

FORZA AUTENTICA

di Russel Kolts, Ph. D.

Traduzione: Dr. Torregrossa Salvatore - Dr.ssa Chiara Rossi Urtoler



Un approccio terapeutico centrato sulla compassione.

Forza autentica:

**Un approccio terapeutico centrato sulla
compassione per lavorare con la rabbia**

Russel Kolts, Ph. D.

Traduzione: Dr. S. Torregrossa – Dr.ssa C. Rossi Urtoler

Ringraziamenti

Questo manuale si basa sul modello di terapia incentrata sulla compassione (CFT), sviluppato da Paul Gilbert, e gran parte del suo contenuto è stato adattato dalle risorse sviluppate dal Dr. Gilbert nel suo lavoro con CFT e nel training “Mente Compassionevole”. I lettori interessati sono incoraggiati a leggere il libro del dottor Gilbert, *La mente compassionevole*, così come la *Guida della mente compassionevole per affrontare la tua rabbia, da solo*. L'eccellente libro del Dott. Christopher Germer “*Il sentiero consapevole verso l'auto compassione*” è altrettanto importante.

In particolare per quanto riguarda la rabbia, lo sviluppo di questo manuale è stato influenzato anche dal lavoro di Howard Kassinove e Raymond Chip Tafrate “*Management della rabbia*”, e una serie di esercizi nell'ultimo terzo del manuale sono stati influenzati da quelli presentati nel manuale del Dott. Kassinove e Tafrate. Ancora una volta, il lettore interessato è incoraggiato a leggere libri e articoli di ricerca di questi autori e del loro collega, Raymond Di Giuseppe.

Il mio pensiero sull'uso di approcci basati sulla compassione nel lavorare con la rabbia è stato fortemente influenzato sia dagli storici insegnanti buddisti che dalle opere contemporanee del Venerable Thubten Chodron e Pema Chodron, due monache buddiste nordamericane, così come dalle opere di Sua Santità il Dalai Lama , Jack Kornfield, Sharon Salzberg e Matthieu Ricard. Si rimanda il lettore alle loro numerose opere, esse presentano modi di lavorare con emozioni difficili che sono radicate nella compassione e nella gentilezza, in particolare l'eccellente libro di Venerable Chodron *Lavorare con la rabbia*.

Infine, vorrei ringraziare gli uomini del Gateless Sangha presso l'Airway Heights Correctional Center (AHCC) e gli uomini che hanno partecipato allo sviluppo iniziale del gruppo. Hanno fornito sia l'ispirazione iniziale per questo manuale, sia un prezioso feedback per contribuire a dare forma al lavoro finale. Se ritieni di trarre beneficio da questo manuale, ti preghiamo di rivolgere la tua gratitudine al Dr. Gilbert e a quegli insegnanti, professionisti, studiosi storici e attuali il cui lavoro ha reso possibile questo. Tutti gli errori sono miei.

Introduzione

Benvenuto nella terapia incentrata sulla compassione per lavorare con la rabbia. Chiamiamo questo gruppo “Forza autentica” perché il nostro obiettivo non è semplicemente lavorare con la rabbia, ma sviluppare un nuovo tipo di forza dentro di noi, la forza della compassione. È meraviglioso averti qui. Sebbene proveniamo tutti da contesti diversi e abbiamo esperienze diverse, il fatto che tu sia qui significa che sei interessato a imparare nuovi modi per lavorare con emozioni difficili come la rabbia e, forse, a diventare una persona più gentile e più felice. Arrivando qui hai dimostrato forza e coraggio, perché avere a che fare con rabbia ed altre emozioni difficili non è facile.

E fa sentire molto vulnerabili parlare di rabbia ed altre emozioni difficili, quindi inizieremo conoscendoci un po'. Tu avrai la possibilità di condividere qualcosa di te e potresti dire qualcosa circa ciò che ti aspetti di ottenere da questo gruppo. Una volta che avremo introdotto noi stessi inizieremo a pensare al modo in cui potremo lavorare assieme. Vedremo anche se riusciamo a pensare ad alcune linee guida per aiutarci a lavorare insieme in un modo che ci aiuti a sentirci tutti al sicuro mentre impariamo a lavorare con la rabbia e altre emozioni.

