

PENSO, DUNQUE MI SENTO MEGLIO

Esercizi cognitivi
per problemi di ansia,
depressione, colpa,
vergogna e rabbia

Dennis
Greenberger
e Christine
A. Padesky



**PIÙ DI
1.000.000
DI COPIE
VENDUTE
TRADOTTO
IN 23 LINGUE**

Erickson

Scopri come superare lo stress emotivo in pochi semplici ed efficaci step

Penso, dunque mi sento meglio ha già cambiato la vita a più di 1.000.000 di persone in tutto il mondo, grazie all'uso consapevole della terapia cognitivo-comportamentale per sconfiggere depressione, ansia, attacchi di panico, rabbia, senso di colpa e di vergogna, bassa autostima, disturbi alimentari, abuso di sostanze e problemi relazionali.

Come un'ostrica crea una perla da un fastidioso granello di sabbia, anche tu imparerai a sviluppare preziose abilità per stare meglio a partire dal tuo attuale disagio.



Questa seconda edizione rivista e aggiornata contiene numerose importanti novità: maggiore spazio dedicato alla gestione dell'ansia; indicazioni su come porsi degli obiettivi personali e monitorare i propri progressi; scale di valutazione della felicità; esercizi inediti focalizzati su consapevolezza, accettazione e perdono, e molto altro ancora.

Un manuale chiaro e dettagliato che ti aiuterà a:

- Imparare strategie pratiche per trasformare la tua vita e renderla più felice, serena e di successo.
- Seguire, passo dopo passo, i programmi per superare depressione, ansia, rabbia, senso di colpa.
- Impostare obiettivi personali realistici e tenere traccia dei progressi.
- Allenare le tue nuove abilità fino a farle diventare una seconda natura.



€ 21,50



9 788859 031376

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Prefazione</i> (Aaron T. Beck)	7
<i>Ringraziamenti</i>	11
<i>Breve messaggio per psicoterapeuti e lettori interessati</i>	15
<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (Claudio Sica)	19
<i>Capitolo primo</i>	
Come può aiutarvi questo libro?	25
<i>Indice delle Schede di lavoro</i>	31
<i>Capitolo secondo</i>	
Comprendere i problemi	35
<i>Capitolo terzo</i>	
È il pensiero che conta	53
<i>Capitolo quarto</i>	
Identificare e valutare gli stati d'animo	69
<i>Capitolo quinto</i>	
Porsi degli obiettivi personali e notare i miglioramenti	81
<i>Capitolo sesto</i>	
Situazioni, stati d'animo e pensieri	89
<i>Capitolo settimo</i>	
Pensieri automatici	105
<i>Capitolo ottavo</i>	
Dove sono le prove?	127

<i>Capitolo nono</i>	
Pensiero alternativo o equilibrato	147
<i>Capitolo decimo</i>	
Pensieri nuovi, piani d'azione e accettazione	173
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Idee di fondo ed esperimenti comportamentali	195
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Convinzioni profonde	223
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Comprendere la depressione	271
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Comprendere l'ansia	309
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Comprendere la rabbia, il senso di colpa e la vergogna	357
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Mantenere i progressi fatti ed essere più felici	399
<i>Epilogo</i>	415

Breve messaggio per psicoterapeuti e lettori interessati

Nel nostro piccolo, siamo molto lieti dell'ampia popolarità riscossa dalla prima edizione di *Penso, dunque mi sento meglio*. Ai tempi della stesura, intendevamo utilizzare i nostri dati empirici sugli aspetti che rendevano efficace la terapia e scrivere un libro che i terapeuti stessi potessero usare per migliorare i propri risultati professionali. Una delle caratteristiche più interessanti della terapia cognitivo-comportamentale è che insegna ai pazienti delle abilità che consentono loro diventare terapeuti di se stessi. Speravamo che un manuale chiaro di queste abilità potesse servire tanto ai lettori in cerca di una soluzione di autoaiuto che ai terapeuti in cerca di una guida pratica.

Penso, dunque mi sento meglio è stato il primo libro insignito del Sigillo di Merito per l'autoaiuto dell'Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Tale Sigillo di Merito viene assegnato esclusivamente a libri che:

- utilizzano i principi della terapia cognitiva e/o comportamentale;
- dispongono di supporto empirico documentato per i metodi presentati;
- non forniscono suggerimenti o meriti controindicati da prove scientifiche;
- presentano metodi di trattamento di comprovata efficacia;
- sono coerenti con le migliori pratiche della psicoterapia.

