

### **MODELLO ABCDE**

Il modello abcde è uno strumento operativo della REBT attraverso il quale è possibile porre rimedio al processo che ha attivato la produzione dei pensieri e delle reazioni disfunzionali.

Tale paradigma si basa sui seguenti principi: una delle principali determinanti del modo in cui ci sentiamo emotivamente è il modo in cui pensiamo; i pensieri disfunzionali portano, attraverso la sofferenza emotiva, a comportarsi negativamente, cioè in modo da boicottare i propri interessi; questi pensieri possono essere identificati e codificati; a prescindere da quali siano le cause del disagio, il suo mantenimento dipende in gran parte dal modo in cui si continua a pensare; si può ridurre il disagio modificando questo modo di pensare; perché la REBT sia efficace è necessario che il cambiamento sia consolidato con nuove abitudini nel proprio modo di pensare e di comportarsi attraverso l'esercizio e la ripetizione; il pensiero razionale conduce a una diminuzione della frequenza, dell'intensità e della durata delle emozioni negative e non a una mancanza di emotività; i criteri in base ai quali definire il benessere psichico di un individuo adulto sono l'attenzione per la propria salvaguardia, la presenza di interessi e di attività sociali, l'indipendenza psicologica, l'elevata tolleranza alla frustrazione, la flessibilità mentale, l'accettazione dell'incertezza, il coinvolgimento in interessi creativi, il modo di pensare obiettivo e logico, l'autoaccettazione, l'edonismo a lungo termine, il realismo contrapposto all'eccesso di utopismo, l'accettazione di rischi, l'accettazione della propria responsabilità personale per le proprie reazioni emotive.

### ***Schema guida del modello abcde***

L'evento attivante (A) è la situazione esterna o interna in cui la persona può trovarsi coinvolta.

Il termine sistema di convinzioni, o base mentale (B), si riferisce all'insieme di processi cognitivi che sottoforma di pensieri, considerazione, commenti interiori compaiono nella mente dell'individuo riguardo all'evento attivante. Queste convinzioni sono irrazionali (iB) quando sono inadeguate, illogiche, irragionevoli e conducono a stati emotivi negativi eccessivamente intensi e prolungati. Le convinzioni razionali (rB) sono invece considerazioni realistiche, logiche che portano a emozioni e comportamenti adeguati e quindi ad affrontare in modo efficace la realtà.

Le conseguenze (C) sono quegli stati emotivi e quelle reazioni comportamentali che comunemente, ma erroneamente, si ritiene siano causate dall'evento attivante.

La messa in discussione, o disputa (D), è il processo attraverso cui si cerca di mettere alla prova la veridicità e la consistenza logica della convinzioni irrazionali al fine di trasformare quei modi di pensare che risultano nocivi.

Gli effetti (E) di questo processo di disputa sono dei cambiamenti a livello cognitivo, emotivo e comportamentale. I cambiamenti a livello cognitivo si concretizzano in nuove convinzioni e nuovi modi di pensare che tenderanno a generalizzarsi ad altre situazioni. I cambiamenti emotivi potrebbero includere un miglioramento dell'umore, una diminuzione dell'ansia, una riduzione della collera. I cambiamenti comportamentali porterebbero probabilmente ad una mobilitazione della propria energia e delle proprie risorse verso il raggiungimento di quegli scopi il cui conseguimento era prima ostacolato da una eccessiva reattività emotiva.

### ***Dalle emozioni parassite alle emozioni appropriate***

Attraverso i passi descritti nel modello abcde è possibile effettuare una ristrutturazione cognitiva che porti ad una trasformazione dei vissuti emotivi e degli atteggiamenti comportamentali nella direzione di una maggiore funzionalità, come descritto nello schema sottostante:

Rabbia	Elaborare la rabbia significa riflettere sul nostro modo di valutare il comportamento dell'altro che per noi è fonte di frustrazione e sul modo di reagirvi	Irritazione
Depressione	Guarire dalla depressione significa: rielaborare quei pensieri che identificano desideri impossibili e rinunciarvi; sostituire i pensieri che portano alla pretesa con pensieri che conducono alla legittima richiesta; spezzare la catena dei pensieri autosvalutativi ed autocommiserativi per imparare a trovare in noi le risorse per cambiare il corso degli eventi agendo in prima persona il cambiamento desiderato	Tristezza
Colpa	Elaborare il senso di colpa consiste nel modificare i pensieri irrazionali che ci fanno sentire responsabili di un danno che non risulta così grave o che non abbiamo provocato intenzionalmente, promuovere sentimenti di autostima in luogo di quelli di autosvalutazione, passare dall'autobiasimo a comportamenti attivi che hanno lo scopo di migliorare la situazione o se stessi	Senso di responsabilità
Ansia	Per transitare dall'ansia nevrotica all'ansia esistenziale, o preoccupazione, è necessario: l'accettazione di se stessi e del disagio potenziale; riduzione degli aspetti catastrofici e delle aspettative perfezionistiche che sono causa di atteggiamenti di autosvalutazione ed autocommiserazione	Preoccupazione