

## **Come raggiungere il benessere emotivo**

Ilaria Amalfitani

In questi ultimi decenni la comprensione della vita emotiva si è ampliata in seguito al diffondersi di nuove conoscenze sul funzionamento della mente e sui meccanismi sottostanti alle diverse emozioni.

Gli psicologi parlano di “dialogo interiore” per riferirsi al meccanismo attraverso il quale l’individuo elabora una propria visione degli eventi commentando interiormente ogni esperienza personale. Sebbene spesso non ne siamo consapevoli, parliamo in continuazione a noi stessi e la maggior parte delle nostre reazioni emotive e dei nostri sentimenti sono influenzati dai nostri pensieri.

Molte delle nostre convinzioni sono esatte, riflettono qualcosa di facilmente dimostrabile; ma non tutti i nostri pensieri sono così veritieri. E’ per questo che molte delle nostre idee possono risultare false.

Così possono essere coltivate anche convinzioni irrazionali su sé stessi e sul mondo, che sabotano il conseguimento dei nostri obiettivi. Nel corso degli anni tali modi di pensare diventano abituali e si strutturano come elementi stabili del sistema di convinzioni dell’individuo senza che vengano mai messi in discussione.

La teoria psicologica che si è dedicata allo studio dei meccanismi mentali che stanno alla base delle nostre reazioni emotive è la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale. Questa terapia offre la possibilità di raggiungere un certo benessere emotivo utilizzando la propria capacità di pensare in modo razionale e costruttivo.

Secondo questa teoria, le reazioni emotive ai diversi eventi sono influenzate dal modo in cui l’individuo rappresenta nella propria mente tali eventi, cioè dal modo in cui pensa ad essi.

La terapia Razionale Emotiva spiega il meccanismo che sta alla base delle reazioni emotive attraverso il modello **ABC** dell’emozione:

- A: qualsiasi evento o situazione
- B: pensieri valutativi riguardanti ciò che accade al punto A
- C: reazione emotiva e il comportamento che ne deriva

Secondo questo modello non è l’A a causare direttamente C, ma piuttosto è l’elemento B che determina il tipo di reazione emotiva e comportamentale.

Non è per niente facile mantenersi razionali in certe circostanze, ma con un allenamento regolare e una pratica costante si può imparare ad essere meno in balia

delle proprie emozioni. Questo significa vivere in modo intenso le proprie esperienze apprezzando gli stati d'animo piacevoli quali gioia, amore, affetto, e riducendo l'intensità e la durata di emozioni spiacevoli quali collera, depressione, ansia.

### **I pensieri che creano problemi**

Ma quali sono i contenuti del dialogo interiore che procurano a noi stessi o agli altri inutile sofferenza e disagio?

Sono i pensieri *irrazionali* che ci portano ad avere reazioni emotive esageratamente negative in rapporto a una data situazione.

Caratteristiche dei pensieri irrazionali:

- Descrivono in modo non realistico gli eventi della vita
- Sono pensieri esagerati
- Non aiutano a raggiungere i propri scopi
- Portano a reazioni emotive eccessivamente intense e prolungate

I pensieri razionali comportano invece una visione più realistica e spesso positiva della realtà, che dimostra l'impatto emotivo di certi eventi e facilita il conseguimento dei propri scopi.

I principali contenuti irrazionali collegati a reazioni emotive eccessive e dannose sono:

- Pensiero assolutistico: è un pensiero che si esprime con termini quali “devo assolutamente”, “bisogna sempre”. Comprende sia la tendenza a “doverizzare” che a pensare in termini di bisogni assoluti: un modo di pensare che porta a considerare indispensabile ciò che in realtà è solo desiderabile, utile, ma di cui possiamo anche fare a meno. L'illogicità di tale pensiero sta nel fatto che, partendo da un obiettivo che si preferirebbe conseguire (es. avere l'obbedienza dei propri figli), trasformiamo tale obiettivo da preferenza razionale a esigenza assoluta.

Esempi di pretese che assumono la forma di doverizzazioni:

- “Gli altri devono sempre trattarmi bene”
- “Certe cose non devono assolutamente succedere”
- “Gli altri si devono comportare sempre correttamente”

Le pretese possono assumere anche la forma di bisogni assoluti, ma con questa forma di pensiero trasformiamo eventi, persone oggetti in qualcosa di essenziale per la nostra esistenza. E' come se dicessimo “posso essere felice

solo se avrò questo”. Spesso ciò che consideriamo indispensabile sono l’approvazione, la stima, l’affetto, l’amicizia.

