



10 Barriere comuni alla Self-Compassion... e come superarle.

CONSIGLI PRATICI PER TERAPEUTI ACT

Del Dr. Russ Harris

Tradotto da Chiara Rossi Urtoler

SELF-COMPASSION IN POCHE PAROLE

L'auto-compassione è un concetto semplice. Possiamo riassumerlo in sei parole: riconosci la tua sofferenza, rispondi con gentilezza.

Ora ovviamente quelle sei parole non iniziano nemmeno a incapsulare la ricca, multistrato e complessa esperienza umana dell'auto-compassione. Ma riassumono i due "temi" principali dell'auto-compassione:

1. Riconoscere e convalidare consapevolmente i pensieri, i sentimenti e le situazioni dolorose con cui hai a che fare.
2. Sii gentile e premuroso con te stesso, sostenendoti con gentilezza, coraggio e saggezza, mentre affronti le difficili sfide che la vita ti sta ponendo.

La grande notizia è che ci sono molti modi in cui possiamo sviluppare l'auto-compassione, comprese molte tecniche ACT ultra-brevi che non implicano la meditazione. Questo è importante da sapere, perché mentre alcune persone adorano gli esercizi in stile meditativo, ad altre persone non piacciono davvero. Ad esempio, potremmo semplicemente sganciarci un po' dal giudizio su noi stessi: "Sto pensando di essere un perdente". Oppure potremmo semplicemente dire qualcosa di gentile e incoraggiante a noi stessi, sulla falsariga di ciò che diremmo a una persona cara che soffre in modo simile. Oppure possiamo semplicemente riconoscere e convalidare i nostri sentimenti.

Questi brevi interventi ACT sono tutti aspetti o elementi di auto-compassione, e spesso questo è il miglior punto di partenza. L'ho già trattato in un precedente [eBook sull'auto-compassione](#), quindi non lo ripercorrerò di nuovo qui. Il tema di questo eBook è diverso. Questo riguarda come superare le barriere comuni all'auto-compassione. Spero che lo trovi utile sia per le tue barriere personali sia, se sei un terapeuta, per aiutare i tuoi clienti a superare le loro barriere.



BARRIERA #1:

AGGANCIATI DA STORIE "INDEGNE" E AUTOCRITICA.

Potremmo essere catturati da pensieri autocritici come "Non sono degno" o "Non merito la gentilezza" o "Non ne valgo la pena". Ciò è particolarmente comune se abbiamo un'abitudine radicata di disgusto di sé o di odio di sé; l'atto stesso di essere gentili con noi stessi innesca un'autocritica ancora più aspra.

Antidoto:

- Getta l'ancora (se non sai cosa significa, leggi il [relativo eBook a riguardo.](#))
- Notare e nominare la storia: "Aha! Eccola di nuovo! La storia del non sono abbastanza. La conosco questa!"
- Non provare a discutere con la tua mente cercando di convincerla che sei meritevole o degno. È improbabile che tu vinca quel dibattito. Invece, vedi che questa è la tua mente da uomo delle caverne che è "eccessivamente utile". Il suo scopo è aiutarti a essere un individuo più degno, ma lo fa cercando di inculcarti la dignità con un grosso bastone di legno. Quindi potresti, con senso dell'umorismo, dire: "Grazie mente. So che stai cercando di aiutare - e va bene, ci penso io. (Se non sei sicuro di cosa intendo per "mente da uomo delle caverne", dai un'occhiata al [relativo eBook sull'argomento.](#))"
- Usa qualsiasi altra abilità di defusione/sganciamento che conosci, se necessario.
- Ricorda, se sei estremamente fuso/agganciato, è probabile che nulla funzioni se non getti prima l'ancora. E potrebbe essere necessario farlo ripetutamente.

BARRIERA #2:

AGGANCIATI DALLE EMOZIONI

Quando tentiamo l'auto-compassione, potremmo essere catturati da emozioni difficili come ansia, tristezza, senso di colpa o vergogna. Per le persone con un modello profondamente radicato di disgusto di sé, i primi tentativi di autocompassione spesso innescano alti livelli di ansia.

Antidoto:

- Gettare l'ancora
- Notare l'emozione: “Aha! Ecco l'ansia.
- Praticare un esercizio di accettazione/espansione: osservare l'emozione, apriti, falle spazio.
- Continuare a gettare l'ancora.

BARRIERA #3:

AGGANCIATI DALL'INUTILITA'

La tua mente dice: "Non vedo il senso dell'autocompassione. In che modo questo mi aiuterà?"

