



Comportamento

COME DIFENDERCI DAI NOSTRI BRUTTI PENSIERI

Li produciamo noi stessi quando ragioniamo in modo rigido e automatico. Il problema è che ci danneggiano emotivamente, impedendoci di agire per il nostro bene

di Andrea Porta

Non sono come dovrei essere”, “Gli altri sono meglio di me”, “Faccio solo errori”: quante volte rimuginiamo e la mente sembra bloccata su pensieri negativi... Ciò però non ci aiuta a migliorare, anzi. **Gli psicologi ci mettono in guardia: questi pensieri, detti “disfunzionali”, sono velenosi per la nostra mente.** Discorso analogo per tutte quelle deduzioni arbitrarie e rigide di cui ci riempiamo la mente: “Tanto non c’è soluzione”, “È inutile andare avanti”. La loro pericolosità sta nel fatto che sono convinzioni immutabili e autolesionistiche: «Sono pensieri che ci portano a provare emozioni negative intense e durature e a comportarci in modo inefficace e limitativo», spiega ad

Airone Mauro Pillan, formatore e coach. «Spesso sono automatici, cioè vengono elaborati così frequentemente da diventare abituali, sfuggendo così alla nostra consapevolezza». Perché li facciamo? «Perché abbiamo bisogno di definire giusti o sbagliati i comportamenti propri e altrui, gli stati emotivi e gli eventi», aggiunge Marco Telesca, psicoterapeuta cognitivo comportamentale a Milano.

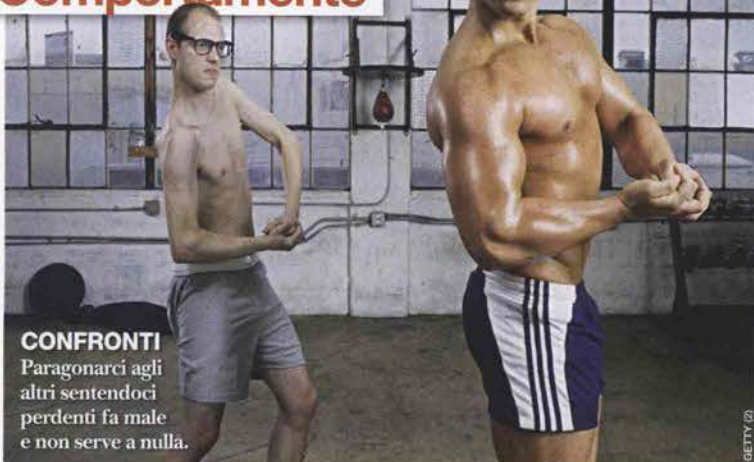
Veri e propri veleni

Così facendo però generiamo pensieri troppo rigidi, alcuni dei quali sono particolarmente “tossici” per la nostra stabilità mentale: ecco i principali secondo Telesca e la psicoterapeuta cognitivo comportamentale Sabrina Cattaneo che ne parla nel suo blog sabinacattaneo.it.



INCONTROLLABILI I pensieri negativi spesso sono automatici, cioè vengono elaborati così frequentemente da diventare abituali, sfuggendo così alla nostra consapevolezza.

Comportamento



CONFRONTI

Paragonarci agli altri sentendoci perdenti fa male e non serve a nulla.

1 Paragoni continui È forse il pensiero disfunzionale più comune: “Il mio vicino di casa ha un’auto lussuosa e fa vacanze da sogno mentre io no”. Paragonarci agli altri, sentendoci perdenti, fa male e non serve a nulla. Con il tempo questi paragoni possono influenzare la nostra autostima portandoci alla depressione.

2 Catastrofizzazione Consiste nel pensare che un evento avrà conseguenze ben più gravi di quelle reali. “Se non passo l’esame è la fine” è un esempio. Quando ragioniamo così ci concentriamo solo sugli aspetti negativi, esagerandoli. È importante arrestare il prima possibile questo meccanismo di pensiero perché causa solo tristezza, ansia e disperazione.

