



**ISTITUTO TOLMAN**  
IN HUMILITATE SEDULI PER SCIENTIAM ADIUTORES

**ELABORATO FINALE DI 2° ANNO**

**PARLARE CON COMPASSIONE: UNA PROSPETTIVA SULL'INTERNAL SPEAKER E  
IL SELF CRITICISM NELLA DEPRESSIONE**

*A Systematic Review*



**Dott.ssa Francesca Olivieri**

**ANNO 2024**

# Perché una review sistematica su SCT e Dialogo interiore-Autocritica?



Ruolo centrale del dialogo interiore nella depressione



Impatto dell'autocritica nella depressione



L'importanza della compassione verso se stessi

# Cosa sono Dialogo Interno e Autocritica?

## Dialogo interno

Flusso di pensieri, riflessioni, opinioni, autoaffermazioni, preoccupazioni, valutazioni e decisioni che avviene nella mente

Processo automatico

Nei pazienti depressi il dialogo interno è negativo e pessimistico, ma non necessariamente legato a giudizi su di sé

## Autocritica

Tipo di dialogo interno negativo incentrato su giudizi severi e distruttivi verso se stessi

Compromissione schema del valore di sé

Processo automatico

Nei pazienti depressi l'autocritica è severa e costante e porta con sé pensieri negativi globali su se stessi

## Ruminazione e Dialogo interno negativo: somiglianze e differenze

Ruminazione	Dialogo interno negativo
Riflessione ossessiva su eventi passati, errori o preoccupazioni	Pensiero o discorso mentale negativo o pessimistico su eventi passati o futuri
Riflessione su eventi specifici	Pensieri che riguardano aspetti generali come l'ambiente, gli altri o situazioni
Circolare e senza fine	Circolare e senza fine
Automatico e ripetitivo	Automatico e ripetitivo
Processo che mantiene la depressione	Processo che mantiene la depressione

## Cos'è la Self Compassion Therapy (SCT)?

# 31 DAYS OF SELF-COMPASSION

@iamhayleykaye

1 Give yourself space to feel	2 Try something new without judgement	3 Pause before reacting	4 Give grace to someone else	5 Do something silly letting go of reservations	6 Ask yourself what you really believe in	7 Forgive yourself for not knowing then what you know now
8 Remind yourself that messing up is not failure, it's human	9 Grieve the apology you never received	10 Tell yourself something good	11 Let your thoughts flow without believing all of them	12 Release the need to prove how you feel	13 Tell someone how you feel, without expectation	14 Treat yourself to something extra delicious
15 Speak kindly to yourself	16 Get curious where any self doubt came from	17 Tell someone you appreciate them	18 Cry	19 Push yourself just a little bit	20 Take responsibility for any times you've made a mistake	21 Say no and mean it
22 Let yourself sit in silence for 5 minutes	23 Accept a compliment without questioning	24 Question if fear is leading your life or your goals	25 Sincerely apologize to someone you may have hurt	26 Let go of control and let life flow	27 Do something younger you would be excited about	28 Try
	29 Write down 5 reminders for when times get tough	30 Do one thing your doubt tells you, you can't do	31 Rest, without trying to convince yourself why you deserve it			

La **Self-Compassion Therapy (SCT)** è un approccio terapeutico sviluppato da Kristin Neff nel 2003 che si concentra sull'insegnare alle persone a sviluppare una relazione più sana con se stesse, affrontando l'auto-giudizio, la vergogna e la sofferenza emotiva. Si basa su tre componenti principali: la gentilezza verso se stessi, la consapevolezza della propria sofferenza (mindfulness) e il riconoscimento della sofferenza condivisa.

È particolarmente utile nel trattamento di disturbi quali depressione, ansia, disturbi da stress post traumatico, disturbi alimentari, disturbi di personalità, autocritica, bassa autostima e problemi di regolazione emotiva.



*“La capacità di aprirsi alla realtà della sofferenza e di aspirare alla sua guarigione. [...] La compassione è un orientamento mentale che riconosce il dolore e l’universalità del dolore nell’esperienza umana e la capacità di incontrarlo con gentilezza, empatia, equanimità e pazienza. Mentre l’auto-compassione si orienta alla nostra esperienza, la compassione estende questo orientamento all’esperienza degli altri”*  
(Christina Feldman, “Compassione, Ascoltare le grida del mondo”, 2007)

**Abstract:** Il tema della Compassione, intesa come la capacità di aprirsi alla realtà della sofferenza e di aspirare alla sua guarigione, rappresenta un aspetto cruciale nell'ambito della salute mentale.

Questa review sistematica si propone di esaminare come la Self-Compassion Therapy possa influenzare il dialogo interiore e l'autocritica nei pazienti depressi.