Trascorreremo molto tempo in queste prime sessioni esplorando il modello della Mente Compassionevole, che osserva come si è evoluto il nostro cervello, come questo può crearci problemi e come possiamo lavorare con esso. Impareremo, ad esempio, perché provare intensi sentimenti di rabbia spesso non è colpa nostra: è dovuto al modo in cui i nostri cervelli, come quelli di altri animali, sono stati modellati dall'evoluzione. Come altri animali, possiamo sperimentare un'intera gamma di emozioni molto potenti che possono essere difficili da regolare. Tuttavia, a differenza degli animali, possiamo imparare a comprendere le nostre emozioni e ad assumercene la responsabilità diventando consapevoli e più coscienti di come la rabbia agisce in noi, sviluppando la compassione e imparando a prendere decisioni autentiche su come vogliamo agire nel mondo. In questo modo, possiamo imparare ad agire più efficacemente verso la nostra rabbia, piuttosto che lasciare che controllino noi stessi. Questo manuale illustrerà ciò che faremo in modo che tu possa seguirci, perché faremo ripetutamente riferimento ad alcune di queste idee mentre ci muoveremo attraverso il gruppo. Vogliamo anche che tu contribuisca allo sviluppo di questo approccio. La rabbia causa difficoltà a molti esseri umani in tutto il mondo, e il nostro obiettivo è trovare modi per aiutare le persone con questi problemi e rendere il mondo un posto più pacifico. Puoi aiutarci a farlo condividendo i tuoi pensieri sulla terapia, per aiutarci a costruirla e migliorarla. Alla fine della giornata, questa terapia sarà utile solo se aiuterà le persone come voi a pensare a voi stessi come collaudatori, aiutandoci a testare il modello, per vedere quali parti possono funzionare per voi e quali parti devono essere migliorate. Non accettare le cose solo perché diciamo di farlo: provali, scopri come possono funzionare per te e fatti sapere cosa ve bene e cosa no. Puoi aiutarci a imparare i modi migliori per portare la compassione nelle nostre vite e lavorare bene con la rabbia.

Sessione 1: introduzione alla Terapia Centrata sulla compassione per la rabbia

Introduzione

Conosciamoci un po'. Ci prenderemo un po' di tempo per presentarci e condividere un po' di informazioni, come da dove veniamo, alcune delle cose che ci interessano e forse cosa ci ha portato a partecipare a questo gruppo.

Linee guida del gruppo

Parlare delle nostre emozioni può essere difficile o addirittura creare vergogna, soprattutto quando non siamo abituati a farlo. Non dovrebbe essere così, però. Infatti, condividere le emozioni (anche quelle indesiderate) può essere molto utile, se ci sentiamo al sicuro. Quindi, quando avremo iniziato, dobbiamo trovare un modo per sentirci al sicuro insieme.

Siamo tutti sulla stessa barca - siamo tutti esseri umani che cercano di imparare come affrontare emozioni e situazioni difficili - e lo scopo di farlo come gruppo non è solo quello di aiutare noi stessi, ma aiutarci a vicenda.

Quindi pensiamo a come avremmo bisogno di trattarci l'un l'altro per creare un luogo in cui possiamo davvero condividere. Cosa ti aiuterebbe davvero a sentirti al sicuro e ad essere in grado di impegnarti in cose che trovi difficili ma che vuoi affrontare? Prendiamoci un po' di tempo per pensare a quali cose potrebbero aiutare il gruppo a funzionare senza intoppi e sviluppiamo alcune idee su come possiamo lavorare bene l'uno con l'altro.

Il modello di terapia Centrata sulla Compassione (FCT) nel lavoro con la rabbia

Questo modello inizia con la comprensione che siamo esseri evoluti con cervelli che condividono molte emozioni e desideri di base con altri animali su questo pianeta. Siamo nati con questo cervello e la sua capacità di provare emozioni difficili come rabbia, ansia, gioia o lussuria e avere una vita umana significa che tutti noi dobbiamo affrontare questo tipo di emozioni di tanto in tanto. È importante riconoscere che tutti noi ci ritroviamo con un cervello che crea tutti i tipi di emozioni potenti che non scegliamo o progettiamo di avere. E siamo nati in condizioni sociali che non abbiamo scelto, ma che giocano un ruolo importante nel plasmare i nostri comportamenti, valori e reazioni emotive. Riconoscendo questo, possiamo diventare consapevoli che gran parte di ciò che accade nella nostra mente non è colpa nostra: non abbiamo scelto o non intendiamo essere così. Tuttavia, se vogliamo vivere una vita più serena e felice, può essere utile comprendere meglio le nostre menti, in modo che possiamo imparare modi per assumerci la responsabilità di lavorare con le esperienze difficili che le nostre menti e cervelli possono creare, e per come trattiamo gli altri.

