



AUTO-CRITICA E AUTO-COMPASSIONE

Come gestire il proprio critico
interiore ed essere più gentili
con se stessi

DOTT.SSA RENATA GIORDANO

INDICE

1
CHI È QUELLA VOCE NELLA MIA TESTA?

2
PERCHÈ È COSÌ DIFFICILE SMETTERE DI
ATTACCARE NOI STESSI?

3
COME GESTIRE L'AUTOCRITICA?

4
COME ALLENARE L'AUTOCOMPASSIONE?

5
STRATEGIE E CONSIGLI PRATICI



**“Quando incominci ad
entrare in contatto con il
tuo cuore o lasci che venga
contattato,
scopri che è insondabile,
che non ha alcun fine,
che è enorme, vasto ed
illimitato.**

**Scopri quanto calore e
gentilezza vi sono
all'interno, così come
quanto spazio”**

**Pema Chodron,
*Start when you are***

DOTT.SSA RENATA GIORDANO

CHI È QUELLA VOCE NELLA MIA TESTA?

Conosciamo proprio tutti quella voce, a volte giudicante e prepotente nella nostra mente.

Potremmo paragonarla ad un consigliere, molto più spesso, ad un *critico interiore* pronto a farsi sentire quando le cose non vanno come avremmo voluto.

Arriva a sottolineare gli errori, quello che poteva esser fatto meglio oppure, ancor prima di metterci in gioco, a ricordare e ad anticipare gli errori che potremmo commettere,

non facendoci sentire mai completamente all'altezza o, peggio, potrebbe essere così convincente al punto da farci demordere.

Può farci sprofondare nel disprezzo, farci sentire spaventati ed ansiosi e anche intimoriti nell'affrontare alcune esperienze;

nei casi più gravi, se questa voce diventa costante nel tempo, può arrivare addirittura ad influenzarci così negativamente da costringerci a mettere in pausa la nostra vita.



PERCHÈ È COSÌ DIFFICILE SMETTERE DI ATTACCARE NOI STESSI?



L'Auto-critica al contrario dell'Auto-Compassione, ovvero la capacità di essere gentili nei propri confronti, è un tipo di risposta molto più ampia e profonda rispetto alla seconda e tende, nel tempo, a diventare un automatismo.

È molto probabile che diventi un'abitudine se si è cresciuti in ambienti in cui si era soliti ricevere critiche o assistere ad esse. L'Autocritica in questi casi viene appresa come un modello a cui far fronte nei casi di necessità, cioè quando la gestione delle proprie emozioni spiacevoli diventa così faticosa da far sembrare che non ci siano altri modi per affrontare quelle situazioni negative.

Ricorrere all'Autocritica in quei casi ci permette di metterci in sicurezza, ovvero di riconoscere in anticipo i propri errori ancora prima degli altri, di demolirsi prima di tutti così magari se dopo dovessero arrivare delle critiche il peggio ce lo siamo già detti.

Questo atteggiamento difensivo deriva proprio dalla paura di essere rifiutati ed abbandonati e spesso riconoscerne il meccanismo automatico non è facile.



COME GESTIRE L'AUTOCRITICA?

Le ricerche ci mostrano un dato importante, ovvero che è possibile regolare e ridurre l'Autocritica e che per farlo va allenata l'Auto-Compassione (J.Kirby & J. Kim; 2021).

Quest'ultima riguarda la capacità di riconoscere la propria sofferenza e la propria fatica ed iniziare a trattare se stessi con la stessa sensibilità e gentilezza che utilizzeremmo con le persone che soffrono intorno a noi, molte volte anche quando non le conosciamo.

Anche qui la ricerca ci viene in supporto e ci conferma quanto allenare questa abilità possa migliorare numerosi aspetti della nostra vita, infatti oltre a renderci meno autocritici, ci aiuta a gestire e migliorare il nostro rapporto con l'ansia, a diventare meno perfezionisti, non inteso come non richiedere più il proprio meglio ma riuscire a gestire meglio le proprie emozioni soprattutto in quelle situazioni per noi critiche e soprattutto tollerare il rischio di eventuali errori da parte nostra (Petrocchi; 2011).



COME ALLENARE L'AUTO-COMPASSIONE?

