Scheda n. 20.1
Scovare l'emozione grazie allo schema ABC

Definire i tuoi stati emotivi spiacevoli è importante, infatti non solo riconoscere le emozioni ne riduce l'impatto ma ti consente anche di scegliere le strategie migliori per modularle. Tuttavia a volte questa operazione può essere difficile: come a tutti, ti sarà capitato di sentirti "male", "a disagio", "confuso" senza però riuscire a dire quali emozioni stessi provando e a cosa queste fossero dovute. Guardando la tabella riassuntiva delle principali emozioni negative (che trovi dopo la scheda) prova a compilare lo schema ABC ogni volta che stai provando un sentimento spiacevole al quale non sai dare un nome.

A	B	C
Situazione Descrivi brevemente la situazione e gli stimoli che associ allo stato emotivo	**Pensieri** Indica sia cosa stavi pensando prima di sentire l'emozione sia cosa pensavi durante l'emozione. Fai attenzione al "tema di pensiero" così da capire a quale emozione appartengono i pensieri: la minaccia per l'ansia, l'ingiustizia/il torto per la rabbia...	**Sensazioni, comportamenti e quindi emozione** Riporta: 1) le sensazioni che ricordi di aver provato 2) i comportamenti che hai agito e ciò che sentivi di voler fare Infine, verificando, gli elementi raccolti riporta le emozioni e la loro intensità da 1 a 100
ESEMPIO: alcuni ragazzini ridacchiano guardandomi	"Cosa vogliono? Sono vestito male? Ho fatto qualcosa di stupido?" "Mi prenderanno in giro" "Maleducati! Non hanno rispetto!" "Ma chi li educa questi? Non è normale che deridano i passanti"	1) la faccia calda, i muscoli rigidi, tremavo un po', una fitta alla pancia 2) gli ho fatto una smorfia, avrei voluto rimproverarli ma avevo anche voglia di andarmene, sono andato via Ho provato queste emozioni: vergogna (80), rabbia (70)

	Situazioni tipiche	Tema di pensiero	Modalità di pensiero	Sensazioni tipiche	Comportamenti e tendenze all'azione
Ansia	Situazioni dove in passato hai provato ansia, situazioni mai affrontate, situazioni di cui temi l'esito negativo	La minaccia	Rapido, distratto, in certi casi rimuginante	Respirazione rapida o sospesa, battito accelerato, muscoli tesi, dolori alla pancia, sudore, tremori	Predisposizione alla fuga, parlare eccessivo oppure ridotto, movimento eccessivo o immobilizzazione
Rabbia	Situazioni in cui hai subìto un torto, situazioni frustranti, situazioni in cui qualcuno infrange una norma che ritieni importante	L'ingiustizia/il torto	Rapido, aggressivo, in certi casi rimuginante	Respirazione rapida, battito accelerato, muscoli tesi, sensazione di calore	Predisposizione alla lotta/disputa, parlare ad alta voce e in modo accelerato, voglia di colpire o muoversi
Tristezza	Situazioni diverse da come speravi, lutti, separazioni, cambiamenti	La perdita	Lento, affaticato, con contenuti tristi, spesso rimuginante	Sensazione di vuoto, stanchezza, fiacchezza, difficoltà a ingoiare	Voglia di ritirarsi, movimenti lenti, parlare lentamente a bassa voce, piangere
Vergogna	Situazioni in cui sei (o temi di venir) deriso o criticato, situazioni in cui fai qualcosa che credi disapprovato dagli altri.	L'immagine sociale	Distratto, in certi casi rimuginante	Respirazione rapida o sospesa, muscoli tesi, dolori alla pancia, sudore, tremori, rossore in volto	Predisposizione al ritiro sociale, impulso a coprirsi il volto e ad allontanare lo sguardo dagli altri, voce soffocata/calante/ tremante, scusarsi
Colpa	Situazioni in cui fai qualcosa che ritieni sbagliato o fai del male a qualcuno, situazioni in cui la tua bontà viene messa in dubbio	La responsabilità personale rispetto a un danno	Rimuginante	Difficoltà a ingoiare, tensione muscolare	Voglia di rimediare, voce bassa, piegare la testa, chiedere scusa