

Cambia il tuo dialogo interno:
libera la tua mente dalla trappola del rimuginio
con l'MCT

Terapia Metacognitiva

“I pensieri sono solo pensieri”

Indice dei contenuti



Perché ridurre il rimuginio e la ruminazione?	1
Perché dovrete lasciare andare i vostri pensieri	4
Come identificare i pensieri trigger e le strategie di coping	5
Perché è importante ridurre il rimuginio e la ruminazione?	6
Detached Mindfulness	7
Detached Mindfulness: Metafore	8
Rinvviare il rimuginio	9
Come utilizzare il rinvio del rimuginio	10
Rinvio del rimuginio: Contratto	11
Credenze Metacognitive	12
Vecchio piano e nuovo piano	13

Perché ridurre il rimuginio e la ruminazione?

Il rimuginio e la ruminazione rendono ansiosi, insicuri e tristi.



Ieri, nel corso della giornata, la vostra mente è stata attraversata da migliaia di pensieri. Alcuni di essi erano positivi, come ad esempio: "Oggi i miei capelli mi stanno bene". Altri, invece, hanno preso una piega più negativa, come "Non sono abbastanza bravo". Naturalmente, c'erano anche molti pensieri neutri, come "C'è una tazza sulla mia scrivania".

La domanda chiave è: tra i tanti pensieri che hanno attraversato la vostra mente, quanti di essi hanno veramente occupato la vostra attenzione e vi hanno fatto stare male? E cosa è successo agli altri pensieri?

È probabile che la maggior parte di questi pensieri sia stata a malapena notata. Tuttavia, ricordate sicuramente alcuni di essi che sembravano importanti, quelli che vi facevano sentire giù o ansiosi. Questo avviene perché avete finito per dargli importanza e rimuginare, prolungando così le sensazioni negative anziché permettere al vostro cervello di dimenticarle.



Il rimuginio e la ruminazione impediscono alla mente di stare nel presente e guarire

Se passiamo troppo tempo a rimuginare su pensieri e sentimenti negativi, finiamo per prolungare il loro impatto negativo su di noi. È come se stessi continuamente a grattare una ferita, rendendo più difficile il processo di guarigione. In realtà, la nostra mente è predisposta a lasciar andare naturalmente i pensieri e gli eventi negativi, aiutandoci ad andare avanti. Questa capacità intrinseca ci consente di superare le esperienze negative e di evitare che le emozioni negative persistano per lungo tempo. Si chiama autoregolazione.

Tuttavia, molte persone tendono a dimenticare questa naturale capacità. Al contrario, spesso ritengono che sia una buona idea continuare ad indugiare sui pensieri, di solito rimuginando e ruminando.

Rimuginare significa porsi domande astratte del tipo "e se" e pensare a conseguenze o emozioni negative future.

Ad esempio:

"e se non fossi in grado?

Questo stile di pensiero favorisce molti dei disturbi con componente ansiosa.

La ruminazione consiste nel ripercorrere con la mente eventi passati o nel pensare a eventi negativi attuali.

Spesso rappresenta un tentativo di analizzare e comprendere le cause e le conseguenze del proprio disagio, uno sforzo di rispondere alla domanda "Perché?".



Pensate che il rimuginio e la ruminazione siano come grattarsi quando avete prurito. Più ci si gratta, più il prurito aumenta. Ecco perché spesso si finisce per sentirsi ancora peggio dopo essersi preoccupati eccessivamente da potenziali esiti negativi, come sbagliare un esame o una presentazione. Non è possibile preoccuparsi e ruminare per sentirsi meglio o più felici. Quindi, se volete proteggere la vostra salute mentale e migliorare il vostro stato d'animo, è bene imparare a ridurre l'eccessiva preoccupazione e la ruminazione, poiché sono la causa di molti problemi:

disturbi come ansia, depressione, DOC

bassa autostima

difficoltà di concentrazione

sensazione di perdere il
controllo

peggioramento della
capacità di risolvere i
problemi

difficoltà nel prendere
decisioni

Perché dovrete lasciare in pace i vostri pensieri

I pensieri sono innocui eventi mentali

Probabilmente siete qui perché tendete a prendere troppo sul serio i vostri pensieri. Questa è una ragione comune per cui molte persone iniziano a riflettere e a preoccuparsi eccessivamente dei loro stessi pensieri. Sono convinti che questi pensieri abbiano un'importanza fondamentale e che possano in qualche modo influenzare il loro comportamento o addirittura cambiare gli eventi esterni. Tuttavia, la semplice verità sui pensieri è che sono solo pensieri. Sono eventi fugaci e passeggeri nella mente, non direttamente collegati alla realtà. I pensieri sono reazioni automatiche a ciò che accade intorno a noi, ma non riflettono necessariamente la realtà oggettiva. Quindi, quando compare un pensiero negativo, non è necessario reagire immediatamente con preoccupazione o una riflessione senza fine. È possibile invece considerarlo per quello che è: un semplice pensiero.