I terapeuti possono confidare nel fatto che le abilità che i pazienti impareranno usando questo libro sono quelle indicate da decenni di ricerche come le più efficaci sul piano dei risultati nel trattamento di disturbi dell'umore e dell'ansia. Le ricerche dimostrano che i pazienti non solo migliorano, ma sperimentano un miglioramento più duraturo (minori ricadute) quando imparano le abilità descritte in *Penso, dunque mi sento meglio* e sono in grado di applicarle da soli, indipendentemente dal terapeuta.

La seconda edizione di *Penso, dunque mi sento meglio* presenta sostanziali miglioramenti rispetto alla prima, poiché integra vari decenni di nuove ricerche e innovazioni terapeutiche. Sono stati inseriti infatti metodi supportati empiricamente quali visualizzazione, accettazione, *mindfulness*, scale della paura ed esposizione all'ansia, sopportazione del disagio e dell'ambiguità e psicologia positiva. È stata completamente aggiornata la presentazione dell'attivazione comportamentale, del rilassamento e degli approcci di ristrutturazione cognitiva per la gestione degli stati d'animo. Allo stesso tempo, quest'edizione mantiene le caratteristiche centrali della prima edizione che la resero tanto popolare e utile fra lettori e terapeuti.

Negli anni, siamo rimasti sorpresi dai tanti modi creativi con cui è stato utilizzato questo libro sia dai lettori che dai terapeuti. Oggi, scuole di psicologia e programmi di tirocinio psichiatrico di tutto il mondo usano *Penso, dunque mi sento meglio* come testo obbligatorio per l'insegnamento della terapia cognitivo-comportamentale. Il libro è stato tradotto in 23 lingue, e le abilità insegnate si sono rivelate utili per persone di diverse culture e differenti condizioni sociali.

Una collega ci ha raccontato di aver visto, in una clinica del Bangladesh, una donna che scriveva per terra con un bastoncino. Avvicinandosi, capì che la donna stava scrivendo un Registro del pensiero di *Penso, dunque mi sento meglio*.

Un altro collega ci ha riferito che alcuni capi aborigeni australiani trovarono il modello a cinque aree, descritto nel secondo capitolo di questo libro, come uno dei collegamenti culturalmente più interessanti fra le idee della psicoterapia e la saggezza della loro antica cultura. Il volume è stato utilizzato in molte rinomate cliniche e centri di recupero, ospedali, unità di psichiatria forense e centri per persone senza fissa dimora. I tanti usi che se ne possono fare riflettono il desiderio del pubblico e del personale clinico di adottare strategie pratiche e comprovate per gestire gli stati d'animo.

Ci auguriamo che questa nuova edizione di *Penso, dunque mi sento meglio* continuerà a rappresentare un'utile guida per coloro che desiderano trasformare positivamente i propri stati d'animo e la propria vita. Che si utilizzi un bastoncino sulla sabbia o un dispositivo digitale per praticare gli esercizi proposti, l'obiettivo è lo stesso: imparare delle abilità che portino una maggiore felicità e soddisfazione nella vita.

Se userete questo libro con i vostri pazienti, siate curiosi e adottate una prospettiva di apprendimento. Ogni persona al mondo ha esperienze diverse, eppure si possono usare principi comuni per capire in che modo si formano, e si possono trasformare, tali esperienze. Le conoscenze psicologiche e i principi della psicoterapia hanno fatto progressi dai tempi della prima edizione di *Penso, dunque mi sento meglio*, e noi abbiamo fatto del nostro meglio per integrare queste nuove idee e scoperte in questa nuova versione, in modo che continui a riflettere le migliori pratiche terapeutiche comprovate.

