

Indice

Ringraziamenti	5
Presentazione.....	9
Introduzione: l'ABC, perché?	13
Un po' di storia, un po' di filosofia (ma poco di entrambe)	15
Quindi, che cos'è l'ABC?.....	21
In che senso l'ABC può aiutare lo psicoterapeuta?	23
In concreto come si fa un ABC?.....	25
Che cosa NON è un B utilizzabile in TCC?	31
Che cosa, invece, è un B utilizzabile in TCC?	33
Le idee disfunzionali di Ellis (attenendosi alle 10 idee classiche...).....	35
B disfunzionali tra falsi doveri e falsi bisogni	41
Un'ulteriore elaborazione sui contenuti frequenti nei B	47
B difficili da identificare: i B del narcisista.....	51
Il valore attribuito ai pensieri: i B come dogma di vita	59
I B che definiscono il problema	63
Il sonno della ragione genera mostri.....	67
Come distillare B utili alla terapia a partire dai pensieri del paziente.....	69
Un ABC o tanti ABC?.....	75
Quando il pensiero costituisce un A e quando costituisce un C: il caso del funzionamento ossessivo	89
Quando i B si avviluppano su se stessi: gli A inferenziali	93
Ruolo dei C nel mantenimento dello schema.....	101
Esiste un unico ABC "giusto"?	105
Il quando e il come dell'ABC: ABC formale, ABC informale; ABC in studio, ABC in casa	107

Ha sempre senso fare l'ABC?	113
ABC e strutture cognitive complesse: una scomposizione in fattori primi.....	117
Appendice 1. Schede di lavoro: le parole delle emozioni	127
Appendice 2. ABC e idee disfunzionali di Ellis	159