

# AUTO-AIUTO EMOTIVO

## Come puoi aiutarti a gestire emozioni problematiche attraverso l'auto-analisi razionale

In queste pagine troverai alcune indicazioni su come mettere in pratica un metodo per cambiare le tue emozioni nocive e controproducenti, in modo che tu possa sentirti meglio con te stesso, con gli altri e gustarti di più la tua vita.

### PRIMO PASSO

#### RICONOSCERE L'EMOZIONE NOCIVA

Le **emozioni** sono il modo in cui ci sentiamo, esse ci accompagnano costantemente durante la nostra giornata.

Alcune emozioni sono positive come la gioia, la serenità, la soddisfazione, altre sono nocive, come la depressione, l'ansia, la paura, la rabbia, il senso di colpa, la gelosia e l'invidia.

Ogni emozione è influenzata non solo da ciò che accade, ma anche dai pensieri.

Infatti è **ciò che pensi di fronte ad una data situazione o evento a determinare le tue reazioni emotive.**

La maggior parte delle volte in cui provi un'emozione molto intensa e spiacevole (come una forte ansia) è perché stai pensando in modo negativo.

Allora prova a seguire le indicazioni che adesso ti verranno date per **individuare i tuoi pensieri negativi e per modificarli al più presto, mettendoli in discussione, attaccandoli e sostituendoli** con pensieri più utili.

Questo inizialmente richiede un certo allenamento ma poi diventa un'abitudine.

**Il primo passo da compiere è compilare una scheda come quella riportata nell'ultima pagina ogni volta che fai esperienza di un'emozione dolorosa, o molto intensa e spiacevole.**

### SECONDO PASSO

#### SCOPRIRE I PENSIERI NOCIVI (le 4 categorie di virus mentali)

I **pensieri nocivi** non descrivono la realtà così com'è, ma la distorcono. Non ti aiutano a superare le difficoltà e ti portano a provare emozioni spiacevoli, talvolta in modo particolarmente intenso.

I **pensieri utili** descrivono invece le cose così come sono veramente, senza ingigantire gli aspetti negativi, né svalutare le persone. Ti aiutano a superare le difficoltà e ti permettono di provare uno stato d'animo adeguato per affrontare le situazioni della vita.

Di solito, quando pensiamo in modo negativo proviamo subito emozioni spiacevoli e se ci fermiamo a "leggere" i nostri pensieri notiamo che contengono, quasi sempre, frasi di questo tipo:

1. **Pretese assolute** (prendono la forma di **doverizzazioni**: "Io devo assolutamente...", "Tu devi assolutamente...", "Gli altri (le cose) devono assolutamente..."), oppure di **bisogni assoluti**: "bisogna assolutamente...", "Non si può vivere senza...")
2. **Bassa tolleranza verso la frustrazione** (prendono la forma di **insopportabilità, intolleranza** : "Io non tollero, non sopporto" ...)
3. **Catastrofismo** ("E' tremendo", "Sarebbe terribile...")
4. **Giudizi totali su di sé o sugli altri** ("Non valgo niente", "Sei uno stupido", "Sei una carogna" ...)

Per scoprire il pensiero nocivo di base può essere utile chiedersi: "**Cosa significa questo per me?**" o "**Come considero questa cosa?**". Ad esempio, se un collega di lavoro mi rivolge una critica io potrei pensare: "Pensa di me che sono un incapace" e sentirmi molto triste. In realtà questo pensiero è solo una

supposizione, ma se mi sento molto arrabbiato significa che c'è un pensiero negativo sottostante di cui potrei non essermi accorto. Lo posso scoprire chiedendomi: “*Cosa significa per me il fatto che lui pensi di me queste cose?*” e magari potrei rispondermi che il mio collega si crede superiore a me. Allora mi chiederò ancora “*Cosa significa questo per me?*” e potrei rispondermi che “Non deve pensare certe cose di me” (pretesa assoluta) e che “Non sopporto essere criticato” (bassa tolleranza alla frustrazione). In questo modo avrò trovato i pensieri che mi hanno portato ad arrabbiarmi.

### TERZA FASE MODIFICARE I PENSIERI E LE EMOZIONI NEGATIVE

Una volta individuati i pensieri dannosi che hanno prodotto l'emozione, puoi cercare di cambiarli e sostituirli con pensieri più adeguati.

*Per modificare il pensiero è necessario metterlo in discussione.*

*Per questo può essere utile rispondere a domande di questo tipo:*

- *Qual è la dimostrazione che ciò che penso è vero?*
- *Non sto forse esagerando nel pensare in questo modo?*
- *Ciò che temo è veramente terribile? Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi davvero?*
- *Perché le cose non dovrebbero mai andare così? È sempre possibile ottenere quello che si vuole?*
- *Come posso dimostrare di essere assolutamente un buono a nulla? Come può uno sbaglio rendermi una persona completamente incapace?*
- *Questo modo di pensare mi aiuta a sentirmi bene e ad ottenere quello che desidero?*
- *In quale altro modo potrei considerare questa faccenda?*

---

*Per esempio, se individuiamo il pensiero: “Devo sempre essere apprezzato dagli altri e se non ci riesco vuol dire che non valgo niente”, probabilmente ci sentiremo molto meglio se riusciamo a pensare con convinzione qualcosa del tipo: “È impossibile fare o dire cose che piacciono a tutti. È naturale che a volte una o più persone possano non apprezzare quello ho fatto o detto e quando questo succede non significa che non valgo niente”.*

---

Ora scrivi alcune risposte alle domande che ti sei appena posto e cerca di notare se la tua emozione negativa è diminuita.

Se l'emozione non è diminuita di intensità ed è ancora forte e dolorosa, cerca di verificare se ci sono altri pensieri che non avevi individuato e continua a metterli in discussione.

Se sei riuscito a cambiare il pensiero e a sentirti un po' meglio hai fatto un buon lavoro.

Pertanto premiati, riconoscendo il tuo successo e concedendoti qualcosa di piacevole.

# SCHEMA PER L'AUTOANALISI RAZIONALE

Da compilare seguendo l'ordine indicato dai numeri

**COSA E' SUCCESSO?  
(Situazione problematica)**

②

A



**COSA HO PENSATO**

③

B



**COME MI SONO SENTITO**

①

C



**Metti in discussione quello che hai pensato al punto B:  
(puoi trascrivere qua le risposte ai quesiti)**

④

D



**COME POSSO TRASFORMARE I MIEI PENSIERI**

⑤

E



**COME MI SENTO ADESSO?**