**Materiale e Metodi:** In questa review sono stati inclusi 16 studi accuratamente selezionati dalle banche dati scientifiche PubMed, Web of Science e Scopus disponibili in un intervallo di tempo 2014-2024. Per la stesura della presente review sono state attenzionate le linee guida esistenti (Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions); è stato utilizzato il formato PICO come strumento guida per la formulazione della domanda di ricerca e il metodo PRISMA per pianificare, eseguire e riportare una revisione sistematica in modo completo e coerente.

**Resultati:** Da questi 16 studi scientifici è stata confermata l'influenza della Self-Compassion Therapy nel miglioramento del dialogo interiore e nella riduzione dell'autocritica nei pazienti depressi.

**Conclusioni:** Studi hanno evidenziato che, l'auto-compassione è sia un fattore protettivo per la manifestazione di disturbi depressivi sia una pratica utile per attenuare i disturbi dell'umore. Inoltre, aiuta a gestire l'autocritica e promuove una narrazione interna più favorevole nei pazienti depressi, favorendo maggiore benessere psicologico.

**Keywords:** Self criticism, Depression, Compassion Focused Therapy, Internal dialogue

## Obiettivo



*La terapia della Self-Compassion può influenzare il dialogo interiore e l'autocritica nei pazienti depressi?*

# Impostazione stesura della review sistematica

1 Introduzione

2 Materiali e Metodi

3 Risultati

4 Discussioni

5 Conclusioni

6 Limiti dello studio e Prospettive future

7 Bibliografia

# 1. Introduzione

Ruolo del  
processo  
ruminativo  
nei  
pazienti  
depressi

Caselli et al., 2011;  
Nolen-Hoeksema,  
Morrow e Fredrickson,  
1993; Papageorgiou e  
Wells, 2004

Esperienze  
traumatiche  
infantili

Ross et al., 2019;  
Gilbert et al.,  
2016

Presenza di  
un dialogo  
interno  
negativo  
nei pazienti  
depressi

Nolen-  
Hoeksema, 2000

Cavalcanti et al., 2023;  
Bagby et al., 1994

Alessitimia  
nei  
pazienti  
depressi

Presenza di  
elevati  
livelli di  
autocritica  
nei pazienti  
depressi

Petrocchi et al., 2019;  
Barcaccia et al., 2020; Blatt et  
al., 1992; Straub, 1990;

Maggiori  
probabilità  
suicidio nei  
pazienti  
depressi

O'Neill et  
al., 2021

## 2. Materiali e Metodi - PICO

Categoria		Descrizione
<b>P</b>	Problema Paziente/Popolazione	Persone che soffrono di depressione, descritta da sentimenti di tristezza, mancanza di interesse per attività precedentemente apprezzate e spesso una diminuzione dell'autostima.
<b>I</b>	Intervento	Self-Compassion Therapy
<b>C</b>	Confronto	Pratiche di Common Humanity e tecniche di mindfulness
<b>O</b>	Risultati	Incremento dialogo interiore positivo, diminuzione livello di autocritica

## 2. Materiali e Metodi – Stringa di ricerca

Banche dati utilizzate: PubMed, Web of Science e Scopus

“Self Compassion  
Therapy”

