



## **LE 10 IDEE IRRAZIONALI (E DISFUNZIONALI) PIÙ DIFFUSE**

*Spesso i problemi e i disagi che ci troviamo ad affrontare nel corso della nostra vita quotidiana sono causati da una serie di pensieri e di idee dal carattere disfunzionale che la nostra mente compie quasi in maniera automatica e incontrollata.*

*Queste idee irrazionali guidano le nostre azioni, i nostri comportamenti e la catena di tutti i nostri pensieri.*

*Vediamo quali sono le 10 idee più diffuse.*

### **1. Ho bisogno di essere sempre apprezzato da tutti.**

*Il desiderio, la necessità ed il bisogno di sentirsi sempre e costantemente apprezzati da ogni persona che si incontri sulla propria strada causa certamente un'estrema difficoltà nel tentativo di essere sempre nella propria condizione migliore e nel cercare di compiacere in ogni modo possibile chiunque si incontri. Risulta evidente come questo porti spesso al fallimento e ad una condizione interna di dispiacere, senso di colpa o vergogna, bassa autostima e bassa fiducia in sé.*

### **2. Devo essere competente e risolvere ogni problema.**

*Anche in questo caso, il pensiero e l'idea di dover essere sempre in grado di risolvere qualunque tipologia di problema nel migliore dei modi e di dimostrarsi sempre al 100% competente e capace porta ad una situazione di estremo stress, fatica e frustrazione nel momento in cui si percepisce che questo non è possibile.*

### **3. La gente meschina deve ricevere ciò che merita.**

*Avere un alto senso della giustizia è certamente una componente positiva ma quando le idee e i pensieri si bloccano nel tentativo di dover sempre portare giustizia punendo in qualche modo le persone che non si comportano come dovrebbero, questo causa un livello di sofferenza nel momento in cui ci si rende conto che spesso questo non accade e soprattutto che non dipende dalla nostra volontà.*

### **4. È terribile che la vita non vada come dovrebbe.**

*Ognuno di noi possiede come una sorta di piano ideale rispetto a quello che vorrebbe che fosse la propria vita ma quando ci si scontra con la realtà, spesso ci si rende conto che non sempre le cose vanno come noi le abbiamo pianificate. Torturarsi pensando costantemente a quanto sia grave e terribile che le cose non vadano nella maniera in cui le abbiamo programmate causa in tantissime persone un livello di disagio molto alto dovuto anche alla difficoltà nell'accettare l'idea di non poter tenere tutto sotto controllo.*

### **5. I miei problemi sono dovuti a cause esterne.**

*Attribuire la causa dei propri problemi a cause esterne, spesso porta le persone a sentirsi sempre come vittime della propria vita e a trovare la "scusa" per non cambiare quanto gli sta capitando. Questo porta ad un circolo vizioso dove i problemi restano immutati e la persona continua a percepirsi come impotente di fronte a ciò che gli succede.*

### **6. Devo preoccuparmi (anche per ciò che di terribile potrà capitare).**



*La preoccupazione indica proprio l'occuparsi in precedenza ed in anticipo di quanto potrà o non potrà accadere in futuro. Questa continua tipologia di pensieri provoca una dose molto elevata di ansia e di paura circa gli eventi del futuro causando nella persona un aumento dell'attivazione fisica e mentale con un grosso dispendio di energie. Inoltre pensare al futuro solo in termini di negatività causa certamente un peggioramento reale degli eventi che accadranno in una sorta di profezia che si autoavvera.*

### **7. È meglio evitare le responsabilità che assumerle.**

*Coloro che si ritrovano frequentemente ad avere pensieri di questo tipo, si ritrovano spesso a non affrontare personalmente ciò che gli capita nella vita demandando ad altri le decisioni da prendere. Il continuo evitamento delle responsabilità inoltre, crea nei confronti delle responsabilità stesse una vera e propria reazione di paura e di panico nel momento in cui tale evitamento non risulta più attuabile.*

### **8. Occorre sempre qualcuno su cui contare.**

*Idee e pensieri come questo sono caratteristici di persone con una bassa autostima e con una bassa fiducia circa le proprie competenze, risorse o capacità. In questo caso l'idea centrale è proprio quella di avere sempre la necessità di qualcun altro per poter affrontare la vita ed un conseguente vissuto di precarietà, di instabilità e di fragilità quando questo non è possibile.*

### **9. Il passato è determinante e lo sarà sempre.**

*Ricordare gli eventi del proprio passato ha certamente dei risvolti positivi ma rimuginare continuamente su qualcosa che ormai è alle nostre spalle, credendo che questa influenzerà in maniera imponente il nostro futuro, rischia di farci entrare in un circolo da cui sarà difficile uscire. Il passato è passato, continuare a guardare indietro spesso porta ad una visione distorta che non aiuta ad andare avanti.*

### **10. Bisogna preoccuparsi dei problemi.**

*L'idea che preoccuparsi a lungo dei problemi della vita, riflettendo e ragionando senza sosta, aiuti a risolverli è spesso controproducente ai fini di trovare delle soluzioni. Continuare razionalmente a pensare a come risolvere qualcosa rischia proprio di non farci vedere quello che invece potrebbe realmente esserci di aiuto. Può essere capitato a tutti di scoprire una soluzione ad un problema di cui ci si era preoccupati per una giornata intera soltanto dopo una buona notte di riposo ovvero proprio nel momento in cui si è smesso di preoccuparsi e di ragionare.*

*Rendersi conto della presenza di uno o più di questi pensieri può sicuramente aiutare nel fare un primo passo verso il loro annullamento o alleggerimento. Riconoscere che tali pensieri non necessariamente rispecchiano la realtà ma sono solo una produzione della nostra mente può iniziare ad interrompere il potere che essi hanno sulle azioni e sui comportamenti che quotidianamente mettiamo in atto durante la nostra vita*