*Dennis Greenberger
Christine A. Padesky*

Presentazione all'edizione italiana

Ansia, depressione, sensi di colpa, vergogna, rabbia, sono emozioni che proviamo comunemente e quotidianamente. Quando le emozioni sono troppo intense e/o durature rispetto alla situazione nella quale ci troviamo, allora possiamo prendere in considerazione l'eventualità di avere un problema emotivo. Per esempio, la depressione che segue un lutto o una grave perdita economica o materiale è un fenomeno assolutamente normale, così come l'ansia che proviamo prima di sostenere un esame o prima di incontrare una persona importante. Al contrario, se un diverbio con qualcuno ci fa stare male per diversi giorni o settimane, se piccoli difetti nelle cose che facciamo ci fanno sentire una nullità, se compiere attività quotidiane come fare la spesa, passeggiare o parlare con i colleghi di lavoro genera un'ansia intollerabile, siamo probabilmente di fronte a qualcosa di diverso da una semplice reazione emotiva.

La psicologia fin dagli albori si è occupata dei problemi emotivi, con risultati non sempre entusiasmanti. Infatti, mentre alcuni disturbi sono descritti e conosciuti fin da tempi remotissimi — descrizioni di depressione e disturbi di ansia si trovano in scritti egizi e greci — è solo in questi ultimi anni che possiamo realmente affermare di possedere una serie di procedure rigorose e scientificamente valutabili (e valutate!) per il loro trattamento.

Ormai è assodato (tranne per chi non vuole vedere al di là del proprio naso) che il punto di svolta che ha permesso un più efficace approccio alla gestione dei problemi emotivi corrisponde alla comparsa e alla diffusione negli anni Sessanta del modello cognitivo e comportamentale in psicologia. Tale modello postula una relazione complessa tra emozioni, pensieri e comportamenti, ma quello che più interessa in questa sede è che, sempre in accordo con il modello, molti dei nostri problemi (tra i quali quelli emotivi) sono influenzati da ciò che facciamo e ciò che pensiamo nel presente, qui e ora. Ciò vuol dire che agendo attivamente ed energicamente sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti attuali possiamo liberarci da molti dei problemi che ci affliggono. La ricerca in psicologia ha infatti dimostrato che, in molti casi, l'analisi e la modificazione dei nostri comportamenti e pensieri attuali è il metodo migliore per migliorare la qualità della nostra esistenza. Non si pensi che si stia parlando di qualcosa di assolutamente nuovo o rivoluzionario: nel 120 dopo Cristo Epitteto scriveva: «Più che dagli eventi l'uomo è turbato dalla sua opinione degli eventi. Non è terribile la morte, ma l'etichetta di terribilità che le diamo. Problemi, turbamenti, angosce sono nei nostri pensieri».

Penso, dunque mi sento meglio è un volume che, grazie anche alla brillante traduzione e alla grafica accattivante, presenta in modo semplice ma assolutamente rigoroso una serie di tecniche cognitive e comportamentali che si sono dimostrate di provata efficacia in tutto il mondo nell'alleviare la depressione, l'ansia, la rabbia, la vergogna e i sensi di colpa. Il volume prende per mano il lettore fin dall'inizio e per mezzo di spiegazioni, esemplificazioni, schede, esercizi, lo rende via via più padrone di un bagaglio di tecniche e metodi che potranno essergli utili per tutta la vita per gestire al meglio le proprie reazioni emotive. Quest'ultimo punto non è da sottovalutare: nessun libro e nessuna persona («Se incontri un Buddha per strada, uccidilo...») possono insegnare

la ricetta dell'eterna felicità, perché la vita è imprevedibile e non sappiamo cosa ci può capitare dietro l'angolo. Al contrario, l'apprendimento di un metodo di gestione delle proprie emozioni tornerà sempre utile indipendentemente dalla condizione esistenziale in cui ci verremo a trovare.

Nel volume, l'utilizzo accorto di esempi tratti dalla realtà (persone che hanno sofferto di disturbi emotivi e che sono state trattate con le tecniche descritte) consentirà al lettore di comprendere che i tentennamenti e le difficoltà iniziali, l'entusiasmo per i successi e l'abbattimento per i fallimenti, la sorpresa per i progressi compiuti, sono passaggi quasi obbligati per chi si impegna in un lavoro per migliorare se stesso.

Penso, dunque mi sento meglio è stato pensato e creato per un'ampia fascia di persone: coloro che vogliono comprendere meglio i rapporti tra pensieri, comportamenti ed emozioni, coloro che vogliono sapere qualcosa di più su se stessi, coloro che vogliono gestire meglio le proprie emozioni, coloro che sono impegnati in un cammino psicoterapeutico, psicologi e psicoterapeuti potranno probabilmente trovare qualcosa di utile (se non addirittura di molto importante) tra queste pagine.

