

ISTITUTO COMPRENSIVO DI CORREZZOLA

PROGETTO SULLE EMOZIONI

Secondo incontro con la dott.ssa Erika Chinazzi

VIRUS MENTALI E PENSIERI NEGATIVI

Un percorso per conoscere alcune strategie che consentono di affrontare con successo i problemi

LE EMOZIONI SPIACEVOLI

Ad ognuno può capitare di provare un'intensa emozione negativa che lo ha fa star male, esattamente come succede quando il proprio organismo viene attaccato da un virus. Questi "virus mentali" nascono da pensieri negativi che elaboriamo quando ci succede qualcosa di spiacevole. Se non affrontiamo positivamente le situazioni difficili possiamo sprofondare in sentimenti forti come tristezza, ansia, rabbia e infelicità. Una strategia per limitare gli effetti di tali virus consiste nel cambiare il proprio modo di pensare, sostituendo i pensieri negativi con altri più utili che ci danno un maggior controllo sui nostri sentimenti e sul nostro comportamento.

I VIRUS MENTALI

Chiamiamo virus mentali i pensieri negativi che ci portano a vivere emozioni che non ci aiutano ad affrontare le situazioni positivamente.

CONOSCIAMO I VIRUS MENTALI

- 1- **Pretendere, esigere.** È il virus che porta a reazioni di rabbia, tristezza, ansia, senso di colpa. Questo virus è contenuto in pensieri che contengono imperativi, quali: *Io devo avere quello che voglio. Le cose devono andare come voglio io. Gli altri devono trattarmi sempre bene. Come combattere il virus del pretendere?* Possiamo cercare di trasformare le pretese in preferenze, usando pensieri che iniziano con frasi del tipo: ♣ *Mi piacerebbe che...* ♣ *Sarebbe bello se....* ♣ *E' meglio se...* ♣ *Vorrei che gli altri...*
- 2- **Dare interpretazioni sbagliate.** Si verifica quando ti dai spiegazioni scorrette su qualcosa che è successo. Ad esempio: *Lo ha fatto apposta. È successo per colpa mia. Si è comportato così perché ce l'ha con me. Come combattere il virus del dare interpretazioni sbagliate?* Per eliminare questo virus mentale dobbiamo imparare a considerare le cose in modo più preciso. Frasi che ci possono aiutare sono del tipo: ♣ *Cercherò di capire perché si è comportato così.* ♣ *Non è solo colpa mia che sia successo questo.* ♣ *Non mi piace come si è comportato, ma può essere lo stesso mio amico.*

- 3- **Svalutare.** Questo virus nasce dalla tendenza di giudicare se stessi o gli altri in modo totalmente negativo, ignorando gli aspetti positivi. Si manifesta con frasi del tipo: E' uno stupido. Non valgo niente. È cattivo. Sono un incapace. *Come combattere il virus dello svalutare?* Un modo più corretto consiste nel considerare i fatti e non in generale la persona. Bisogna evitare i giudizi generali su se stessi o sugli altri. Possiamo ricorrere a frasi quali: ♣ Ho sbagliato, ma posso imparare a fare meglio. ♣ Mi sono comportato male, ma vediamo come posso rimediare. ♣ Durante la ricreazione, hai fatto una cosa sbagliata.
- 4- **Ingigantire.** È presente ogni volta che tendiamo ad ingrandire gli aspetti negativi di ciò che è successo o può succedere. Gli eventi spiacevoli diventano così insopportabili. Se ad es. prima di un compito pensiamo: Se prendo un brutto voto, sarà una cosa terribile. L'ansia non aiuterà a prendere un bel voto! *Come combattere il virus dell'ingigantire?* Bisogna rendersi conto che è vero che alcune situazioni sono sgradevoli, irritanti e spiacevoli, ma non sono così terribili e insopportabili. Ci possiamo aiutare con pensieri del tipo: ♣ Anche se il compito non andrà bene, so che ho fatto del mio meglio e potrò recuperare in seguito.
- 5- **Generalizzare.** Questo virus si manifesta quando utilizziamo parole come: mai, sempre, tutti; ed esageriamo ciò che può accadere. Come quando diciamo: Non riuscirò mai ad imparare. Tutti ce l'hanno con me. Nessuno mi vuole bene. *Come combattere il virus del generalizzare?* È difficile che le cose succedano sempre, tutte le volte, in un certo modo, o che tutti, proprio tutti, siano cattivi con te. Sostituiamo le parole «sempre, mai, tutti, nessuno» con altri termini come «spesso, qualche volta, raramente, qualcuno, poche persone». Potremo usare frasi come: ♣ Francesco e Andrea mi prendono in giro, ma a Marco e Paolo sono simpatico.

IL GIOCO DEGLI ACCHIAPPAVIRUS

Prova ad identificare i virus mentali (pretendere, dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare) che sono presenti in questi pensieri.

- Sono proprio un imbranato, non riesco nemmeno ad aggiustare la bici.
- È uno sforzo insopportabile per me fare certi compiti.
- Devono farmi fare solo cose facili.
- Nessuno mi ascolta mai.
- Non devono proibirmi certe cose.
- Sei un idiota perché ti sei comportato così.
- Sono tutti prepotenti con me.
- Lo ha fatto apposta per farmi sbagliare.
- È una cosa terribile fare brutta figura.

Allenati anche a casa con la tua famiglia ad individuare i virus mentali e a modificarli.

Buon lavoro!