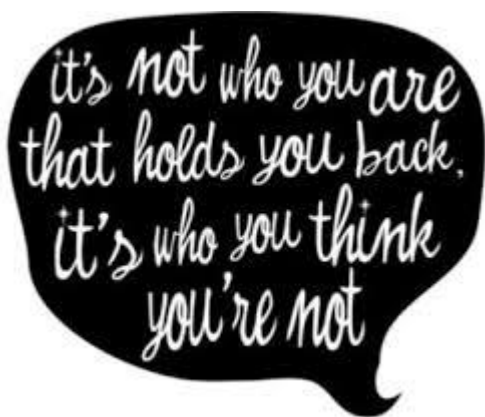


Ce spune vocea ta interioară despre tine?

De la autocritică la autocompasiune

Au fost momente în viața fiecăruia dintre noi când ni s-a întâmplat să ne simțim inferiori, stânjeniți, fără valoare, rușinați sau vinovați. Am trait cu toții momente de îngrijorare intensă și frică, în care am simțit că ne facem de rușine, că suntem devalorizați sau că nu am fost la înălțimea așteptărilor. Pentru unii dintre noi, aceste situații sunt doar momente izolate în timp, pentru alții, însă, sunt cele mai comune situații cu care se întâlnesc în viața de zi cu zi. Iar ceea ce ne diferențiază pe unii și pe alții nu sunt norocul sau înzestrarea, ci mai degrabă **propriul discurs intern raportat la propria persoană**.

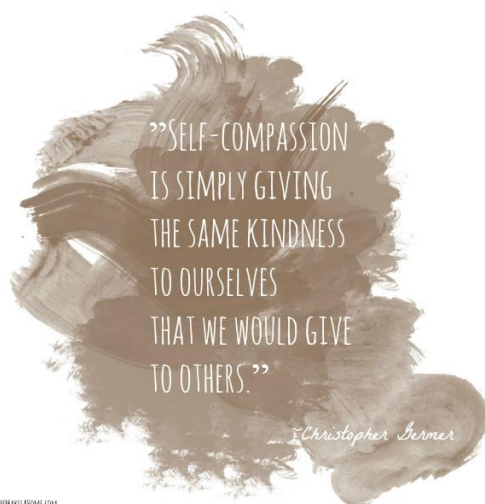
Se întâmplă adeseori ca acest discurs intern raportat la sine să fie încărcat de **autocritică**. Persoana care se blamează constant experiențiază multe emoții negative, precum anxietate, furie, deprimare, rușine, nu are încredere în sine și interpretează în manieră negativă reacțiile celorlalți. De asemenea, în privința propriilor obiective, persoana autocritică fie începe să resimtă o lipsă de motivație, fie își setează niște obiective nerealiste, dificil de atins, în speranța că numai așa va reuși să infirme ceea ce afirmă prin intermediul limbajului intern. Indiferent dacă vorbim de lipsă de motivație sau de orientare înspre standarde extrem de înalte, în general, persoana care se critică constant ajunge în ipostaza în care nu reușește să-și atingă obiectivele.



Cum sună un **discurs intern autocritic**? Negativist, rigid și încărcat de generalizări: *Am eșuat. Sunt un nimic. Niciodată nu sunt în stare să fac ceva bun. Iar am arătat ridicol. Ceilalți au observat cât sunt de incapabil/-ă. Nu o să mă placă nimeni niciodată. Sunt un om fără valoare.*

Merit toate lucrurile rele care mi se întâmplă, pentru cât sunt de incapabil/-ă. Cum am putut să fac asta? Am fost penibil/-ă. Un astfel de discurs intern este extrem de disfuncțional, întrucât determină emoții negative intense, resimțite adeseori ca incontrolabile, duce la demobilizare sau la perfectionism rigid, determină individul să ignore și să nu ia în considerare aspectele pozitive, crescând vigilența față de negativ, afectează relațiile cu ceilalți, prin accentuarea sentimentului de inferioritate.

O alternativă realistă la autocritică, o alternativă care promovează sănătatea mentală, grija față de sine și progresul personal este **autocompasiunea**. Pentru a înțelege ce este autocompasiunea, este important să înțelegem ce este compasiunea orientată către ceilalți, întrucât suntem mai înclinați să manifestăm compasiune în relație cu ceilalți decât în relație cu propria persoană. Haideți să ne imaginăm o situație în care cel mai bun prieten sau cea mai dragă persoană din viața noastră se confruntă cu un eșec în plan personal sau profesional. Ca urmare a eșecului, persoana în cauză trăiește mai multe emoții negative și se simte demoralizată. Cum ne raportăm la ea? Criticând-o? De cele mai multe ori, nu. Ba din contra, interacționăm cu ea manifestând compasiune, astfel: suntem conștienți că resimte emoții negative, înțelegem ce simte și suntem mișcați de ceea ce simte, rezonăm cu sentimentele ei și manifestăm grijă pentru persoana aflată în suferință, îi oferim suport și împărtășim cu ea ideea că eșecul și imperfecțiunea sunt parte din experiența umană. Toate aceste lucruri o ajută pe persoana dragă să proceseze mai ușor cele întâmplate, pentru a se putea mobiliza ulterior înspre identificarea de soluții. De asemenea, manifestarea compasiunii este un proces care apropie oamenii, contribuind la menținerea unor relații trainice.



