

## AUTOREALIZZAZIONE E ORIENTAMENTO PERSONALE

Le **distorsioni cognitive** riguardano schemi di pensiero negativi o irrazionali che possono finire per demotivarci, abbassare la nostra autostima o contribuire a problemi come l'ansia, la depressione o persino l'abuso di sostanze. Inoltre, queste idee spesso non si basano su fatti o realtà. Ma quali sono le più comuni e come possiamo affrontarle?

Quali sono le distorsioni cognitive più comuni?

I nostri pensieri influenzano il nostro atteggiamento o il modo in cui affrontiamo i problemi o le sfide quotidiane. Pertanto, individuare le **distorsioni negative** più comuni è fondamentale per affrontarle in modo che non abbiano ripercussioni a livello psicologico, mentale e professionale:

1. **Pensiero "tutto a zero"**: il pensiero "bianco e nero", cioè il **pensiero polarizzato**, si basa su idee irrealistiche. Niente è mai bianco o nero; in realtà, tutto ha delle sfumature. Avere un approccio assoluto può finire per farvi sentire falliti o frustrati di fronte a certe sfide, quando in realtà l'importante è provarci. Questi pensieri sono controproducenti perché possono impedire di affrontare ciò che si vuole veramente fare per paura di fallire o di non raggiungere il "successo".
2. **Generalizzazione**: l'eccessiva generalizzazione può causare una percezione distorta della realtà. Infatti, le persone guidate da questa **distorsione cognitiva** spesso credono che se un'esperienza si è svolta in un certo modo, eventi futuri simili avranno lo stesso esito. Un modo per combattere questo tipo di pensiero è quello di concentrarsi sull'uso di un linguaggio più realistico, cioè invece di pensare che accadrà sempre nello stesso modo, cercare di affrontare il problema pensando che la prossima volta si sarà in grado di fare meglio.

3. **Filtri mentali:** un filtro mentale è una distorsione cognitiva che è l'opposto della generalizzazione eccessiva, ma che dà lo stesso risultato negativo. In altre parole, invece di prendere un piccolo evento e generalizzarlo a tutto il resto, il filtraggio mentale consiste nel concentrarsi solo su un aspetto di una situazione.
4. **Eliminare il positivo:** alcune persone possono finire per vedere una realtà distorta perché si concentrano solo sugli aspetti negativi di ciò che accade loro. Cioè, invalidano o ignorano le cose positive che sono effettivamente accadute loro. Questa distorsione cognitiva è simile al filtraggio mentale, ma invece di ignorare semplicemente gli aspetti positivi, li rifiuta completamente.
5. **Lettura della mente:** Molte persone hanno questa **distorsione cognitiva**, in cui si presume che si possa sapere cosa gli altri pensano di noi. Cioè, le persone pensano di poter captare ciò che gli altri pensano di loro, sempre con una tendenza alla negatività.
6. **Ingrandimento:** si tratta di esagerare l'importanza degli aspetti negativi o dei problemi che si possono avere e di minimizzare le qualità positive. Pertanto, il modo di pensare di chi ha questa distorsione è solitamente molto negativo verso se stesso.
7. **Ragionamento emotivo:** il ragionamento emotivo è un modo di giudicare se stessi o le circostanze in cui si vive in base alle emozioni provate. Questo tipo di pensiero significa che quando le persone provano sentimenti negativi in una situazione possono arrivare a credere che questo rifletta accuratamente la realtà.
8. **Personalizzazione e colpevolizzazione:** le persone che tendono ad avere questa distorsione cognitiva tendono a colpevolizzarsi per eventi che non sono sotto il loro controllo. Ad esempio, scusarsi per situazioni non imputabili all'individuo.

Queste sono alcune delle **distorsioni cognitive** più comuni che possono colpirci. In molti casi, le persone che hanno la tendenza a pensare in questo modo possono risentirne psicologicamente.

### **Come affrontare le distorsioni cognitive?**

Una persona che ha troppe **distorsioni cognitive** può finire per sviluppare disturbi psicologici a causa della negatività di questo modo di pensare. Quindi, se vi riconoscete nelle distorsioni cognitive che abbiamo menzionato, vi consigliamo di considerare quanto segue:

- **Siate più consapevoli dei vostri pensieri:** A volte tendiamo a usare il pilota automatico. Invece di lasciare che questi pensieri vi controllino, cercate di affrontare l'ansia o la negatività di quei pensieri che vi colpiscono.
- **Riconoscere l'effetto delle distorsioni cognitive:** le distorsioni cognitive possono indurci a prendere decisioni sbagliate, oltre a contribuire a problemi psicologici come la depressione, il disturbo borderline di personalità o i disturbi legati all'ansia.
- **Sfidare i propri pensieri:** Invece di lasciare che le distorsioni cognitive vi causino problemi, è essenziale lavorare attivamente per cambiarle. Ovvero, cercate di sforzarvi di sfidare voi stessi ragionando su quei pensieri che possono farvi sentire a disagio di fronte a certe sfide o problemi.
- **Andare in terapia:** se queste distorsioni cognitive contribuiscono a farvi sentire male con voi stessi, vi consigliamo di rivolgervi a uno psicologo professionista per evitare che la situazione si aggravi ulteriormente. Un terapeuta vi aiuterà a identificare questi schemi di pensiero e vi insegnerà le strategie per affrontarli, nonché ad analizzare il motivo per cui si verificano.

Le **distorsioni cognitive** possono giocare brutti scherzi e convincerci di fatti non veri. Anche se molti di essi sono molto comuni, ciò non implica che siano positivi per noi. Non lasciate che questi pensieri vi frenino e vi controllino.