

**DISPENSA 7.3a**  
**Scheda di lavoro ABC: esempio 1**

**Data:** \_\_\_\_\_ **Cliente:** \_\_\_\_\_

EVENTO ATTIVANTE	CONVINZIONE/ PUNTO DI BLOCCO	CONSEGUENZA
A	B	C
"Succede qualcosa"	"Mi dico qualcosa"	"Sento qualcosa"
Sparare a una donna vietnamita durante un combattiment	Sono una persona cattiva perché ho ucciso un civile indifeso.	Senso di colpa e rabbia verso me stessoColpa e vergogna

I miei pensieri in B sono realistici e/o utili?

No. Un errore non mi rende una cattiva persona. Le persone commettono errori, e alti situazioni di stress, come le zone di combattimento, aumentano la probabilità di tali errori. Anche i civili, sfortunatamente, vengono uccisi in combattimento

Cosa potresti dirti in situazioni analoghe in futuro?

Potrei aver commesso degli errori nella mia vita, ma questo non mi rende una cattiva persona. Potrei aver fatto cose di cui mi pento, ma ho anche fatto cose buone nella mia vita.