

# Indice

Presentazione .....	7
Istruzioni per l'uso .....	11
Pensiero, emozione ed azione: il sistema verbale nella rappresentazione della realtà .....	13
Idee disfunzionali e sofferenza psicologica: concetti e definizioni di base .....	15
Livelli di funzionamento delle idee disfunzionali .....	18
Le distorsioni cognitive .....	26
Dalle distorsioni cognitive agli atteggiamenti disfunzionali .....	37
La ristrutturazione cognitiva: passi fondamentali .....	48
Identificazione dei pensieri disfunzionali che concorrono al problema .....	49
L'ordine di "attacco" ai pensieri disfunzionali .....	56
Iniziare la Ristrutturazione Cognitiva creando dissonanza cognitiva in studio: il <i>Debating</i> .....	58
Alcuni suggerimenti nell'impostazione del <i>Debating</i> .....	60
L'identificazione delle idee disfunzionali responsabili del disagio .....	61
L'inizio della sfida o confutazione delle idee disfunzionali ( <i>Challenge</i> ): aiutare il paziente a trovare gli elementi magici e autodefinitori dei pensieri negativi .....	63
Confutazione delle idee disfunzionali e miglioramento dell'esame di realtà: "Vero", "Grave", "Conveniente" .....	64

Il “Sì però” del paziente (ovvero, alcuni potenziali <i>blocking belief</i> ) .....	71
La comunicazione evocativa (le “metafore”) nella facilitazione del cambiamento .....	73
Rivalutazione e ridefinizione del problema (occuparsi ≠ preoccuparsi) .....	80
L'internalizzazione del <i>Debating</i> .....	82
Generalizzazione del <i>Debating</i> alle situazioni di vita reale ed esercizio sistematico .....	85
Dal cambiamento cognitivo al cambiamento comportamentale .....	86

### **Esempi pratici**

1. Alcune strategie per la ristrutturazione del senso di pericolo amplificato .....	87
2. Alcune strategie per ristrutturare il senso di colpa quando non si è commesso niente di male .....	96
3. Alcune strategie per ristrutturare la bassa autostima e migliorare l'accettazione di sé .....	108
4. Alcune strategie per la ristrutturazione dell'emozione rabbia .....	117

### **Due trascritti di sedute di ristrutturazione cognitiva**

Una seduta con Silvia .....	129
Una seduta con Sara .....	136