I nostri incontri si svilupperanno nel seguente modo:

1. Impareremo come e perché le nostre menti funzionano in quel modo.
2. Impareremo a conoscere la rabbia: cos'è, da dove viene, quali sono le sue funzioni, i suoi tipici fattori scatenanti e pattern.
 - La rabbia è un'emozione importante che funziona più o meno allo stesso modo in tutti noi, ma a volte il suo volume è così forte che può soffocare le nostre altre emozioni e renderci ciechi alle possibilità di pensare e agire. Impareremo modi utili per relazionarci con la rabbia.
3. Impareremo cos'è la compassione e come essa può aiutarci con le nostre difficoltà.
 - Fin dall'inizio, dovrei dire che le persone spesso pensano che la compassione significhi diventare più deboli, essere morbidi o lasciarsi andare, come se fosse rosa e soffice. Questo è un malinteso. La vera compassione non è un'opzione facile. La compassione spesso ci richiede di essere abbastanza forti, onesti e sinceri; ci richiede di imparare a tollerare il dolore e la difficoltà. La compassione non può mai venire dalla debolezza, dalla sottomissione, dall'evitamento, dalla fuga, dalla copertura o semplicemente dall'agire la nostra rabbia o aggressività per evitare di sentirci minacciati. La compassione è in realtà una forma di forza e ci vuole coraggio per essere compassionevoli.
 - Mentre la rabbia è comunemente legata alle minacce, la compassione è legata a un insieme molto diverso di emozioni, modi di pensare e modi di comportarsi.
4. Impareremo e praticheremo vari esercizi per sviluppare la compassione e portare la comprensione compassionevole alle nostre esperienze di rabbia.
 - Probabilmente hai sentito parlare di "allenare" il proprio corpo, in modo che possa essere forte, flessibile e sano. Impareremo come "elaborare" le nostre menti, in modo che possano essere forti, flessibili, sane, pacifiche e felici

Nella psicoterapia centrata sulla compassione utilizziamo specifici metodi per insegnare ad affrontare efficacemente le nostre menti e la nostra rabbia.

Ecco alcuni dei metodi che utilizzeremo:

- Sviluppare consapevolezza (mindfulness): la consapevolezza implica essere in grado di osservare le nostre emozioni e i pensieri mentre sorgono, ed essere in grado di accettare e lavorare con emozioni difficili.
 - Notare le nostre emozioni difficili (come la rabbia) man mano che si presentano ci dà la possibilità di fare un passo indietro e decidere cosa fare con loro, piuttosto che essere controllati da loro;
 - Lavorare consapevolmente con emozioni difficili ci aiuterà a imparare a sostenere il disagio che deriva dal non rispondere efficacemente alla nostra rabbia. La rabbia viene vissuta con una forte motivazione ad agire, e resistervi è scomodo. La consapevolezza ci aiuterà a lavorare con questo disagio.
- Sviluppare la compassione per noi stessi e per le altre persone. Quando sperimentiamo compassione, operiamo da una posizione di gentilezza e cura fiduciosa, piuttosto che difensiva e rabbia.
 - Dirigere la compassione verso noi stessi può aiutarci a calmarci, sentirci più a nostro agio e a lavorare con l'angoscia e i sentimenti negativi che alimentano la nostra rabbia.
 - Dirigere la compassione verso gli altri può aiutarci a capire meglio le loro azioni e ridurre la nostra tendenza a provare rabbia come risultato.
- Sviluppa modi abili di affrontare la rabbia e le situazioni di conflitto.
 - Impareremo esercizi per aiutarci a calmare l'eccitazione corporea che guida la rabbia, e modi per affrontare le situazioni che la provocano.
 - L'assertività e le abilità sociali efficaci ci aiutano a soddisfare i nostri bisogni senza le conseguenze indesiderate della rabbia o della passività, con una maggiore possibilità di soddisfare i nostri bisogni.

