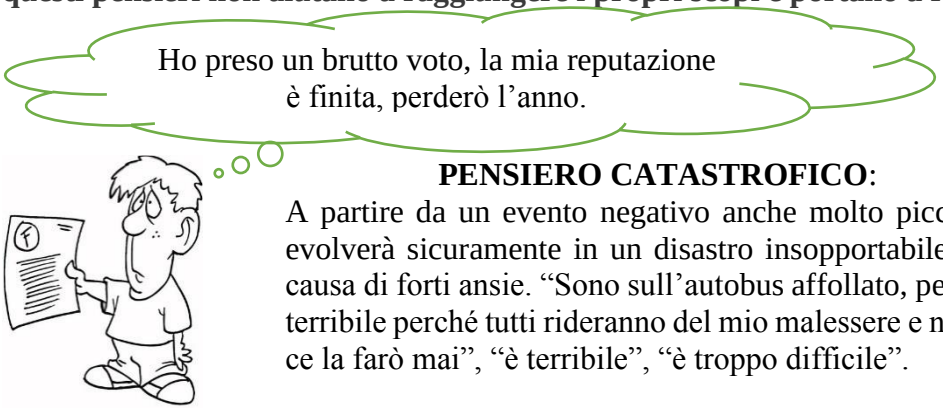
I pensieri disfunzionali

A volte i nostri pensieri sono distorti cioè i pensieri descrivono in modo non realistico gli eventi. Inoltre questi pensieri non aiutano a raggiungere i propri scopi e portano a reazioni emotive eccessive.



PENSIERO CATASTROFICO:
A partire da un evento negativo anche molto piccolo si immagina che la situazione evolverà sicuramente in un disastro insopportabile. Questo tipo di pensiero è spesso causa di forti ansie. "Sono sull'autobus affollato, penso che potrei svenire e ciò sarebbe terribile perché tutti rideranno del mio malessere e nessuno mi presterà soccorso". "Non ce la farò mai", "è terribile", "è troppo difficile".

PENSIERO BIANCO O NERO/CATEGORIZZARE:
Le cose possono andare bene o male, le persone o vi amano o vi odiano. Ad esempio capita spesso che se iniziamo a seguire una dieta e per una volta sgarriamo riteniamo che ormai la dieta sia andata e non abbia più senso seguirla. Questo pensiero spesso accompagna le nostre tendenze al perfezionismo perché riteniamo che una cosa possa andar bene solo se non presenta difetti, altrimenti è completamente da buttare.

PREDIZIONE DEL FUTURO:
Avere la certezza di sapere quel che accadrà e iniziare già a comportarsi di conseguenza. Mi invitano ad una festa dove so già che non mi divertirò quindi vado con atteggiamento dimesso e mi rintano nell'angolino, ecco che le mie è previsioni si sono avverate.

LEGGERE NEL PENSIERO DELL'ALTRO:
Esser convinti di sapere cosa sta pensando l'altra persona, ed in particolare presumiamo che l'altro abbia un pensiero negativo nei nostri confronti ("non gli vado bene, mi guarda strano"). In realtà proiettiamo le nostre insicurezze su un'altra persona.

INTERPRETAZIONI SBAGLIATE: consiste nel percepire qualsiasi informazione in maniera pessimistica e negativa oppure quando ci diamo spiegazioni scorrette su qualcosa che è successo: "è tutta colpa mia" "sono io che gli ho rovinato la festa", "è infelice o arrabbiato per colpa mia". Può capitare di incontrare un amico che ci saluta di sfuggita o che ci guarda male perché ha fretta, ha mal di testa o perché è assorto nei suoi problemi e invece noi pensiamo "cosa gli avrò fatto di male?". Oppure quando pensiamo: "lo ha fatto a posta", "Si è comportato così perché ce l'ha con me".