3 Personalizzazione È la tendenza a pensare che da noi dipenda ogni insuccesso o che siamo sempre al centro dell’attenzione di tutti. “Stamattina Stefano mi ha salutato frettolosamente: sicuramente ce l’ha con me”. Così però ci prendiamo la responsabilità di tutto, stando male inutilmente. Spesso a ciò si aggiunge il senso di colpa: chi pensa sempre in termini di “colpevolezza” o “innocenza” soffre per la sua rigidità mentale.

4 Doverizzazione È la tendenza a giudicare troppo rigidamente. Se è giusto porci obblighi o aspettative per raggiungere i nostri obiettivi, recriminare continuamente circa errori o mancanze presunti fa solo del male e non ci fa andare avanti. A volte poi

ci poniamo regole troppo ferree, ad esempio: “Devo comportarmi bene ed essere sempre approvato dagli altri altrimenti sono un incapace”.

5 Generalizzazione Avviene quando arriviamo a conclusioni generali in modo arbitrario: “Ce l’hanno tutti con me” oppure “Tutte le donne sono così”. La generalizzazione porta a stereotipi che trasformano atteggiamenti e comportamenti, sbarrando le porte a opportunità di cambiamento.

6 Denigrazione costante Il nemico numero uno della nostra stabilità mentale è la scarsa autostima che porta ad autodenigrarci: “Non sono all’altezza di questo compito” è l’esempio più tipico. A volte questa tendenza è rivolta anche agli altri: “I miei collaboratori sono tutti incompetenti”. Per alcuni è impossibile vivere senza criticare gli altri: questo però è un segno di malessere visto che la critica implica insoddisfazione.

7 Sminuire il positivo È un errore non vedere o sminuire i nostri pregi. È uno stile di pensiero depressivo che gli americani definiscono *Yes, but*, ovvero “Sì, ma”. Lo mettiamo in atto



quando otteniamo un risultato positivo che però sottovalutiamo subito: “Sì, è vero, ho vinto la partita, ma solo perché gli avversari sono delle schiappe: avrei potuto giocare meglio”.

8 Ragionamento emotivo

Crediamo che qualcosa sia vero solo perché “sentiamo” che è così, ignorando le evidenze del contrario. Così ad esempio pensiamo “Mi sento sfiduciato, quindi non ha senso tentare di fare qualcosa di diverso”, come se le nostre emozioni fossero una prova di ciò di cui siamo convinti.

9 Predizione del futuro Si manifesta quando abbiamo la certezza di sapere quel che accadrà e ci comportiamo di conseguenza, finendo col danneggiarci. Ad esempio ci invitano a una conferenza, dove pensiamo che ci impapperemo parlando. Così assumiamo un atteggiamento insicuro in partenza, il che renderà probabile la figuraccia. È il cosiddetto fenomeno della profezia che si autoavvera. Troppo spesso traiamo infatti deduzioni senza i dati necessari, giungendo a conclusioni negative.

Essere intelligenti fa male?

Parlando della tendenza al pensiero disfunzionale, nel suo *Psicotrappole*, ovvero le sofferenze che ci costruiamo da soli: imparare a riconoscerle e a combatterle (Ponte alle grazie) lo psicoterapeuta Giorgio Nardone scrive: «Nella mia esperienza clinica i casi più difficili riguardavano persone eccezionalmente dotate, che proprio in virtù delle capacità superiori estremizzavano i problemi». **Le persone intelligenti sembrerebbero più portate a elaborare pensieri eccessivi, autolesionistici e inutili**: l’intelligenza è quindi un ostacolo alla felicità? «Rende più lungo il percorso per raggiungere la felicità», dice Telesca. «Se la tendenza a categorizzare, etichettare e spiegare la realtà è innata nell’uomo, le persone intelligenti la mettono in atto ancora di più». Certamente però gli intelligenti hanno più strumenti psichici e questo è un punto a loro favore: quando si comprende meglio il problema, la soluzione è più facile.


