

---

## Che criticone!

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Dentro di noi potrebbe abitare un giudice persecutore criticone, sempre pronto a dire la "sua" davanti al presentarsi di un limite o di una situazione complicata. Sofferenza, ansia, paura, delusione, errori. Davanti a queste esperienze, sei critico o compassionevole verso te stesso?**

Quanto sei critico con te stesso? Che atteggiamento hai verso te stesso quando pensi di aver sbagliato qualcosa o quando sei davanti ad una difficoltà? Sei critico e severo o compassionevole? Ti bacchetti o ti fai una carezza consolatoria? Mi capita spessissimo di ascoltare **grandi autorimproveri. Dentro di noi potrebbe abitare un giudice persecutore criticone**, sempre pronto a dire la "sua" davanti al presentarsi di un limite o di una situazione complicata. Apparentemente sembra che sia una parte di noi che ci spinge a dare il meglio, eppure, molto frequentemente è una "voce" bloccante che non ci fa agire con lucidità o che non ci fa sperimentare il nuovo per paura di sbagliare. Questo giudice interno a volte suggerisce anche delle **autopunizioni**, può far muovere pensieri negativi e autodistruttivi. Oppure, dopo una delusione, ci fa fare molta fatica a rialzarci. Davanti alle piccole o grandi **sofferenze** quotidiane, come l'**ansia** di quando non ci sentiamo all'altezza dei compiti da affrontare, la **paura** di essere rifiutati o non riconosciuti, la **delusione** che proviamo ogni volta che non ci sentiamo all'altezza delle aspettative nostre o altrui, i **fallimenti** o gli **errori** a cui inevitabilmente siamo andati incontro. **Davanti a queste esperienze, sei critico o compassionevole verso te stesso?** Riuscire ad accettare tutto ciò non è sempre semplice! **Eugenio Borgna** in un saggio sulla fragilità scrive: «**La salvezza non può venire se non dall'ascolto, dall'ascolto del dicibile e dell'indicibile**». Chi prova autocompassione nei momenti di dolore e sofferenza ha un atteggiamento di **incoraggiamento verso se stesso** e non di critica. Poter offrire a quelle parti di sé ferite "compassione e cura" a volte è proprio il risultato di un percorso psicologico. Provare compassione vuol dire essere aperti, sentirsi toccati dalla sofferenza delle altre persone e desiderare di alleviarla. La proviamo quando un amico o una persona alla quale vogliamo bene ha un problema e vorremmo aiutarla. Possiamo rivolgerla anche nei nostri confronti guardando con amorevolezza la nostra parte sofferente. **Quando si ha autocompassione l'evento negativo diventa un'esperienza della vita**, fa parte delle criticità del mondo e non una situazione che capita "solo a me". Accettare alcuni limiti, accogliere alcune parti di noi che non ci fanno simpatia, conoscersi ed essere autocompassionevoli è possibile. Inoltre, **essere non giudicanti nei propri confronti permette di esserlo meno anche verso gli altri**. Provare autocompassione significa non evitare la propria sofferenza, accoglierla e prendersi cura di sé con gentilezza. L'autocompassione passa, dunque, per l'accettazione di sé. Quale stravolgimento porterebbe avere compassione e comprensione verso ogni pensiero di auto disprezzo verso se stessi e soprattutto capire che non abbiamo sempre la responsabilità di alcuni avvenimenti. L'autoaccettazione si riferisce al grado in cui siamo capaci di accogliere tutte le parti di noi stessi per come sono. Possiamo scegliere di farci una carezza...