Antidoto:

- Chiarisci il senso dell'auto-compassione e i numerosi benefici di praticarla regolarmente. Tra le altre cose, migliora la salute e il benessere, aumenta vitalità, costruisce la resilienza, rafforza le relazioni, ti aiuta a far fronte alle avversità e alla sofferenza, rafforza il sistema immunitario, ti aiuta a gestire sentimenti dolorosi e forti impulsi, ecc.



BARRIERA #4:

AGGANCIATI DALLA PAROLA 'SELF-COMPASSION'

La parola "auto-compassione" è spesso problematica, può innescare in noi ogni sorta di connotazioni negative. Potremmo vederla come qualcosa di "new age", o come qualcosa di "religioso", o come un segno di debolezza, o negli uomini, come qualcosa di "effeminato". Alcune persone lo scambiano addirittura per "autocommiserazione" (che di solito è definita come un soffermarsi eccessivo o autoindulgente sui propri dolori e disgrazie).

Antidoto:

- Se sei un terapeuta, considera di introdurre il concetto ai tuoi clienti senza utilizzare il termine ufficiale. Ecco come lo faccio di solito:

Immagina di attraversare un periodo difficile, una delle prove più dure che tu abbia mai dovuto affrontare nella vita. Stai affrontando tutti i tipi di sfide, ostacoli, difficoltà. È doloroso e stressante e non esiste una soluzione rapida o una soluzione facile. Ora, mentre affronti questo, che tipo di compagno vorresti al tuo fianco?

Vorresti il tipo di compagno che dice, con una voce fredda e indifferente, "Arrangiatevi, principessa. Non voglio sentire le tue lagnie e lamentele. Di cosa hai da lamentarti? Ci sono bambini che muoiono di fame in Africa, questo è niente. Cos'hai che non va? Perché sei così debole? Stai zitto e vai avanti."?

O il tipo di compagno che dice, con voce gentile e premurosa: "È davvero dura. E voglio che tu sappia che ti copro le spalle. Ti aiuterò a superare tutto questo. Sono con te in ogni fase del percorso."?

È un gioco da ragazzi, giusto? Tutti noi – anche uomini e donne super duri che lavorano nelle forze armate e nei servizi di emergenza – sceglieremmo il secondo compagno rispetto al primo. Purtroppo, la verità è che la maggior parte di noi è molto più brava ad essere gentile, comprensiva e solidale con gli altri, piuttosto che con se stessa. Quando soffriamo, spesso ci trattiamo molto più come il primo compagno che come il secondo. E se potessimo imparare a trattarci come il secondo compagno riconoscendo il nostro dolore e le nostre difficoltà e rispondendo a noi stessi con genuina gentilezza e premura? In altre parole, trattando noi stessi con lo stesso calore, cura e gentilezza che estenderemmo a qualcuno che amiamo o a cui teniamo profondamente, se soffrisse in modo simile.

BARRIERA #4:

AGGANCIATI DALLA 'DUREZZA'

La tua mente dice qualcosa del tipo: "Devo essere duro con me stesso. Questo è ciò che mi impedisce di rovinare tutto. Oppure, "Questo è il modo in cui mi motivo."

Antidoto:

- 'Carota contro bastone: hai un asino domestico, giusto? E ogni giorno il tuo asino porta la tua merce al mercato, giusto? E qual è il modo migliore per motivare quell'asino a portare la merce: picchiarlo con un bastone o convincerlo con una carota?
- Più fai affidamento sul bastone, più miserabile, malconcio e contuso diventa il tuo asino. Più usi le carote, più sano e felice sarà il tuo asino. Sì, non c'è dubbio che picchiare il tuo asino con un grosso bastone può essere molto motivante, ma sicuramente non porta a un animale sano e felice! Allo stesso modo, essere duro con te stesso non ti rende un essere umano felice e sano. Quindi, se vuoi essere più felice e più sano, c'è qualcosa di molto meglio delle carote, qualcosa che chiamiamo "valori"!
- Inizia a utilizzare i valori per motivare te stesso, invece che un duro giudizio di sé.
- Seguire tutti gli stessi passaggi della barriera n. 1.



BARRIERA #6:

TROPPO 'TOCCANTE'

Sono un grande fan degli esercizi "tieniti gentilmente" che implicano l'appoggio delicato di una mano sopra il tuo cuore, o sopra una sensazione dolorosa nel tuo corpo, e l'invio di un senso di calore e gentilezza verso l'interno. Tuttavia, ad alcune persone non piace questo tipo di esercizio, specialmente (secondo la mia esperienza) ragazzi e ragazze duri nelle forze armate e nei servizi di emergenza. In effetti, per alcune persone, anche il solo pensiero di toccare il proprio corpo in questo modo, può scatenare un'ansia elevata.

