

SEZIONE 1 – MITI SULLE EMOZIONI

1. In ogni situazione esiste un modo **giusto** di sentirsi
 2. Mostrare agli altri che sto male significa essere **debole**
 3. Le emozioni spiacevoli sono **negative o distruttive**
 4. Essere emotivamente sensibile = **non sapersi controllare**
 5. Le emozioni possono anche **nascere senza motivo**
 6. Alcune emozioni sono **stupide**
 7. Le emozioni dolorose derivano da **atteggiamenti sbagliati**
 8. Se gli altri **non approvano** ciò che sento, allora sbaglio
 9. Gli **altri sanno meglio** di me cosa provo
 10. Le emozioni spiacevoli **non contano**, meglio ignorarle
-

SEZIONE 2 – MITI SUL CONTROLLO PSICHICO

11. Per essere felice devo avere **pieno controllo di pensieri e emozioni**
 12. Se provo dolore emotivo, devo **liberarmene subito**
 13. Non dovrei mai **pensare a cose negative**
 14. Se mi impegno abbastanza, avrò solo pensieri **positivi**
 15. Se penso qualcosa con forza, allora **si realizzerà**
 16. **Dovrei dimenticare** esperienze dolorose del passato
 17. Se non riesco a controllare le emozioni, vuol dire che sono **difettos*/rott***
 18. Devo **smettere di pensare** per stare bene
 19. Le emozioni sono pericolose, meglio **evitarle**
 20. **Vedere sempre il lato positivo** è la strategia migliore
 21. C'è **sempre una scelta giusta** (e tutte le altre sono sbagliate)
 22. Devo **sentirmi bene prima di agire**
 23. Io **sono i miei pensieri** su di me
-

SEZIONE 3 – MITI SULLA FELICITÀ

(basato su La Trappola della Felicità)

- 24. La felicità è **la condizione naturale** degli esseri umani
 - 25. Se non sono felice, c'è **qualcosa che non va** in me
 - 26. Per vivere bene, devo **eliminare le emozioni spiacevoli**
 - 27. Dovrei essere in grado di **controllare ciò che provo e penso**
 - 28. Emozioni spiacevoli = **errore da correggere**, non parte della vita
 - 29. Le emozioni dolorose **non servono a nulla** (ansia, rabbia, disgusto, tristezza)
 - 30. Solo i **pensieri positivi** fanno bene, gli altri vanno eliminati
 - 31. Per scegliere bene, devo **eliminare ogni dubbio**
 - 32. La felicità **arriverà solo quando...** (condizioni esterne ideali)
-

 SEZIONE 1 – MITI SULLE EMOZIONI

 MITO 1

“In ogni situazione esiste un modo GIUSTO di sentirsi”

Verità terapeutica:

Le emozioni sono risposte automatiche legate ai nostri valori o bisogni. Non sono giuste o sbagliate: semplicemente **accadono**.

Esercizio:

Ogni sera, scrivi:

- Qual è stata l'emozione più intensa?
- Che bisogno o valore potrebbe averla attivata?

Takeaway:

 Le emozioni sono **segnali**, non errori.

 MITO 2

“Mostrare che sto male significa essere debole”

Verità terapeutica:

Mostrare le emozioni **rafforza i legami** se lo facciamo con persone fidate. È un atto di vulnerabilità disponibile e consapevole.

Esercizio:

Individua 1-2 persone con cui potresti iniziare a condividere qualche emozione, partendo da qualcosa di lieve.

Takeaway:

 Aprirsi è **coraggio**, non debolezza.

 MITO 3

“I sentimenti spiacevoli sono negativi o distruttivi”

Verità terapeutica:

Le emozioni spiacevoli segnalano **confini, valori, bisogni**. Se le ascolti, possono guidarti verso cambiamenti significativi.

Esercizio:

Quando provi una forte emozione sgradevole, chiediti:

- Cosa mi sta dicendo questa emozione?
- Cosa conta per me, in questo momento?

Takeaway:

👉 Le emozioni – anche quando intense e difficili - sono **messaggeri**.

♦ MITO 4

“Essere emotivamente sensibile significa non sapersi controllare”

Verità terapeutica:

Essere sensibili non implica impulsività. Puoi **usare le emozioni** come un messaggio e decidere consapevolmente come agire.

