

Master in Psicologia dello Sport e Mental Training

Patrocinato dall'A.I.P.S.

SELF-TALK

IL DIALOGO INTERIORE

“Istruzioni per l’uso”

Dott.ssa Natalia Villani

*Psicologa, Specializzanda in Psicoterapia cognitivo-
comportamentale*

INDICE

Introduzione.....	3
I pensieri e il dialogo interiore.....	5
Il selk-talk nella pratica sportiva, “<i>istruzioni per l’uso</i>”.....	6
Tecniche e strategie per migliorare e controllare pensieri ed emozioni.....	8
Conclusioni.....	10
<i>Bibliografia</i>.....	11

Introduzione

La comunicazione è lo strumento principale di relazione che l'uomo ha a disposizione per creare e mantenere l'interazione con i suoi simili. Comunicando, infatti, noi possiamo esporre i nostri sentimenti e le nostre idee, apprendere quelle degli altri, discutere, cercare una mediazione e dare un senso comune alla convivenza. Comunicare non vuol dire solo trasmettere delle informazioni e cioè dei messaggi, ma anche stabilire la qualità delle relazioni che ci legano agli altri. La comunicazione, in sostanza, è un elemento così importante della nostra esperienza da apparire non solo come una delle facoltà più preziose, ma addirittura come la caratteristica tipica dell'umanità. Il comportamento sociale e le relazioni che s'instaurano tra gli individui, in tutti gli ambiti cui agiscono e a tutti i livelli, dal più intimo e privato al comportamento pubblico e su ampia scala, ruotano intorno alle reciproche aspettative che ogni interlocutore nutre nei confronti dell'altro e ai significati che attribuisce all'insieme di eventi che stanno alla base del rapporto e attorno ai quali si costruisce il rapporto stesso.

Se ci dovessimo, invece, soffermare su che cosa sia la comunicazione che avviene dentro di noi, il nostro dialogo interiore, ci dovremmo porre alcune domande: *“Cosa dico a me stesso durante una particolare situazione?”* *“Come me lo dico?”* *“Che pensieri ho?”* e poi, *“come agisco?”* *“cosa provo?”* Una delle principali determinanti del modo in cui ci sentiamo emotivamente è il modo in cui pensiamo. Quando proviamo eccessiva sofferenza emotiva e ci comportiamo negativamente, è perchè prevalgono in noi pensieri disfunzionali. I pensieri “automatici” sono una classe di pensieri che tutte le persone producono con facilità, essendo automatici e che sono, in generale, difficili da scacciare proprio per la loro natura. Questi pensieri costituiscono quello che prende il nome di ***dialogo interno***. In sostanza, cosa si sta pensando, determina in gran parte le nostre reazioni emotive e comportamentali in una certa situazione. Non solo che *cosa* si pensa è fondamentale per comprendere la motivazione alla base delle emozioni e dei comportamenti, ma

anche *come* si pensa. Ritengo fondamentale che si ponga attenzione a ciò che io mi dico e non solo a ciò che dice l'altro. Cominciando ad osservare i pensieri e le emozioni che determinano le reazioni, si può iniziare a capire che alla base di un nostro comportamento non c'è solo una risposta al comportamento dell'altro ma anche un'idea iniziale preconcepita.

La scelta di questo argomento, nasce dal mio interesse di voler trasmettere l'importanza del contenuto del nostro *dialogo interno*, di saperlo osservare quotidianamente, per poter riconoscere le proprie emozioni, le proprie motivazioni e i propri comportamenti, in modo da migliorarsi. Pensare in modo più funzionale, però, non vuol dire rifiutare tutti i pensieri negativi, non vuol dire pensare "positivo", ma significa vedere se stessi e ciò che ci sta intorno in modo *realistico* in maniera da aumentare le possibilità di affrontare le situazioni con successo.

