
Perché è così difficile essere gentili con sé stessi?

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Spesso fare autocritica, anche severa, ci appare come un modo giusto per crescere e migliorarci. In realtà ciò può diventare un ostacolo

Quando si parla di volersi migliorare di voler intraprendere un percorso crescita personale, **spesso prevale l'idea che dobbiamo mettere a tacere il nostro critico interiore**, relegandolo nelle profondità della nostra mente. Sappiamo bene che **questa voce interiore, con le sue incessanti critiche e negatività, diventa un ostacolo** per il nostro progresso e per il nostro benessere. Ma nonostante ciò e nonostante i nostri sforzi, spesso troviamo difficile lasciar andare questo compagno familiare. Ma **perché è così difficile dire addio al critico interiore che mina la nostra autostima?** Cosa ci tiene legati al suo giudizio, anche quando sappiamo che è dannoso? Il critico interiore, nel bene e nel male, è stato sempre presente nella nostra vita. **È una voce che siamo abituati a sentire, addirittura fin dall'infanzia.** Paradossalmente, **le sue critiche possono sembrare una forma distorta di convalida**, che rafforza modelli e convinzioni familiari su noi stessi, non importa quanto possano essere dannosi. Inoltre, c'è un altro paradosso, perché **il critico interiore spesso si presenta come una forza che vuole motivarci e che ci spinge verso la perfezione e l'eccellenza.** Molti pensano che, se i suoi giudizi severi rimangono inascoltati, rischiano di diventare compiacenti, rimanendo nella mediocrità invece di impegnarsi a raggiungere il loro pieno potenziale. In questo modo, **il critico interiore si intreccia con le nostre aspirazioni**, convincendoci che la sua presenza è necessaria per il successo. In realtà, **il critico interiore ci danneggia e mina la nostra autostima.** I genitori sanno in modo istintivo che rimproverare un bambino che sta imparando a camminare non funziona, e usano invece una voce incoraggiante. **Sostituire il critico con una voce che ti incoraggia può portarci molto più lontano.** Però per molti la critica verso se stessi è uno **scudo contro la vulnerabilità e il rifiuto.** Criticando se stessi preventivamente, potremmo tentare di proteggerci da potenziali critiche degli altri, credendo che se siamo i primi a sottolineare i nostri difetti, questi ci feriranno meno se notati dagli altri. **È un meccanismo di difesa difettoso, ma profondamente radicato.** Riconoscere le ragioni dietro il nostro attaccamento al critico interiore è il primo passo verso la liberazione. Si tratta di comprendere che, **sebbene la critica possa aver avuto un suo scopo in passato, la sua presenza non è più favorevole alla nostra crescita** e al nostro benessere. Invece di sopprimere il critico interiore con la forza, possiamo coltivare una relazione più compassionevole con noi stessi. **La gentilezza verso noi stessi porta a trattarci con la stessa compassione e comprensione che offriremmo a un amico nei momenti di difficoltà.** Significa riconoscere i propri difetti e imperfezioni senza giudizio e accettare che il nostro valore è intrinseco, indipendentemente da risultati o errori. Accogliendo l'auto-gentilezza, **possiamo iniziare ad allentare la presa del critico interiore e creare spazio per l'accettazione e la crescita personale.** È un viaggio senza dubbio pieno di sfide, ma che poi porta a maggiore pace, realizzazione e autenticità. Quindi, iniziando a rispondere al proprio critico tiranno, gli diciamo che non abbiamo più bisogno del suo contributo, in modo da accogliere al suo posto la voce solidale dell'auto-gentilezza. Così, **quando abbracciamo le nostre imperfezioni, scopriamo quanto è bella la nostra umanità.**

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it