

Identità personale e dialogo interiore

A cura di Anna Maria Rossi Castaldi

Il dialogo interiore

- * Ogni pensiero è verbalizzato (*logos*) ed esprime ciò che il soggetto crede (a livello intellettuale), sente (a livello emotivo) e pensa di fare (a livello intenzionale)
- * Il dialogo interiore non è inconscio, ma è automatico e, quindi, non accompagnato da consapevolezza.
- * Si parla con noi stessi per diversi motivi: commentare quanto vediamo accadere nel presente; ricordare eventi accaduti nel passato; immaginare eventi che potrebbero accadere nel futuro.
- * Il soggetto si crea una sua visione della realtà che influenzerà il suo stato emotivo e, conseguentemente, i comportamenti.



Il dialogo interiore:
rimuginio dei buoi ...

Il dialogo interiore:ruminio dei buoi ...

- ❖ Thomas Borkovec. Il dialogo interiore può prendere la forma della rumination, de rimuginio, a causa dell'ansia e del perfezionismo.
- ❖ Si distingue dalla naturale ed occasionale preoccupazione per un problema da risolvere (atteggiamento positivo, premessa necessaria per al problem solving) per le caratteristiche di *ripetitività* e *pervasività*.
- ❖ Può contribuire alla rumination una scelta negativa delle posizioni esistenziali: della valutazione che il soggetto da di Sé stesso in relazione agli altri (ok, non ok).

*... lo starnazzio
delle galline ...*



... lo starnazzio delle galline ...

- * Talvolta la nostra mente è occupata da pensieri negativi e disturbanti che interferiscono col naturale desiderio di calma e di serenità.
- * Albert Ellis ha studiato i meccanismi mentali che danno origine alle nostre reazioni emotive ed ha elaborato la RET (Rational Emotive Therapy) sulla base di esperienze cliniche e con i contributi del pensiero orientale.
- * Tale terapia sta dando ottimi risultati, oltre che con gli adulti, anche con bambini e adolescenti.

... lo starnazzio delle galline ...

- ❖ Il binomio razionale-emotivo indica la necessità di unire alle emozioni un pensiero razionale critico (che sappia scegliere) e costruttivo.
- ❖ Pensieri irrazionali da evitare: le assolutizzazioni, le visioni catastrofiche, le dichiarazioni di insopportabilità. Sono molto nocive le svalutazioni di se stessi e degli altri. E' opportuno criticare solo *gli errori*, non le persone che li hanno commessi.



... o il controllo del pensiero?

... o il controllo del pensiero?

- * Buddha: “ciò che siamo è il risultato di ciò che pensiamo” ... di noi stessi e degli altri.
- * Le situazioni nelle quali siamo coinvolti non ci influenzano tanto per quello che sono, quanto per come le interpretiamo, per il valore che attribuiamo a loro.
- * Proverbio cinese. Stai attento ai tuoi pensieri: sono l’inizio delle tue opere.