



La ristrutturazione cognitiva è una tecnica chiave della terapia cognitivo-comportamentale (TCC) che mira a identificare, mettere in discussione e modificare i pensieri e le credenze disfunzionali che contribuiscono a emozioni e comportamenti inadeguati. Si basa sull'idea che il nostro modo di interpretare gli eventi influisce notevolmente sul nostro benessere emotivo e sul nostro funzionamento quotidiano. Imparando a ristrutturare i nostri pensieri, possiamo sviluppare un mindset più flessibile, realistico e resiliente.

Il processo di ristrutturazione cognitiva comporta diversi passaggi. Il primo consiste nel prendere consapevolezza dei nostri pensieri automatici, ossia le interpretazioni spontanee e spesso irrealistiche che vengono in mente in una data situazione. Ad esempio, di fronte a una critica del suo manager, un dipendente potrebbe avere il pensiero automatico "Sono inutile nel mio lavoro, sarò licenziato". Questo pensiero, basato su una generalizzazione eccessiva e una visione catastrofica, genera ansia e può spingerlo a comportamenti controproducenti, come evitare il suo manager o lavorare eccessivamente.

Una volta identificati questi pensieri automatici, il passaggio successivo consiste nel esaminarli in modo obiettivo e razionale. Si tratta di porsi domande come: "Questo pensiero si basa su fatti o interpretazioni?", "Quali sono le prove a favore o contro questo pensiero?", "C'è un altro modo di vedere la situazione?". Analizzando criticamente i suoi pensieri, il dipendente potrebbe rendersi conto che la critica del suo manager è specifica per un compito preciso e non mette in discussione il suo valore globale come professionista. Potrebbe anche ricordare feedback positivi ricevuti in passato, temperando così la sua visione della situazione.

Sulla base di questa analisi, il passaggio finale consiste nel sostituire i pensieri disfunzionali con interpretazioni più realistiche e adeguate. Nel nostro esempio, il dipendente potrebbe

riformulare il suo pensiero iniziale in: "Questa critica è un'opportunità per migliorarmi in questo specifico campo. Non significa che sono un cattivo dipendente nel complesso. Discuterò in modo costruttivo con il mio manager per capire le sue aspettative e vedere come posso progredire". Questo nuovo pensiero, più sfumato e orientato alla soluzione, favorisce una reazione emotiva più serena e dei comportamenti proattivi.

Sophie, una giovane imprenditrice, aveva tendenza a interpretare ogni difficoltà riscontrata nel suo progetto come un segno che non era competente. Questa convinzione in lei generava scoraggiamento e una tendenza alla procrastinazione, rafforzando così un mindset fisso. Grazie alla ristrutturazione cognitiva, Sophie ha imparato a mettere in discussione tale convinzione. Quando incontrava un ostacolo, si esercitava ad avere pensieri più costruttivi, come "Le sfide fanno parte del processo imprenditoriale, mi permettono di sviluppare le mie competenze" o "Ogni difficoltà è un'opportunità di apprendimento e crescita". Gradualmente, Sophie ha sviluppato un mindset di crescita, affrontando i problemi con più fiducia e creatività.

La ristrutturazione cognitiva è un potentissimo strumento per sviluppare un mindset di crescita. Insegnandoci a identificare e a sfidare le nostre convinzioni limitanti, ci permette di sostituirle con convinzioni più potenzianti, che ci spingono ad affrontare le sfide, a perseverare di fronte agli ostacoli e a credere nella nostra capacità di apprendere e progredire. Ci aiuta a passare da un mindset fisso, basato sull'idea che le nostre capacità siano immutabili, a un mindset di crescita, fondato sulla convinzione che possiamo sempre migliorarci.

Come coach di mindset, potete utilizzare la ristrutturazione cognitiva per aiutare i vostri clienti a trasformare il loro modo di pensare. Potete guidarli nell'identificazione dei loro pensieri automatici e convinzioni limitanti, utilizzando strumenti come il diario dei pensieri o il questionamento socratico. Potete quindi accompagnarli nel mettere in discussione e nel riformulare questi pensieri, incoraggiandoli a cercare prove oggettive, a considerare prospettive alternative e a sviluppare interpretazioni più realistiche e costruttive.

È importante notare che la ristrutturazione cognitiva è un processo graduale, che richiede pratica e pazienza. Incoraggiate i vostri clienti a essere benevoli con se stessi e a celebrare ogni piccolo progresso. Potete anche invitarli a mettere in pratica i loro nuovi pensieri in situazioni reali, per ancorare i loro apprendimenti e rafforzare il loro mindset di crescita.

La ristrutturazione cognitiva è una competenza preziosa non solo per i nostri clienti, ma anche per noi stessi come coach. Coltivando la nostra stessa capacità di identificare e trasformare i nostri pensieri limitanti, possiamo sviluppare un mindset più resiliente e gratificante, e quindi accompagnare meglio i nostri clienti nel loro cammino. Non esitate ad esercitarvi regolarmente alla ristrutturazione cognitiva, e a condividere le vostre esperienze e i vostri apprendimenti con i vostri colleghi e clienti. Rendendo la ristrutturazione cognitiva una pratica quotidiana, gettate le basi per un mindset di crescita duraturo, per voi

stessi e per coloro che seguite.

Punti da ricordare:

1. La ristrutturazione cognitiva è una tecnica chiave della terapia cognitivo-comportamentale (TCC) che mira a identificare, mettere in discussione e modificare i pensieri e le credenze disfunzionali.
2. Il processo di ristrutturazione cognitiva comporta tre fasi principali: essere consapevoli dei nostri pensieri automatici, esaminarli in modo obiettivo e razionale, e sostituirli con interpretazioni più realistiche e adeguate.
3. La ristrutturazione cognitiva permette di sviluppare un mindset di crescita sostituendo le credenze limitanti con convinzioni più potenzianti, che spingono ad affrontare le sfide, perseverare di fronte agli ostacoli e credere nella propria capacità di apprendere e progredire.
4. I coach di mindset possono utilizzare la ristrutturazione cognitiva per aiutare i loro clienti a trasformare il loro modo di pensare, guidandoli nell'identificazione, nella messa in discussione e nella riformulazione dei loro pensieri e credenze limitanti.
5. Strumenti come il diario dei pensieri e il questionamento socratico possono essere utilizzati per facilitare il processo di ristrutturazione cognitiva.
6. La ristrutturazione cognitiva è un processo graduale che richiede pratica, pazienza e benevolenza verso se stessi.
7. I coach possono coltivare la propria capacità di identificare e trasformare i loro pensieri limitanti per sviluppare un mindset più resiliente e meglio accompagnare i loro clienti.
8. Rendendo la ristrutturazione cognitiva una pratica quotidiana, si gettano le basi per un mindset di crescita duraturo per se stessi e per coloro che si accompagnano.