Come ultima notazione giova ricordare che un libro, per quanto rigoroso, scientificamente al di sopra di ogni sospetto e ben scritto, non potrà mai comunque sostituire il prezioso lavoro degli psicologi e psicoterapeuti che peraltro spesso hanno manifestato l'esigenza di avere strumenti come questo per la cura dei propri pazienti.

* * *

Si può migliorare un libro quasi perfetto? L'esperienza suggerirebbe una risposta negativa; anzi, modificare un'opera compiuta in sé spesso peggiora le cose. Fortunatamente la nuova edizione di *Penso, dunque mi sento meglio* riesce invece nell'intento di mantenere quella coerenza e chiarezza che ne ha decretato il

vastissimo successo in tutto il mondo, pur proponendo nuovi contenuti seguendo gli sviluppi della ricerca più avanzata.

Quando ho avuto il privilegio di presentare l'edizione precedente di questo volume (presentazione che avete appena letto nelle righe precedenti), non è stato difficile prevederne il grande successo. Data l'esponenziale diffusione dei modelli cognitivi e comportamentali e il contemporaneo interesse verso la letteratura del cosiddetto «auto-aiuto» o «self-help» in voga alla fine del secolo scorso, era naturale che un libro così ben fatto incontrasse larga diffusione tra il pubblico. Non solo: l'edizione precedente di questo libro ha costituito la base per un primo apprendimento dei modelli cognitivi e comportamentali da parte degli specialisti che volevano avvicinarsi a questa forma di psicoterapia, diventando in breve tempo uno dei volumi che tutti i terapeuti che si riconoscevano in questo approccio tenevano nella loro biblioteca. Infine, un ultimo elemento facilmente riscontrabile in quest'opera era la serietà degli intenti e la preparazione degli autori (allievi diretti di Aaron Beck, che ho avuto anche modo di incontrare), che poneva questo volume ben al di sopra della — spesso — banale e inaffidabile letteratura che si trovava nei reparti di «psicologia» delle librerie generaliste.

Oggi il mio compito è ancora più facile, di fronte a un libro che, per continuare a mantenere ciò che promette, è stato «semplicemente» aggiornato con i nuovi sviluppi degli approcci cognitivi e comportamentali e reso ancora più accattivante nella grafica e nella presentazione dei contenuti. In primo luogo l'impianto di «auto-aiuto» già magistralmente semplice ed efficace, è stato migliorato aggiungendo una serie di suggerimenti che l'esperienza clinica ha riscontrato essere utili quando le indicazioni fornite non sembrano sortire gli effetti sperati. In secondo luogo, sono stati aggiunti grafici, tabelle e quadri riassuntivi per rendere ancora più coerente, chiara e sistematica la presentazione

e la messa in atto delle varie tecniche e strategie elencate. In terzo luogo è stata mantenuta e migliorata la presentazione di casi clinici esemplificativi, nei quali i potenziali utenti possono riconoscersi (con le dovute differenze data l'unicità di ogni individuo) e i clinici imparare a identificare.

Ovviamente la novità più importante di questa edizione di *Penso, dunque mi sento meglio* consiste, coerentemente con gli sviluppi della cosiddetta «terza generazione» degli approcci cognitivi e comportamentali, nell'aggiunta di tecniche ispirate al concetto di accettazione e a quello di *mindfulness*. Qui è d'obbligo una riflessione: questo tipo di tecniche, che ben si armonizzano col resto del libro, costituiscono la conseguenza di un cambio di prospettiva negli approcci cognitivi e comportamentali, oggi più inclini a trovare un bilanciamento tra cambiamento e accettazione. Vent'anni fa, sembrava naturale porre molta più enfasi sulle strategie di cambiamento, quale reazione a proposte di intervento psicologico e psicoterapeutico graniticamente immobili su posizioni anacronistiche rispetto ai rapidi mutamenti sociali e culturali caratterizzanti l'ultimo scorcio del Novecento. Oggi, grazie al continuo lavoro dei clinici,¹ è apparsa rilevante la necessità di equilibrare aspetti di cambiamento con quelli di accettazione. Non a caso, la parte della nuova edizione riguardante emozioni come rabbia, vergogna e colpa è stata decisamente ampliata. Mi piace esemplificare questo rinnovato atteggiamento verso l'intervento clinico con un detto orientale sulla rabbia e la vendetta: «Volersi vendicare a tutti i costi di qualcuno o mantenere la rabbia nei suoi confronti è come volerlo danneggiare assumendo un bicchiere di veleno tutti i giorni». Infine, la parte sulla depressione e l'ansia,

