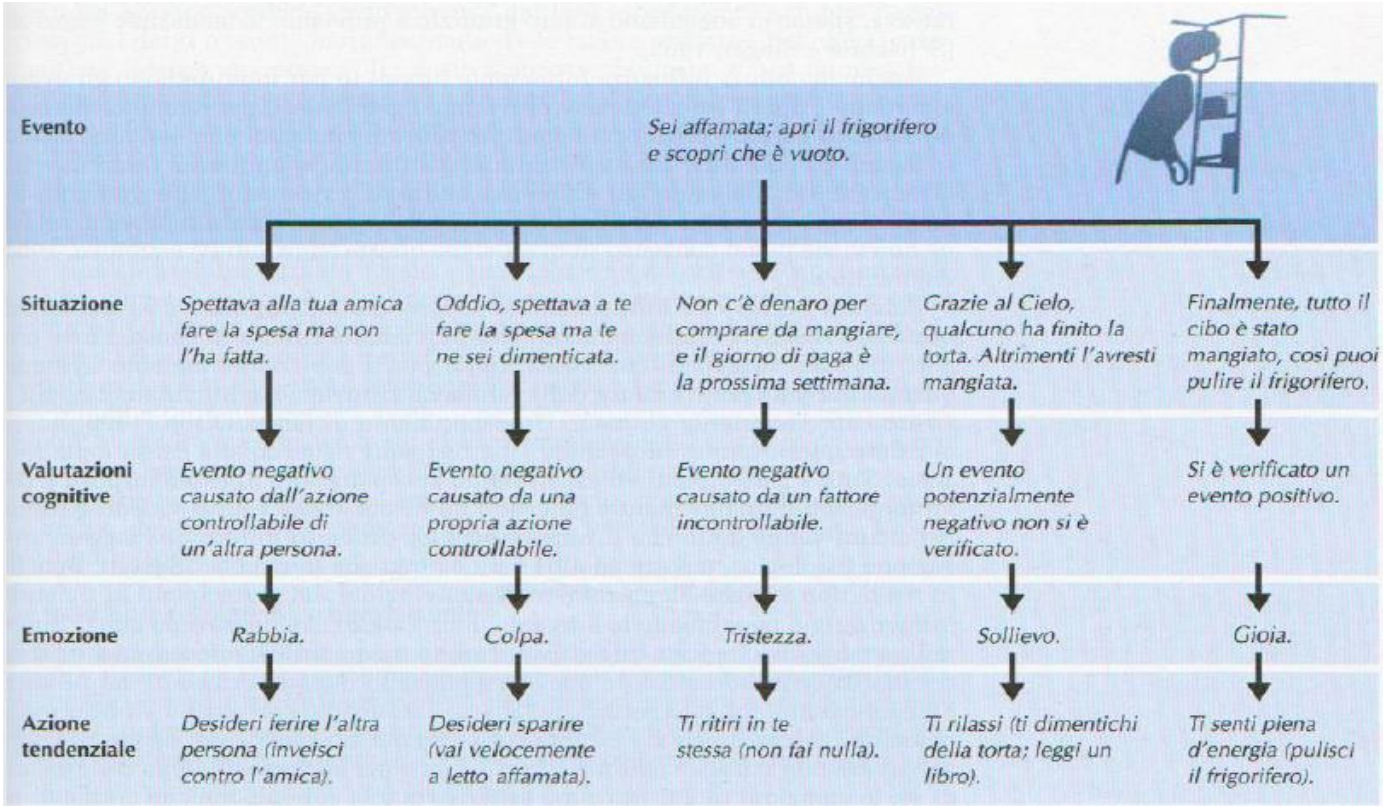
EMOZIONI E COMPORTAMENTO

Le valutazioni cognitive dettano le reazioni emozionali agli eventi. Ecco alcuni esempi di diverse emozioni e azioni derivanti da differenti valutazioni cognitive dello stesso evento: in questo caso, aprire il frigorifero e trovarlo vuoto.



Evento	*Sei affamata; apri il frigorifero e scopri che è vuoto.*				
Situazione	*Spettava alla tua amica fare la spesa ma non l'ha fatta.*	*Oddio, spettava a te fare la spesa ma te ne sei dimenticata.*	*Non c'è denaro per comprare da mangiare, e il giorno di paga è la prossima settimana.*	*Grazie al Cielo, qualcuno ha finito la torta. Altrimenti l'avresti mangiata.*	*Finalmente, tutto il cibo è stato mangiato, così puoi pulire il frigorifero.*
Valutazioni cognitive	*Evento negativo causato dall'azione controllabile di un'altra persona.*	*Evento negativo causato da una propria azione controllabile.*	*Evento negativo causato da un fattore incontrollabile.*	*Un evento potenzialmente negativo non si è verificato.*	*Si è verificato un evento positivo.*
Emozione	*Rabbia.*	*Colpa.*	*Tristezza.*	*Sollievo.*	*Gioia.*
Azione tendenziale	*Desideri ferire l'altra persona (inveisci contro l'amica).*	*Desideri sparire (vai velocemente a letto affamata).*	*Ti ritiri in te stessa (non fai nulla).*	*Ti rilassi (ti dimentichi della torta; leggi un libro).*	*Ti senti piena d'energia (pulisci il frigorifero).*

Le emozioni non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni. Non deve essere modificata l'emozione, ma i PENSIERI DISFUNZIONALI (cioè le valutazioni cognitive irrazionali), che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.

I PENSIERI DISFUNZIONALI

Questi sono alcuni esempi di pensieri irrazionali che abbiamo. Dopo aver letto la descrizione dei pensieri irrazionali che esistono, abbina ad ogni pensiero la sua "etichetta".