Esercizio:

In un momento di rabbia, fai una pausa. Respira. Poi scegli un'azione in linea con i tuoi valori (es. comunicare in modo calmo).

Takeaway:

👉 Sensibilità ≠ debolezza. È **forza con discernimento**.

♦ MITO 5

“Le emozioni possono nascere senza motivo”

Verità terapeutica:

Ogni emozione ha un innesco – anche se a volte è **interno** (un pensiero, un ricordo, un'immagine). Sono sempre **rilevanti**.

Esercizio:

Quando provi un'emozione improvvisa, annota:

- Cosa è appena successo (fuori o dentro di me)?

Takeaway:

👉 Le emozioni **parlano di tuoi bisogni e valori**. Ascoltale.

◆ MITO 6

“Alcune emozioni sono davvero stupide”

Verità terapeutica:

Ogni emozione ha un **ruolo evolutivo**: la tristezza segnala una perdita, la rabbia un'ingiustizia, il disgusto e la paura un pericolo...

Esercizio:

Scegli un'emozione che giudichi “inutile” e scrivi:

- Quando mi è stata utile nel passato?
- Da cosa ha cercato di proteggermi? Cosa ha cercato di farmi capire?

Takeaway:

👉 Nessuna emozione è stupida. Ogni emozione **serve**.

◆ MITO 7

“Le emozioni dolorose sono segno di atteggiamenti sbagliati”

Verità terapeutica:

Il dolore è umano. Non è segno di errore, ma di **disallineamento** fra ciò che hai (o pensi di avere) e ciò che desideri.

Esercizio:

Identifica:

- Emozione primaria → es. tristezza
- Emozione secondaria → es. vergogna per essere triste
- Quale delle due peggiora il mio stato?

Takeaway:

👉 Il dolore è **umano**, non un difetto.

◆ MITO 8

“Se gli altri non approvano le mie emozioni, sto sbagliando”

Verità terapeutica:

Gli altri vedono il mondo dalla loro finestra. Non hanno il potere di definire **ciò che provi**.

Esercizio:

Scrivi un episodio in cui ti sei sentito invalidato. Chiediti:

- La mia emozione era comunque autentica?
- Di cosa avevo bisogno?

Takeaway:

👉 Solo tu puoi **validare** ciò che provi.

◆ MITO 9

“Gli altri sanno meglio di me cosa provo”

Verità terapeutica:

Tu sei l'**unic* esperto*** della tua esperienza interna. Nessuno può conoscere tutto ciò che senti.

Esercizio:

Rifletti su una situazione in cui hai finto di stare bene. Cosa hai perso? Cosa avresti voluto dire?

Takeaway:

👉 Tu sei l'unica persona che può conoscere in tempo reale, senza il bisogno di dirlo ad alta voce, ciò che pensi, ciò che senti nel tuo corpo, ciò che provi, quello di cui hai bisogno e quello che ha valore per te.

◆ MITO 10

“Le emozioni scomode non contano, meglio ignorarle”

Verità terapeutica:

Ignorare i fatti non cambia i fatti, ignorare le emozioni le **amplifica** nel tempo. Accoglierle è il primo passo per “farci qualcosa di vitale” e trasformarle.

Esercizio:

Ogni sera, scrivi:

- Un'emozione spiacevole provata
- Come l'hai gestita (come hai risposto a ciò che provavi)
- Cosa ti ha insegnato

Takeaway:

👉 Ignorare = evitare. Accogliere = **crescere**.

🔵 SEZIONE 2 – MITI SUL CONTROLLO DELLA MENTE - BENESSERE

🔹 MITO 11

“Per essere felice devo controllare pensieri ed emozioni”

Verità terapeutica:

Il controllo costante alimenta ansia. Meglio imparare a **convivere con ciò che accade dentro**, senza farci trascinare.

Esercizio (palla sott'acqua):

- Pensa a un pensiero che cerchi sempre di scacciare.
- Lascia che resti lì per 1 minuto. Che effetto fa?

Takeaway:

👉 Libertà non è controllo. È **consapevolezza e scelta**.

🔹 MITO 12

“Devo liberarmi subito dal dolore emotivo”

Verità terapeutica:

Il dolore non si elimina. Si **attraversa**. Evitarlo crea più sofferenza (dolore sporco).