La mia Tesina vuol essere uno spunto di riflessione e rappresenta un trampolino di lancio per tutti coloro siano interessati a riflettere sul proprio *dialogo interno*, in qualsiasi situazione e in qualsiasi ambito della propria vita, sportivo, lavorativo, scolastico.

I pensieri e il dialogo interiore

“Finchè non cambiamo interiormente,

finchè non lavoriamo sulla nostra mente,

niente al di fuori di noi cambierà.

Eppure i cambiamenti interiori sono incredibilmente semplici

perché la sola cosa che dobbiamo veramente cambiare sono

i nostri pensieri”

(Louise L.Hay)

Quello che diciamo a noi stessi con i nostri pensieri può cambiare radicalmente la qualità della nostra vita. Pensare è un'attività volontaria, ma è anche qualcosa di più, in realtà “pensiero” è anche quello che siamo: è la complessa somma di tutta quell'attività cerebrale che va dalla volontà alle convinzioni profonde. E' un'attività e, al tempo stesso, un modo di essere. Ognuno di noi agisce sulla base dei pensieri. I pensieri diventano letteralmente la nostra esperienza quotidiana e sono alla base su cui costruiamo la realtà, il contenitore dove si realizza l'idea della realtà. Non vive solamente dentro di noi, ma il suo potere creativo si espande al di fuori del corpo e permea tutto ciò che ci circonda. La nostra cultura tende a privilegiare la concretezza, l'esteriorità, l'aspetto fisico, la materia, ma se cercassimo di ampliare le nostre vedute e se potessimo ipotizzare di dare la priorità ad un pensiero, scopriremmo che è in questo atto che avviene la costruzione della nostra vita, ma anche la trasformazione ed il cambiamento. Infatti il nostro presente ed il futuro sono formati dai pensieri che abbiamo più frequentemente. Diventiamo ciò che pensiamo e ognuno di noi, per questo, ha la facoltà di agire e creare la propria storia sulla base delle esperienze.

Il self-talk nella pratica sportiva, “*istruzioni per l’uso*”

“La mente è padrona di se stessa,

e da sola può fare del paradiso l’inferno, dell’inferno il paradiso (John Milton)”

Nella pratica sportiva il dialogo che l’atleta attua con se stesso è di estrema importanza. Si è detto che i pensieri condizionano il comportamento: se positivi migliorano la performance, che tende a decadere, in caso contrario. Il controllo del self-talk favorisce il raggiungimento di diversi obiettivi: intanto, permette di associare parole stimolanti a sensazioni o emozioni utili, favorendo il senso di fiducia personale. Si tratta di elaborazioni di frasi affermative e positive, o di frasi per raggiungere obiettivi parziali come *“accellera”, “vai”, “tieni duro”, “spingi di più”*. In sostanza si applica la tecnica della *“Ristrutturazione Cognitiva”* che è un’abilità psicologica avanzata che spesso combina l’imagery* ed il self-talk. Il suo obiettivo è quello di migliorare la performance sostituendo i pensieri irrazionali con pensieri che siano più adattivi per l’atleta, e che ne migliorino la fiducia in se stesso. Facciamo un esempio: il *“non c’è più”,* diventa *“ce la faccio, ce la devo fare”,* *“è una cosa impossibile”* diventa *“è difficile, ma posso farcela”,* *“non riesco a concentrarmi”* diventa *“calma, resto calmo e recupero la concentrazione”* *“sono deluso del mio errore, ho buttato via mesi di duro lavoro”* diventa *“io valgo come atleta, sempre e comunque, anche nelle avversità”*.

Il self-talk favorisce, poi, nuove risposte in caso di correzione di errori nell’esecuzione. Si tratta, in queste situazioni, di portare l’attenzione non sugli errori da correggere, ma sui risultati da conseguire. Ad esempio: *“è una gara troppo importante, non posso permettermi di sbagliare”* diventa *“capita a tutti di fare un errore e quindi capita anche a me e non è la fine del mondo”*.

