# Il dialogo interiore per l'autoconsapevolezza



Se ci prestiamo attenzione, ci accorgeremo che quasi costantemente nella nostra mente instauriamo un *dialogo interiore* con noi stessi, fatto di domande e risposte e di riflessioni su quello che stiamo facendo e che dobbiamo fare nel corso della giornata. Molto spesso, prima di addormentarci, questo silenzioso dialogo con noi stessi assume il carattere del rendiconto e della verifica di come sia andata la nostra giornata appena trascorsa e di come progettiamo quella di domani. In generale, parlare con noi stessi ci permette di modulare le emozioni, pianificare i compiti ed anche consolidare nella memoria a lungo termine le esperienze maturate. Questa attività del tutto naturale è un meccanismo molto potente di autocontrollo e attenzione. Talvolta ci accorgiamo anche di star parlando da soli *a voce alta*, per lo più quando avvertiamo la necessità di automotivarci dinnanzi ad un compito difficile o quando ci prepariamo ad affrontare una situazione che preferiremmo evitare: il nostro cervello attiva inconsciamente meccanismi motori come il movimento delle labbra per dar sfogo alle emozioni ed alla tensione che deriva dal compito in cui siamo impegnati.

Lo sportivo sa però che il dialogo interiore può essere un'arma a doppio taglio, perché quando l'ansia della performance prende il sopravvento, i pensieri negativi si inseriscono in modo preponderante nel meccanismo dell'autoriflessione, disturbando in modo consistente le capacità di concentrazione dell'atleta. In questo caso proprio il parlare con se stessi ad alta voce diventa uno strumento molto efficace per prendere il controllo dei pensieri disturbanti e incanalare invece la mente su quelli positivi e motivanti per la nostra migliore resa nella performance.

**Fonte *The Converstaion*, articolo della psicologa Paloma Mari-Beffa**

*di Alberto Bernacchi*