Quando vi capita di avere un pensiero negativo, ricordate:

- siete un solo un percettore di quel pensiero
- non siete il vostro pensiero, ma siete separati da esso
- il vostro pensiero è un evento mentale che avviene nella vostra mente ed è diverso dalla realtà
- il vostro pensiero può essere sbagliato o poco accurato

Identificare i propri pensieri trigger e le strategie di coping

Prima di ridurre il rimuginio e la ruminazione, dobbiamo identificare i pensieri che ci spingono a preoccuparci e a ruminare. Questi pensieri sono chiamati anche pensieri scatenanti o trigger.

ESERCIZIO:

pensate all'ultima volta che vi siete sentiti ansiosi o giù di morale. Qual è stato il pensiero iniziale che vi è passato per la testa? Scrivetelo qui sotto.

Ora scrivete come rispondete ai vostri pensieri scatenanti. Annotate anche quanto tempo dedicate a queste strategie.

In genere, le persone rispondono ai loro pensieri scatenanti preoccupandosi e ruminando eccessivamente. Alcune persone possono scegliere di evitare certe attività e luoghi nel tentativo di non scatenare quei pensieri, mentre altre cercano di sopprimere questi pensieri.

Annotate le conseguenze dell'uso di queste strategie. Come vi sentite dopo esservi preoccupati? Provate ansia, stanchezza, rabbia o tristezza?

SUGGERIMENTO: rivedete più esempi e completate i riquadri sottostanti. Quanto più sarete abili nel riconoscere i vostri pensieri e le vostre strategie scatenanti, tanto più semplice sarà rispondere ad essi in modo più sano con la detached mindfulness.

Pensieri scatenanti

esempio:
"Non sono abbastanza bravo" o
"E se mi viene l'ansia?".

Strategie

esempio: Ogni volta che ho un pensiero scatenante, inizio a preoccuparmi per prepararmi al futuro. Oppure lo analizzo per trovare soluzioni.

Tempo impiegato:
Per esempio, trascorro il 50% delle mie ore di veglia ad analizzare i miei pensieri

Conseguenze

esempio: Dopo aver ruminato sui miei pensieri, mi sento triste e privo di forze.



Perché è importante ridurre il rimuginio e la ruminazione?



Elencate tutti i motivi per cui volete ridurre il rimuginio e la ruminazione. Pensate che ridurre questa attività mentale vi aiuterà a sentirvi più felici, più sicuri di voi stessi o meno stressati? Potreste iniziare nuovi progetti o una nuova attività che avete rimandato? O socializzerete di più?

Detached Mindfulness

Detached Mindfulness: significa essere consapevoli dei propri pensieri e non fare nulla con essi.

Si tratta, semplicemente, di riconoscere un pensiero senza reagire ad esso.

In pratica, lasciare che un pensiero scatenante esista nella mente senza preoccuparsi, ruminare o allontanarlo. È l'antidoto alle preoccupazioni eccessive e alla ruminazione e può aiutare a superare la tristezza, l'ansia e la bassa autostima.

Detached mindfulness è anche:

- Non ingaggiarsi con il pensiero
- Non rispondere al pensiero
- Non occuparsi troppo del pensiero (con il rimuginio e la ruminazione)
- Non allontanare o sopprimere il pensiero
- Non monitorare il pensiero (per verificare se è ancora presente)

SUGGERIMENTO: molte persone fraintendono lo scopo della detached mindfulness e la usano per controllare o sopprimere i propri pensieri e liberarsi dal disagio. Non dovete utilizzarla in questo modo, perché è proprio questo che crea il problema.

Come applicare la detached mindfulness

- 1) Identificate il pensiero trigger
- 2) Riconoscete che c'è e lasciatelo stare dicendo a voi stessi: "Ecco un pensiero negativo. Non ho intenzione di fare nulla al riguardo e lo lascerò in pace".
- 3) Andate avanti con la vostra giornata e fate quello che stavate facendo prima di avere questo pensiero.

"Non fare nulla è fare tutto"

Adrian Wells
Fondatore della terapia metacognitiva (MCT)

Detached Mindfulness: metafore

Metafora della nuvola



Immaginate i vostri pensieri come delle nuvole. Le nuvole fanno parte del cielo e sarebbe impossibile controllarle. A volte, persistono a lungo, mentre altre volte svaniscono rapidamente. Anche i pensieri, come le nuvole, occupano lo spazio mentale nel momento in cui si presentano e poi, se non interveniamo, si dissolvono.

Metafora della radio



Pensate alla vostra mente come a una radio. I pensieri sono come stazioni diverse su cui ci si può sintonizzare brevemente, ma si ha il potere di passare da una stazione all'altra senza rimanere bloccati su una singola stazione.

Metafora del telefono



I pensieri sono come la suoneria di un telefono. Quando suona il telefono possiamo scegliere se rispondere o meno, e se non rispondiamo prima o poi il telefono smette di suonare.



Rinviare il rimuginio

Vi è mai capitato di pensare a qualcosa, di decidere di accantonarlo per un po' e di scoprire che, quando ci siete tornati più tardi, siete riusciti a risolvere il problema in modo più efficace o vi siete resi conto che non era così importante come pensavate inizialmente? Il tempo, spesso, lavora a nostro favore.