***Imagery:** L’allenamento ideomotorio (o visualizzazione) è una tecnica facente parte del mental training (o allenamento mentale) di un atleta, finalizzato all’apprendimento di un gesto sportivo o al suo perfezionamento. Consiste nel ripetersi mentalmente il gesto (senza cioè eseguire realmente il movimento) – in condizione di rilassamento e di concentrazione – “percependosi” molto vividamente con TUTTI i canali sensitivi: visivo, uditivo, cinestesico, olfattivo.

Il self-talk favorisce:

- il senso di fiducia personale e l'aumento dell'autostima
- il controllo dell'attenzione
- l'apprendimento delle abilità
- la correzione degli errori nell'esecuzione del gesto motorio
- elicitazione delle emozioni positive

“Posso farcela! Nessuno può fermarmi”, con questo genere di profezie (che si spera possano autorealizzarsi), lo sportivo costruisce la necessaria fiducia nei propri mezzi, tenendo inoltre, se possibile, a superare i suoi limiti.

Il dialogo motivazionale interiore, offre una chance importante di dissolvere dubbi e timori, come ha dimostrato nel 1977 uno studio di psicologia dello sport che è divenuto un classico. Michael Mahoney, della Pennsylvania State University, in collaborazione con l'allenatore della locale squadra di ginnastica, Marshall Avenir, interrogò un gruppo di atlete su ciò che pensavano, e che dicevano a se stesse, durante una gara. Ne risultò che le ginnaste più brave, quelle che si erano qualificate per far parte della squadra olimpica americana, non avevano meno paura di sbagliare delle concorrenti che erano riuscite ad entrare in squadra, ma erano in grado di tener meglio a freno questo timore perché rivolgevano continuamente a se stesse delle parole d'incoraggiamento. Fra le atlete di minore successo, era invece nettamente più pronunciata la tendenza al dubbio e all'autocommiserazione.

Lo psicologo americano Albert Bandura ha posto il concetto di *self-efficacy* al centro della sua teoria socio-cognitiva, in base alla quale, ciò che riteniamo di essere capaci di fare determina quel che possiamo fare effettivamente. Questo però significa anche che riusciamo a raggiungere un determinato obiettivo solo se siamo fermamente convinti che possiamo farcela e non ci lasciamo spaventare dagli ostacoli.

Tecniche e strategie per migliorare e controllare pensieri ed emozioni

L'obiettivo fondamentale dell'atleta, nel corso della vita sportiva, deve essere quello di arrivare alla piena conoscenza delle proprie facoltà mentali, per controllare e usare al meglio le proprie capacità. La procedura più efficace per raggiungerlo è quella della *desensibilizzazione sistematica* (Wolpe, 1958). Questa è stata la prima delle terapie comportamentali basate sull'immaginazione. La componente principale della procedura, consiste nell'immaginazione graduata di scene che normalmente provocano ansia, mentre un individuo è profondamente rilassato. In termini pratici il metodo della desensibilizzazione sistematica consiste nel costruire una gerarchia di situazioni ansiogene compilando un elenco di situazioni e ordinandole da quella che genera meno ansia a quella che ne genera di più. Alla persona che si sottopone a desensibilizzazione sistematica s'insegna una tecnica di rilassamento e ad individuare un'immagine mentale capace di indurle un senso di relax: un paesaggio, una musica, un viso. Sarà questa immagine, associata all'esercizio di distensione, l'antidoto contro l'ansia. Le fasi da seguire sono, quindi, le seguenti:

1. Addestramento al rilassamento muscolare
2. Costruzione di una gerarchia di stimoli ansiogeni
3. Abbinamento delle immagini ansiogene con lo stato di rilassamento

Se la desensibilizzazione è una delle tecniche elettive, in questo ambito, non è però certamente l'unica. Accanto ad essa ne esistono altre che possono essere usate isolatamente o in collegamento con la desensibilizzazione sistematica come la tecnica dell'estinzione, del rinforzo e del modellamento.

