Semplici passi verso l’ Auto compassione.

APPRENDERE SEMPLICI STRATEGIE PER AIUTARE TE STESSO A COLTIVARE L’AUTO COMPASSIONE

Del dr. Russ Harris

Traduzione a cura del Dr. Salvatore Torregrossa, Psicologo

QUALE COMPAGNO PREFERIRESTI?

Immagina che stai attraversando un periodo difficile, una delle prove più difficili che tu abbia mai dovuto affrontare nella vita. Stai affrontando ogni sorta di sfide, ostacoli, difficoltà. È doloroso e stressante e non esiste una soluzione rapida o semplice.

Ora, mentre stai attraversando tutto questo, che tipo di compagno vorresti al tuo fianco? Il tipo di compagno che dice, con una voce fredda e indifferente, “Fattene una ragione, principessa. Non voglio sentire i tuoi piagnistei e il tuo frignare. Di cosa ti devi lamentare? Ci sono bambini affamati in Africa, questo è insignificante. Cos'hai che non va? Perché sei così debole? Stai zitto e vai avanti.”?

O il tipo di compagno che dice, con una voce gentile e accogliente, “Questo è davvero difficile. E voglio che tu sappia, ti copro le spalle. Ti aiuterò a superarlo. Sono con te ad ogni passo."?

È un gioco da ragazzi, giusto? Tutti noi sceglieremmo il secondo compagno rispetto al primo. Ciò che dimostra questo secondo compagno è una qualità chiamata "compassione", che significa riconoscere la sofferenza degli altri e rispondere con gentilezza e cura. Purtroppo, la verità è che molti di noi sono molto più bravi ad essere compassionevoli con gli altri di quanto non lo siano noi stessi. Quando soffriamo, spesso ci trattiamo molto più come il primo compagno che il secondo.

TUTTI SOFFRONO

Come recita una canzone dei grandi R.E.M: "Tutti soffrono a volte". La vita fa soffrire tutti noi. Tutti proviamo ripetutamente delusione, frustrazione, fallimento, rifiuto, ci ammaliamo, subiamo infortuni, conflitti, ostilità, dolore, paura, ansia, rabbia, tristezza, colpa, perdita, solitudine, problemi di salute, problemi finanziari, problemi di relazione, problemi di lavoro e così via. E sfortunatamente, quando proviamo un grande dolore, spesso non ci trattiamo molto bene. Spesso ci trattiamo come il primo compagno che ho descritto in precedenza - con un atteggiamento freddo, indifferente e un sacco di giudizi critici e severi. *Auto compassione* (Self-Compassion) significa imparare a trattarci come il secondo compagno, riconoscendo la nostra sofferenza e rispondendo a noi stessi con gentilezza e premura. In altre parole, autocompassione significa trattarci con lo stesso calore, cura e gentilezza che estenderemmo a qualcuno che amiamo o a cui teniamo molto, se vivesse simili circostanze.

WWW.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

PER MIGLIAIA DI ANNI

Per migliaia di anni, *l'auto-compassione* ha avuto un ruolo centrale in molte pratiche religiose e spirituali, e ora sta diventando sempre più importante in molti modelli terapeutici basati sulle evidenze scientifiche, coaching e counseling. È certamente implicito in ogni aspetto del modello evidence-based ACT, terapia dell'accettazione e dell'impegno, sul quale è basato il programma Online "The Happiness Trap". Una vasta gamma di ricerche mostra i numerosi benefici dell'*auto compassione*, con qualsiasi disturbo d'ansia e depressione, dolore, trauma e dipendenza, per affrontare lo stress e le difficoltà sul posto di lavoro. L'*auto compassione* ti aiuta ad affrontare meglio lo stress, l'ansia e le difficoltà, a riprendersi da fallimenti e battute d'arresto, per affrontare meglio il dolore e la perdita, e per rispondere in modo più efficace a qualsiasi tipo di dolore emotivo o fisico. Quindi, vale la pena conoscere come svilupparlo in te stesso. E se sei preoccupato che comporti la meditazione o una pratica religiosa di qualche tipo, stai sicuro: no. Esistono, comunque, meditazioni e pratiche religiosi di tutti i tipi, che possono essere usate per sviluppare *auto compassione* anche in molti altri modi, probabilmente molto più semplici.

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

STEP 1: RICONOSCI LA SOFFERENZA

Ci sono due passaggi fondamentali per l*'auto compassione*:

Iniziamo con il passaggio 1.

Per la maggior parte di noi, la nostra "modalità predefinita" quando stiamo soffrendo è di fuggire da esso il più velocemente possibile; cerchiamo di sopprimerlo, evitarlo, negarlo, sfuggirvi o distrarci da esso. E troppo spesso, le cose che facciamo per sfuggire alla nostra sofferenza non sono gentili e premurose (droghe, alcool, sigarette, cibo spazzatura sono alcuni esempi ovvi). Pensaci: se vuoi essere compassionevole con qualcuno che ami, che viene da te portando un grande dolore, che ti rende partecipe di quanto stia soffrendo, non cercheresti immediatamente di distrarti:

"Oh guarda - c'è una cosa scintillante!",
"Ehi, hai mai visto quel nuovo show su Net Flix?",
"Ehi, ti ho parlato di questo fantastico nuovo libro che sto leggendo?