¹ Per un excursus anche storico sui diversi modelli clinici cognitivi e comportamentali si veda il volume a cura di G. Melli e C. Sica (2015), *Fondamenti di Psicologia e Psicoterapia Cognitivo-comportamentale*, Firenze, Eclipsi.

aspetti emotivi dove tradizionalmente gli approcci cognitivi e comportamentali hanno ottenuto i migliori risultati rispetto a qualsiasi altro approccio (farmacologico compreso), sono trattati ancora più in dettaglio, tenendo conto degli avanzamenti clinici di questi anni.

La chiave di questa nuova edizione, per la quale credo sia facile pronosticare un successo equivalente o superiore a quella precedente, penso sia rintracciabile nella esperienza clinica dei due autori che lungi dall'essere dei meri ricercatori che riportano in modo più o meno accattivante ciò che è nuovo nel campo dell'indagine clinica, hanno continuato infaticabilmente a occuparsi di persone e di pazienti, cogliendo quegli elementi che alla ricerca possono sfuggire. Ho apprezzato inoltre l'equilibrio e la cautela con cui le informazioni e le proposte di lavoro sono formulate. Di fatto, anche se il libro è assai efficace e assolutamente raccomandabile per tutti coloro che pensano di avere un problema emotivo, diventa di massima utilità e viene valorizzato al meglio come compagno di viaggio per un intervento psicologico o psicoterapeutico con un professionista. Senza dimenticare che, analogamente alla scorsa edizione, chi volesse «toccare con mano» come funziona, si svolge e si imposta un intervento ispirato all'approccio cognitivo e comportamentale, troverà in questo libro un prezioso e ineguagliato riferimento.

E infine, mentre la chiarezza deve essere un requisito necessario per opere di questo genere, non è detto che a questo elemento corrisponda una certa gradevolezza e facilità di lettura. Anche in questo, gli autori sono riusciti a stupirci di nuovo.

Claudio Sica

Professore Ordinario di Psicologia Clinica
Università degli Studi di Firenze

Come può aiutarvi questo libro?

Un'ostrica crea una perla da un granello di sabbia. Il granello di sabbia è fastidioso per l'ostrica e, per sedare questo disagio, l'ostrica crea un rivestimento liscio e protettivo che racchiude il granello di sabbia e le dà sollievo. Il risultato è una bellissima perla. Per un'ostrica, una sostanza irritante diviene il germe per qualcosa di nuovo. Analogamente, *Penso, dunque mi sento meglio* vi aiuterà a sviluppare qualcosa di grande valore a partire dal vostro attuale disagio. Le abilità insegnate in questo libro vi aiuteranno a sentirvi meglio e continueranno ad avere valore nella vostra vita, anche molto tempo dopo che i vostri problemi del presente avranno cessato di esistere.

Come questo libro può aiutarvi

Penso, dunque mi sento meglio insegna metodi che si sono dimostrati utili per problemi emozionali come depressione, ansia, rabbia, panico, gelosia, senso di colpa e vergogna. Le strategie descritte in questo libro possono aiutarvi anche a risolvere problemi di relazione, a gestire meglio lo stress, a migliorare l'autostima, a diventare meno timorosi e più fiduciosi. Inoltre, queste strategie potranno aiutarvi a non essere più dipendenti da sostanze o a vivere senza droghe. Questo

volume fornisce una struttura che vi aiuterà a procedere con efficienza e rapidità nel mettere in atto cambiamenti.

Le idee di questo testo vengono dalla psicoterapia cognitiva, una delle forme di psicoterapia attualmente più diffuse. «Cognitivo» sta a significare sia «processi di pensiero» sia «conoscenza» o «percezione».

