

Istruzioni per la compilazione

È importante compilare la scheda con attenzione e concentrazione, in un posto e in un momento in cui non verremo distratti, disturbati o interrotti.

In primo luogo identificare un episodio recente e significativo in cui il nostro comportamento o le nostre reazioni sono state per noi stessi sproporzionate, eccessive, anormali, disfunzionali, incoerenti o fuori luogo.

Una volta scelto l'episodio, *rivediamolo* mentalmente nel suo svolgersi e descriviamolo nella sezione **SITUAZIONE**. La descrizione deve essere **oggettiva e concreta, focalizzata sui fatti** così come si sono svolti, **spiegata** come se parlassimo a qualcuno che non sa assolutamente nulla di noi e degli eventi che sono accaduti. Eventualmente riportiamo anche cose che sono accadute subito prima e che possono averci influenzato.

Successivamente, *ripensiamo* mentalmente a quel momento e scriviamo i pensieri più rilevanti e significativi nell'apposita sezione **PENSIERI**. Valutiamo l'intensità che aveva ciascuno dei pensieri su una scala che va da un minimo di 0 a un massimo di 10 e disegniamo un cerchio ● intorno al numero corrispondente.

Quindi, *riviviamo* mentalmente tutto l'accaduto e riportiamo i vissuti e le sensazioni emotive che abbiamo provato nella sezione **EMOZIONI**. Valutiamo l'intensità che aveva ciascuno dei vissuti e delle sensazioni emotive su una scala che va da un minimo di 0 a un massimo di 10 e disegniamo un cerchio ● intorno al numero corrispondente

Dopo di ciò *rileggiamo* con cura tutto ciò che abbiamo scritto.

Soffermiamoci sui pensieri che abbiamo annotato precedentemente e chiediamoci qual è secondo noi l'intensità che sentiamo più 'naturale', più appropriata, più funzionale per ciascun pensiero in quella situazione. Valutiamo questa intensità su una scala che va da un minimo di 0 a un massimo di 10 e disegniamo un triangolo Δ intorno al numero corrispondente, nella sezione **PENSIERI**.

Soffermiamoci su vissuti e sensazioni emotive che abbiamo annotato precedentemente e chiediamoci qual è secondo noi l'intensità che sentiamo più 'naturale', più appropriata, più funzionale per ciascun vissuto e sensazione emotiva in quella situazione. Valutiamo questa intensità su una scala che va da un minimo di 0 a un massimo di 10 e disegniamo un triangolo Δ intorno al numero corrispondente, nella sezione **EMOZIONI**.

Evidenziamo infine quanto i nostri pensieri e/o le nostre emozioni si discostano dalle reazioni che sentiamo più 'naturali'. In questo modo, abbiamo a nostra disposizione degli spunti per comprendere, gestire, affrontare il nostro disagio.

In sintesi ed a titolo di esempio possiamo (a) individuare i 'pensieri inopportuni', che ci boicottano e ci fanno stare inutilmente male; (b) contrastare i pensieri disfunzionali con opportuni 'pensieri positivi'; (c) individuare le emozioni/sensazioni non-contestuali e provare a ricondurle ai contesti significativi in cui le abbiamo apprese; (d) costruire delle strategie per compensare i pensieri e le emozioni non-contestuali che tendiamo a sperimentare in quelle situazioni. Può sembrare inizialmente difficoltoso ma è proprio l'utilizzo di questi spunti che siamo riusciti a ricavare che può indicarci una via efficace di cambiamento. Infatti, le direzioni e le strategie, a questo punto, costituiscono il cuore del processo terapeutico.

Per ulteriori informazioni si rimanda all'articolo pubblicato online "Vivere con 'naturalità'" a cui fa riferimento questa scheda (http://www.arturomona.it/html/vivere_con_naturalita.html).

SITUAZIONE

PENSIERI

Intensità*

- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EMOZIONI

Intensità

- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* ● intensità che abbiamo provato

△ intensità che riteniamo 'naturale'