

---

# Liberarsi dal pensiero eccessivo

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**Pensare troppo danneggia la nostra capacità di prendere decisioni e il nostro benessere, aumentando il rischio di problemi di salute mentale. Quali passi per uscirne?**

Ti è mai stato detto: «**Ci stai pensando troppo**»? Se la risposta è affermativa allora non sei solo, e non è poi così raro trovare persone che hanno familiarità con l'esperienza del **pensiero eccessivo**. Questo tipo di modalità di pensiero si riferisce a un **modo di pensare ripetitivo e improduttivo su problemi passati o futuri**. Quando la modalità di pensiero diventa eccessiva anche lo stato d'animo ne risente, che a sua volta va ad esasperare il pensiero peggiorando ancora di più l'umore. Questo ciclo è in parte mantenuto dalle convinzioni degli iper pensatori secondo cui concentrarsi sulle cause e sulle conseguenze dei loro problemi porterà a soluzioni positive.

Rimpianti e risentimenti potrebbero rientrare in questa categoria: ti sei sentito triste perché non hai preso una strada diversa nella vita o arrabbiato perché un'altra persona ti ha trattato male? O forse continui a pensare alla cosa imbarazzante che hai detto durante una riunione la scorsa settimana. Indipendentemente da cosa pensiamo, potremmo pensare troppo al passato in **modi che non ci aiutano nel presente o nel futuro**.

Ma è anche possibile **pensare troppo ad aspetti del presente o del futuro**. Per quanto riguarda il presente potremmo chiederci giorno dopo giorno se siamo nella relazione, nel lavoro o nella città giusta, invece pensare troppo al futuro spesso rientra nella categoria della "preoccupazione". Potremmo essere preoccupati per qualcosa a breve termine come una presentazione imminente per la scuola o il lavoro, oppure potremmo essere focalizzati su preoccupazioni esistenziali più a lungo termine, come «Mi sentirò mai realizzato nella vita?» o «E se non trovassi mai un partner?».

Quando pensiamo troppo, probabilmente stiamo cercando di risolvere un problema nella nostra vita. A livello più elementare, **rimaniamo agganciati ai nostri pensieri perché il pensiero ci dà un senso di controllo**, ci fa sentire come se stessimo facendo qualcosa per noi stessi, lavorando per conto nostro. Ma in realtà **pensare troppo danneggia la nostra capacità di prendere decisioni**. Pensare troppo non è solo inutile ma può danneggiare attivamente anche il nostro benessere perché soffermarsi sui propri difetti, errori e problemi aumenta il rischio di problemi di salute mentale. E man mano che la salute mentale diminuisce, la tendenza all'iperpensiero aumenta, portando a un circolo vizioso difficile da spezzare. Piuttosto, cerchiamo di soffermarci nel cercare soluzioni.

**Chiediamoci quali passi possiamo fare per imparare da un errore o evitare un problema futuro**, e invece di chiederci perché è successo qualcosa, chiediamoci cosa possiamo fare al riguardo. Mettere fine a previsioni catastrofiche e ripensamenti è più facile a dirsi che a farsi. Ma con una pratica costante, possiamo limitare i nostri schemi di pensieri negativi.

**La consapevolezza è certamente il primo passo per porre fine al pensiero eccessivo**. Iniziamo a prestare attenzione al modo in cui pensiamo, e quando ci accorgiamo di ripetere continuamente gli eventi nella nostra mente, o di preoccuparci di cose che non possiamo controllare, riconosciamo che questi pensieri non sono produttivi.

---

Il primo passo per liberarsi dal pensiero eccessivo è **impegnarsi ad ascoltare la propria mente**. In altre parole, fare il salto dall'essere colui che pensa, il pensatore, a colui con cui i pensieri parlano, l'ascoltatore. Quando siamo intrappolati in un loop di pensieri di qualsiasi tipo, quello che abbiamo perso è lo spazio, **lo spazio tra colui che ascolta i pensieri e i pensieri stessi**. Quando veniamo catturati dai nostri pensieri, quest'ultimi non sembrano separati da chi siamo.

Ma il momento in cui riconosciamo ciò che sta accadendo nella nostra mente è il momento in cui iniziamo a provare sollievo, perché riconoscere la presenza dei pensieri, ironicamente, ci permette di sentirci districato dai pensieri e dall'intero tsunami del pensiero. Con la consapevolezza e il riconoscimento, all'improvviso, c'è una sponda separata dalla quale osservare i pensieri, **e possiamo renderci conto che noi non siamo i nostri pensieri**.

Detto questo, è necessario che tutti noi espandiamo la nostra consapevolezza quando si tratta del nostro pensiero e iniziamo a decidere da soli **con quali pensieri vogliamo impegnarci e come vogliamo essere trattati nella nostra mente**.

---

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***