**IO SONO CIO’ CHE PENSO**



“E’ terribile avere a che fare con un bambino così irrequieto!”

“Certe cose non devono assolutamente succedere!”

“Mi va sempre tutto storto!”

Ecco alcuni semplici pensieri che a volte accompagnano le nostre giornate nere!

Molti autori hanno sostenuto (Beck, Ellis e Harper per citarne solo alcuni), che non sono gli avvenimenti in sé a renderci felici o infelici, ma la nostra interpretazione dei fatti, e più nello specifico il nostro modo di pensare! I nostri pensieri determinano dunque le nostre emozioni e di conseguenza i nostri comportamenti. È davvero così importante riconoscere la natura dei propri pensieri? Bè, a quanto pare si.

La terapia razionale emotiva ( RET ) dello psicologo statunitense Albert Ellis, spiega il meccanismo che sta alla base delle reazioni emotive attraverso il *modello ABC dell’emozione*:

***A (evento) 🡪 B (pensieri) 🡪 C (emozioni)***

Facciamo un esempio. Mia figlia, la più grande, non ha sparecchiato la tavola. Io penso “Ecco, la solita menefreghista, a cui non importa di aiutarmi, di dare una mano in casa, io che mi spacco la schiena per lei”. Di conseguenza mi arrabbierò e litigherò con lei.

Malgrado questa sia una reazione comprensiva, non è di certo la più costruttiva. Sarebbe stato possibile reagire in un altro modo, considerando la situazione in modo differente. “Non ha sparecchiato la tavola, e questo mi dà fastidio. Ma è un’adolescente e forse avrà avuto altro per la testa. Le parlerò e le chiederò di aiutarmi di più”.

Ma quali sono i pensieri che possono crearci più problemi?



Sono quelli che gli psicologi chiamano PENSIERI IRRAZIONALI. Vediamone alcuni.

PENSIERO ASSOLUTISTICO, che si traduce con espressioni come:

“ Devo assolutamente ottenere ciò che desidero”

“Gli altri devono sempre trattarmi bene”

“Certe cose non devono mai succedere”

PENSIERO CATASTROFICO, che consiste nell’esagerare gli aspetti spiacevoli di un evento. Tipici esempi sono:

“Resterò solo”

“E’ terribile essere criticati”

SVALUTAZIONE DI SE’ E DEGLI ALTRI:

“Sono uno stupido”

“La mia vicina di casa è una carogna”

BISOGNI ASSOLUTI

“Non potrei mai andare avanti senza l’affetto del mio migliore amico”

“E’ necessario che gli altri riconoscano quello che faccio per loro”

GENERALIZZARE

“Nessuno mi capisce”

“Mia sorella mi fa sempre arrabbiare”

Riconoscere i propri pensieri irrazionali è fondamentale, ma altrettanto importante è attaccarli, per indebolirli e sostituirli con altri più funzionali.

“Cosa c’è di vero in quello che penso?”

“C’è qualche esagerazione nel mio modo di pensare?”

“Pensare che mio marito (mia moglie, i miei figli, i miei amici…) debbano assolutamente comportarsi in un certo modo, migliora il nostro rapporto?”

“Qual è la cosa peggiore che può accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi? Sarebbe davvero così insopportabile?”



Siamo tutti d’accordo sul fatto che non è per niente facile mantenersi razionali, ma con un po’ di allenamento è possibile non restare intrappolati nelle proprie emozioni, accorciando la distanza tra noi e la felicità!

Concludo con una citazione di Mark Twain: “Ho sofferto molte disgrazie che non sono mai successe”.

La psicologa,

Nicoletta Russo