- “Ho bisogno di essere stimato dai miei amici”
- “Non potrei andare avanti se non avessi l’affetto di certe persone”
- “Non posso fare a meno del suo amore”

Si tratta di condizioni che aiutano a vivere meglio e a ottenere più appagamento dalla vita, ma se consideriamo queste indispensabili per la nostra felicità rischiamo di andare incontro a sofferenza.

- Pensiero catastrofico: esagerare oltremodo l’aspetto spiacevole o doloroso di certi eventi. Esempio:
  - “Non posso sopportare tutta questa confusione”
  - “E’ insopportabile avere così tanto lavoro da fare”
  - “Non posso tollerare di essere trattato in modo così arrogante”
- Svalutazione di sé o degli altri: ritenere che, poiché non si è riusciti bene in qualcosa, si è un fallimento totale. Oppure poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora l’intera persona è negativa. Esempi:
  - “Sono stupido e incompetente”
  - “Sono un disastro”
  - “Questi bambini sono dei selvaggi”
- Generalizzare: pensare in termini di “sempre”, “mai”, “tutti”, “nessuno”. Esempio: “mi va sempre tutto storto”, “Non riesco mai a...”, “Tutti se la prendono sempre con me”. Pensieri poco realistici in quanto è altamente improbabile che certe cose si verifichino proprio sempre o mai o che tutti, ma proprio tutti, agiscano in un certo modo. Sono generalizzazioni estreme che ci portano ad avere una visione disfattista della realtà.

### **La trasformazione dei pensieri irrazionali**

Riconoscere le componenti irrazionali presenti nel proprio modo di pensare è un passo molto importante per superare gli stati d’animo spiacevoli, ma non è sufficiente. Il passo successivo consiste nell’attaccare tali pensieri negativi e sostituirli con altri più costruttivi.

Attaccare i pensieri irrazionali e negativi significa indebolirne la forza, in modo da introdurre nella nostra mente un dubbio sulla loro veridicità.

- Le pretese assolute (doverizzazioni e bisogni assoluti) possono essere sostituite con pensieri che esprimono desideri, opportunità, convenienza. Ad esempio: “Sarebbe meglio se...”, “Vorrei che...”.  
I pensieri che esprimono indispensabilità possono essere sostituiti con affermazioni che esprimono preferenze: “Mi piacerebbe...”.
- Il pensiero catastrofico sostituito con: “E’ spiacevole, è doloroso, ma non è la fine del modo”.
- I pensieri che esprimono intolleranza e insopportabilità possono essere sostituiti constatando che certi eventi o certe persone “Sono solo sgradevoli, fastidiosi, ma pur sempre sopportabili”.
- La tendenza a svalutare sé stessi o gli altri con aggettivi denigratori può essere superata limitandosi a esprimere giudizi solo sui comportamenti e non sulle persone. Gli individui sono infatti qualcosa di più complesso della semplice somma dei loro comportamenti.

### **Il potere del dialogo interiore**

Il modo in cui noi parliamo a noi stessi, interpretando e valutando la realtà circostante può diventare un mezzo efficace per potenziare la nostra capacità di affrontare varie situazioni problematiche.

Il ricorso al dialogo interiore è estremamente utile a chiunque abbia problemi quali ansia, fobie, tristezza, stress, bassa autostima, difficoltà nel gestire le emozioni...

E’ inoltre efficace per migliorare i rapporti interpersonali.

### **Bibliografia**

- *I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale-emotiva*, Cesare De Silvestri, 1981, Casa Editrice Astrolabio.
- *Manuale di terapia razionale emotiva comportamentale*, R.A. DiGiuseppe, K.A. Doyle, W. Dryden, W. Backx, 2014, Raffaello Cortina Editore.
- *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Cesare De Silvestri, 1989, Casa Editrice Astrolabio.
- *Positiva-mente, Laboratorio per sviluppare il pensiero razionale-emotivo*, Russell Roberts, Mario Di Pietro, 2004 Erickson.