Se questa fosse la tua prima risposta, ti riterresti indifferente e sconsiderato. Se volevi risultare compassionevole, la tua prima risposta sarebbe stata riconoscere, con voce gentile e premurosa, quanto sia difficile, duro e doloroso.

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

Non è necessario farlo utilizzando un linguaggio poetico o fiorito. Quando stavo attraversando un periodo difficile nella mia vita – al mio bambino di 2 anni era appena stato diagnosticata una seria condizione medica - il mio migliore amico Johnny mi ha detto: "È davvero una merda, amico." Ora quel tipo di linguaggio non è certo poetico, piuttosto è crudo come sembra. Ma il viso e la voce di Johnny erano così pieni di gentilezza nel modo in cui mi ha parlato, che il mio cuore si è sciolto.

Racconto questa storia perché quando si tratta di *auto compassione* le qualità di gentilezza e cura sono essenziali. Il nostro obiettivo è di trattare noi stessi come il secondo compagno di cui ho parlato prima.
Così se riconosciamo la nostra sofferenza con la durezza ed il giudizio critico della nostra voce interiore - "Si. È fottutamente difficile. È un grosso problema, fattene una ragione!" - non avrà l'effetto desiderato.

Quindi il nostro primo passo per essere compassionevoli con noi stessi, è riconoscere - con autentica gentilezza e cura - la nostra sofferenza, la nostra difficoltà, le nostre sfide; e quanto sia dura e doloroso adesso.

Una buona guida per questo è chiedersi "cosa direi a qualcuno che amo, se soffrisse in modo simile e io volessi accoglierlo con sincera gentilezza? "

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

NON GIUSTO O SBAGLIATO

Non esiste un modo giusto o sbagliato di farlo, purché provenga da una dimensione di autentica gentilezza.

Quindi, ad esempio, se ti piacciono le chiacchiere senza fronzoli, potresti dire a te stesso: "Questo è davvero doloroso" o "Questo è davvero difficile" o "Questo fa male" (o addirittura, "Questo è fottutamente vero, merda!"). Molte persone trovano utile anche nominare l'emozione che provano: rabbia, tristezza, paura o solitudine o senso di colpa.

Se preferisci un tipo di conversazione interiore più poetica, potresti dire a te stesso: “Questo è un momento di sofferenza" o, “Questo è un momento di grande dolore". E se ti piace l'idea di riconoscere il tuo dolore emotivo con consapevolezza, potresti dire "Sto notando tristezza" o, "Ecco la rabbia", o "Sto provando una sensazione di ansia", oppure "Ecco un ricordo doloroso", oppure, "Sto notando dolorosi sentimenti di rifiuto", o "Sto pensando di essere un perdente", e così via.

Questo processo svolge un primo passo essenziale nell’ *auto compassione*; noi consapevolmente notiamo e riconosciamo il nostro dolore e la nostra sofferenza. Notiamo con apertura e curiosità i pensieri dolorosi, sentimenti, emozioni, immagini, sensazioni, impulsi, ricordi ecc. che sono presenti dentro di noi in questo momento, e riconosciamo con una voce interiore gentile che ciò che stiamo attraversando è duro, difficile, doloroso, ecc.

STEP 2:
RISPONDI CON GENTILEZZA

Il secondo passaggio è rispondere a te stesso in un modo che trasmetta premura e gentilezza. Uno semplice modo per farlo è attraverso lo sviluppo dell'abilità del dialogo interiore gentile.

Molti di noi sanno fin troppo bene quanto siano veloci le nostre menti a giudicarci e criticarci. Le nostre menti sembrano apprezzare ogni opportunità per estrarre un grosso bastone e prenderci a legnate; puntare i nostri difetti e fallimenti; etichettarci come "non abbastanza buono" in cento modi diversi.

Quindi un aspetto essenziale dell'auto *compassione* è imparare a togliere il potere a quel dialogo interiore così severo. Non possiamo addestrare magicamente le nostre menti a smettere di parlarci in quel modo. Se hai mai provato, sai di cosa sto parlando. (Certo, puoi imparare a pensare di più positivamente, ma ciò non impedirà alla tua mente di giudicarti e criticarti).

Ma possiamo imparare a "sganciarci" da quei giudizi severi, dalle storie "non sei abbastanza buono" quando questi si presentano. Possiamo imparare a togliere loro il potere e lasciarli andare e venire, senza essere catturati o portati in giro da loro. spinti in giro. Il mio programma online "My Happiness Trap" insegna alcune abilità di "sgancio" davvero efficaci che puoi facilmente introdurre nella tua vita. E nello stesso tempo in cui ci sganciamo dai pensieri autocritici, possiamo anche imparare a parlare con noi stessi in un modo gentile. Nel primo passaggio hai già iniziato a farlo. Nel secondo passaggio puoi andare oltre.

