



CentroMoses

Stress e rimuginio

**STRATEGIE PER SPEZZARE IL CIRCOLO
VIZIOSO DEI PENSIERI**





CentroMoses





Redazione:

Opuscolo preparato dal Centro Moses e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dall'ENPAP Ente Nazionale previdenza ed assistenza per gli psicologi.

Testo a cura di:

Andrea Gatti
Psicologo tirocinante

Stefano Marchi
Psicologo, Psicoterapeuta CBT
Codirettore del Centro Moses

Progetto Grafico:

Brescia Events | www.bresciaevents.it



CentroMoses



Indice

Stress: amico o nemico?	7
Cos'è il rimuginio?	7
Rimuginio e ruminazione	8
Come possiamo uscire dal circolo del rimuginio?	8
La terapia metacognitiva	9
Posso fare qualcosa fin da subito?	13



Stress: amico o nemico?

IL DUPLICE VOLTO DELLO STRESS: MOTORE D'AZIONE O FONTE DI DISAGIO?

Le richieste della vita quotidiana possono essere tante, e il mondo sembra diventare sempre più competitivo, quindi è normale sentirsi stressati.

Lo stress non è sempre negativo: può darci una spinta per agire, aumentare l'adrenalina o anche farci crescere a livello personale, aiutandoci ad adattarci meglio alle situazioni (Xu et al., 2024).

Tuttavia, il problema nasce quando lo stress diventa troppo e ci fa stare male, facendoci perdere di vista una direzione nella nostra vita. Esistono diversi modi per affrontare lo stress (coping), e uno di questi è il rimuginio.

Cos'è il rimuginio?

QUANDO I PENSIERI RIPETITIVI DIVENTANO UNA TRAPPOLA PER LA MENTE

Il rimuginio si manifesta come una serie di pensieri ripetitivi e spesso negativi, che disturbano il normale funzionamento della mente, portandoci a stati di ansia e preoccupazioni continue (Smith & Alloy, 2009).

Alcune persone ricorrono al rimuginio per cercare di ridurre l'ansia o trovare soluzioni illusorie ai problemi (Micheli, 2018). Per chi soffre d'ansia, rimuginare può sembrare un modo per proteggersi da qualcosa di temuto (Bui, 2022). Tuttavia, può anche servire a evitare il vero problema, che può sembrare troppo difficile da affrontare.

Questo meccanismo inizialmente dà un senso di sollievo, ma con il tempo diventa sempre più difficile liberarsene, aumentando la preoccupazione e lo stress (Morgese, 2018).

Rimuginio e ruminazione

RIMUGINARE SUL FUTURO, RUMINARE SUL PASSATO: DUE MODI DI BLOCCARE LA MENTE

Oltre al rimuginio, c'è un meccanismo simile chiamato ruminazione.

Molti pensano che siano la stessa cosa, ma c'è una differenza: il rimuginio è legato all'ansia e si concentra sul futuro, mentre la ruminazione riguarda il passato ed è collegata a sintomi depressivi.

Fraasi come "Se solo avessi fatto diversamente" rappresentano la ruminazione, mentre il rimuginio cerca di controllare ciò che deve ancora accadere.



Come possiamo uscire dal circolo del rimuginio?

RICONOSCERE E FERMARE IL RIMUGINIO: COME GESTIRE I PENSIERI DISFUNZIONALI

Il primo passo per interrompere il rimuginio è riconoscere che non si tratta di un processo utile o produttivo, ma piuttosto di uno sforzo mentale che alimenta ansia e paura.

Il rimuginio si manifesta come un tentativo continuo di risolvere problemi futuri, immaginati o temuti, ma spesso porta solo a un peggioramento dello stato emotivo. Questo riconoscimento si basa su una forma specifica di consapevolezza chiamata metacognizione, ovvero la capacità di riflettere sui propri pensieri e regolare il proprio dialogo interiore.