Comportamento

COME ELIMINARE I PENSIERI NOCIVI IN 5 PASSI

✓ Come uscire dal circolo vizioso dei pensieri che ci fanno star male? Come prima cosa dobbiamo riconoscerli e imporci di volerli affrontare per poi imparare a metterli in discussione attraverso alcune domande mirate per chiarirne l'illogicità e l'inconsistenza. Una tecnica efficace è quella chiamata ABCDE, elaborata dallo psicologo americano Martin Seligman e illustrata dal coach Mauro Pillan nel suo saggio *Parti da te! La road map per il tuo successo* (Franco Angeli).

I passi da seguire

Il percorso si articola in 5 fasi, indicate con le prime lettere dell'alfabeto: A (avversità), B (belief, cioè convinzioni e pensieri disfunzionali), C (conseguenze), D (messa in discussione) ed E (energizzazione).

«L'uso della tecnica richiede applicazione costante e disponibilità ad auto-osservarsi», dice Pillan. «Per questo consiglio un quadernetto da portare con sé e da utilizzare, per almeno tre settimane, per registrare tutte le situazioni in cui ci siamo sentiti a disagio o nelle quali è cambiato il nostro umore». **Al fine di facilitare la comprensione della tecnica, il formatore la illustra riportando un esempio di pensiero disfunzionale.** Eccolo: un uomo si ritrova a pensare: "Le persone si approfittano sempre di me mettendomi in ridicolo" dopo che, nel corso di una cena con i colleghi, sua moglie ha sollevato pesanti critiche su di lui. **Ecco qui di seguito come smontarlo**

A: Avversità

Riguarda la situazione che produce un pensiero "tossico". L'uomo dell'esempio deve chiedersi: che cosa sta accadendo? Dove sono? Con chi? La risposta in questo caso è: mia moglie mi critica alla cena di lavoro davanti ai colleghi, facendomi sentire male.

B: Belief

Riguarda il pensiero tossico: "Le persone si approfittano sempre di me mettendomi in ridicolo". Chiediamoci: mentre eravamo in quella situazione che cosa ci siamo detti? Che cosa abbiamo pensato? Quali immagini abbiamo avuto? Nell'esempio: l'uomo pensa al fatto che frequentemente vive situazioni in cui qualcuno lo mette in ridicolo davanti ad altri.

C: Conseguenze emotive

Sono le emozioni provate di conseguenza al pensiero disfunzionale. Chiediamoci: che tipo di emozioni abbiamo provato? Come ci siamo sentiti? Nell'esempio: l'uomo pensa che la critica della moglie gli fa provare rabbia e frustrazione.

D: Messa in discussione

Poniamoci alcune domande per comprendere i punti A, B e C. Eccone alcune proposte da Pillan:

- Cosa c'è di vero in quello che penso? Quali prove ho? Che cosa potrei avere ignorato?
- Riconosco qualche esagerazione nel mio modo di pensare?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadermi in questa situazione?
- Quanto è probabile che si verifichi davvero?
- Se ciò si verificasse, sarebbe

davvero così terribile? E, in caso, che cosa potrei fare?

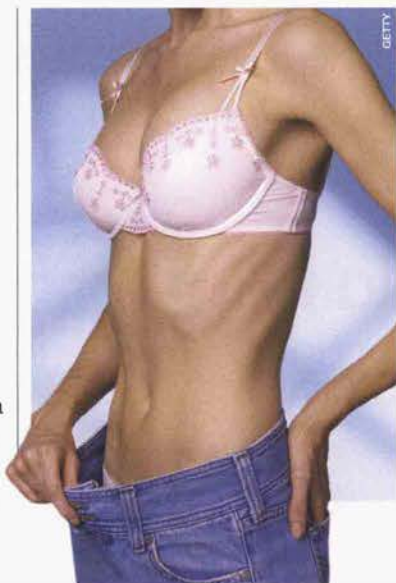
- Questo modo di pensare mi aiuta a stare meglio? E quindi?
- Pensare che certe cose sono insopportabili mi aiuta a superare meglio le difficoltà?