Introduzione alla Mindfulness

A volte, quando le persone pensano di lavorare con emozioni difficili come la rabbia, pensano che sia una questione di forza di volontà, come se dovessimo semplicemente decidere di comportarci in modo diverso, e poi farlo. Non è così facile. La nostra rabbia è una risposta alla minaccia su base biologica, collegata a pattern ben appresi che possono emergere quasi automaticamente. È come un "percorso di minor resistenza" nel nostro cervello. Possiamo cambiarlo. Possiamo imparare a interrompere e cambiare i modelli che ci causano difficoltà, e un buon modo per iniziare è imparare a riconoscere le dinamiche della nostra mente che li segnalano. Questa è in realtà una cosa piuttosto difficile e avanzata da fare, quindi inizieremo a lavorarci proprio dall'inizio. Lo faremo imparando un'abilità chiamata consapevolezza.

Imparare la mindfulness può esserci utile per due cose:

- **Lavorare con la nostra attenzione**, ponendola dove vogliamo e imparando a mantenerla lì. Molti di noi scoprono che di solito la nostra attenzione salta dappertutto molto rapidamente, senza il nostro controllo, e la rabbia tende a fissare la nostra attenzione sulle cose che ci fanno arrabbiare! La Mindfulness aiuta a controllare i riflettori della nostra attenzione e a mantenerli dove vogliamo.
 - **Orientare la nostra attenzione è molto importante nel lavoro con la rabbia.** Quando siamo presi dalla rabbia, è perché la nostra attenzione è stata catturata da una fonte di minaccia o frustrazione.
 - La Mindfulness può aiutarci a potenziare noi stessi, in modo da controllare dove è posta la nostra attenzione, piuttosto che avere la nostra risposta arrabbiata controllata da noi.
- **Notare pensieri, emozioni e sensazioni corporee** mentre emergono. La maggior parte delle volte, i nostri pensieri o sentimenti possono catturare completamente la nostra attenzione. La Mindfulness ci aiuta a imparare a notare quando compaiono pensieri, sentimenti e sensazioni e a riconoscere che per quanto potenti possano sembrare, queste cose sono semplicemente eventi che accadono nella nostra mente.

Stiamo introducendo la mindfulness il primo giorno perché è un'abilità e, proprio come qualsiasi abilità complicata, richiede pratica per essere usata bene. Quindi ecco il nostro primo esercizio di consapevolezza. Lo chiamiamo un esercizio perché è proprio quello che è: lavorare per la nostra mente.

Esercizio: respirazione consapevole

Questo esercizio di consapevolezza induce a fermarsi, guardare il nostro respiro e notare quando la nostra attenzione lascia il nostro respiro (ad esempio, perché ci perdiamo nei pensieri, distratti da una sensazione dentro o fuori di noi stessi, o catturati in un'emozione).

Come farlo:

- Per prima cosa, siediti comodamente. Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle, poggiati a terra. Se non hai un posto dove sederti comodamente, sdraiati, va bene ugualmente. il punto è essere fisicamente a proprio agio, ma non addormentarsi.
- Ora **focalizza delicatamente l'attenzione sul tuo respiro**. Respira in modo che l'aria entri il diaframma, proprio nella parte inferiore della gabbia toracica. Nota l'addome che si alza e si abbassa mentre inspiri ed espiri. Guarda il tuo respiro per circa 30 secondi.
- Cosa hai notato? Se sei come la maggior parte di noi, probabilmente la tua mente si è allontanata abbastanza rapidamente. potresti aver avuto pensieri, come "come dovrebbe aiutarmi?" oppure "ho fame, non vedo l'ora di mangiare". O forse "lo sto facendo bene?"
- **L'idea è di guardare il tuo respiro e iniziare a notare quando la tua attenzione si allontana. Quando noti che la tua attenzione ha lasciato il respiro, riportalo delicatamente al tuo respiro, ancora e ancora, più e più volte.**
- **Il fatto che la tua attenzione si allontani non è un problema.** Infatti, un punto importante di questo esercizio è imparare a notare quando abbiamo pensieri, sentimenti e siamo distratti dalle sensazioni. In realtà, **abbiamo bisogno che la nostra attenzione vaghi, in modo da poter imparare a notare quando compaiono pensieri e sentimenti.**
- Questo può essere difficile quando non siamo abituati a stare seduti in silenzio, osservando il nostro respiro.
- Per alcuni di noi, anche stare seduti in silenzio può sembrare scomodo, siamo così abituati a "fare".
- In effetti, quella sensazione di disagio è un buon esempio di un evento mentale che possiamo notare (e poi tornare delicatamente al nostro respiro!).
- **La chiave è che quando emergono i nostri pensieri e le nostre emozioni, non li giudichiamo, li notiamo solo come eventi mentali (oh, c'è un altro pensiero) e poi torniamo al respiro.**
- Anche se può sembrare che non stiamo facendo molto, questo esercizio può essere molto impegnativo, ma hai fatto molte cose difficili nella tua vita e puoi farcela.
- **non esiste qualcosa come "farlo male"**. Continua a tornare al tuo respiro, ancora e ancora, non importa quante volte i tuoi pensieri ti portino via.
- Fallo per due minuti.

