

Schema del modello RET di Albert Ellis

A evento attivante

B sistema di convinzioni (pensieri)

rB	iB
convinzioni razionali pensieri utili, salutari preferenze, sane preoccupazioni "posso" Accettazione della realtà	convinzioni irrazionali pensieri dannosi, virus del pensiero doverizzazioni, necessità assolute "devo" Pretesa che la realtà sia diversa da quello che è

C conseguenza emotive e comportamentali

Stati d'animo appropriati (sana preoccupazione, attenzione, capacità di apprendere dall'esperienza) Comportamento adeguato, efficace	Stati d'animo non appropriati (forte preoccupazione, ansia, disperazione, panico, rabbia,...) Comportamenti non efficaci (disperdiamo nella problematica emotiva l'energia che potremmo usare per affrontare efficacemente la situazione)
--	---

D messa in discussione

Osserviamo i pensieri, ascoltiamo il dialogo interno e cerchiamo i virus.

La semplice e pura osservazione da una posizione disidentificata e con un atteggiamento di accettazione e di accoglienza amorevole, determina già una trasformazione.

Possiamo mettere in discussione le nostre convinzioni irrazionali chiedendoci:

- È un pensiero realistico, logico, dimostrabile?
- È un pensiero rigido o flessibile?
- Se mantengo questo pensiero riuscirò meglio nella vita, sarò più felice?
- Quali sono gli effetti negativi del pensiero? Chi sarei senza il pensiero?

E effetti della messa in discussione

Nuovo modo di pensare

Nuova filosofia di vita efficace