E: Energizzazione

Dopo aver analizzato la situazione possiamo provare a porci altre domande che ci aiutino a vedere i fatti in una prospettiva diversa e a ridarci così "la carica":

- In che altro modo posso vedere o pensare la situazione?
- Quale vantaggio ricavo a mantenere questa convinzione?
- Che cosa mi vuol far capire questa situazione?
- Se non avessi questa convinzione o pensiero, cosa succederebbe?
- Cosa farei se pensassi l'opposto di ciò che penso?
- Come interpreterei la situazione se fossi un bambino o uno scienziato?
- Come sarebbe se avessi già risolto la situazione? Come mi sentirei? Come agirei?
- Fra tre mesi quale rilevanza avrà avuto questa situazione nella mia vita? E fra un anno? Fra tre anni?
- Che cosa mi può dare energia, forza e/o calma per affrontare meglio la situazione?

Ma occorre non estremizzare la tendenza all'analisi: «L'interrogarsi, il voler capire, l'approfondire possono portare a non chiudere mai il ragionamento», prosegue Pillan. Il modo migliore per evitare di farci del male con i nostri stessi pensieri passa dall'intelligenza emotiva, secondo lo psicologo americano Daniel Goleman, che suggerisce di concentrarci sulle emozioni, evitando la rigidità dei pensieri analitici e razionali che ci impediscono di guardare ai problemi da punti di vista alternativi. Quando infatti pensiamo in modo troppo razionale apriamo la strada alle ossessioni. Per esempio,



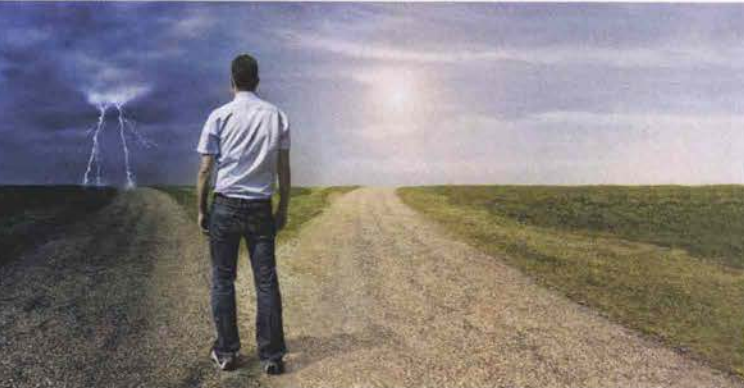
il pensiero delle pazienti anoressiche "Devo essere magra perché non sopporto l'idea di ingrassare" può diventare ossessivo: "Temo costantemente di ingrassare, ma siccome non voglio ingrassare non abbandono questo pensiero".

La persona può essere consapevole dell'irrazionalità o infondatezza della sua ossessione, ma non riesce (e non vuole) a sottrarsene. «Più ci infiliamo in questi circuiti di pensiero senza fine, più attiviamo scenari negativi che si autoalimentano», conclude Pillan. Il risultato è che per paura di non farcela finiamo col sabotare continuamente la nostra stessa felicità.

Comportamento TEST

SIETE PORTATI A FARE PENSIERI NEGATIVI?

Scoprite con questo test in quale misura siete predisposti a danneggiarvi con pensieri autolesionistici. Per ogni domanda scegliete la risposta più vicina al vostro modo di essere, poi calcolate il risultato in base alla tabella a lato



	A	B	C
1	3	1	2
2	1	3	2
3	3	2	1
4	1	2	3
5	3	1	2
6	3	1	2
7	1	3	2
8	3	2	1

GETTY (4)

1 Avete deciso di lasciare il partner dopo una relazione sofferta e pensate al futuro come single. Cosa provate?

- a - È come se la mia vita finisse qui: non riesco a immaginarmi senza lui/lei.
- b - Ora si comincia a respirare: ho tanti progetti per la mia nuova vita da single.
- c - Ho paura, ma avverto il bisogno di voltare pagina. Certo sono consapevole che sarà un percorso difficile.