De multe ori pare natural pentru noi să reacționăm într-o manieră încărcată de compasiune în relație cu ceilalți, dar nu și în relație cu propria persoană. Alegem de cele mai multe ori să dăm cu noi de pământ atunci când eșuăm, să ignorăm tot ceea ce simțim și să ni se pară că eșecul este un aspect care definește în totalitate propria persoană. Pentru a contracara aceste obiceiuri, **putem învăța să manifestăm compasiune și față de noi înșine, apelând la câteva strategii:**

- Înlocuind autoblamarea cu **grija față de propria persoană**, menținând în minte și înțelegând că suferința, durerea, imperfecțiunea și eșecul sunt parte din viața noastră. În acest fel vom evita sentimentul de inadecvare și vom construi o relație caldă cu propriul sine.
- **Tratându-ne ca pe o ființă umană supusă greșelii** și nu ca pe un caz izolat care atrage toate relele asupra sa. Atunci când ni se întâmplă ceva neplăcut tindem să gândim că doar nouă ni se întâmplă aceste lucruri. Totuși, dacă alegem să fim mai realiști și să privim mai departe de propria condiție, vom observa că lucrurile neplăcute sunt universale, apar în viața majorității oamenilor și, de cele mai multe ori sunt gestionabile. Autocompasiunea înseamnă a înțelege că suferința, pierderea și eșecul sunt parte a experienței umane și nu apar izolat, doar în viața unui singur individ.
- **Acceptând că este în regulă să trăim și emoții negative.** În fața unor situații neplăcute, avem tendința să inhibăm ceea ce simțim, lăsându-ne ghidați de ideea ”Nu ar trebui să simt asta!” Însă, a ne accepta emoțiile, chiar și pe cele negative, a le simți și a le înțelege, reprezintă un pas important înspre cunoașterea de sine. Atunci când negăm sau inhibăm o emoție negativă nu înseamnă că ne simțim bine. Din contră, acumulăm frustrare pentru că nu reușim să vedem clar ceea ce se întâmplă cu noi. Când decidem să explorăm emoțiile negative, învățăm despre ele și despre sursa lor. Le vom integra ușor în viața noastră și vom constata treptat că scad în intensitate și că nu au asupra noastră acel impact devastator pe care ni-l imaginăm.

Un **discurs intern încărcat de autocompasiune**, poate suna astfel: *Trec printr-o situație dificilă. Îmi este greu. Este normal să fiu tris/-ă și neliniștit/-ă. Este normal să nu funcționez la potențialul meu maxim acum, dar voi face tot ceea ce depinde de mine mai apoi să îmi revin și să funcționez din nou așa cum îmi doresc. Am răbdare cu mine și acum pur și simplu îmi dau voie să*

simt și să înțeleg ceea ce se întâmplă. Tot ceea ce simt acum este delimitat în timp, nu este ceva ce va dura o veșnicie. Este o situație prin care au trecut și alții și am dovada în jurul meu că aceste situații fac parte din viață și din condiția umană. Această situație nu spune despre mine că sunt rău/ rea sau inadecvat/-ă, ci că pur și simplu sunt om.



Autocompasiunea nu înseamnă că ne lăsăm învinși sau că batem pasul pe loc. Din contră, înseamnă că ne tratăm cu blândețe, ne dăm voie să simțim și să înțelegem ceea ce se întâmplă cu noi, ca mai apoi să fim capabili să căutăm soluții, să mergem înainte și să ne dezvoltăm. Înseamnă să fim mai aproape de sinele nostru, de nevoile noastre și să fim capabili să luăm decizii potrivite pentru noi înșine. Autocompasiunea înseamnă căldură, grijă și înțelegere, urmate de cele mai multe ori de mobilizare înspre atingerea propriilor obiective.

Ai grijă de tine așa cum ai avea grijă de cel mai bun prieten sau de cea mai dragă persoană din viața ta!

Mai multe resurse pe tema auto-compasiunii puteți găsi aici:

<https://self-compassion.org/>



<https://centerformsc.org/10-self-compassion-practices-for-covid-19/>