# Pensieri negativi

**Autore:** Pasquale Ionata
**Fonte:** Città Nuova

Da un po' di tempo, tendo sempre a soffermarmi su pensieri negativi. Forse è colpa del mio carattere, ma perché capita di sentirsi giù?. Laura - Lecce  Intanto è bene sapere che soffermarsi continuamente sui pensieri negativi esaurisce fisicamente e mentalmente e in certe occasioni può lasciar prostrati e tristi. Può essere sintomo di un principio di depressione, che solo una consulenza psicologica può svelare. Le cause dei pensieri negativi sono collegate ai vantaggi che si ritiene possano essere contenuti in questa risposta. Ad esempio, se tutto va bene e si pensa di non meritarlo, questi pensieri sono la punizione che ci si infligge; se ci si sente a disagio con la propria felicità, i pensieri negativi forniscono abbastanza tristezza per equilibrare la gioia, e ci si sente quindi meglio. La mancanza di scopi e di passioni spesso contribuisce a produrre questa risposta. Se la propria gioia è priva di una passione e di un punto focale, non si ha nulla su cui concentrare l'attenzione, e i propri pensieri sono liberi di vagare. A meno che non si compia lo sforzo consapevole di pensare positivo, i pensieri si soffermano sulla negatività che ci circonda. È possibile che si avverta il bisogno impellente di prepararsi psicologicamente alle piccole imprese che la vita riserva. Non ci si sente emotivamente pronti a ricevere cattive notizie, quindi ci si prepara per ridurre lo shock. Continuando a soffermarsi su pensieri negativi, si pensa che si è maggiormente in grado di affrontare una situazione negativa che non se si è di buonumore e ricevere cattive notizie. In questo modo la transizione è meno brusca, perché si è già di cattivo umore, e nulla e nessuno possono toglierci improvvisamente l'ottimismo. Proprio per questo motivo si è inclini ad aspettarsi sempre il peggio: si avverte la necessità di essere psicologicamente pronti per gli scossoni e i colpi che la vita spesso infligge. Aspettarsi il peggio ci aiuta ad eliminare potenziali delusioni. In una prossima rubrica affronteremo la possibilità di andare oltre tali pensieri negativi.  pasquale.ionata@tiscali.it