

**SELF-LOVE: TRATTARE NOI STESSE CON PIU' GENTILEZZA PUO' CAMBIARCI LA VITA**

Avere per noi pensieri positivi aiuta a stare meglio anche fisicamente. Lo sostengono recenti ricerche che consigliano di mettere da parte l'auto-critica in favore di una maggiore comprensione verso i propri errori. Insomma, dobbiamo imparare a trattarci meglio. Ecco da dove iniziare di Stefania Medetti

Meno ansiose, meno depresse e anche più soddisfatte della vita: le persone che si trattano con gentilezza incassano una serie sorprendente di benefici. I ricercatori hanno iniziato recentemente a mettere a fuoco il fenomeno. Per esempio, uno studio condotto dall'Università di Exeter e dell'Università di Oxford e pubblicato sulla rivista *Clinical Psychological Science* rivela che l'auto-compassione ha la capacità di influenzare le risposte del sistema simpatico. E questo avviene sia a livello cardiaco, rallentando il battito, sia a livello endocrino, riducendo la sudorazione, due delle risposte più classiche del nostro cablaggio di sopravvivenza, il cosiddetto "fight or flight". L'auto-compassione, inoltre, impatta positivamente sul nostro sistema immunitario e rafforza aree del cervello cruciali nella regolazione delle emozioni. Non a caso, Kristin Neff, pioniera nella ricerca nel campo della self-compassion e docente di Sviluppo umano all'Università del Texas a Austin, ha definito l'auto-compassione come "un'isola di calma". Ne ha scritto nel libro *La self-compassion - Il potere di essere gentili con se stessi (Franco Angeli)* in cui esplora le implicazioni di una facoltà sottovalutata capace, però, di trasformare la relazione con noi stesse, con gli altri e con la nostra vita.

Psicologia Intuito: perché le donne ne hanno di più e come esercitarlo. Agire 'di pancia' funziona davvero di Stefania Medetti 29 Agosto 2021 Mettere da parte l'auto-critica

Se l'opposto dell'auto-compassione è l'auto-critica, da dove nasce la voce che sentiamo dentro di noi? Secondo l'esperta americana, è un tipo di comportamento "di sicurezza" programmato per assicurare la sopravvivenza attraverso l'accettazione all'interno del gruppo sociale di riferimento. In pratica, ci buttiamo giù prima che lo possano fare gli altri. Etologicamente, il fenomeno si spiega con il comportamento dell'individuo Omega di un branco che si sottomette volontariamente agli individui in posizione gerarchica più elevata per avere accesso a nutrimento e protezione. Ma noi non viviamo in un branco, ed è qui che entra in gioco la teoria dell'attaccamento. "Molti genitori usano il criticismo severo come un mezzo per tenere i figli al sicuro o per migliorare il loro comportamento, come se la critica fosse uno strumento motivazionale utile e necessario", scrive Neff. Crescendo, introiettiamo questa voce dentro di noi nella convinzione che lo stoicismo sia la chiave per accedere al miglioramento personale e al successo professionale. Niente di più lontano dalla realtà. Stando a un recente studio condotto dalla stessa Neff insieme ad alcuni colleghi e rilanciato dalla BBC, l'auto-compassione e non l'autostima è il veicolo ideale per il successo professionale, in quanto accogliere con compassione la possibilità di fare errori contribuisce a ridurre la procrastinazione e a migliorare la produttività. Senza contare che, al contrario, l'autocritica ci rende più sensibili o sordi alle critiche delle altre persone, anche quando potrebbero essere costruttive per noi.

Psicologia Piacere a tutti i costi: la paura dell'impopolarità e come superarla di Veronica Mazza 24 Agosto 2021 Self-Love: come funziona e perché funziona I nostri pensieri autocritici si manifestano sotto forma di un dialogo interiore. È una voce che conosciamo bene, che misura continuamente chi siamo, cosa facciamo, come ci poniamo, come appariamo agli occhi degli altri. "Dato che non c'è alcuna censura sociale sul dialogo interiore, finiamo per parlare con noi stessi in modo particolarmente brutale", osserva Neff. L'autocritica che riproduciamo dentro di noi finisce con l'influenzare ogni aspetto della nostra esistenza. Alimentando il senso di inadeguatezza, non ci fa sentire all'altezza sul lavoro. Nelle relazioni interpersonali, ci porta a boicottare una vera intimità e il supporto di cui abbiamo