La mente ha una capacità naturale di filtrare i pensieri e le emozioni negative, se le si permette di farlo. Un approccio intelligente consiste nel lasciare che la mente faccia il suo lavoro, rimandando le preoccupazioni per i problemi a un momento successivo.

Le persone spesso notano quanto segue, quando si esercitano a rimandare il rimuginio e la ruminazione:

- umore più sereno (perché evitano di preoccuparsi eccessivamente)
- maggiore chiarezza mentale (migliore capacità di problem solving)
- cambio di prospettiva (i problemi sembrano meno gravi)
- miglioramento del controllo emotivo (i pensieri negativi diminuiscono naturalmente e così la durata delle emozioni negative)
- maggiore resilienza (scoperta della capacità di gestire le preoccupazioni)

Come utilizzare il rinvio del rimuginio o della ruminazione

1) Ogni volta che ci accorgiamo di pensiero che potrebbe scatenare il rimuginio, si può dire a sé stessi: "Ecco un pensiero scatenante. Non ho intenzione di soffermarmi su di esso in questo momento, ma aspetterò e lo farò più tardi".

2) Poi cercate di rimandare il rimuginio in un momento preciso, che idealmente dovrebbe avvenire ogni giorno alla stessa ora.

3) Proseguite con la vostra giornata.

IMPORTANTE: ricordate che l'obiettivo del rinvio non è eliminare i pensieri negativi, bensì ridurre il tempo che dedicate loro.



Rinvio del rimuginio: contratto

Compila il contratto qui sotto per impegnarti a rimandare il rimuginio



Ogni volta che mi verrà in m e n t e un pensiero scatenante, lo metterò da parte per dopo.

Mi impegnerò a rimuginare per _____ minuti (a d esempio, 15 o 20 minuti), alle ore _____ (ad esempio, dopo il lavoro o quando i bambini dormono).

SUGGERIMENTO: cercate di mantenere il tempo dedicato al rimuginio al di sotto dei 30 minuti e programmatelo più tardi nel corso della giornata. Più riusciamo a rimandare, più dimostriamo a noi stessi di avere il controllo sul rimuginio e sulla ruminazione.

Il mio obiettivo nel rimandare il rimuginio e la ruminazione è (ad esempio, ridurre il tempo trascorso a preoccuparsi o rendermi conto di avere il pieno controllo su questi pensieri):

Credenze Metacognitive: pensieri che mantengono il rimuginio

Non posso fermarmi, non ho il controllo.



Se ripensate alle vostre esperienze passate, probabilmente troverete momenti in cui avete smesso di rimuginare perché vi siete concentrati su qualcos'altro che vi sembrava più importante. Questa è la prova che avete il controllo sui vostri pensieri. Potete sicuramente smettere di preoccuparvi e di rimuginare, dovete solo esercitarvi di più.

Rimuginio e ruminazione mi aiutano a trovare soluzioni



No, preoccuparsi e rimuginare fa solo girare la mente in tondo senza arrivare a nulla. Pensate all'ultima volta che avete risolto un problema preoccupandovi a lungo: ha mai funzionato? In realtà, le preoccupazioni e i pensieri eccessivi occupano spazio nella vostra testa e rendono più difficile trovare soluzioni. Provate quindi a risolvere i problemi invece di preoccuparvi.

Non sono pronto a rinunciare al rimuginio e alla ruminazione.



Va benissimo così. Ci sono momenti in cui non siamo pronti a fare cambiamenti significativi, o in cui può sembrare pericoloso fare qualcosa di completamente diverso. Quando vi sentite pronti, consultate questa guida e fate il primo passo.



Vecchio piano e Nuovo piano

Dopo aver modificato le strategie maladattive, è importante creare un nuovo piano di azione. Questo processo vi aiuterà a lasciar andare le strategie di coping inefficaci del passato e vi preparerà a utilizzare con successo la MCT in futuro. Compilate una tabella come questa, nella quale riporterete le vecchie strategie e i nuovi modi che avete imparato per reagire ai pensieri negativi.

Il mio vecchio piano

Strategia di coping utilizzata in precedenza: *Ad esempio, "ogni volta che ho un pensiero scatenante, mi ci soffermo sopra. Lo analizzo e cerco di trovare delle soluzioni per sentirmi meglio".*

Qual è stato il risultato dell'utilizzo del mio vecchio piano: *Ad esempio, "raramente trovo soluzioni sostenibili e finisco per sentirmi triste o ansioso".*

Il mio nuovo piano

Strategia di coping che voglio utilizzare al suo posto: *Ad esempio, "Ogni volta che ho un pensiero scatenante, decido di lasciarlo perdere e di rimandare il pensiero a dopo.*

Perché è importante per me utilizzare il mio nuovo piano: *Ad esempio, "Il mio obiettivo è ridurre le mie preoccupazioni e migliorare il mio benessere mentale".*



Luca Morselli
Psicologo e Psicoterapeuta

Poni qui tutte le tue domande:

lucamorsellipsicologo@gmail.com

Accedi al Sito Web per approfondimenti
sulla MCT:

psicologobologna.org