

## AUTOSTIMA E PENSIERI IRRAZIONALI



Molte persone che soffrono di bassa auto-accettazione e autostima, potrebbero avere pensieri irrazionali e dialoghi interni che portano a odiare se stessi.

In linea di massima esistono **quattro tipi di pensieri irrazionali o disfunzionali**, che ciascuno di noi ha in diverso grado e combinazione.

### Tipi di pensieri disfunzionali

**a. La competenza e il successo.** *"Devo assolutamente riuscire, altrimenti non mi posso accettare (o gli altri non mi accettano)"; "Devo assolutamente essere il migliore, altrimenti sono un fallito".* L'ambizione ad essere bravi, a raggiungere l'eccellenza è positiva, ma la sua esagerazione può diventare controproducente, perché può indurre a sacrificare aspetti importanti della vita, a reagire male di fronte agli insuccessi, a fare troppi sforzi e a dedicare troppo tempo per miglioramenti poco importanti. Se ti dici che **devi** fare una cosa, cioè se esigi assolutamente di riuscire a fare qualcosa, è più facile che provi un'ansia eccessiva che ti rende meno efficiente; se non ci riesci, è poi più facile che ti possa demoralizzare molto e anche deprimere.

**b. L'atteggiamento degli altri.** *"Tutte le persone importanti per me mi devono assolutamente amare"; "La gente deve assolutamente avere una buona opinione di me";* spesso dietro questa pretesa vi è un'eccessiva dipendenza dal giudizio degli altri, come se il proprio valore dipendesse completamente dal giudizio degli altri. Chi pensa: *"Non devo assolutamente mostrare nessun segno di debolezza"* con il sottinteso: *"altrimenti sarebbe vergognoso, orribile"* è vittima di questo tipo di pensiero disfunzionale. Lo è anche chi è convinto di non **doversi mai** mostrare in disaccordo con gli altri, con il sottinteso che: *"Altrimenti mi rifiuterebbero e ciò sarebbe segno che non valgo nulla"*. Se pensiamo che qualcuno **deve** assolutamente fare qualcosa per noi, ad esempio che *"Dovrebbe capire come mi sento"*, con ogni probabilità riusciremo ad essere meno efficaci nell'ottenere dall'altro quello che vogliamo e, se non lo farà, andremo più facilmente incontro a collera e risentimento. Invece di dirci: *"Avrebbe dovuto capire come mi sentivo"*, proviamo a dirci: *"Avrei preferito che capisse come mi sentivo"*; costateremo che le nostre reazioni saranno diverse, e saranno più di dispiacere e di rammarico che di rabbia, e ci sentiremo più capaci di essere assertivi.

## Tipi di pensieri disfunzionali

c. **Il mondo.** "**Devo** assolutamente avere 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". Si tratta di una pretesa che porta spesso a rimandare gli impegni che è alla base di una delle sorgenti maggiori di infelicità a lungo termine, cioè la mancanza di autodisciplina, l'incapacità di rinunciare a piaceri immediati o di fare sacrifici e sforzi nel presente per avere vantaggi maggiori in futuro. La vita è piena di fastidi, di seccature, di compiti faticosi e noiosi. Accettarli, se è necessario per conseguire i nostri obiettivi o evitare grossi guai, aiuta a raggiungere stati di serenità, di orgoglio di sé, di soddisfazione per la propria vita.

d. **Il controllo.** "**Devo** assolutamente controllare tutto quello che può accadere"; "**Devo** assolutamente evitare ogni rischio". Niente sarà mai assolutamente sicuro. Si tratta ovviamente di una pretesa che può essere paralizzante e che ci impedisce comunque di vivere una vita piena.

e. **Il danno.** La pretesa di chi è convinto di aver subito un danno e che deve essere **risarcito**, quindi: "**Deve** soddisfare tutti i miei desideri o bisogni, perché mi ha fatto soffrire".

## Esempi di pensieri disfunzionali e funzionali

### Pensieri disfunzionali ansiogeni

Andrà tutto storto.

Non lo sopporterei, sarebbe terribile.

Non sono abbastanza bravo.

I disturbi che provo indicano che ho sicuramente una malattia grave.

Accadrà qualcosa di terribile a persone a me care.

Devo assolutamente riuscire in quel compito

### Pensieri funzionali alternativi

*Non è certo che tutto andrà storto. Preoccuparmi di tutto ciò che potrebbe andar male non mi aiuta. È meglio che mi preoccupi solo degli eventi che è più probabile che avvengano e che cerchi di fare qualcosa per evitarli.*

*Preferirei che non avvenisse, certo non mi piacerebbe, ma potrei sopportarlo e ricominciare.*

*Mi piace fare le cose bene, ma posso accettare di sbagliare. Se aspetto di essere sicuro di riuscire, non mi metterò alla prova e non capirò mai se ce la posso fare. Cercherò di fare del mio meglio.*

*Potrebbe trattarsi dei sintomi fisici dell'ansia, che so che non sono pericolosi. È poco probabile che abbia una malattia seria di cui i medici non si sono accorti.*

*Non è detto che stia per accadere qualcosa di terribile. Non voglio perdere tempo pensando a eventi futuri che è improbabile che accadano. Non darò importanza a questa impressione, lascerò che se ne vada come è venuta.*

*"Vorrei riuscire in quel compito", il che implicitamente vuol anche dire "Se non ci riuscirò sarà spiacevole, ma non è una catastrofe, potrò rassegnarmi o ritentare".*

## Esempi di pensieri disfunzionali, illusori (cioè irrealistici) e funzionali

**Pensiero**  
**Disfunzionale**

**Esempio**

*Il fatto di avere preso un brutto voto in matematica prova che sono un incapace, che non riuscirò mai a combinare niente di buono”.*

**Illusorio e irrealistico**

*“Non mi importa niente della matematica, che tanto serve a ben poco. E comunque è tutta colpa della prof.”.*

**FUNZIONALE**

*“Mi dispiace di aver preso un brutto voto, ma non è una catastrofe. Chiederò aiuto a Mario che è bravo in matematica e la prossima volta cercherò di fare meglio”.*

**Disfunzionale**

*“Cosa succederà se non sarò in grado di cavarmela? Sarebbe un disastro assoluto”.*

**Illusorio e irrealistico**

*“Figurati se non riesco a cavarmela da solo. E se non ci riesco, ho dalla mia parte la fortuna!”.*

**FUNZIONALE**

*“Posso riuscire. Mi impegnerò e cercherò di fare del mio meglio. Non è necessario essere perfetti”.*

**Disfunzionale**

*“Mi sento di nuovo svogliato e depresso. C’è da vergognarsi. Non valgo niente”.*

**Illusorio e irrealistico**

*“Non è nulla, passerà facilmente da solo, non mi devo preoccupare”.*

**FUNZIONALE**

*“Non c’è da vergognarsi ad essere depressi. Lo sono state persone molto valide. Posso cercare di cambiare la mia visione di me stesso e del mondo e le mie abitudini”.*

**Disfunzionale**

*“Non mi hanno chiesto di entrare a far parte del loro gruppo di amici. Perché ce l’hanno con me? È un’ingiustizia insopportabile”*

**Illusorio e irrealistico**

*“Ma poi in fin dei conti non mi interessa se non sono stato incluso nel loro gruppo, tanto sono tutti stupidi”.*

**FUNZIONALE**

*“Mi dispiace che non mi abbiano chiesto di far parte del loro gruppo, ma non ne farò una tragedia; cercherò di fare qualcosa di meglio e di capire come mai non me l’hanno chiesto”.*