

preoccuparsi SI vs preoccuparsi NO?



Preoccuparsi non è sempre sbagliato, anzi in alcune situazioni è fondamentale per mettere in atto le azioni migliori, quindi se il preoccuparsi in modo sbagliato paralizza l'azione, il giusto preoccuparsi la muove e la definisce nel modo migliore.

Una giusta preoccupazione è contraddista dalla presenza di un problema concreto per il quale si può trovare una soluzione nel qui ed ora. Domande come “perché la vita è ingiusta?” “perché capitano tutte a me?” denotano un rimuginio, cioè una modalità di pensiero che non produce risposte, ma altre domande; tali domande andrebbero trasformate in problemi concreti da risolvere.

Talvolta c'è il rischio che la persona ansiosa rifiuti delle soluzioni che le vengono in mente per i suoi problemi perché non le ritiene perfette, cioè prive di rischio, con esito di riuscita assicurato. Se si ricerca la situazione perfetta non la si troverà mai e quindi si continuerà a produrre problemi e domande senza una risposta. ***In realtà prendere qualunque decisione è un rischio, ma non prenderle comunque vuole dire rischiare: rischiare di non avanzare, di non crescere, di non migliorare, di non stare meglio...*** Invece di cercare la soluzione perfetta, bisognerebbe non far passare troppo prima di decidere ed indirizzarsi verso quella che ci sembra la migliore, quella che può essere messa in campo in tempi relativamente brevi e verificata.



Un passo importante nella gestione delle preoccupazioni è quello di ACCETTARE LA REALTA', diventare cioè consapevoli di quello che è reale nel presente, non focalizzandosi solo su ciò che potrebbe accadere nel futuro. Accettare qualcosa in termini psicologici non vuol dire che ci vada bene, ma che ne siamo consapevoli; continuare a rimuginare vuol dire non accettare ciò che non ci piace, protestare contro la realtà che è fatta di incertezza. Rimuginare non porta ad agire e quindi a modificare quello che non piace, ma anzi allontana sempre di più dall' azione.

COSA SI PUO' FARE?

-riconoscere che i pensieri sono prodotti della mente e non corrispondono alla realtà. Per farlo può essere utile parafrasare i propri pensieri → “So che rimarrò solo” diventa “sto avendo il pensiero che potrei rimanere da solo\ sto notando di avere il pensiero di rimanere da solo\ adesso ho il pensiero di che rimarrò da solo...”

-analizzare la situazione per come è realmente senza tentare di leggere nella mente degli altri o saltare a conclusioni affrettate

-sospendere i giudizi che sono insiti nelle preoccupazioni (es “sono brutta, che bugiardo...”), in quanto non sono la realtà, ma ciò che la realtà potrebbe o dovrebbe essere

-non circoscrivere il tutto solo a sé stessi... “sono da solo, ho sbagliato tutto, è mio dovere...”, ma concepire che anche gli altri possono trovarsi in una situazione simile, che hanno parte di responsabilità, che possono far qualcosa per modificare i fatti...

-accettare i limiti: accettare che non ci sia una risposta giusta, che i fatti non vadano sempre come noi vorremmo, che si è ottenuto solo una parte di quello che volevamo, che per alcune situazioni non c'è una soluzione...

-accettare l'incertezza, che non è per forza qualcosa di negativo, ma è neutra. Non concentrarsi sull'ignoto e non equipararlo ad un pericolo permette di destinare le proprie risorse attentive sui dati certi che riguardano il presente. Per imparare ad accettare l'incertezza si può ad esempio ripetere molte volte durante il giorno che c'è la possibilità che si verifichi quello che temiamo: inizialmente l'ansia salirà, ma procedendo con le ripetizioni la persona impara a convivere con l'incertezza stessa, che piano piano non farà più così paura.