



ABBIAMO BISOGNO

di essere educati all'emotività: ci insegnano a guidare le macchine, a cucinare, a scrivere, a leggere e non ci dicono una parola sulle nostre emozioni che sono le cose che faranno la nostra vita.

Cosa ti aspetti?

Cosa succede quando le nostre aspettative sono troppo alte? Tutto e niente.

TUTTO: pur di rispondere alle esigenze create dalla nostra immaginazione, facciamo, disfiamo, cambiamo, spendiamo, soffriamo, non dormiamo.

NIENTE: nonostante i mille tentativi, le cose rimangono come prima, ad eccezione di una crescente frustrazione, di un senso di fallimento che imprime un'energia negativa alla vita e ci impedisce di vedere e gustare le cose che invece abbiamo costruito realmente, senza pensarci troppo.

Insomma, è facile rovinarsi l'esistenza a causa di aspirazioni assurde che nulla hanno a che fare con quello che siamo realmente, e proprio per questo, così irraggiungibili tanto da lasciarci stremati e delusi di noi stessi.

E così, tutto ciò che si colloca al di sotto di certi "ideali" diventa automaticamente scialbo, insignificante, privo di importanza; tutte le conquiste ottenute, grazie a capacità che non siamo in grado di riconoscere in noi stessi, ci appaiono come "insoddisfazioni di percorso".

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PATRIZIA SPAGNOLO e MARIO POETTO, psicoterapeuta



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

25

VIOLA

serie
SFIDE ETICHE per genitori, educatori, giovani

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



Pensieri ed emozioni

**QUATTRO PENSIERI NEGATIVI
SPINGONO LE NOSTRE EMOZIONI
È BENE CONOSCKERLI
E CONTROLLARLI**

È facile rovinarsi l'esistenza a causa di aspirazioni assolutamente assurde che nulla hanno a che fare con quello che realmente siamo. Di vite sprecate a rincorrere modelli di perfezione fuori portata ce ne sono a palate.

TU SEI FRA QUESTI?

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

La psicologia cognitivo-comportamentale ha individuato alcuni pensieri "irrazionali" che distorcono la realtà; sono valutazioni esagerate che portano ad emozioni altrettanto esagerate, come intensità e durata. Conoscere questi pensieri permette una certa padronanza per evitare di cadere inconsapevolmente in una lettura esasperata degli eventi, complicandoci la vita.

Vediamo di seguito le principali categorie di **questi pensieri irrazionali**.

1. Doveri assoluti



- ✓ «Devo assolutamente avere una ragazza»
- ✓ «Gli altri devono assolutamente stare tutti zitti quando parlo»
- ✓ «Quando mi sposo deve assolutamente esserci il sole perché sia una bella festa» ...

Da questi esempi possiamo capire come quello che è desiderabile e obiettivamente preferibile **diventa una esigenza assoluta con conseguenti ansia, profonda tristezza e irritazione al mancato raggiungimento** (che può non dipendere da noi ma dall'esterno: situazioni o persone).

2. Intolleranze



- ✓ «Non sopporto che ridano di me»
- ✓ «È insopportabile quella lì, che "si dà delle arie"» ...

Qui quello che può essere in effetti sgradevole, fastidioso e difficile viene ingigantito diventando insopportabile **provocando intensa rabbia, ribellione o evitamento**.

Tutto questo ostacola un apprendimento ad **affrontare le difficoltà e a tollerare** ciò che può essere sgradevole ma che **fa parte della vita**, non sempre facile e piacevole.



Valutazioni globali su sé o su altri

- ✓ «Sono uno stupido»
- ✓ «Quello è incapace di guidare»
- ✓ «Quella non capisce niente» ...

A partire da alcuni comportamenti e risultati si mettono etichette e si giudicano le

Se hai costruiti castelli in aria, non per questo il tuo lavoro è sprecato: è proprio in aria che vanno costruiti i castelli. Ora mettili sotto le fondamenta!

persone. **Se** queste valutazioni **riguardano gli altri producono** verso di loro **ostilità o rifiuto**; se sono **rivolte a se stessi determinano disistima e sconforto**.

3. Pensieri catastrofici



- ✓ «È terribile essere stato richiamato davanti ai miei compagni. Ora tutti penseranno che sono "out" e mi prenderanno in giro»
- ✓ «Alessia non vuole uscire con me. È tremendo! Non troverò mai una ragazza»
- ✓ «È un fallimento enorme non aver superato l'esame di guida. Anche se riproverò non riuscirò a passarlo» ...

Situazioni di disagio o di insuccesso, comprensibilmente motivo di dispiacere e sofferenza, vengono esasperate e considerate una catastrofe, con effetti irrimediabili, mentre **in realtà fanno parte delle frustrazioni che prima o poi inevitabilmente incontriamo sul nostro cammino**.

4. Bisogni assoluti



- ✓ «Non posso rinunciare a farmi un mese di vacanza»
- ✓ «Ho assolutamente bisogno di lui per essere felice»
- ✓ «Non posso fare a meno di vestire con abiti firmati» (pensiero della ragazzina di 12 anni che per comprarsi vendeva sue foto hard ai compagni!!!)
- ✓ «Devo assolutamente far carriera nel lavoro» ...

Qui dei bisogni di ciò che è solo preferibile e desiderabile, vengono considerati indispensabili. **Le conseguenze** sono:

- **forte ansia, tensione** nel cercare di soddisfarli,
- **forti emicranie,**
- **depressione o rabbia** quando non si riesce ad ottenere la gratificazione, a volte utilizzando anche mezzi irrispettosi verso se stessi o verso gli altri.

Questi pensieri irrazionali scattano in noi in modo automatico. **Riconoscerli, riflettendo** su quali valutazioni stanno dietro ai nostri comportamenti e vissuti emotivi particolarmente intensi, **ci permette un sano ridimensionamento sia dei pensieri che delle emozioni** collegate per una maggior sintonia con i valori che ciascuno ritiene più importanti per la propria vita.

educare

Un sorriso costa meno dell'elettricità e dà più luce.