



L'AUTOCRITICA

Molto diffusa nella nostra cultura, l'autocritica non è un atteggiamento veramente costruttivo. Alla base di questa abitudine, spesso troviamo la mancanza di fiducia in noi stessi, che può avere diverse origini. Essa può nascere dal fatto, per esempio, di non essere stati stimati a sufficienza durante la nostra infanzia o di aver avuto dei genitori che ci hanno chiesto troppo rispetto a quanto potevamo fornire. In effetti, i bambini costruiscono la propria autostima sulla certezza di sentirsi accettati, processo lungo e laborioso che inizia già all'interno dell'utero materno. Qualunque sia stata comunque la causa, quello che è certo è che moltissime persone in età adulta non credono nelle proprie capacità e spesso non si amano come sono. Sovente pensano di essere: troppo grasse; troppo magre; con il naso troppo lungo; i fianchi troppo larghi; le gambe storte; con pochi capelli; poco intelligenti; non abbastanza furbe; troppo timide; non abbastanza giovani; non simpatiche; non attraenti; ecc. Dietro tutte queste critiche si nasconde il fatto di voler essere perfetti, o almeno di volersi avvicinare a quel modello di perfezione che ognuno di noi possiede e che varia a seconda di ogni individuo. La perfezione, come tutti sanno (ma come pochi comprendono realmente), non esiste in assoluto, ma è soltanto una creazione immaginaria. Essere più buono, più intelligente, più forte: per essere come chi? Sarebbe invece meglio accettare che non siamo perfetti e che non lo saremo mai. Quando invece riusciremo ad essere noi stessi, forse saremo molto vicini alla perfezione, ossia alla nostra perfezione. Abbandoniamo le critiche su noi stessi. Non le meritiamo: siamo piuttosto ciò che siamo. Cerchiamo di amarci per quello che siamo, con i nostri "difetti" o per meglio dire con le nostre caratteristiche. Le critiche rivolte a noi stessi o ad altri non sono costruttive se non sono iscritte in una costruzione positiva. Ognuno di noi ha dei punti forti e dei punti deboli e questi ultimi non devono essere nascosti, ma migliorati. Per farlo, prima di tutto,

L'autocritica

Scritto da Italia Amati

Martedì 22 Marzo 2011 08:54 - Ultimo aggiornamento Martedì 22 Marzo 2011 10:05

dobbiamo vederli senza barare, accettarli con la consapevolezza che su di essi si può lavorare. Quando accettiamo i comportamenti che definiamo "negativi", facciamo un gran passo in avanti. Prendiamoci cura di noi stessi e usiamo la comprensione, l'indulgenza verso ciò che siamo e come per incanto la fiducia in noi aumenterà e si rafforzerà sempre di più.