

## Cosa succede nella nostra mente continuando ad alimentare i pensieri negativi?

Nel pensiero comune si dice “Meglio prepararsi al peggio, così non si rimane delusi”

Questo tipo di approccio è davvero utile?

Assolutamente no, alimentare i pensieri negativi, utilizzare fantasie catastrofiche non fa altro che amplificare le risposte emotive che ci portano ad una visione pessimistica di noi stessi.

“Non ce la farò mai” “Solo a me poteva succedere una cosa così” ....questi ed altri tipi di pensieri sviluppano quello che in termini psicologici si chiama **ruminazione mentale**.

Cosa succede quando facciamo pensieri negativi?



Lei è troppo forte

Mi sento ansiosa, non ce la farò!

Non sono abbastanza pronta



La ruminazione ci porta inevitabilmente ad amplificare la risposta emotiva dell'evento. Questo succede in quanto tendiamo a 'rivivere' inconsapevolmente più e più volte quella situazione che tanto temiamo.

Attiviamo le nostre emozioni e i nostri pensieri come se vivessimo realmente quella

situazione negativa.

Per esempio: “Sono stato davvero ridicolo nel comportarmi così”.

Se rivivo nella mia testa quella volta in cui ho fatto una figuraccia sarà complicato per me accettare quell'episodio e collocarlo nel passato, al contrario lo porterò sempre con me in tutto ciò che mi accade. Mi sentirò in colpa, ed impotente.

Questo vissuto inquinerà negativamente tutto ciò che affronto, mi sentirò insicuro e fragile.

Attiverò tutta una serie di processi immaginativi collegati all'evento.

Queste **immagini mentali** ci conducono in un mondo di svalutazione e frustrazione.



Da bambini la nostra capacità immaginativa è enorme: il bambino immagina personaggi, situazioni, storie che a volte diventano parte della sua vita, per esempio i super eroi.

Con la crescita viene sempre di più sviluppata la logica e questa capacità diminuisce.

L'immaginazione è quel meccanismo attraverso il quale possibile 'vedere', configurare qualcosa , una persona, una scena senza che questa situazione sia vissuta realmente nel qui-ed-ora.

Quando immaginiamo mentalmente qualcosa l'attività cerebrale attivata manda il segnale attraverso le connessioni (sinapsi) di un particolare gruppo di cellule nervose.

Sono dei pensieri ma nel nostro cervello stiamo creando un'esperienza.

Essa lascia una traccia, un percorso tra le cellule cerebrali che ne facilitano un successivo passaggio determinando quello che noi chiamiamo **apprendimento**.

Immaginate cosa può accadere quando siamo abituati ad utilizzare la nostra immaginazione per costruire fantasie catastrofiche.

Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori australiani ha messo in evidenza che ‘ruminare’ su un evento negativo ci porta ad avere una distorsione della percezione del tempo, ci fa vivere quell'episodio più vicino nel tempo, come se fosse avvenuto poco prima.

Se ci concentriamo a pensare ad una situazione dolorosa che abbiamo vissuto in passato, nel ricordarla la percepiremo con una certa ‘distanza’, sentiremo un distacco emotivo proprio perché è un episodio superato.

Questo distacco con il quale percepiremo l'episodio è la **distanza psicologica** che ci separa dall'esperienza negativa e ci permette di viverla come qualcosa di superato, che ci ha segnato nel momento o nei periodi successivi ma che ora non ci influenza più.

In questi esperimenti si è visto che la ruminazione riduce questa distanza psicologica, rendendo l'esperienza negativa più viva, e ,

come se non fosse avvenuta tempo fa ma come se fosse accaduta da poco.

Se quindi tendiamo a fantasticare continuamente su un episodio che ci ha fatto stare male, continueremo a rivivere quelle sensazioni ed emozioni come se fossero attuali.

Anche se gli autori della ricerca non hanno indagato direttamente l'effetto sui pensieri e ricordi positivi e felici i ricercatori ipotizzano che lo stesso fenomeno avvenga per le emozioni positive.

immaginare e fantasticare più e più volte su un'esperienza che ci ha fatto sentire bene potrebbe quindi avere l'effetto di avvicinarcela a livello temporale così da farci sentire particolarmente felici, soddisfatti e sicuri di noi stessi, insomma sentiremmo quelle emozioni che avevamo provato durante l'evento.

Come sottolineano gli autori nelle conclusioni della ricerca smettere di ruminare ci permette di archiviare gli episodi dolorosi della nostra vita e migliorare la nostra qualità di vita.