

---

## Il critico interiore

**Autore:** Chiara Spatola

**È importante migliorare il rapporto con noi stessi e smettere di autogiudicarci per vivere appieno l'attimo presente ed essere più felici**

Chi ha sperimentato la vicinanza di una persona incline **al giudizio e alla critica**, sa quanto possa essere fastidioso o persino doloroso, dover costantemente sentire commenti negativi su di sé, sulle proprie scelte, sulle proprie opinioni e così via. Non vorremmo mai vivere con una persona così accanto, eppure molto spesso **il più severo dei critici è dentro di noi**: si tratta del cosiddetto **critico interiore**. Come sottolinea **Russ Harris**, psicoterapeuta e ricercatore nell'ambito della psicologia clinica, se dovessimo scrivere su un quaderno tutti i pensieri che facciamo nel corso di una giornata ci accorgeremmo che quelli veramente utili nell'affrontare il presente sono ben pochi. Si tratta spesso di giudizi, previsioni, confronti. La nostra mente si è evoluta per pensare, ed il suo ritmo nel "produrre" pensieri è spesso incalzante. Quando ci lasciamo coinvolgere da questo flusso di pensieri, possiamo provare **stress e sensazioni spiacevoli a livello corporeo**. Agnese è sposata, ha due figli, e fa un lavoro che le piace molto. "Vista da fuori la mia vita è molto bella" mi dice, "ma io mi sento sempre come se non facessi abbastanza, **come se io stessa non fossi abbastanza**. Non riesco a tollerare le mie mancanze, a fine giornata mi rimprovero per ciò che non sono riuscita a fare. Dico a me stessa che avrei potuto organizzarmi meglio". Questo dialogo interiore di Agnese genera in lei una **forte ansia, e un senso di costante insoddisfazione**. È come se non potesse mai concedersi di essere felice perché, a pensarci bene, c'è sempre qualcosa da fare o qualcosa che poteva essere fatta diversamente. Si tratta di un'esperienza comune, quella del "non sentirsi mai abbastanza". La nostra attenzione viene catturata dal confronto tra la realtà e le nostre **aspettative**. La mente umana, infatti, è molto brava nell'immaginare una versione perfetta di noi stessi, della nostra vita, delle nostre relazioni, e a confrontarla con quella reale. Più ci concentriamo su questo "scarto di realtà", come lo definisce Russ Harris, più esso ci disturba e ci fa sentire insoddisfatti se non addirittura infelici. **Come fare allora a uscire da questa trappola mentale?** Il primo passo è quello di modificare il rapporto con noi stessi, provando ad essere più comprensivi, gentili ed empatici nei nostri confronti. Non è facile accettare le nostre fragilità, le contraddizioni che ci caratterizzano, gli aspetti più bui del nostro passato. Ma **è solo partendo da un'accettazione incondizionata di ciò che siamo e della nostra esperienza, che possiamo smettere di lottare contro noi stessi** ed impiegare le nostre energie in modo più utile e costruttivo verso un eventuale cambiamento. Un altro aspetto importante è quello di **passare dal giudicare all'osservare**. Proviamo a notare cosa avviene nel nostro mondo interiore, resistendo alla tentazione di commentare: "Questo va bene, questo no, questo è giusto, quello è sbagliato, oppure: se penso questo, vuol dire che c'è qualcosa che non va in me". Osservare senza giudizio è una capacità che l'essere umano sta via via perdendo, in quanto l'attività di pensiero (che in molti campi ci è veramente utile) tende sempre a prendere il sopravvento sul contatto diretto con l'esperienza. Cerchiamo allora di affinare la nostra capacità di osservare, concediamoci del tempo per fermarci, per lasciare andare giudizi e aspettative, ed essere pienamente connessi con il qui ed ora. Se saremo dei buoni osservatori (di noi stessi, delle situazioni, delle relazioni che stiamo intessendo, dell'ambiente intorno a noi), potremo più facilmente capire in che direzione muoverci, **senza cadere nella trappola del senso di colpa per gli errori del passato e delle aspettative di perfezione per il futuro**. Saremo così più liberi di dirigere le nostre energie **sull'attimo presente**, il solo che possiamo vivere pienamente, l'unico che ci fa sperimentare vitalità e pienezza. Dedichiamogli dunque tutta la nostra attenzione, essendo gentili con noi stessi e dando priorità a ciò che davvero conta nella nostra vita.