Esercizio:

Scrivi:

- Che emozione stai evitando?
- Cosa accadrebbe se ci stessi un po'?

Takeaway:

👉 Fuggire dal dolore = rincorrerlo.

◆ MITO 13

“Non devo mai pensare a cose negative”

Verità terapeutica:

Più cerchi di non pensare a qualcosa, più la tua mente ci torna. La chiave è **accettare la presenza del pensiero**, senza fonderti con esso.

Esercizio:

Pensa a un ippopotamo blu alato. Ora smetti.

Riesci? La mente non obbedisce sempre.

Takeaway:

👉 I pensieri negativi sono **normali**. Non sei i tuoi pensieri.

◆ MITO 14

“Con il giusto impegno posso avere solo pensieri positivi”

Verità terapeutica:

La mente genera **pensieri automatici** migliaia di volte al giorno. L'obiettivo non è “pensare bene”, ma “agire bene”.

Esercizio:

Osserva un pensiero negativo. Prova a rispondergli con:

- “Grazie mente, ma ora torno a ciò che conta per me.”

Takeaway:

👉 Non scegliere i pensieri. Scegli **cosa fare**.

◆ MITO 15

“Se penso qualcosa intensamente, si realizzerà”

Verità terapeutica:

Pensare non è agire. La vita cambia con le **azioni**, non con la “magia mentale”.

Esercizio:

Pensa intensamente a una pizza. Ora... sei sazio?

No? Esatto.

Takeaway:

👉 I pensieri non creano la realtà. Le azioni, sì.

◆ MITO 16

“Per stare bene, devo dimenticare il passato doloroso”

Verità terapeutica:

I ricordi dolorosi fanno parte di noi. Possiamo **scegliere come portarli** nel presente, senza farci travolgere.

Esercizio:

Richiama un ricordo difficile. Riguardalo da osservatore.

- Che insegnamento puoi trarne?

Takeaway:

👉 Non devi dimenticare. Puoi **integrare**.

◆ MITO 17

“Se provo emozioni spiacevoli, significa che sono rotto”

Verità terapeutica:

Provare dolore non significa essere difettosi. Significa essere **umani e vivi**.

Esercizio:

Completa la frase: “Anche se provo ____, valgo comunque perché...”

Takeaway:

👉 Non sei rotto. Sei **vivo e complesso**.

◆ MITO 18

“Devo smettere di pensare per stare bene”

Verità terapeutica:

La mente **pensa di continuo**. La chiave è non seguirla ovunque. Puoi imparare a **osservarla senza reagire**.

Esercizio:

Ascolta i tuoi pensieri per 2 minuti. Non cambiarli. Solo nota.

Takeaway:

👉 Non devi spegnere la mente. Devi **apprendere a convivere**ci.

◆ MITO 19

“Le emozioni forti sono pericolose”

Verità terapeutica:

Le emozioni sono **segnali evolutivi**. Ci proteggono, ci guidano. Accoglierle è sicuro, evitarle è rischioso.

Esercizio:

Osserva un'emozione intensa e chiediti:

- Cosa sta cercando di proteggere?

Takeaway:

👉 Le emozioni non sono nemiche. Sono **alleate**.

◆ MITO 20

“Bisogna sempre vedere il lato positivo”

Verità terapeutica:

Il pensiero positivo forzato può diventare un evitamento. A volte, **restare nel reale** è l'atto più autentico.

Esercizio:

Scrivi:

- “La cosa difficile è...”
- “Posso affrontarla scegliendo di...”

Takeaway:

👉 Realismo + valore = azione **utile**.

◆ MITO 21

“Esiste una scelta giusta tra tutte le sbagliate”

Verità terapeutica:

La perfezione è paralisi. Le scelte importanti spesso comportano **perdite e guadagni**.

Esercizio:

Scrivi:

- Quale decisione stai evitando?
- Quale passo potresti fare oggi, anche col dubbio?

Takeaway:

👉 Agire **anche nel dubbio** è forza.

◆ MITO 22

“Devo sentirmi bene per fare cose importanti”

Verità terapeutica:

L'azione può **precedere** la motivazione. Agire in linea coi tuoi valori ti farà stare meglio, non il contrario.