Antidoto:

- In questi casi, potresti voler eseguire inizialmente una versione senza tocco, che io chiamo l'esercizio "Energia Gentile". Fondamentalmente, tieni le mani davanti a te, i palmi a coppa e le appoggi delicatamente in grembo. E immagini o visualizzi la coppa dei tuoi palmi che si riempie di energia gentile. Quindi immagini o visualizzi quell'energia gentile e calda che scorre lungo le tue braccia e nel tuo corpo, per diffondersi e addolcirsi intorno ai tuoi sentimenti dolorosi. Ma se anche questo è troppo, passa a esercizi più semplici, più brevi e non meditativi, che esploreremo nella prossima sezione.



BARRIERA #7:

TROPPO MEDITATIVO

Alcune persone amano gli esercizi di tipo meditativo che sviluppano l'autocompassione, ad es. la "meditazione della gentilezza amorevole". Invece, altre persone non sono così entusiaste - e alcune persone provano persino un'ansia elevata ogni volta che provano a farne uno. Quindi vogliamo davvero essere flessibili con i nostri metodi.

Antidoto:

- Ci sono molti brevi modi di essere autocompassionevoli che non implicano esercizi meditativi. Ad esempio, come ho detto prima, potremmo semplicemente sganciarci un po' dall'autogiudizio: "Sto pensando di essere un perdente". Oppure potremmo semplicemente dire qualcosa di gentile e incoraggiante a noi stessi, sulla falsariga di ciò che diremmo a una persona cara che soffre in modo simile. Oppure possiamo semplicemente riconoscere e convalidare i nostri sentimenti. Questi brevi interventi ACT sono tutti aspetti o elementi di auto-compassione e, come ho detto prima, puoi trovare molte idee su come farlo nei miei precedenti eBook sull'argomento.



BARRIERA #8:

TROPPO TRAVOLGENTE

Alcune persone trovano troppo travolgenti esercizi di autocompassione approfonditi, specialmente quelli meditativi.

Antidoto:

- Se sei sopraffatto da pensieri e sentimenti difficili, adotta gli approcci descritti ai punti 1 e 2. Quindi opta per esercizi più semplici, più facili e non meditativi, che abbiamo trattato nel n. 7 e rilassati con "piccoli passi".



BARRIERA #9:

TROPPO RELIGIOSO

Alcune persone vedono l'autocompassione come una pratica religiosa, e questo può essere un problema perché a) sono antireligiosi ob) la vedono come proveniente da una religione che contrasta con la propria.

Antidoto:

- Introducilo in un modo non religioso con cui tutti possano identificarsi, come spiegato al punto 4. Se, nonostante ciò, sorgono preoccupazioni religiose, parlatene apertamente. Approfondisci su come l'auto-compassione sia una parte importante della maggior parte, se non di tutte, le religioni, ma nel mondo moderno è diventata una pratica laica diffusa, studiata dagli scienziati e che ha dimostrato di avere enormi benefici per la resilienza, la salute e il benessere. Sottolinea inoltre che l'ACT è un approccio laico, basato sulla scienza e non religioso in alcun modo.



BARRIERA #10:

POCA O NESSUNA ESPERIENZA DI RICEVERE COMPASSIONE

Alcune persone hanno avuto vite così difficili e raramente, se non mai, hanno ricevuto compassione genuina dagli altri. In tal caso, potrebbero trovare estremamente difficile generare autocompassione perché se non l'hai mai avuta dagli altri, è difficile darla a te stesso. Questo non è sempre così, ma spesso.

Antidoto:

- Sforzati di trovare e costruire relazioni con persone che potrebbero essere compassionevoli: amici premurosi, un partner amorevole, un terapeuta gentile.
- Unisciti a gruppi o comunità o programmi - religiosi, spirituali, di crescita personale, di auto-aiuto - ovunque sia probabile un supporto compassionevole.
- Cerca esempi di comportamento compassionevole nel mondo che ti circonda, inclusi film, libri, programmi TV e nelle persone che conosci.
- Esercitati a essere compassionevole verso gli altri, poi vedi se riesci a immaginare come sarebbe sperimentarlo per te stesso.

CONCLUSIONE

La cosa cruciale da ricordare quando si tratta di auto-compassione, sia che tu la stia sviluppando in te stesso, sia che tu stia aiutando gli altri a farlo, è essere flessibile. Modifica il tuo linguaggio e modifica i tuoi esercizi per adattarli al meglio alla persona che stai aiutando.

Spero che questo ti aiuti nella tua pratica e anche con i tuoi clienti.

Ti auguro il meglio, Russ

ALTRI EBOOK SULLA SELF COMPASSION:

- [Semplici passi verso l' Auto compassione](#)
- [Come sviluppare autocompassione con chiunque](#)

CONCLUSIONE
