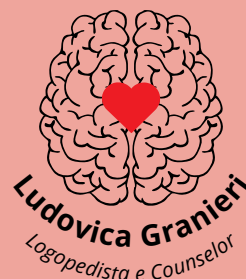


IL DIALOGO INTERIORE: COME PARLI A TE STESSO?



Dott.ssa Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor



Introduzione



Ognuno di noi, ogni giorno, parla continuamente con se stesso; a volte ce ne accorgiamo chiaramente, altre volte questo dialogo rimane sullo sfondo, quasi automatico. È quella voce interiore che commenta ciò che facciamo, interpreta ciò che accade e influenza il modo in cui ci sentiamo.

Può incoraggiarci nei momenti difficili oppure diventare estremamente critica e severa. Alcune persone convivono con pensieri molto duri verso se stesse senza rendersene pienamente conto, perché col tempo quel modo di parlarsi è diventato abituale.

Fraasi come: “Non faccio mai abbastanza”; “Gli altri sono più capaci di me”, oppure “Se sbaglio significa che non valgo”, possono diventare una presenza costante nella quotidianità, influenzando l’autostima, le relazioni e il benessere emotivo.

Spesso il dialogo interiore nasce dalle esperienze vissute, dalle aspettative ricevute, dal modo in cui siamo stati guardati e ascoltati nel tempo. Per questo motivo, molte persone finiscono per trattarsi con una durezza che non userebbero mai nei confronti di qualcun altro.

Imparare a osservare il proprio dialogo interno non significa eliminare tutti i pensieri negativi o diventare sempre positivi. Significa, piuttosto, sviluppare maggiore consapevolezza del modo in cui ci si parla e iniziare a costruire una relazione più equilibrata e rispettosa con se stessi.

Questa guida vuole essere un primo passo per riconoscere alcune modalità automatiche del dialogo interiore e iniziare a trasformarle gradualmente.

Quando il giudizio verso se stessi diventa automatico

Molte persone sono abituate a giudicarsi continuamente senza accorgersene. Questo accade soprattutto nei momenti di difficoltà, di errore o di confronto con gli altri.

Può capitare, ad esempio, di commettere una piccola distrazione sul lavoro e pensare immediatamente: “Ecco, sbaglio sempre tutto.”; oppure di osservare i risultati di qualcun altro e sentirsi automaticamente inferiori: “Io non sarò mai così bravo.”

Questi pensieri possono sembrare innocui o “normali”, ma nel tempo influenzano profondamente il modo in cui una persona percepisce se stessa.

Spesso il problema non è tanto il singolo pensiero negativo, ma la frequenza e il tono con cui ci si rivolge a se stessi; alcune persone convivono con una voce interna estremamente esigente, che pretende perfezione continua e non lascia spazio all’errore.

Questo atteggiamento può generare:

- forte autocritica;
- paura di sbagliare;
- ansia da prestazione;
- senso costante di inadeguatezza;
- difficoltà a riconoscere i propri successi.

Con il tempo, il dialogo interiore negativo può diventare così abituale da sembrare una verità assoluta, quando in realtà rappresenta solo un modo appreso di interpretare se stessi.

Da dove nasce il dialogo interiore

Il modo in cui parliamo a noi stessi non nasce dal nulla e molto spesso è il risultato delle esperienze vissute nel tempo.

Le parole ricevute durante l'infanzia, il modo in cui siamo stati incoraggiati o criticati, le aspettative familiari e sociali possono influenzare profondamente la costruzione della nostra voce interiore.

Ad esempio, una persona cresciuta in un ambiente molto esigente potrebbe aver imparato che il proprio valore dipende esclusivamente dai risultati ottenuti.

Di conseguenza, anche da adulta potrebbe sentirsi costantemente "mai abbastanza".

Allo stesso modo, chi ha ricevuto frequenti critiche potrebbe aver interiorizzato uno sguardo severo verso se stesso, sviluppando la tendenza a focalizzarsi soprattutto sugli errori.

Comprendere l'origine di alcuni pensieri non significa cercare colpe, ma sviluppare maggiore consapevolezza.

Questo permette di osservare il proprio dialogo interno con meno rigidità e maggiore comprensione.

Imparare a osservare il proprio linguaggio interno

Un primo passo importante consiste nel diventare più consapevoli del modo in cui ci si parla.

Molte volte i pensieri automatici scorrono velocemente e passano inosservati. Fermarsi a osservarli può aiutare a capire quanto siano presenti giudizio, pretese o svalutazione.

Può essere utile, ad esempio, chiedersi:

- “Come mi sto parlando in questo momento?”
- “Direi queste stesse parole a una persona a cui voglio bene?”
- “Sto osservando la realtà o sto giudicando me stesso?”

Immagina una situazione in cui qualcosa non va come speravi; invece di pensare immediatamente: “Non sono capace”, potresti provare a sostituire quel pensiero con qualcosa di più realistico e gentile, ad esempio: “Sto facendo fatica, ma questo non definisce il mio valore.”

Questo non significa ignorare gli errori o fingere che tutto vada bene, ma imparare a distinguere tra autocritica distruttiva e riflessione costruttiva.

Un piccolo esercizio di consapevolezza

Per qualche giorno, prova a osservare i pensieri che emergono nei momenti di difficoltà o stress.

Puoi annotare alcune frasi che ti dici più frequentemente, soprattutto quando:

- commetti un errore;
- ti senti sotto pressione;
- ti confronti con gli altri;
- ti senti insicuro.

Successivamente, prova a rileggere quelle frasi chiedendoti: “Se una persona a cui tengo parlasse così di sé, cosa le direi?”

Questo esercizio aiuta a sviluppare uno sguardo più consapevole e meno automatico verso il proprio dialogo interiore.

Conclusioni

Il modo in cui parliamo a noi stessi ha un impatto profondo sul nostro benessere emotivo, sulla fiducia personale e sul modo in cui affrontiamo le difficoltà quotidiane.

Spesso trascorriamo anni abituandoci a una voce interna severa, critica o svalutante, senza renderci conto di quanto questo influenzi il nostro equilibrio. Cambiare questo dialogo non significa diventare perfettamente sicuri di sé o eliminare ogni pensiero negativo, ma imparare gradualmente a trattarsi con maggiore rispetto e comprensione.

All'inizio può sembrare difficile interrompere automatismi radicati da tempo.; alcuni pensieri continueranno a emergere spontaneamente, soprattutto nei momenti di fragilità o stress. Tuttavia, sviluppare consapevolezza permette già di creare una piccola distanza tra ciò che pensiamo e ciò che realmente siamo.

Con il tempo, anche piccoli cambiamenti nel modo in cui ci si rivolge a se stessi possono trasformare profondamente il rapporto con le proprie emozioni, con gli errori e con le relazioni.

Imparare a costruire un dialogo interno più equilibrato non significa smettere di crescere o di mettersi in discussione, ma farlo senza ferirsi continuamente.

Ogni persona merita uno spazio interno in cui sentirsi accolta, anche nelle proprie imperfezioni.

Se senti che il tuo dialogo interiore è spesso critico, svalutante o fonte di sofferenza, un percorso di counseling può aiutarti a comprendere meglio questi meccanismi e a costruire un rapporto più consapevole, equilibrato e gentile con te stesso.

Puoi scrivermi all'indirizzo granieriludovica@gmail.com o richiedere una prima consulenza gratuita.

Ludovica Granieri
Logopedista e Counselor