Esercizio:

Scrivi:

- “Cosa farei oggi se fossi già motivato?”
- Fallo, anche solo un piccolo passo.

Takeaway:

👉 Aspettare di stare bene = **attendere per sempre**.

◆ MITO 23

“Io sono i miei pensieri negativi”

Verità terapeutica:

Tu **non sei i tuoi pensieri**. Sei colui che li osserva. Puoi scegliere cosa portare con te nel viaggio della vita.

Esercizio:

Osserva un pensiero critico e rispondi con:

- “Questo è solo un pensiero, non una verità.”

Takeaway:

👉 Tu sei molto più di ciò che pensi.

● SEZIONE 3 – MITI SULLA FELICITÀ

◆ MITO 24

“La felicità è lo stato naturale dell’essere umano”

Verità terapeutica:

La vita è un mix di emozioni. La felicità **va e viene**. Non è una condizione costante.

Esercizio:

Fai un elenco delle emozioni provate oggi. Quante erano positive? Quante neutre? Quante difficili?

Takeaway:

👉 La felicità è un **momento**, non una regola.

◆ MITO 25

“Se non sono felice, c’è qualcosa che non va”

Verità terapeutica:

Il dolore non è una patologia. È parte della condizione umana.

Esercizio:

Scrivi una lettera a te stesso da amico:

- “Anche se oggi ti senti triste, ti rispetto e ti sono vicino perché...”

Takeaway:

👉 Essere tristi non è **sbagliato**. È umano.

◆ MITO 26

“Devo eliminare le emozioni spiacevoli per stare bene”

Verità terapeutica:

Le emozioni spiacevoli **danno informazioni** preziose. Vanno ascoltate, non eliminate.

Esercizio:

Scegli un'emozione spiacevole e scrivi:

- “Questa emozione mi sta dicendo che...”

Takeaway:

👉 Il problema non è **sentire**. È **ignorare**.

◆ MITO 27

“Dovrei controllare tutto ciò che penso o provo”

Verità terapeutica:

Il controllo è illusorio. L'accettazione consapevole **riduce la sofferenza**.

Esercizio:

Osserva ciò che provi senza cambiarlo. Poi chiediti:

- “Che passo potrei fare comunque, oggi?”

Takeaway:

👉 Non devi controllare. Puoi **scegliere e agire**.

◆ MITO 28

“Le emozioni spiacevoli non servono a niente”

Verità terapeutica:

Ogni emozione ha **una funzione adattiva**. Anche la paura, il disgusto, la rabbia.

Esercizio:

Scegli un'emozione difficile e chiediti:

- Cosa sta cercando di proteggere o indicare?

Takeaway:

👉 Le emozioni spiacevoli **servono**.

◆ MITO 29

“Solo i pensieri positivi fanno bene”

Verità terapeutica:

I pensieri positivi forzati possono diventare **negazione** della realtà. I pensieri “utili” guidano verso ciò che conta.

Esercizio:

Scrivi un pensiero “bussola” che ti guida oggi, anche se include fatica.

Takeaway:

👉 Meglio **pensieri utili** che positivi.

◆ MITO 30

“Devo eliminare ogni dubbio per scegliere bene”

Verità terapeutica:

Dubitare è naturale. Le scelte importanti si fanno **nonostante** i dubbi.

Esercizio:

Completa:

- “Anche se ho dei dubbi, posso comunque...”
- “Un piccolo passo è...”

Takeaway:

👉 Agire nonostante il dubbio = **coraggio**.

◆ MITO 31

“La felicità arriverà solo quando...”

Verità terapeutica:

Collegare la felicità a una condizione futura ci **blocca nel presente**.

Esercizio:

Scrivi:

- “Cosa potrei fare oggi per vivere un piccolo momento significativo?”

Takeaway:

👉 La vita si costruisce **oggi**, non “quando...”

◆ MITO 32

“Per vivere bene, devo eliminare tutte le emozioni sgradevoli”

Verità terapeutica:

Una vita piena include **anche** la sofferenza. Possiamo imparare a **convivere** con essa, senza lasciarle il timone.

Esercizio:

Completa:

- “Oggi scelgo di agire in linea coi miei valori anche se provo...”

Takeaway:

👉 Una vita piena è **imperfetta ma vera**.