bisogno. Oppure, al contrario, ci spinge nelle braccia di partner giudicanti che confermano il nostro sentimento di inadeguatezza. Nei casi più gravi, addirittura, l'auto-giudizio spiana la strada a comportamenti autolesionistici, come l'abuso di alcool e droghe. Silver single: cosa fare quando ci si lascia dopo i 50 anni. Paolo Crepet: "Puntate su amicizia e interessi" di Veronica Mazza 31 Agosto 2021 Il modo migliore per contrastare l'auto-criticismo è smettere di alimentarlo e dare invece la precedenza a risposte più gentili. Una strategia praticabile, visto e considerato che il comportamento auto-critico non è altro che una forma convoluta di prendersi cura di sé. Dunque, si tratta di iniziare a utilizzare un linguaggio diverso. E basta poco. È sufficiente, infatti, trattarci con la stessa sensibilità e gentilezza che rivolgiamo alle persone che abbiamo attorno. Un cambiamento sottile, ma significativo che ci permette di incassare una serie di benefici. Un conto, infatti, è affrontare una sfida con un alleato, ben diverso è misurarsi con una difficoltà avendo accanto un antagonista. Aprirsi alla compassione ci aiuta a "migliorare il rapporto" con le nostre ansie, ci solleva dal desiderio di perfezionismo, ci permette di agire nelle relazioni e sul lavoro partendo da un porto sicuro. Il primo passo per accedere a questa modalità relazionale con noi stesse è deporre le armi nella battaglia che combattiamo contro noi stesse e fermare il commento auto-denigratorio a cui siamo abituate. Paradossalmente, il momento migliore per smettere di alimentare la voce dell'auto-giudizio e iniziare a darci compassione è proprio quando facciamo qualcosa di sbagliato. Invece di attaccarci, correggerci, criticarci, facciamo una pausa e parliamo a noi stesse come se ci rivolgessimo a un'amica invece che a un nemico. Paolo Crepet: come capire se il tuo uomo è anaffettivo e perché non cambierà mai di Veronica Mazza 21 Giugno 2021 Esercitarsi nella gentilezza Nei momenti di sofferenza, proviamo a notare quello che sentiamo. In una parola: esercitiamo la mindfulness. Diventiamo consapevoli del fatto di sentirci in un certo modo. Possiamo anche etichettare la sensazione che proviamo o la parte del corpo in cui la proviamo. Sviluppare mindfulness è importante perché, permettendoci di riconoscere il nostro stato d'animo, ci dà la calma necessaria per prenderci cura delle nostre esigenze emotive. Invece di reagire alle situazioni e trovarci a ruminare in proposito a posteriori, possiamo fermarci e decidere di approcciare la situazione con gentilezza per noi stesse. Un altro modo per sviluppare un atteggiamento amorevole è tenere un diario della compassione in cui prendere nota delle situazioni difficili o spiacevoli avvenute nel corso della giornata e delle nostre reazioni. Darsi indicazioni su come affrontare in modo diverso un'analoga situazione in futuro, proprio come farebbe un'amica, aiuta a organizzare i pensieri e le emozioni. In pratica, ci permette di codificarli nella memoria e trasformarli in best practice per la quotidianità. Infine, possiamo anche riflettere sui modi e i momenti in cui la voce dell'auto-critica si fa sentire con maggiore insistenza per capire dove si annida il nostro censore interno e in quali occasioni, dunque, è importante cominciare a parlarci con gentilezza. Insomma, iniziamo a rivolgere all'interno il volto accogliente e comprensivo che tendiamo a riservare alle altre persone. I perché dei nostri lettori " Perché mio papà la leggeva tutti i giorni. Perché a quattro anni mia mamma mi ha scoperto mentre leggevo a voce alta le parole sulla Stampa. Perché è un giornale internazionale. Perché ci trovo le notizie e i racconti della mia città. Paola, (TO)

[ SELF-LOVE: TRATTARE NOI STESSE CON PIU' GENTILEZZA PUO' CAMBIARCI LA VITA ]