Gli psicoterapeuti cognitivi pongono l'accento sui pensieri e le convinzioni legati ai nostri stati d'animo, comportamenti, esperienze fisiche ed eventi della vita. Una delle idee centrali di questo approccio è che la nostra *percezione* di un evento o di un'esperienza influenza enormemente le nostre risposte emotive, comportamentali e fisiologiche. Ad esempio, se siamo in fila dal fruttivendolo e pensiamo: «Mi porterà via un po' di tempo, è meglio che mi rilassi», è probabile che ci sentiremo calmi. Il nostro corpo resterà rilassato e potremo iniziare a conversare con qualcuno o sfogliare una rivista. Invece, se pensiamo: «Questo posto è gestito da schifo, è assolutamente inconcepibile stare in fila tutto questo tempo», ci sentiremo arrabbiati. Il nostro corpo sarà teso e agitato, e passeremo il tempo dell'attesa guardando l'orologio o protestando con il commesso.

Penso, dunque mi sento meglio vi insegna a identificare i vostri pensieri, stati d'animo, comportamenti e reazioni fisiche sia nelle banali situazioni quotidiane sia quando si verificano gli eventi più importanti della vostra vita. Imparerete a valutare il significato e l'utilità di alcuni pensieri che avete abitualmente e a modificare gli schemi cognitivi che vi mantengono imprigionati in stati d'animo, comportamenti o interazioni disfunzionali. Apprenderete inoltre come apportare dei cambiamenti alla vostra vita quando i pensieri vi avvertono dell'esistenza di problemi che vanno risolti. Alla fine, questi cambiamenti dovrebbero aiutarvi ad acquisire una maggiore felicità, calma e sicurezza in voi stessi. Inoltre, le abilità che

imparerete grazie a questo libro vi permetteranno di creare e vivere relazioni più positive.

Come valutare se questo libro può esserti utile

È molto più facile continuare a impegnarsi in qualcosa se ci si accorge di fare progressi. Ad esempio, quando da bambini impariamo a leggere, spesso iniziamo con il riconoscere le singole lettere dell'alfabeto. All'inizio dobbiamo sforzarci molto e fare tanto esercizio per poterle riconoscere, ma man mano che acquisiamo abilità, il processo diventa sempre più automatico e agevole.

Dopo un po' di tempo, smettiamo di concentrare l'attenzione sulle singole lettere, perché abbiamo imparato a combinarle e a leggere semplici parole. Quando sappiamo leggere ancora da poco, magari osserviamo una pagina andando alla ricerca di termini che conosciamo. Con il passare del tempo, sviluppiamo l'abilità di leggere frasi semplici e ci accorgiamo dei nostri progressi quando riusciamo a comprendere frasi complesse, interi paragrafi e libriccini. Ben presto, non ci preoccupiamo più delle singole parole, ma del significato di ciò che stiamo leggendo. A scuola, i bambini migliorano nella lettura anno dopo anno, ed esistono test per misurare quanto è progredito il loro livello.

Allo stesso modo, anche voi potete notare e misurare i vostri progressi grazie a *Penso, dunque mi sento meglio*. Nelle prime settimane, scoprirete le singole abilità. Nel corso del tempo, imparerete a combinare queste capacità per migliorare i vostri stati d'animo e la vostra vita. Un modo per misurare i miglioramenti è valutare a intervalli regolari il vostro stato emotivo man mano che potenzierete ed eserciterete le abilità descritte nel libro. Il Capitolo 4, in particolare, vi aiuterà in questo, mostrandovi come trasferire su un grafico i vostri punteggi e avere un riferimento visivo dei progressi nel tempo.

Come usare questo libro

Penso, dunque mi sento meglio è diverso dagli altri libri che avete letto fino ad ora: è stato ideato per aiutarvi a sviluppare nuovi metodi di pensiero e comportamento che vi aiuteranno a sentirvi meglio. Queste abilità richiedono pratica, pazienza e perseveranza, dunque vi verrà chiesto di eseguire gli esercizi presentati nei vari capitoli. Persino le abilità che sembrano piuttosto facili potranno rivelarsi più complicate del previsto quando apparentemente di metterle in pratica. In genere, sono coloro che dedicano più tempo a esercitare ciascuna abilità a ottenere i benefici maggiori.

