

## Tecniche di gestione del dialogo interno

Tutti hanno un proprio «dialogo interiore». È lo sforzo della nostra mente di definire la realtà, di «fissarla» e costituisce la base del nostro essere. La maggior parte delle persone, appena non è assorbita in un'attività, comincia a essere invasa da pensieri, positivi o negativi, che risvegliano “pensieri parlati dentro” basati su immagini e associazioni mentali. Una crescita personale mira a oltrepassare i propri pensieri e a prendere contatto con la propria coscienza. Noi siamo infatti anche se non pensiamo, come succede ad esempio nella meditazione o in stati analoghi. Noi dialoghiamo mentalmente con noi stessi molte più volte del necessario. «Devo fare questo», «ce la faccio», «non ce la faccio» sono esempi di frasi che diciamo a noi stessi. Alcune persone si tormentano la vita con pensieri negativi. Passano le notti a rimuginare, a ripensare senza sosta. Dobbiamo imparare a interrompere questo processo, ad acquisire uno stato di sommo «silenzio interiore». È possibile però provare ad assumere il controllo del nostro mondo interiore con *tre strumenti* della pausa, della inversione e della scomposizione. **Metodo della pausa:** fai ogni tanto delle pause mentali per allontanare i pensieri, utilizzando le tecniche di rilassamento e di autoipnosi. Oppure alzati e fai qualcosa di piacevole per te. Con il tempo puoi ricreare uno stato di tranquillità ed energia continua per ricaricarti quando ne senti il bisogno.

**Metodo della inversione:** quelle che soprattutto stancano la mente sono le affermazioni negative. Fai attenzione alle espressioni negative che utilizzi, e applica la sostituzione: sostituisci tali espressioni con delle contro-affermazioni. Ad esempio quando ti viene da dire «non posso fare questa cosa» sostituisci con «cosa posso fare allora?». Oppure volgi al positivo: tutte le volte che pensi «va male» prova a dire «questo però va bene».

**Metodo della scomposizione:** ogni volta che ti assale un pensiero negativo, distruggilo! Utilizza con te stesso delle domande del tipo: come faccio a essere sicuro che va male? Come faccio a dirlo? È proprio così? Poiché nessuno di noi conosce il futuro, tale metodo ripetuto ti aiuterà a «scomporre» le tue impressioni globali (come la tristezza) in impressioni sensoriali (come un senso di costrizione respiratoria) più facilmente modificabili.

E ricorda che non c'è bisogno della logica cartesiana per esistere, tu esisti comunque.