PENSIERI DI CONFRONTO: Confrontarsi con gli altri potrebbe essere considerato lo sport mondiale delle persone. Quante volte, dopo aver preso un brutto voto, diciamo per giustificarci: "tanto Luca ha preso meno". Il confronto positivo o negativo serve solo a non vedere le differenze ma a porsi sopra o sotto gli altri.

GENERALIZZARE quando da un evento ne traiamo una regola generale, una volta è successa una cosa, allora potrà sempre risuccedere. L'uso di avverbi come sempre, mai tutti, nessuno sono spesso la spia di questo modo di pensare. "Ce l'hanno tutti con me", "sono sempre il solito sfortunato", "il mio ragazzo mi ha lasciato, non troverò mai più nessuno". Oppure quando pensiamo che tutti pensano nel mio stesso modo e non possono esserci opinioni divergenti.

SVALUTARE IL POSITIVO È uno stile di pensiero depressivo, gli inglesi lo chiamano anche pensiero "YES… BUT" ovvero "SI…MA" tipico di quando riconosciamo il positivo ma subito lo sminuiamo dando più importanza ad aspetti negativi. Posso ad esempio pensare di esser riuscito a risolvere un problema…*si, ma* non conta molto perché ce ne sono altri che ancora non ho affrontato. Abbiamo vinto la partita… *si, ma* si poteva giocare meglio.

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SÉ O DEGLI ALTRI-GIUDICARE. Consiste nel ritenere che poiché non si è riusciti bene in qualcosa, allora siamo un fallimento totale. Oppure la svalutazione globale può essere rivolta agli altri, ritenendo che poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora l'intera persona è negativa. Esempi di entrambi i tipi di svalutazione globale potrebbero essere: "Sono così stupido e incompetente", "Non valgo niente", "sono un incapace", "Sono un elemento senza speranza", "É una vera carogna", "E' cattivo", "La mia insegnante è completamente pazza".

ASSOLUTIZZAZIONE: É un modo di pensare che ci porta erroneamente a considerare indispensabile ciò che è desiderabile, auspicabile, utile, ma di cui possiamo anche fare a meno, pur con qualche inconveniente. É come se dicessimo "Posso essere felice solo se avrò questo", In molti casi ciò che consideriamo indispensabile sono l'approvazione, la stima, l'affetto, l'amicizia.
Ad esempio: "E' indispensabile essere apprezzato da tutti i miei amici", "Non potrei andare avanti se non avessi l'affetto di certe persone", "É indispensabile che i miei insegnanti riconoscano e apprezzino il lavoro fatto".

INTOLLERANZA, INSOPPORTABILITÁ.
Si tratta di pensieri che denotano una bassa tolleranza alla frustrazione. Consistono nel ritenere che certi eventi obiettivamente spiacevoli non possono essere sopportati, ad esempio: "Non posso sopportare di fare quello che non mi piace", "É insopportabile avere così tanti compiti da fare", "Non posso tollerare di essere preso in giro".

DOVERIZZAZIONI/PRETESE SU SE STESSI ("Io devo agire bene, devo essere perfetto ed essere approvato da tutte le persone per me significative, devo riuscire altrimenti sono completamente un fallito e ciò è terribile");
DOVERIZZAZIONI SUGLI ALTRI ("Gli altri devono essere perfetti con me, devono trattarmi bene ed agire come io penso che debbano assolutamente agire, altrimenti sono delle carogne, dei mascalzoni e meritano di pagarla");
DOVERIZZAZIONI SULLE CONDIZIONI DI VITA ("Devo assolutamente aver subito tutto ciò di cui mi sembra di avere bisogno; tutto quello che mi serve deve assolutamente essere disponibile; non devo in nessun modo essere costretto a fare fatica, a superare ostacoli; è ingiusto e inaccettabile che debba rinunciare a questa cosa che mi piace".

