

DOMANDE ALLO PSICOLOGO



di
Pasquale
Ionata

Pensieri *negativi*

«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 meritarsi, questi pensieri sono la punizione che ci si infligge; se ci si sente a disagio con la propria felicità, i

re. 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



penzieri 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 vaga-

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

«Abitiamo molto vicino alla famiglia di nostro figlio: è una buona opportunità, perché nostra nuora lavora e possiamo aiutarli per la casa e l'accudimento dei bambini. L'altro giorno, però, egli ci ha detto che non hanno più tanto bisogno del nostro aiuto. Ci è sembrata un'ingratitude...».

Elena e Francesco - Sicilia

■ Comprendiamo molto bene questo vostro sentimento; quando si è cresciuto ed educato un figlio con sollecitudine, lasciarlo andare per la sua strada è difficile. Tuttavia, questo distacco è molto importante perché la nuova famiglia raggiunga la sua autonomia e maturi nella sua originalità; a volte abitare troppo vicini può essere un ostacolo. Certamente, poiché spesso entrambi i coniugi lavorano, l'aiuto dei nonni diventa importante; è necessario, però, collaborare senza alcun interesse ed essere capaci di mettersi da parte al momento opportuno.

«Spesso vedo i miei figli litigare, altre volte andare d'amore e d'accordo. Molti mi hanno detto che il figlio unico è meglio perché comporta meno fatica e gli si può offrire più opportunità di crescita. Eppure io sono convinta che avere più figli è meglio».

Mamma di Brescia

■ Ci sono vantaggi e svantaggi del figlio unico, così come per la famiglia numerosa.

Il famoso psicologo D.W. Winnicott descrive in modo illuminante la posizione del figlio unico. Il figlio unico, può entrare in relazione con la madre nel modo più semplice possibile e scoprire gradualmente la complessità del mondo, secondo un ritmo adeguato al suo sviluppo, iniziando a vivere in un ambiente semplificato che può servire a dargli un senso di stabilità come base di partenza per il resto della vita. Ma, di contro, viene privato della ricchezza di esperienze che deriva dai diversi rapporti con i fratelli e le sorelle.