All'inizio, è utile dedicare quotidianamente un po' di tempo a questo scopo: potreste destinare ogni giorno un certo orario alla lettura o agli esercizi proposti nel libro. Se procedete troppo spediti senza concedervi un tempo adeguato per esercitarvi, non imparerete ad applicare le abilità alla realtà dei vostri problemi. Insomma, l'importante non è imparare in fretta, ma dedicare il giusto tempo a ciascun capitolo finché avrete compreso le idee presentate e sarete in grado di usarle correttamente nella vostra vita per sentirvi meglio. Potreste accorgervi che, per alcuni capitoli del libro, può bastare anche solo un'ora o poco più, mentre per altri occorrono settimane o persino mesi di pratica prima che le abilità imparate diventino automatiche e comincino a dare risultati tangibili nella vostra vita.

Potete personalizzare l'uso del libro leggendo i capitoli nell'ordine che più si addice alle vostre esigenze. Ad esempio, se avete scelto questo testo per intervenire su particolari comportamenti, alla fine del Capitolo 4 vi verrà suggerito di leggere i capitoli (ad esempio, il 13, il 14 o il 15) di vostro interesse. Potete saltare i capitoli riguardanti argomenti che non fanno al caso vostro oppure, dopo aver letto i capitoli indicati, potete

seguire la sequenza consigliata per quel particolare stato d'animo. In alternativa, potete scegliere di leggere il libro e svolgere gli esercizi a partire dal Capitolo 1 e terminando con il 16.

Se questo volume vi è stato consigliato da uno psicoterapeuta, potrebbe suggerirvi di leggere i capitoli in un ordine diverso. Ci sono molti modi per personalizzare gli interventi di *Penso, dunque mi sento meglio*, e il vostro terapeuta potrebbe avere un'idea della sequenza migliore per le vostre esigenze. Se siete voi a portare questo libro all'attenzione del terapeuta, invece, potreste suggerirgli di leggere, all'inizio del volume, il «Breve messaggio per psicoterapeuti e lettori interessati».

Questo libro si può usare per problemi diversi da quelli emotivi?

Sì. Le stesse abilità descritte in questo libro per gestire gli stati emotivi servono anche per intervenire su problemi di stress, alcolismo e abuso di sostanze, disturbi alimentari, problemi relazionali, bassa autostima e altre difficoltà. Può servire anche per sviluppare stati d'animo positivi, come la felicità, e trovare un significato e un senso di finalità nella propria vita.

È possibile usare le schede di lavoro più volte?

L'intero libro contiene esercizi studiati per aiutarvi ad acquisire e applicare le importanti abilità presentate in ogni capitolo. Le Schede di lavoro relative agli esercizi sono più utili se utilizzate ripetutamente nel corso del tempo: potete fotocopiarle liberamente per usarle ogni volta che possono tornarvi utili. Nelle pagine successive trovate un indice di tutte le schede, che vi potrà aiutare nella loro consultazione.

Le abilità e strategie di *Penso, dunque mi sento meglio* si basano su un lavoro di ricerca durato diversi decenni. Si tratta di metodi comprovati, pratici ed efficaci che, una volta appresi, porteranno una maggiore felicità e soddisfazione nella

vostra vita. Se investirete del tempo a leggere questo libro e a esercitarvi in ciò che imparate, farete dei passi avanti per trasformare la vostra vita in modo positivo.



Capitolo 1 – IN SINTESI

La psicoterapia cognitiva è una terapia di comprovata efficacia per trattare la depressione, l'ansia, la rabbia e altri problemi emotivi.

- Si può usare anche per contribuire a risolvere disturbi alimentari, alcolismo e abuso di sostanze, stress, bassa autostima e vari altri problemi.
- Questo libro è stato ideato per insegnare le abilità della psicoterapia cognitiva in modo progressivo. In genere, i risultati migliori si ottengono dedicando il giusto tempo a esercitare ciascuna abilità.
- In tutto il libro si trovano suggerimenti per personalizzare l'ordine di lettura dei capitoli in base ai propri obiettivi.

