in quanto in realtà il modo di pensare si acquisisce attraverso l'esperienza, ed è quindi qualcosa di appreso. Cambiare modo di pensare è come cambiare certe abitudini. Non sono certo da cambiare tutti i nostri modi di pensare, ma solo quelli che ci portano ad avere con frequenza reazioni emotive intense e spiacevoli.

Consideriamo l'esempio di una persona che venga pesantemente criticata durante una riunione di lavoro e che in seguito a ciò provi una forte reazione di rabbia. Per esaminare tale episodio utilizziamo il modello A-B-C già presentato nell'introduzione.

- A. *Evento attivante*: quello che succede, la situazione in cui ci troviamo.
Ricevere una critica pesante in una riunione di lavoro.
- B. *Base mentale*: l'insieme dei pensieri su ciò che è successo (vedremo tra poco di cosa si tratta).
- C. *Conseguenze emotive*: sentimenti causati dal punto B. Rabbia.

La spiegazione comune che verrebbe data è che A ha causato C. Ma come abbiamo visto nelle pagine precedenti tale spiegazione è inesatta. Per capire la reazione emotiva bisogna andare a vedere cosa è successo al punto B.

Nel punto B (insieme di pensieri riguardanti l'evento attivante) possiamo trovare, in questo caso, dei pensieri come:

«Non sopporto che mi si dicano certe cose.»
«Non devono assolutamente trattarmi in questo modo!»

Supponiamo, al contrario, che al punto B la nostra persona avesse invece 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... tutto questo è sgradevole ma pur sempre sopportabile.

Preferirei non essere trattato in questo modo, non mi piace il loro comportamento, ma sono pur sempre esseri umani, non sta scritto da nessuna parte che il loro comportamento deve essere sempre gradevole...»

Non credete che in seguito a questi pensieri la reazione emotiva sarebbe stata meno intensa? Probabilmente la persona che ha ricevuto le critiche avrebbe provato fastidio, irritazione, ma non sarebbe stata sconvolta dalla rabbia. E, cosa molto importante, non essendo sconvolta avrebbe avuto maggiori probabilità di mantenere una certa lucidità mentale per affrontare meglio la situazione e superare i dissidi, senza far degenerare la cosa in un crescendo di aggressività.

Quindi, un diverso modo di pensare avrebbe portato a diverse reazioni emotive ed anche a diverse reazioni comportamentali.

Nelle prossime pagine vedremo come è possibile.

Costruire l'A-B-C delle proprie emozioni

Innanzitutto è bene abituarsi a suddividere le proprie esperienze emotive in tre parti: la situazione (o evento attivante), i pensieri, la reazione emotiva e comportamentale.

Sebbene questa sequenza in tre parti sembri semplice, in realtà è necessario fare una certa pratica prima di riuscire a identificare con esattezza e precisione questi tre elementi dell'episodio emotivo.

La situazione (A)

La situazione è l'evento attivante da cui ha inizio l'intera sequenza dell'episodio emotivo. L'evento può essere esterno, come ad esempio: «Mia moglie non si è neanche accorta che ho fatto le pulizie di casa», oppure interno, come ad esempio: «Ogni tanto mi chiedo se mia moglie mi ami ancora». Altre volte può essere interno ed esterno contemporaneamente, come nel caso: «Al bar incontro un'amica [esterno] che desideravo tanto vedere [interno]».

Un'abilità importante da acquisire è la capacità di separare l'evento attivante dalle interpretazioni e dalle valutazioni che lo riguardano.¹

Provate ad esercitarvi in questa abilità cercando di riconoscere nelle frasi sottoelencate quali descrivono solo la situazione e quali contengono invece interpretazioni.

¹ Alcuni teorici della RET considerano le interpretazioni (es. «Ho l'impressione che Lucia non mi ami più») parte dell'evento attivante e considerano al punto B solo le valutazioni (es. «È terribile che non mi ami più»). Nel contesto di un'autoredicazione razionale-emotiva per semplicità collocheremo anche i pensieri di tipo interpretativo al punto B.

1. Alfonso mi ha chiesto dei soldi in prestito per la terza volta in un mese.
2. Il meccanico mi ha detto che la macchina non era ancora pronta.
3. Mi ha tenuto il muso per farmi sentire in colpa.
4. C'è una mosca nella mia minestra.
5. Mi ha detto questo per mettermi in imbarazzo.
6. Mi ha chiesto del denaro perché sa che non so dire di no.
7. Mi ha detto che sono arrivato in ritardo.
8. Ho notato una macchia sulla mia camicia.
9. Fa così per farmi ingelosire.
10. Non mi ha salutato perché ce l'ha con me.

Le frasi 1,2,4,7,8 descrivono solo la situazione. Le frasi 3,5,6,9,10 contengono interpretazioni.

I pensieri (B)

Ogni situazione che viviamo viene commentata interiormente. Le emozioni (ad eccezione di quelle provocate da una particolare condizione biochimica dell'organismo o da riflessi condizionati) derivano dalle considerazioni che facciamo sugli eventi. Al punto B dell'episodio emotivo si collocano quindi tutti i pensieri riguardanti una data situazione. Questi pensieri possono essere *razionali* o *irrazionali*.

I pensieri razionali sono considerazioni realistiche e oggettive, aiutano a raggiungere i propri scopi e provocano reazioni emotive adeguate alla situazione.

I pensieri irrazionali sono considerazioni irrealistiche, esagerate, ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive eccessive sia come intensità sia come durata.

Nella tabella 1.1 sono indicate le principali categorie di pensieri irrazionali. D'ora in avanti cercate di averle presenti quando parliamo di pensieri irrazionali.

Come già indicato, spesso non è facile identificare i propri pensieri, in quanto si ha l'impressione di avere reagito automaticamente. Supponete di esservi arrabbiati quando, attraversando sulle strisce pedonali, avete rischiato di essere travolti da un automobilista. Certamente non avrete pensato: «Poveretto, deve avere avuto delle gravi preoccupazioni per non avermi visto!». È molto più probabile che abbiate fatto delle considerazioni ben più pesanti nei confronti di tale automobilista, magari rivolgendogli attributi che mettevano in discussione la fedeltà coniugale della moglie. In questi casi, è possibile scoprire i propri pensieri facendo un po' di deduzioni. Imparate le categorie fondamentali di pensieri irrazionali indicate nella tabella 1.1 e chiedetevi quali tra quei modi di pensare