



LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

I pensieri negativi

«Ho spesso dei pensieri negativi, come posso contrastarli?».

Salvatore - Trapani

Ogni volta che riconosci una frase che si ripete spesso dentro di te e ti procura dolore, disagio o paura, prova a fare uno di questi semplici esercizi, che possono sembrare banali ma che, secondo la mia esperienza di terapeuta, hanno una loro efficacia, almeno in alcuni casi. Dopo avere individuato la frase, immagina di afferrarla con le mani, proprio come fosse qualcosa di materiale, di tangibile. Immagina poi di buttarla in un cestino, di gettarla via. Questo piccolo e semplice esercizio ti aiuterà a limitare quel fastidioso frastuono che costringe la tua voce più autentica ad alzare il volume per essere finalmente ascoltata. Ogni volta che fai questa operazione

ripeti a te stesso la ben nota frase della scimmia stregone del film cartone *Il re leone*: «*Hakuna matata*», una frase che in lingua swahili significa: «Niente pensieri, niente problemi». Un'altra tecnica immaginativa, utile per contrastare i pensieri negativi, consiste nel formulare bene il pensiero disturbante, come se lo si vedesse scritto. Immaginatevi mentre prendete le singole parole del pensiero e le mettete in un pallone; poi vedetevi mentre gli date un forte calcio e lo fate scomparire dalla vostra vista. Il pallone è scomparso e con esso anche i vostri pensieri negativi. Utilizzate la tecnica più volte al giorno.

Esiste un altro esercizio molto utile per chi non smette mai di criticarsi e di osservarsi con giudizio. Consiste nello scrivere una lettera di licenziamento al vostro “critico personale”. Ecco un esempio di lettera. «Caro signor Critico, sono lieto di comunicarle che, a seguito di una profonda revisione del nostro progetto, non abbiamo più bisogno delle sue prestazioni. La sua collaborazione in questo settore è terminata. Da adesso. Stimando le sue qualità, del resto molto apprezzate nel corso degli anni, siamo felicissimi di proporle un incarico di più grande responsabilità e maggior interesse nel settore. Crescita, creatività e supporto. Ci incontreremo lì».

pasquale.ionata@alice.it