L'Auto-Compassione si compone di tre diversi parti:

- 1** Riconoscere la propria fatica, piuttosto che ignorarla. Significa riuscire ad entrare in contatto con le proprie emozioni, anche e soprattutto con quelle più spiacevoli. Diventare consapevoli dei propri pensieri e delle proprie sensazioni aiuterà poco a poco ad alleviare la tensione. Viene definito imparare ad essere mindfull, ovvero provare a portare l'attenzione in modo intenzionale e non giudicante all'esperienza nel presente, momento dopo momento (Kabat-Zinn).
- 2** Ricordarsi che la fatica e l'imperfezione fanno parte di tutti noi in quanto esseri umani. Non succede solo a noi, in determinati momenti, di sperimentare quelle sensazioni. Capita a tutti o comunque a molte più persone di quelle che immaginiamo. Inoltre, è importante tenere a mente che non tutte le situazioni, comprese quelle negative, sono sotto il nostro controllo e lottarci contro non impedirà loro di realizzarsi comunque.
- 3** Provare ad assumere un atteggiamento gentile verso se stessi. Vuol dire riuscire a riconoscere le cure e le attenzioni di cui si avrebbe realmente bisogno, entrare in contatto con la parte di noi che sta soffrendo e ricordarsi che quella parte è sicuramente degna di ricevere cura compassionevole, come qualsiasi altra persona.



STRATEGIE E CONSIGLI PRATICI

1



Ecco la prima strategia per te.

Per agevolarti nella realizzazione di quanto scritto sopra, voglio lasciarti il *Mantra dell' Auto-Compassione* di K. Neff.

Puoi utilizzare questo mantra per affrontare le emozioni spiacevoli, quelle situazioni che conosci bene e sai che potrebbe arrivare l'autocritica o quando le cose vanno male. Ecco:

*“Questo è un momento di sofferenza,
la sofferenza è parte della vita.*

Possa io essere gentile con me stess.*

Possa io dare a me stess la compassione di cui ho bisogno”*

Un altro suggerimento: tenendo questo come spunto puoi creare il tuo mantra, utilizzando le parole che per te vanno meglio e maggiormente possano riflettere le tue sensazioni.



2



Per allenare la consapevolezza verso i tuoi pensieri e le tue emozioni può essere utile tenere un

Diario della Compassione

in cui annotare qualsiasi cosa ti abbia messo a disagio, per cui ti giudichi o ti abbia causato sofferenza.

Per ogni evento scrivi delle parole di conforto gentili e comprensive. Prova ad assumere un atteggiamento di cura verso te stesso, quasi a ricordarti che ci sei e che ti meriti di non soffrire.

Questa pratica ti aiuterà ad organizzare ed ad elaborare anche gli eventi più negativi e le emozioni più spiacevoli.



3



Per riuscire a portare consapevolmente la tua attenzione all'esperienza del momento presente, ho pensato di lasciarti un esercizio di P.Gilbert in cui viene utilizzata l'*immaginazione compassionevole*.

È uno tra i miei più cari .

Farne pratica ti permetterà di entrare in contatto con le tue emozioni, non trattenerle o bloccarle ma lasciarle andare:



*“Siediti in un posto tranquillo, chiudi gli occhi e
concentrati sul tuo respiro.
Il tuo respiro è calmo e tranquillo.
Prova ora ad immaginare un luogo per te sicuro,
reale o immaginario,
in cui tu possa sentirti al riparo e protett*.
In questo posto sei in pace con te stess*, nulla può
disturbarti.*

*Cerca di osservare bene questo posto.
Quali sono i colori. Che odori e suoni ci sono?
Sai che puoi venire qui ogni volta che ne senti il bisogno.
È il tuo modo per prenderti cura di te,
per essere gentile con te stess* e
donarti tutta la compassione di cui hai bisogno.
Se dovessi succedere di sentirti ansios*, insicur*, più critic*
nei tuoi confronti
potrai ritornare qui per calmarti e confortarti.
Concentrati ancora sul tuo respiro
e quando vuoi apri gli occhi”.*





DOTT.SSA RENATA GIORDANO

Sono una Psicologa e Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale.
(Ordine degli Psicologi della Regione Veneto).

Sono specializzata nella terapia ACT e nella
Terapia focalizzata sulla Compassione.
Da poco ho concluso un master sulla PNEI
(PsicoNeuroEndocrinolImmunologia)
per comprendere meglio le relazioni mente-
corpo.

Lavoro principalmente online e nel mio studio
in provincia di Padova.

Mi occupo di ansia, stress, autostima ed altri
disturbi emotivi.

Aiuto le persone ad affrontare vari tipi di
sofferenza, ad individuare nuovi percorsi di
cambiamento ed a rifiorire.



RACCOMANDAZIONI

Lo scopo di questo e-book è fornirti degli spunti di riflessione.

Potrebbe non essere facile metterli in pratica, ed è normale, perché ogni cambiamento richiede le sue attenzioni.

Se noti confusione e ne senti il bisogno cerca l'aiuto di un professionista che possa accompagnarti in questo viaggio a ritrovarti e a rifiorire.

Se desideri maggiori informazioni o per fissare un primo incontro conoscitivo gratuito trovi di seguito i miei riferimenti.

RECAPITI

cellulare: 380 2112515

mail: renatagiordano.rg@gmail.com

sito: www.renatagiordanopsicologa.it