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

COSA DIRESTI AD UNA PERSONA CARA?

Se vuoi essere compassionevole con qualcuno che ami, qualcuno che sta soffrendo molto, poi, dopo aver riconosciuto quanto sia doloroso o difficile per loro, cos'altro diresti?

Presumibilmente qualcosa che comunica "Mi preoccupo per te", "Sono qui per te", "Voglio aiutarti". Qualunque cosa tu dica ad un altro, prova a dire qualcosa di simile a te stesso ...

Ad esempio, se hai fatto qualche casino, forse puoi ricordare a te stesso che sei umano, che sei fallibile, che tutti commettono errori, che nessuno è perfetto; che tu può imparare e crescere da questo, e fare meglio in futuro.

In alternativa, ti potrebbe piacere dire qualcosa come "Vacci piano con te stesso", "Sii gentile con te stesso", "Concediti una pausa", o qualcosa di più poetico come “Posso trattare me stesso gentilmente", o forse anche solo lentamente ripetere una sola parola, come "Tranquillo", "Gentile" o “Gentilezza".

SOFFRIRE È UMANO

Troppo spesso, quando soffriamo molto, invalidiamo la nostra esperienza emotiva - giudichiamo il nostro dolore come anormale o innaturale, o un segno che c'è qualcosa di sbagliato in noi. Le nostre menti ci dicono che non dovremmo sentirci così, non dovremmo reagire così, dovremmo essere in grado di reagire meglio, non dovremmo avere questi pensieri e sentimenti. Spesso le nostre menti ci sminuiscono e ci raccontano che stiamo reagendo in modo eccessivo, o che siamo deboli, o non abbiamo nulla di cui lamentarci perché "ci sono bambini che muoiono di fame in Africa", e queste sono semplicemente le “più importanti preoccupazioni al mondo”. Le nostre menti possono persino dirci di essere più forti, fattene una ragione, smetti di essere un bambino piagnucolone, o "Sii un vero uomo".

Ovviamente, questo tipo di atteggiamento aspro, critico, "fattene una ragione" è esattamente l'opposto della gentilezza. Un dialogo interiore gentile implica fare esattamente il contrario, ricordando a noi stessi (dialogo interiore caldo e premuroso) che è normale e naturale per l'uomo avere pensieri e sentimenti dolorosi quando la vita è difficile, quando commettiamo errori, quando veniamo respinti o quando facciamo esperienza del “reality gap” (un divario tra la realtà che desideri e la realtà hai).

E se le nostre menti confrontano in modo sfavorevole le nostre reazioni emotive con quelle degli altri (“Perché lo gestiscono meglio di me?”), possiamo ricordarci che siamo unici. Dopotutto, se qualcun altro sul pianeta avesse il tuo DNA unico, la tua infanzia unica, la tua unica la storia della vita, il tuo unico corpo, avrebbero risposto esattamente nello stesso modo in cui tu risponderesti - perché, in effetti, sarai tu!

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

NON È TUTTO GENTE

C'è molto di più nella dell'auto *compassione* di questo, ma quello che abbiamo trattato qui è un buon punto per iniziare. Prendi l'abitudine di riconoscere la tua sofferenza e dire qualcosa di gentile e solidale con te stesso, e nel tempo questo può fare una grande differenza nell'affrontare meglio le molte sfide della vita.

Nel programma online "La trappola della felicità" imparerai molte altre strategie che ti aiuteranno a sviluppare e rafforzare l'auto *compassione*, e anche come superare gli ostacoli comuni ad esso, come ad esempio:

Sensazione di non essere degni
Potremmo essere catturati da storie come "Non sono degno" o "Non merito la gentilezza";

Emozioni travolgenti
Quando cerchiamo di essere gentili con noi stessi, possiamo essere sopraffatti da emozioni come ansia, tristezza, colpa o vergogna.

Pregiudizio
La nostra mente può giudicare severamente l'auto *compassione* - come qualcosa di "inutile" o "new age", come qualcosa di "spirituale", come segno di debolezza, o negli uomini, come qualcosa di effemminato.

Nel programma, scoprirai come superare tali ostacoli (se li hai) e convertirli effettivamente in opportunità per costruire più autocompassione.

www.ThehappinessTrap.com @Russ Harris 2017 - Altre risorse su www.psicologotorregrossa.it

Finirò ora chiedendoti di riflettere su questa citazione finale e di considerare come sia pertinente nei tuoi confronti:

"Le persone più belle che abbiamo conosciuto sono quelle che hanno conosciuto la sconfitta, la sofferenza, lotta, perdita, e hanno trovato la loro via d'uscita dagli abissi. Queste persone hanno un senso di gratitudine, una sensibilità e una comprensione della vita che li riempie di compassione, dolcezza e profonda amorevole preoccupazione. Le belle persone non accadono e basta. "

- Elisabeth Kübler-Ross

Ci vediamo presto Online

Ti auguro tutto il meglio,

Russ Harris