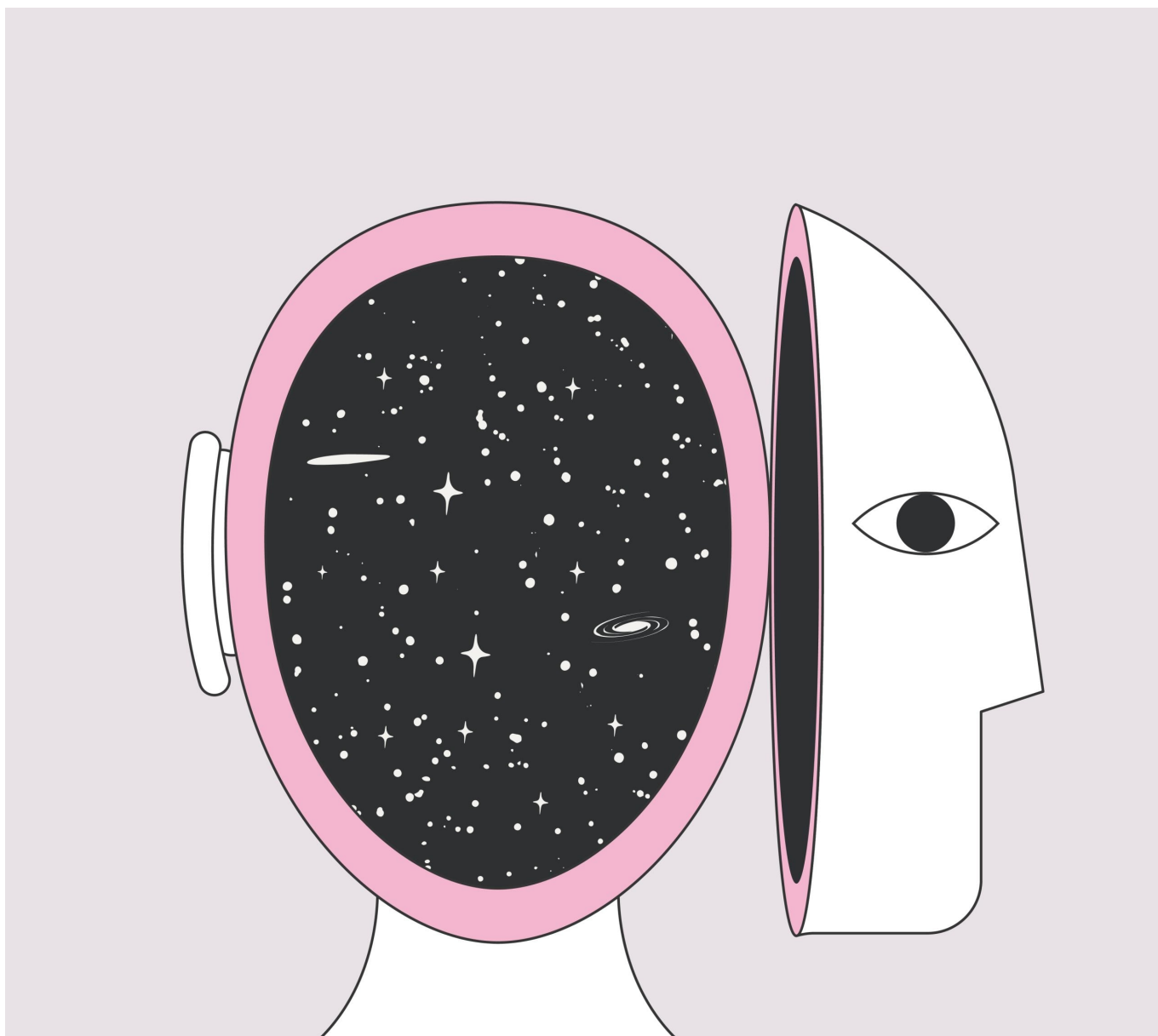




El diálogo interno suele despertar justo cuando aparecen los problemas. No siempre tiene buena puntería: a veces exagera, dramatiza o se adelanta a catástrofes que solo existen en nuestra cabeza. Puede empezar con frases como «¿Y si todo sale mal?» o «No voy a poder». No lo hace por maldad; intenta protegernos, aunque ese intento se parezca más a una alarma demasiado sensible que a un buen consejo. Es la voz que corre antes de que pase nada, convencida de que predecir todos los peligros nos mantendrá a salvo.

El famoso psicólogo Lev Vygotsky fue el primero en describir el diálogo interno

como pensamiento convertido en voz interior

Cuando hablamos con nosotros mismos en momentos difíciles, lo que hacemos es explorar caminos posibles. El diálogo interno revisa opciones, repite escenas, se contradice y vuelve a empezar. Es un laboratorio donde probamos reacciones sin que nadie más las vea. Aunque parezca agotador, esa conversación ayuda a descubrir qué nos preocupa de verdad. Muchas veces el problema no es lo que ocurre, sino lo que imaginamos que ocurrirá. Cambiar la manera de hablarnos transforma la emoción: pasar de «No puedo con esto» a «Voy a intentarlo por partes» no resuelve el problema por arte de magia, pero reduce la niebla que lo rodea.

El autodiálogo persistente es una voz interna que insiste una y otra vez, incluso cuando ya no tiene nada nuevo que decir

El diálogo interno también aprende. Cada vez que superamos una situación difícil, esa voz recoge la experiencia y la guarda para la siguiente vez. Con el tiempo puede convertirse en una aliada, una especie de brújula que nos recuerda que ya hemos pasado por tormentas parecidas y que salimos de ellas. No se trata de callarla, sino de educarla. Si le hablamos con amabilidad, nos devuelve amabilidad. Si le damos instrucciones más claras, nos ayuda a pensar mejor. Y cuando por fin logramos que esa voz suene más a apoyo que a alarma, los problemas dejan de parecernos monstruos enormes y se vuelven desafíos que sí podemos afrontar.