Indice delle Schede di lavoro

SCHEDA 2.1	Comprendere i problemi	50
SCHEDA 3.1	La centralità del pensiero	67
SCHEDA 4.1	Identificare gli stati d'animo	74
SCHEDA 4.2	Valutare gli stati d'animo	76
SCHEDA 5.1	Porsi degli obiettivi	84
SCHEDA 5.2	I pro e i contro del raggiungere o non raggiungere i miei obiettivi	85
SCHEDA 5.3	Cosa mi aiuterà a raggiungere i miei obiettivi	86
SCHEDA 5.4	Segnali di miglioramento	87
SCHEDA 6.1	Distinguere situazioni, stati d'animo e pensieri	100
SCHEDA 7.1	Collegare pensieri e stati d'animo	115
SCHEDA 7.2	Separare situazioni, stati d'animo e pensieri	117
SCHEDA 7.3	Identificare i pensieri automatici	118
SCHEDA 7.4	Identificare i pensieri caldi	124
SCHEDA 8.1	Fatti contro interpretazioni	131
SCHEDA 9.1	Un aiuto a Linda per formulare un pensiero alternativo o equilibrato	163
SCHEDA 9.2	Il registro del pensiero completo	166

SCHEDA 10.1	Rinforzare i nuovi pensieri	175
SCHEDA 10.2	Ideare un piano d'azione	183
SCHEDA 10.3	L'accettazione	191
SCHEDA 11.1	Identificare le idee di fondo	199
SCHEDA 11.2	Esperimenti per verificare un'idea di fondo	220
SCHEDA 12.1	Identificare le convinzioni profonde	235
SCHEDA 12.2	Tecnica dell'esplorazione discendente: Identificare le convinzioni profonde su voi stessi	236
SCHEDA 12.3	Tecnica dell'esplorazione discendente: Identificare convinzioni profonde sugli altri	237
SCHEDA 12.4	Tecnica dell'esplorazione discendente: Identificare convinzioni profonde sul mondo (o sulla propria vita)	238
SCHEDA 12.5	Identificare una nuova convinzione profonda	244
SCHEDA 12.6	Registro delle nuove convinzioni profonde	244
SCHEDA 12.7	Valutare nel tempo la fiducia nelle nuove convinzioni profonde	247
SCHEDA 12.8	Valutare i comportamenti su una scala anziché come «successo» o «fallimento»	250
SCHEDA 12.9	Esperimenti comportamentali per rinforzare le nuove convinzioni profonde	255
SCHEDA 12.10	La gratitudine riguardo al mondo e alla mia vita	258
SCHEDA 12.11	La gratitudine riguardo agli altri (famiglia, amici, colleghi, animali, ecc.)	259
SCHEDA 12.12	La gratitudine riguardo a me stesso (qualità, doti, valori, buone azioni, ecc.)	260

SCHEDA 12.13	Cosa ho imparato dal diario della gratitudine	262
SCHEDA 12.14	Esprimere la gratitudine	265
SCHEDA 12.15	Atti di gentilezza	267
SCHEDA 13.1	Tabella della depressione	274
SCHEDA 13.2	Punteggi della tabella della depressione	276
SCHEDA 13.3	Identificare gli aspetti cognitivi della depressione	282
SCHEDA 13.4	Scheda settimanale delle attività	290
SCHEDA 13.5	Imparare dalla scheda delle attività	293
SCHEDA 13.6	Programma delle attività	301
SCHEDA 14.1	Identificare e valutare i sintomi dell'ansia (Tabella dell'ansia)	312
SCHEDA 14.2	Punteggi della tabella dell'ansia	314
SCHEDA 14.3	Identificare i pensieri associati all'ansia	332
SCHEDA 14.4	Creare una Scala della paura	339
SCHEDA 14.5	La mia scala della paura	340
SCHEDA 14.6	La mia valutazione delle tecniche di rilassamento	350
SCHEDA 15.1	Autovalutazione degli stati d'animo	359
SCHEDA 15.2	Punteggi per l'autovalutazione degli stati d'animo	360
SCHEDA 15.3	Identificare i pensieri associati alla rabbia	364
SCHEDA 15.4	Scrivere una lettera di perdono	377
SCHEDA 15.5	Le mie strategie per gestire la rabbia	379
SCHEDA 15.6	Valutare la gravità delle mie azioni	385
SCHEDA 15.7	Utilizzare il cerchio delle responsabilità per il senso di colpa e la vergogna	387

SCHEDA 15.8	Fare ammenda per avere ferito qualcuno	392
SCHEDA 15.9	Perdonare me stesso	396
SCHEDA 16.1	Tabella delle abilità di «Penso, dunque mi sento meglio»	402
SCHEDA 16.2	Il mio piano per ridurre il rischio di ricadute	410