La metacognizione ci permette di distinguere tra pensieri utili e pensieri disfunzionali, come quelli intrusivi legati al rimuginio. Quando la nostra capacità metacognitiva funziona correttamente, riusciamo a prendere distanza dai pensieri negativi e a interrompere il ciclo disfunzionale.

Tuttavia, se non riusciamo ad attivare questa consapevolezza, restiamo in balia di pensieri ripetitivi e automatici che ci fanno sentire intrappolati in schemi mentali dannosi.

Secondo Fiore (2017), quando la metacognizione non è efficace, la nostra mente rimane ancorata a segnali di pericolo costanti, e diventa estremamente difficile fermare il flusso di pensieri negativi.

Questo accade perché, anziché lasciare andare i pensieri intrusivi, li amplifichiamo attraverso il rimuginio, prolungando così lo stato di allarme e attivazione.

La terapia metacognitiva

CONSAPEVOLEZZA METACOGNITIVA: IL PRIMO PASSO PER SPEZZARE IL RIMUGINIO

Una possibile soluzione è la terapia metacognitiva (MCT), sviluppata da Adrian Wells. Questa terapia aiuta le persone a distinguere tra i loro pensieri e il modo in cui li considerano. In altre parole, Wells vuole insegnare a capire che i pensieri sono solo pensieri, e non fatti concreti. Questa consapevolezza aiuta a prendere le distanze dal rimuginio e a trovare strategie più efficaci per affrontare i problemi.

La MCT non si concentra sui pensieri stessi, ma su come li trattiamo e come influenzano il nostro benessere. Durante la terapia, il paziente impara a identificare un pensiero attivante (A), le riflessioni che ne derivano (M) e le emozioni che ne conseguono (C). Questo processo aiuta a ridurre l'intensità delle emozioni legate al rimuginio, permettendo di ritrovare un pensiero più lucido.

La terapia metacognitiva è particolarmente efficace nel trattamento di disturbi come l'ansia e la depressione e può essere utile anche per adolescenti oltre che negli adulti e anziani.

In cosa consiste la psicoterapia del rimuginio?

La psicoterapia del rimuginio si basa su un approccio strutturato per aiutare le persone a identificare e gestire i pensieri ripetitivi e ansiosi, spesso automatici, che creano un ciclo di preoccupazione e disagio.

Questo tipo di intervento mira a spezzare il circolo vizioso del rimuginio, aiutando la persona a sviluppare nuove abitudini cognitive e comportamentali.

Vediamo, nello specifico, alcune delle strategie che solitamente vengono insegnate all'interno del percorso di psicoterapia:

1. RICONOSCERE E ETICHETTARE I PENSIERI

Il primo passo per interrompere il rimuginio è riconoscere il momento esatto in cui questo inizia a prendere il sopravvento. Molte persone non sono consapevoli di quando il loro pensiero si trasforma da un'elaborazione normale a un rimuginio ossessivo.

La psicoterapia aiuta il paziente a sviluppare una consapevolezza metacognitiva, cioè la capacità di "pensare ai propri pensieri". Una volta che una persona è in grado di identificare il rimuginio, può etichettarlo come "pensiero intrusivo" o "preoccupazione inutile".

Questo processo di etichettatura permette di prendere una distanza emotiva e cognitiva dal pensiero stesso, riducendone l'impatto e il potere di attivare stati ansiosi.

2. SPOSTARE L'ATTENZIONE

Il rimuginio tende a intrappolare la mente nel passato o nel futuro, facendoci rimanere intrappolati in uno stato di allarme e tensione.

Una delle tecniche principali per gestirlo è imparare a spostare volontariamente l'attenzione verso attività più concrete e piacevoli. Questo richiede un allenamento specifico durante la terapia: si insegna alla persona a diventare consapevole del momento in cui sta perdersi nel rimuginio, per poi distogliere la mente su qualcosa che richiede concentrazione attiva nel

presente, come un'attività manuale, un esercizio fisico o un'azione creativa.

Il paziente impara, così, a padroneggiare la propria attenzione, invece di essere vittima dei pensieri intrusivi, riducendo l'impatto emotivo del rimuginio.