Compiti per la sessione 1

Proprio come qualsiasi altra cosa, imparare a lavorare con emozioni difficili come la rabbia richiede pratica.

Svolgi l'esercizio di "Respirazione Consapevole", per almeno 2 minuti alla volta, 5 giorni nel corso della settimana successiva (una volta al giorno, se puoi).

- Questo è progettato per aiutarti a imparare a guardare come funziona la tua mente.
- Se mentre fai questo emergono emozioni difficili (o pensieri che distraggono, o sensazioni corporee, o distrazioni esterne... ti rendi conto!), notale e torna al respiro. Prendi nota di questo nel modulo sottostante e possiamo parlare di come lavorare con questo in gruppo.
- Ricorda, questo può essere difficile! Non pretendere troppo da te stesso, questo significa letteralmente allenare il nostro cervello (parti del nostro cervello in realtà crescono da questo, le parti che ci aiutano a lavorare con le emozioni difficili!).
- Proprio come quando iniziamo ad allenare i nostri corpi, dobbiamo iniziare in piccolo, essere pazienti con noi stessi e trovare una routine e un ritmo che funzionino per noi.

Modulo di registrazione della respirazione consapevole

Giorni nel corso dei quali ho svolto la pratica:

__L __M __M __G __V __S __D

Cosa ho notato durante la mia pratica del respiro consapevole?

Sessione 2: Il modello dei tre cerchi

Esercizio - Revisione del compito e pratica di Mindfulness

Il compito era quello di fare almeno 5 volte durante la scorsa settimana un esercizio di Mindfulness della durata di 2 minuti. Verifichiamo insieme come è andato. Inizieremo con un esercizio Mindfulness di 5 minuti.

- Come sta andando l'esercizio di respirazione per te?
- Sei in grado di notare quando sei distratto dai pensieri?
- Alcuni pensieri ci portano via dal nostro respiro solo per un momento, altri per alcuni momenti, e altre volte ancora ci perdiamo completamente in essi. Questo "vagare della mente" è normale e non è un problema. L'importante è notare che siamo stati portati via, etichettarlo magari come "pensiero", e poi tornare al respiro, ripetutamente.
 - Quali ostacoli hai notato? Cosa ti impedisce di fare l'attività?
- Ti senti come se "Non mi piace proprio"? In tal caso, cosa non ti piace?
- Ti senti come se "Non lo sto facendo bene"? Come sarebbe "farlo bene"? Quali sono le tue aspettative?
 - È molto comune avere reazioni negative a questo esercizio all'inizio.
- Abbiamo imparato ad essere sempre attivi, quindi all'inizio può essere scomodo stare fermi, facendo quasi nulla.
- Hai fatto molte cose difficili nella tua vita, tuttavia; quindi potresti considerare: "è davvero così terribile stare tranquillamente a guardare il mio respiro?"
 - **Ricorda** - avrai distrazioni. Questo non è un male. Notare quando siamo portati via è come imparare ad osservare la nostra mente. L'importante è continuare a esercitarsi.
 - A volte, durante l'esercizio, possono emergere ricordi ed emozioni difficili. Questo può essere molto arduo, ma è anche abbastanza normale. Quando ciò accade, cerca di notare l'emozione come un'attività della tua mente e tornare al respiro. Sarà anche utile riportare queste esperienze durante il gruppo così che possiamo parlare di come lavorare con queste esperienze.

Il modello dei tre cerchi

L'approccio basato sulla self compassion nel lavoro con la rabbia si basa su una particolare concezione delle emozioni.