La *tecnica dell'estinzione* consiste nel pensare a diversi aspetti ansiogeni della situazione di gara. S'indugierà a lungo su tali pensieri, finchè essi non produrranno alcuna tensione: l'ansia prodotta da questi pensieri, si sarà dissolta, estinta. La *tecnica del rinforzo*, invece, consiste nel suggerire all'atleta d'immaginarsi mentre svolge brillantemente una gara e di vedersi gratificato dall'allenatore, dai genitori, dai membri della giuria. Il rinforzo sociale, così ottenuto, è un fattore in grado di

contrastare efficacemente l'ansia. La *tecnica del modellamento* consiste nell'osservare altri atleti di squadra più bravi, mentre sono in gara. Perché la tecnica funzioni è necessario che i compagni di squadra siano dei buoni modelli, che sappiano affrontare la gara con disinvoltura.

Si possono utilizzare queste, e altre tecniche in modi diversi, in base alle esigenze dell'atleta, al suo carattere e al tipo di sport, e associate a diverse tecniche di rilassamento di base.

Conclusioni

Il self-talk, definibile come un *dialogo “intrapersonale”*, è considerato da molti ricercatori un qualcosa che comprende delle azioni che ci portano a risolvere i nostri conflitti e problemi interni, così come a capire meglio i nostri progetti futuri. Altri studiosi hanno capito che il self-talk ha una vera e propria risposta fisiologica perchè organi, sistema endocrino, nervoso, sensoriale, motorio, sono tutti coinvolti; per questo il nostro dialogo interiore, ben allenato grazie al *Mental training**, può permetterci di dirigere al meglio i nostri organi di senso verso determinanti stimoli ambientali migliorando la nostra concentrazione e, di fatto, la resa sportiva. Il dialogo interiore quindi, con il *Mental training*, può coordinare le funzioni dell'apparato sensitivo e dell'apparato motore all'interno del nostro corpo, con benefici effetti sull'attività sportiva.

Lo sport è un'altalena di momenti di sconfitta e di vittoria. E' fondamentale diventare coscienti di questo processo e capire che per affrontare meglio i momenti difficili, bisogna imparare un dialogo interno di pensieri positivi. Attraverso i pensieri positivi, possiamo controllare la nostra mente. Per superare i momenti difficili dobbiamo far lavorare la nostra immaginazione. Dobbiamo vedere i nostri obiettivi come se fossero già raggiunti, dobbiamo immaginare il successo in una esercitazione mentale.

Imparare ad avere un buon dialogo interiore accrescerà la nostra autostima e ci permetterà di accedere molto più velocemente e con più successo ad una buona concentrazione.

*Mental Training: è un processo di allenamento delle abilità mentali dell'atleta, al fine di potenziarne la performance di gioco.

Bibliografia

- “La comunicazione nei processi sociali e organizzativi”, A.Quadrio, L.Venini, Ed.FrancoAngeli, 2003.
- “L’autoterapia razionale emotiva” A. Ellis, Erikson, 2010
- “Ansia fobie e attacchi di panico”E. Sheehan, Oscar Saggi Mondadori, 2004.
- “L’ABC delle mie emozioni” M. Di Pietro, Erikson,2010.
- “Rivista di psicologia e neuroscienze:Mente e Cervello”n.10, anno II luglio-agosto 2004.
- “Mental Training nello sport: tecniche di allenamento mentale per vincere la tensione in gara”M.P.Brugnoli, Ed.Red, 2008.
- “Web-site:blog.velosystem.com”.
- “Cognitivismo e psicoterapia” a cura di V.F: Guidano e M.A. Reda. Collana di psicologia diretta da M.Cesa-Bianchi, Franco Angeli Editore, 1981.
- “Web-site: www.psicoterapeutinformazione.it”.