3. DEFINIRE TEMPI SPECIFICI PER PREOCCUPARSI

Una delle tecniche più controintuitive ma efficaci consiste nel creare un "tempo del rimuginio", ovvero stabilire un momento preciso della giornata in cui è concesso preoccuparsi.

Questo può sembrare paradossale, ma limitare le preoccupazioni a uno spazio temporale definito offre alla mente un senso di controllo. Si insegna al paziente a riservare, ad esempio, 15 minuti al giorno per affrontare le sue preoccupazioni, sapendo che, durante il resto della giornata, ogni pensiero intrusivo dovrà essere "rimandato" a quel momento stabilito.

Questo metodo riduce la frequenza e l'intensità delle preoccupazioni, insegnando al cervello che non è necessario rimuginare continuamente.

4. CONFRONTO CON I PROPRI PENSIERI E CONVINZIONI

Un aspetto centrale della psicoterapia del rimuginio è mettere in discussione le credenze disfunzionali legate alla preoccupazione.

Molte persone hanno l'idea che rimuginare li protegga da eventuali rischi o disastri futuri. Credono che preoccuparsi sia una forma di "prevenzione mentale".

In terapia, queste convinzioni vengono esplorate e messe in discussione attraverso tecniche di ristrutturazione cognitiva. Il paziente viene aiutato a comprendere che il rimuginio non solo è inefficace, ma spesso peggiora il suo stato emotivo, portandolo a una spirale di ansia e stress.

Mettendo in dubbio queste credenze, si riduce il bisogno di rimuginare e si favorisce una maggiore flessibilità cognitiva.



Posso fare qualcosa fin da subito?

SÌ, ALTRI SUGGERIMENTI PRATICI CHE POSSONO ESSERE MESSI IN ATTO DA SUBITO POTREBBERO ESSERE I SEGUENTI:

1. prova a limitare il tempo dedicato al rimuginio, ad esempio a 15 minuti al giorno;
2. prova a fissare obiettivi realistici, perché il rimuginio spesso deriva da aspettative troppo alte;
3. cerca dei modi efficaci per spostare l'attenzione, in tal senso l'attività fisica può essere un valido aiuto, per interrompere i pensieri ripetitivi. Anche se la distrazione non è una soluzione definitiva, può aiutare all'inizio. Riprendere il controllo sui propri pensieri è possibile con un po' di pratica e un supporto terapeutico adeguato.
4. prendi in considerazione la possibilità di farti supportare da un terapeuta cognitivo comportamentale che conosca gli strumenti della terapia metacognitiva.





CentroMoses



Alcuni suggerimenti bibliografici:

Bui, S. (2022). Il rimuginio: caratteristiche cliniche e spunti per il trattamento. Disponibile in: <https://www.tagesonlus.org/2022/05/16/il-rimuginio/>. [11/06/2024]

Ciociola, P. (2023). Il Rimuginio e le tecniche per imparare a convivervi. Centro Interapia. Disponibile in: <https://www.centrointerapia.it/tecniche-per-gestire-il-rimuginio/>. [16/06/2024]

Fiore, F. (2017). Adrian Wells e la Terapia Metacognitiva – Introduzione alla Psicologia. State of Mind. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2017/07/adrian-wells-terapia-metacognitiva/>. [11/06/2024]

McEvoy P. M. (2019). Metacognitive Therapy for Anxiety Disorders: a Review of Recent Advances and Future Research Directions. *Current psychiatry reports*, 21(5), 29.

Micheli, E. (2018). Rimuginio e ruminazione. Disponibile in: <https://www.ipsico.it/news/rimuginio-ruminazione/>. [11/06/2024]

Morgese, M. (2018). Quel che penso dei miei pensieri, cosa mi fa pensare? – Credenze metacognitive e psicopatologia. State of Mind. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2018/07/credenze-metacognitive-metacredenze/>. [11/06/2024]

Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116–128.



CentroMoses

www.centromoses.it