I PENSIERI CHE AIUTANO

PENSIERO DISFUNZIONALE	IL PENSIERO CHE AIUTA
Pensieri catastro-fici	E' meglio stare lontani dalle cose semplici perché non insegnano nulla. E' meglio confrontarsi con le cose difficili perché ci insegnano sempre qualcosa.
Pensiero bianco/ Nero/categorizzare	La nostra mente classifica perché è più semplice. Ma proviamo ad andare oltre, ad approfondire.
Predizione del futuro	Analizza costi e benefici della tua previsione: pensi che la tua preoccupazione possa proteggerti e prepararti al peggio? Hai paura di non riuscire a controllare le tue preoccupazioni? E' possibile che ti accada qualcosa di spiacevole. Sarebbe così insopportabile? Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarti e che temi maggiormente?
Lettura del pensiero	Per capire realmente le persone bisogna parlarci ma, soprattutto, bisogna imparare ad ascoltarle. Forse c'è un motivo perché abbiamo una bocca sola e due orecchie… Oppure perché non accertiamoci di quello che pensa chiedendoglielo ("Non mi inviti alla tua festa perché sono noioso?")
Interpretazioni sbagliate	Così come tu sei responsabile dei tuoi pensieri e dei tuoi sentimenti, così gli altri lo sono dei loro. Sei in grado di influenzare ma non di determinare le reazioni altrui. Impara a considerare le cose in modo più preciso. Cerca di capire perché uno si comporta così. Anche se qualcuno non si comporta come vorresti, può essere lo stesso tuo amico.
Pensieri di confronto	Non è importante che tu stia sopra o sotto perché ti stai perdendo le differenze tra te e gli altri e le differenze non sono né positive né negative, sono solo differenze.
Generalizzare	Per la nostra mente, è più facile semplificare la realtà attraverso le generalizzazioni. In realtà è difficile che le cose succedano sempre, tutte le volte, in un certo modo, o che tutti, proprio tutti, siano cattivi. Invece di "sempre, mai, tutti, nessuno", usiamo "spesso, qualche volta, raramente, qualcuno, poche persone".
Svalutare il positivo	Accetto quello che la vita mi offre oggi. Ho fiducia in me e nella vita.
Svalutare sé stessi o gli altri - giudicare	Consideriamo i fatti e non in generale la persona. Non siamo tenuti a dimostrare agli altri di valere. Gli altri possono sì essere importanti per noi, ma non dovrebbero mai essere tanto importanti da farci perdere il rispetto e la stima per noi stessi. ("Ho sbagliato, ma posso imparare a fare meglio"). Abbiamo tutti dei lati negativi. Accertiamoci dei nostri e impegniamoci a cambiare le cose che non ci piacciono in noi stessi. (Mi sono comportato male, ma vediamo come posso rimediare). Ognuno di noi ha caratteristiche positive e negative, che oltretutto spesso cambiano nel tempo o rispetto alle situazioni. Sono queste caratteristiche che vanno valutate e non la persona.
Assolutizzazione	Se siamo arrivati fino ad oggi e non ci siamo estinti prima è grazie alle nostre peculiarità e non perché siamo "tutti" oppure "nessuno" uguali.
Intolleranza, insopportabilità	Rendersi conto che è vero che alcune situazioni sono sgradevoli, irritanti e spiacevoli, ma non sono così terribili e insopportabili. Es. "Anche se il compito non andrà bene, so che ho fatto del mio meglio e potrò recuperare in seguito".
Doverizzazione/ pretese verso sé stessi	Cercare di trasformare le pretese in preferenza: mi piacerebbe che… sarebbe bello se… E' meglio se…
Doverizzazione/ pretese verso gli altri	Il nostro valore non dipende dal giudizio altrui ma dal nostro giudizio, da come ci amiamo.
Doverizzazione/ pretese verso le situazioni	La vita è piena di fastidi, di seccature, di compiti faticosi e noiosi. Accettarli, se è necessario per raggiungere i nostri obiettivi o evitare grossi guai, aiuta a raggiungere stati di vera serenità, di legittimo orgoglio di sé, di vera soddisfazione per la propria vita.

Uda seconde -allegato 12