Scheda n. 11.2
Individuare le distorsioni cognitive

I nostri pensieri possono distinguersi per certi errori di ragionamento che rendono rigide e assolute le interpretazioni che diamo degli eventi. Sono le distorsioni cognitive. Prova a verificare se nei pensieri riportati nello schema ABC sono presenti queste distorsioni.

A	B		C
Situazione Descrivi brevemente la situazione in cui ti trovavi quando hai provato l'emozione spiacevole.	**Pensieri** Indica cosa stavi pensando prima di sentire l'emozione.	**… e distorsioni cognitive** Riporta a fianco dei pensieri individuati le distorsioni cognitive (se sono presenti).	**Emozioni e comportamenti** Indica come ti sei sentito e riporta le emozioni provate. Segna per ciascuna l'intensità (da 1 = quasi per niente a 100 = moltissimo). Indica inoltre come ti sei comportato.
DOMANDE Quando? Dove eri? Con chi eri? Cosa stavi facendo?	Cosa ti passava per la mente prima di sentirti così? Altri ricordi o immagini?	Il pensiero presenta delle distorsioni? Se sì quali?	Che emozione hai provato? Che giudizio le daresti (0 - 100)? Cosa hai fatto?

Tipo di distorsione	Indizi
Pensiero bianco e nero (dicotomico) Nel modo di ragionare le sfumature si perdono e si pensa che le cose siano "buone" o "cattive", "giuste" o "sbagliate", "belle" o "brutte". L'esperienza viene etichettata in due categorie senza vie di mezzo.	Ci sono affermazioni assolute? Sono prive di sfumature o vie di mezzo? Sono presenti termini quali "fallimento", "cattivo", "disastro", "pessimo", "perfetto", "tutto", "niente", "mai", "sempre" e così via?
Generalizzare e *saltare alle conclusioni* Si giunge a una conclusione generale basandosi solo su pochi elementi che vengono così presi come emblematici. È la distorsione tipica di quando ci affidiamo alla prima impressione.	Stai trascurando episodi analoghi in cui le cose sono andate diversamente? Hai tratto conclusioni precipitose? Ti sei soffermato solo sulla prima impressione?
Filtro mentale Si focalizza l'attenzione su pochi particolari (spesso negativi) ignorando così altre informazioni che, invece, potrebbero aiutare a dare una visione più completa.	Ti sta sfuggendo qualche particolare? Hai preso in esame i diversi aspetti della questione? Stai esagerando l'importanza di alcuni aspetti a dispetto di altri? Hai considerato solo argomenti a favore del tuo ragionamento o anche quelli contrari?
Minimizzare Si interpretano le cose belle e positive della vita in modo da renderle coerenti con una lettura negativa della situazione. Altre volte non vengono negati gli eventi positivi ma si minimizza la loro importanza rispetto a un'altra cosa, ritenuta più significativa.	Stai sminuendo alcuni aspetti positivi? Stai trascurando dei fatti perché li consideri, a priori, irrilevanti? Stai minimizzando qualcosa che in passato ritenevi importante? Hai riscontri diversi dai tuoi familiari, dagli amici o dai colleghi? Il pensiero che hai svelato contiene parole come "vabbè", "non conta", "non m'importa"?
Leggere il pensiero Si legge il pensiero quando, in assenza di riscontri concreti, si ritiene di conoscere le opinioni, le intenzioni, le idee, i sentimenti degli altri e i motivi per cui le persone si comportano in un certo modo.	Hai tratto conclusioni sul pensiero di qualcuno senza che le esprimesse effettivamente? I pensieri individuati contengono espressioni come "lui/lei crede che…", "di me pensa che…", "ha detto questo perché…" in assenza di riscontri oggettivi?
Leggere il futuro Si legge invece il futuro quando si crede che le cose finiranno sicuramente in un certo modo (solitamente molto male) sulla base di timori, aspettative o previsioni.	Stai considerando come vero e certo solamente uno dei possibili scenari? I pensieri individuati presentano verbi al futuro? Hai considerato il passato come determinante per il futuro? Nel pensiero è presente un riferimento alla Fortuna, all'Oroscopo, al Destino, ai geni o al carattere?
Pensiero catastrofico Si considerano gli eventi negativi, già accaduti oppure che potrebbero avvenire, come intollerabili o catastrofici. Si distorce il pensiero in senso catastrofico anche quando si sovrastimano le probabilità che eventi gravi possano accadere.	Stai esagerando la probabilità che accada qualcosa di veramente spiacevole? Stai ingigantendo la gravità di un possibile evento negativo? Il pensiero svelato contiene parole tipo "terribile", "morirò", "impazzirò" o espressioni come "è terribile se…", "sarebbe un disastro se…"?
Spiegazione emotiva Si crede che gli stati d'animo riflettano la realtà delle cose. Le emozioni non sono considerate come il risultato di una valutazione personale ma confuse come una caratteristica della situazione.	L'interpretazione dell'evento è legata al tuo stato d'animo? Hai usato le tue emozioni o sensazioni per spiegare la situazione?
Doverizzazione Si definiscono delle regole rigide rispetto a come ci si deve comportare o ci si deve sentire.	Il pensiero che stai analizzando è caratterizzato dall'idea che ci si debba comportare, o ci si debba sentire, necessariamente in un certo modo? Sono presenti espressioni come "devo", "bisogna", "è necessario", "è mio dovere"? Hai preteso da te stesso o da qualcun altro un certo comportamento o atteggiamento?
Giudizio globale (etichettare) Si classifica se stessi o gli altri sulla base di poche qualità e caratteristiche prese in considerazione, usando aggettivi che descrivono globalmente e sinteticamente la persona.	Sono presenti giudizi globali rivolti a se stessi o agli altri? Hai attribuito a te stesso o a qualcun altro un'etichetta (ad esempio: "stupido", "incapace", "bugiardo")?

Personalizzare Si attribuisce la responsabilità di un evento a se stessi o a qualcun altro nonostante, nei fatti, le cause siano riconducibili ad altri fattori.	È presente nel pensiero svelato un'eccessiva attribuzione di responsabilità per un fatto accaduto? Ti stai rimproverando per un evento che era fuori dal tuo controllo? Stai attribuendo a te stesso o ad altri l'intera colpa? Stai ragionando secondo uno schema "se fosse successo questo… allora sarebbe andata diversamente"? Il pensiero contiene espressioni tipo "è colpa mia", "è colpa di…", "se solo avessi…"?