

Self compassion

1

Problemi, barriere e insidie

Problemi

2

1. Se noi terapeuti non l'abbiamo provata, non la sentiamo davvero (non solo capirla concettualmente), non saremo in grado di passarla ai pz.
2. Barriere dei pazienti alla self compassion
3. Insidie per noi terapeuti

Barriere dei pazienti alla Self Compassion

3

1. Pregiudizi o mal interpretazione
2. Fusione con idea di non meritare la SC
3. Sopraffatto dalle emozioni dolorose
4. Mancanza di esperienza della SC
5. Autocritica come motivatore

Insidie per il terapeuta

4

1. Prescrivere la SC piuttosto che proporla come esperimento
2. Far cadere i gattini: entrare nei contenuti per validare. Valida la sofferenza e rimani nella metafora
3. Se al pz non piacciono i gatti? Cani o cuccioli o chiedi quale cucciolo gli trasmette tenerezza