2 Venite bocciati a un esame universitario per la seconda volta: quale pensiero vi passa per la testa?

- a - Devo solo perseverare: non potrà essere così per sempre.
- b - Ho voglia di ritirarmi: l'università non fa per me.
- c - Mi chiedo se il mio corso di laurea sia giusto e valuto la possibilità di cambiare indirizzo dopo un terzo tentativo.

3 Una persona poco simpatica vi invita a una festa e non potete rifiutare. Cosa pensate?

- a - Non mi diventerò e passerò la serata da solo: cercherò di superare questa tortura.
- b - Non penso nulla di particolare: ci vado e basta.
- c - Non si sa mai: anche in situazioni infelici possono capitare incontri piacevoli.

4 Vi piace parecchio qualcuno, ma è molto più giovane di voi e già avete due relazioni fallite alle spalle con partner più giovani. Cosa pensate?

- a - Non è che un dettaglio.
- b - Ogni persona è diversa quindi andiamo avanti!
- c - Non può essere un caso e non c'è due senza tre.

5 Avete ottenuto una promozione al lavoro dopo anni. Cosa pensate?

- a - Non la meritavo, me l'hanno concessa per sfinimento!

- b - Finalmente si sono accorti di quanto valgo!
- c - Non mi interessa sapere perché ci è voluto tanto tempo, mi godo il risultato.

6 Siete a una festa e vedete che la maggior parte degli invitati sta chiacchierando con qualcuno, mentre voi siete soli. Cosa pensate?

- a - Se continuo a stare da solo farò la figura dell'imbranato: dovrei essere socievole in casi come questi.
- b - Lasciamo che le cose vadano come devono andare e vediamo che succede: magari qualcuno attaccherà bottone.
- c - Vorrei tanto essere più socievole! Proviamo a chiacchierare con qualcuno e vediamo come va.

7 A un colloquio di lavoro vi comunicano che verrete assunti, ma vi sentite stranamente ansiosi. Cosa pensate?

- a - È normale sentirsi ansiosi: non ci faccio caso e penso a che cosa mi riserverà questa opportunità.
- b - Se mi sento così è perché c'è qualcosa che non va nel lavoro o in me. Meglio pensarci due volte. Finirò per non accettare il posto.
- c - Farò di tutto per superare l'ansia: so che è un problema che rende tutto più difficile.

8 Avete trascorso una serata romantica con una persona che vi piace, ma vi rendete conto che non è scattata la passione. Cosa pensate?

- a - Non sono in grado di coinvolgere gli altri e non sono abbastanza seducente.
- b - Può capitare: sono le regole dell'attrazione...
- c - Lui/lei è probabilmente una persona timida o rigida, quindi non è riuscito/a a lasciarsi andare.



PROFILI

Da 8 a 13

✓ Bassa tendenza ai pensieri disfunzionali. Siete equilibrati e non tendete a elaborare pensieri senza fine, dannosi alla vostra salute psichica. Sapete scegliere coscientemente senza farvi influenzare da paure e convinzioni arbitrarie. Non catastrofizzate le situazioni e vi mantenete lucidi anche in situazioni critiche.



Da 14 a 18

✓ Media tendenza ai pensieri disfunzionali. Siete persone psicologicamente solide e stabili, anche se in alcuni contesti critici pensate un po' troppo, magari rigidamente. Tuttavia sapete bene come controllare i pensieri quando diventano pericolosi per la vostra serenità e stabilità mentale.



Da 19 a 24

✓ Elevata tendenza ai pensieri disfunzionali. Vi lasciate troppo spesso condizionare da pensieri razionali e rigidi, non vivete serenamente e siete sempre preoccupati per problemi irrisolti autoprodotti. Dovreste imparare a smettere di voler controllare tutto, magari aiutandovi con qualche esercizio o praticando la meditazione, che è utile a ridimensionare le preoccupazioni. Cambiate subito atteggiamento: vi state perdendo il bello della vita!

