

MODULO 11

Self-compassion

Esempio di colloquio per la pratica clinica

In questi dialoghi clinici sono state modificate alcune informazioni per mantenere la privacy.

Obiettivo didattico

Riconoscere la sofferenza, osservare come la persona si tratta, ricordare l'umanità condivisa e sperimentare una risposta gentile e utile. Affrontare l'idea che la durezza sia l'unico motore possibile senza prescrivere la compassione.

Scenario

Elisa, 36 anni, ha commesso un errore in una presentazione. Da tre giorni si insulta mentalmente, rivede la scena e lavora fino a tardi per compensare. Teme che trattarsi con gentilezza la renda pigra.

Dialogo

P: Ho sbagliato un dato davanti a tutti. Una professionista seria non fa una cosa del genere. Devo imprimermelo bene, così non succede più.

T: Che cosa senti nel corpo quando vivi o ti viene in mente questo momento difficile?

P: Calore in faccia e un peso sullo stomaco.

T: Che tipo di linguaggio e tono usi con te stessa quando commetti un errore?

P: Disgustato. Dice: "Sei ridicola, preparati meglio invece di perdere tempo".

T: Quando usa quel tono, che effetto ha su di te?

P: Lavoro di più. Quindi in un certo senso funziona.

T: Ti mette in movimento. E che altro produce?

P: Non dormo, evito i colleghi e continuo a rivedere la scena. Ma se mi perdono, diventerò superficiale.

T: Non voglio chiederti di perdonarti né di dirti che l'errore non conta. Potremmo fare un esperimento: confrontare due modi di assumerti la responsabilità e vedere quale ti aiuta davvero a imparare.

P: Che esperimento?

T: Immagina che una collega competente, a cui tieni, abbia fatto lo stesso errore e sia qui con il peso allo stomaco. Che cosa le diresti?

P: Che può capitare. Che deve correggere il file e capire come controllare i dati la prossima volta.

T: Con quale tono?

P: Normale. Non la umilierei.

T: Le permetteresti di riposare dopo aver corretto?

P: Sì, certo. Altrimenti rischia altri errori.

T: Che cosa rende te un'eccezione a questa regola umana?

P: [pausa] La sensazione che io dovrei saperlo. Che gli altri possono sbagliare, io no.

T: Quando soffri, tendi a sentirti diversa dagli altri e l'unica a sbagliare? Molte persone competenti conoscono quella sensazione, soprattutto quando tengono molto al proprio lavoro. Non sei l'unica, anche se la vergogna tende a isolarti.

P: Lo so con la testa. Non lo sento.

T: Va bene. Non dobbiamo fabbricare un sentimento caldo. Possiamo cominciare da una domanda concreta: di che cosa hai bisogno adesso per prenderti cura sia della sofferenza sia della professionista che vuoi essere?

P: Dormire. E preparare una checklist, non ricontrollare tutto dieci volte.

T: Quali parole potrebbero sostenere queste due azioni senza assolverti né punirti?

P: "Ho fatto un errore, non sono un errore. Lo correggo e poi mi fermo".

T: Come reagisce la parte che usa il bastone?

P: Dice che è una frase da deboli.

T: Possiamo includere anche lei: è una parte che teme che tu perda standard e rispetto. Le chiediamo di osservare i risultati dell'esperimento per una settimana, invece di licenziarla.

P: Questo lo accetto di più. Non devo diventare improvvisamente gentile; posso vedere quale tono mi rende più responsabile.

T: Esatto. La self-compassion non toglie responsabilità. Prova a creare le condizioni per affrontare l'errore senza aggiungere una seconda ferita.

Chiave di lettura

- Il terapeuta non nega la funzione motivante dell'autocritica, ma ne valuta il costo complessivo.
- La compassione viene proposta come esperimento, non prescritta come dovere morale.
- Perspective taking e umanità condivisa riducono l'eccezionalismo della vergogna.
- La risposta compassionevole comprende sia cura sia riparazione concreta.

Possibili variazioni

- Se parlare a sé come a un'amica appare artificiale, usare la prospettiva di una guida credibile o un gesto concreto di cura.
- Se la persona è sopraffatta, stabilizzare prima il contatto con il presente e dosare l'accesso alla sofferenza.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Che cosa senti nel corpo quando vivi o ricordi un momento difficile?
- Che tipo di linguaggio e tono usi con te stesso quando commetti un errore?
- Quali sono le conseguenze dell'essere così duro con te stesso?
- Quando soffri, tendi a sentirti diverso dagli altri e l'unico a soffrire?
- Di che cosa hai bisogno in questo momento?
- Che cosa diresti a qualcuno a cui tieni profondamente e che sta lottando con lo stesso problema?