

Self compassion

1

perché, quando e con chi

La self compassion è la melodia
che ci accompagna per tutta la terapia



**Se provi a migliorarti e dare il massimo
senza essere gentile verso te stesso,
è come costruire una casa sulla sabbia:
puoi costruire e costruire, ma affonderà sempre.**

Scopo:

4

rispondere con gentilezza e sostegno quando notiamo che stiamo soffrendo in qualche modo.

Ovviamente, se il paziente è in terapia ,sta soffrendo! E mentre cerca di cambiare, migliorare, uscire dalla zona di comfort entrerà in contatto con altra sofferenza.

Le componenti della SC (Kristin Neff)

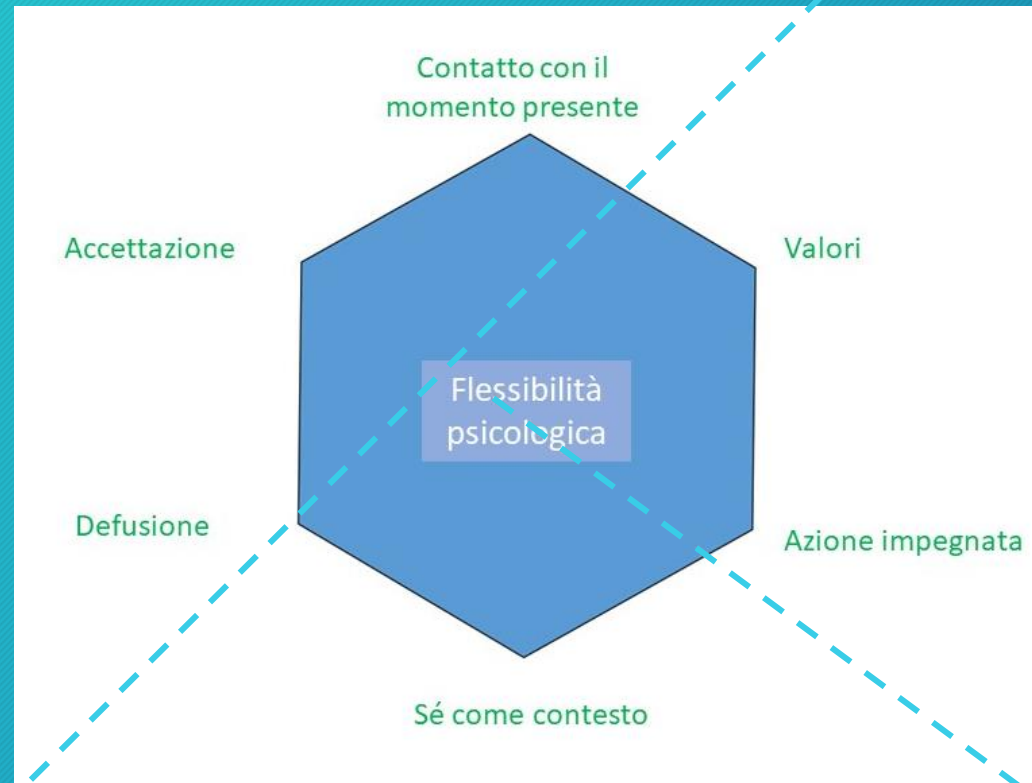
5

1. Autogentilezza vs autocriticismo: come ci rivolgiamo a noi stessi, come ci parliamo e come ci trattiamo
2. Riconoscere che la sofferenza è un'esperienza condivisa da tutti gli essere umani, anche quando non si vede da fuori, quindi è una condizione di normalità che mi avvicina agli altri invece che distanziarmi o rendermi diverso/più debole
3. Consapevolezza vs iperidentificazione (= fusione) per potermi trattare con gentilezza quando soffro, devo essere consapevole della mia sofferenza, senza essere fuso con essa.

3 componenti della self compassion e hexaflex

6

Mindfulness



Auto-gentilezza

Esperienza
condivisa



7

Riconosci la tua sofferenza

Contatto con il
momento presente

Aperti

Accettazione

*Gentilezza e
cura di te*

Valori

self
compassion

Defusione

*Sgànciati
dall'autocritica*

Azioni
impegnate

*Trattati con parole
e gesti gentili*

Sé come
contesto

*Riconosci che soffrire è umano +
rivolgi a te la compassione che hai per gli altri*

Quando è consigliato lavorare in modo specifico sulla self compassion?

8

1. Quando chiediamo al pz di uscire dalla zona di comfort
2. quando il pz è molto fuso con un sé concettualizzato negativo e pensieri critici e giudicanti
3. Quando il pz ha particolari difficoltà con l'accettazione

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

9

Durante il colloquio, cerca segni come:

1. Costante autocritica per quello che dice/non dice e fa/non fa
2. Quando ha regole rigide sulla sofferenza (non si piange, cura di sé = egoismo, il bastone è meglio della carota, me lo merito, ecc..)
3. Quando compie azioni di autopunizione
4. Dice frasi che indicano che si sente l'unica vittima, l'unico a soffrire
5. Riferisce molto evitamento e inazione/inattività
6. Noti resistenza ad entrare in contatto con le emozioni
7. Storie di traumi, abusi ecc..