

Data _____ Cliente _____

Di seguito sono elencati diversi tipi di modelli di pensiero che le persone usano in diverse situazioni di vita. Questi schemi spesso diventano pensieri automatici e abituali che ci portano a impegnarci in comportamenti disfunzionali. Considerando i tuoi punti di blocco, o spezzoni del tuo pensiero quotidiano, trova esempi per ciascuno di questi schemi. Scrivi il punto di blocco o il pensiero tipico sotto lo schema appropriato e descrivi come si adatta a quello schema.

1. Saltare alle conclusioni o prevedere il futuro

[vittima di abusi sessuali infantili] *Se un uomo è solo con un bambino, allora l'uomo farà soffrire il bambino. Ma so che mio marito non farà del male ai miei figli, quindi questa convinzione sta causando problemi nel mio matrimonio.*

2. Ignorare parti importanti di una situazione

[Vittima di una rapina] *Continuo a dimenticare il fatto che l'aggressore aveva una pistola, il che è un'informazione importante sul grado di controllo che avevo.*

3. Semplificare eccessivamente le cose come “buone-cattive” o “giuste sbagliate”, o rendere di significato totalizzante un'esperienza di un singolo incidente (ad esempio, un'evento negativo diviene un modello di significato totalizzante).

[Poliziotto] *Non tutti sono tutti buoni o tutti cattivi. Forse ho fatto alcune cose nella mia vita che non sono state così buone, ma questo non mi rende una cattiva persona. Dopo l'evento, ero diventato sospettoso ad ogni controllo stradale*

4. Lettura del pensiero (presumere che le persone pensino negativamente di te quando non ci sono prove definitive di ciò)

[Vittima di abusi fisici durante l'infanzia] *Ora mio padre urla, quindi immagino che sia arrabbiato. Ma non è vero il più delle volte perché a volte urla perché è sordo da un orecchio e sta diventando sordo dall'altro. Urla perché non sa di urlare.*

5. Ragionamento emotivo (usare le proprie emozioni come prova, ad esempio, “Ho paura, quindi devo essere in pericolo”)

[Sopravvissuto a un lutto traumatico] *Mi sento in colpa per la morte del mio amico, quindi devo aver fatto qualcosa di sbagliato.*