

Ruminazione e rimuginio

Di Sabina Moro

La ruminazione e il rimuginio sono due processi di pensiero ripetitivi disfunzionali che possono condurre allo sviluppo di sintomi ansiosi o depressivi

Sarà capitato a tutti di pensare a qualche situazione negativa del proprio passato o di essere stato preoccupato per qualcosa che sarebbe potuto accadere in futuro.

La ruminazione e il rimuginio sono forme di pensiero descritte in un'ottica negativa in quanto creano uno stato di sofferenza ostacolando la naturale regolazione emotiva.

La ruminazione è un processo legato alla presenza di pensieri ripetitivi riguardo a eventi passati o a stati emotivi negativi attuali, manipolando informazioni al fine di confermare le proprie credenze negative. È associato alla perdita, all'insuccesso e al fallimento ed ha lo scopo di dare significato alla vita, trovare risposte ai problemi, dare un valore ai ricordi infelici e raggiungere l'accettazione.

Suscita emozioni principalmente di tristezza e sintomi legati a minor concentrazione, attenzione e memoria.

La ruminazione è definita una modalità passiva di pensiero in quanto non è diretta verso uno scopo e non conduce alla risoluzione di un problema attraverso la pianificazione di azioni concrete.

Il rimuginio invece è un processo cognitivo che implica pensieri ripetitivi riguardo eventi negativi che potrebbero accadere in futuro. E' una risposta che la persona usa per cercare di eliminare la minaccia percepita, dato che non è possibile mettere in atto un'azione per risolvere il problema.

Suscita emozioni principalmente di ansia ed è connesso a tensione muscolare, insonnia, mal di testa, irritabilità e altro.

Il rimuginio è utilizzato con lo scopo di eliminare la possibile minaccia, reale o percepita, avere maggiore consapevolezza del problema e trovare possibili soluzioni.

Queste due modalità di pensiero vengono utilizzate sulla base di “credenze positive” legate al loro utilizzo.

La ruminazione viene associata all'utilità di riflettere su di sé per comprendersi meglio, mentre il rimuginio viene considerato con una strategia utile per comprendere meglio il problema e riuscire a trovare una soluzione.

Alcune credenze possono essere: "Rimuginio per poter conoscere meglio la situazione e poterla affrontare, se dovesse presentarsi", "Se mi preoccupo molto troverò sicuramente una soluzione", "Se rifletto sul mio passato non ricommetterò gli stessi errori".

Tuttavia questi pensieri intrusivi, ripetitivi e continui aiutano solo a mantenere la sintomatologia ansiosa o depressiva riducendo la probabilità di impegnarsi in attività piacevoli.

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 01/03/2021 – AGGIORNATO IL 30/10/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)