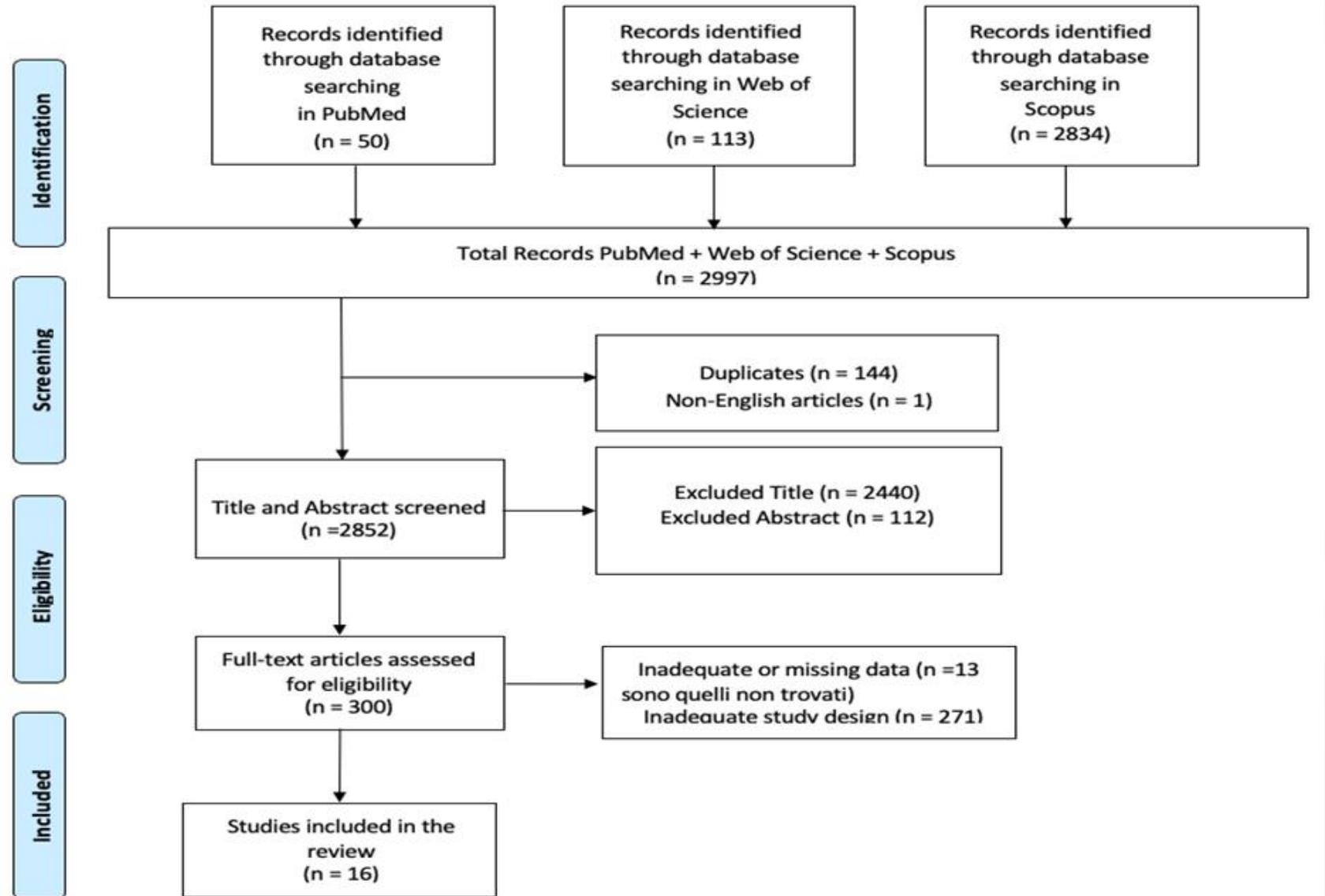
AND

“Depression”

AND

“Self  
Criticism”

## 2. Materiali e Metodi - Diagramma di flusso PRISMA 2020 degli studi valutati



## 2. Materiali e Metodi –Criteri di inclusione ed esclusione

Criterio	Inclusione	Esclusione
<b>Periodo di tempo</b>	Pubblicazione nel decennio 2014-2024	Pubblicazione fuori dal decennio 2014-2024
<b>Lingua</b>	Inglese	Non inglese
<b>Tipo di elaborato</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studi originali o altri protocolli</li><li>- Full text</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Solo abstract</li><li>- Revisioni sistematiche o narrative</li></ul>
<b>Tipo di intervento</b>	A sostegno della SCT	Non a sostegno della SCT

### 3. Risultati

6 articoli hanno evidenziato il ruolo della Self-Compassion sull'autocritica nei pazienti depressi

10 articoli hanno evidenziato il ruolo della Self-Compassion sul dialogo interiore nei pazienti depressi

Livelli di Auto-compassione

Livello di autocritica

Livelli di Auto-compassione

Dialogo interno positivo

riduzione giudizi severi e distruttivi verso se stessi

promuove una narrazione interna più favorevole

## 4. Discussione

### I risultati della review

Confermano **Studi precedenti**: presenza di un flusso di pensieri negativi nei pazienti depressi e un alto grado di giudizio critico verso se stessi

### Dialogo interno negativo e autocritica

Predittori della gravità della depressione

### Coerenza

Modello SCT di Neff e CFT di Gilbert

### Ruolo della Self Compassion

Un approccio compassionevole agisce significativamente sul dialogo interno negativo e l'autocritica

## 5. Conclusion



Livelli di  
Auto-  
compassione



Sintomi  
depressivi



L'auto-compassione aiuta a sviluppare un dialogo interiore positivo, più gentile e costruttivo

L'auto-compassione riduce i livelli di autocritica

SCT approccio valido e con prospettive di successo per migliorare la qualità della vita e favorire il benessere cognitivo, emotivo e comportamentale nei pazienti depressi

## 6. Limiti dello Studio e Prospettive Future



Limiti dello studio	Prospettive future
Validità ecologica	Combinare la SCT con altre tecniche CBT
Mancata valutazione della comorbidità	Conduzione studi longitudinali
Direzionalità influenza auto-compassione e sintomi depressivi	Confronto tra dialogo interiore critico presente nei pazienti depressi e dialogo interiore meno critico ma poco sviluppato nei pazienti senza diagnosi

..GRAZIE..



*«Nulla è più potente della gentilezza» disse il cavallo.*

*«Sta lì, quieta, al di sopra di tutto».*

*Tratto da Il bambino, la talpa, la volpe e il cavallo di Charlie Mackesy*