- Noi consideriamo gli esseri umani come dotati di tre sistemi di regolazione delle emozioni:



1. Il Sistema Rosso è il nostro sistema di minaccia. Coinvolge reazioni difensive quando ci sentiamo minacciati, ed è focalizzato sul mantenerci al sicuro. È collegato ad emozioni come rabbia, paura, ansia, disgusto e tristezza/chiusura.
2. Il Sistema Blu è il nostro sistema di motivazione/eccitazione. Ci dà energia e risorse nel perseguire obiettivi ed è collegato a sensazioni come l'emozione e il desiderio di raggiungere qualcosa.
3. Il Sistema Verde è il nostro sistema di sicurezza. Ci aiuta a sentirci al sicuro, appagati, nutriti e connessi gli uni con gli altri e gli animali. Comporta anche la motivazione di esprimere gentilezza e prendersi cura degli altri, ed è attivo quando ci sentiamo apprezzati, curati e protetti.

Un obiettivo principale della terapia basata sulla compassione è bilanciare questi tre sistemi, il che spesso implica "uscire dal rosso e entrare nel verde".

Quando operiamo tramite il sistema rosso (ad esempio, quando siamo arrabbiati):

- Sperimentiamo molte **emozioni indesiderate**.
- Ci sentiamo **costantemente minacciati**, con i nostri pensieri e la nostra attenzione focalizzati sulle minacce.
- Abbiamo sensazioni corporee di **tensione**, e quando ciò dura a lungo, dolore, difficoltà digestive, mal di testa e disturbi del sonno.
- Vediamo poche opzioni - la nostra **attenzione si restringe**, e possiamo sentirci "**intrappolati**" o "bloccati su un binario dal quale non possiamo uscire".
- Abbiamo difficoltà a cercare aiuto dagli altri, perché siamo sulla difensiva e possiamo sentirci isolati.

Quando siamo equilibrati e il nostro sistema verde è attivo:

- Sperimentiamo ancora emozioni negative, ma **non ne siamo sopraffatti**.
- Possiamo guadagnare ed esperire una certa **distanza** dalle nostre emozioni di minaccia, e un **senso di fiducia** nell'essere in grado di lavorarci.
- Possiamo sperimentare il **rilassamento** fisico e sappiamo come lavorare con il nostro corpo per rilasciare la tensione.
- Vediamo molte opzioni - la nostra attenzione si allarga, e possiamo **considerare** diversi modi di lavorare con situazioni difficili e **decidere** quale è la migliore.
- Ci **sentiamo connessi** con gli altri e possiamo accedervi per chiedere aiuto o supporto.

“Verifica” consapevole

Possiamo utilizzare la nostra consapevolezza attenta per "controllare" ciò che sta succedendo dentro di noi quando proviamo diverse emozioni. Consideriamo quando ci troviamo "in rosso" e ci sentiamo minacciati. Queste minacce possono essere fisiche, ma più spesso possono essere sociali (basate su interazioni con gli altri) o psicologiche (basate su un pensiero che potremmo avere). Potresti pensare a una situazione recente in cui il tuo sistema di minaccia è stato attivato.

- Come si sente il tuo corpo? Quali reazioni avvengono nel tuo corpo quando ti senti minacciato?
- Quali tipi di emozioni ci sono quando ti senti minacciato?
- Quali tipi di pensieri stai pensando?

Ora pensiamo a quando sei "in verde", quando ti senti al sicuro, curato e valorizzato. Cerca di ricordare o immaginare un'esperienza in cui ti sei sentito in questo modo. Immagina che stai interagendo con qualcuno che si preoccupa di te, che ti piace e che ti valorizza come persona.

- Come si sente il tuo corpo ora? Come risponde quando ti senti al sicuro?
- Quali tipi di emozioni stanno accadendo per te?
- Quali tipi di pensieri stai avendo?

Possiamo "controllare" in qualsiasi momento – portando consapevolezza ai nostri corpi, sentimenti e pensieri e come si relazionano tra loro.

Potresti aver notato che il sistema rosso (di minaccia) sembra più potente degli altri - che è più facile provare rabbia e paura che provare conforto o sicurezza. C'è una ragione per questo - abbiamo evoluto con un sistema di minaccia molto sviluppato. Funziona in un modo del tipo "meglio prevenire che curare".

*È importante riconoscere che la nostra rabbia e le altre risposte del sistema di minaccia (come la paura e la tristezza) sono risposte biologiche che si sono evolute in milioni di anni **per aiutarci a proteggerci**.*

- Queste emozioni non sono un segno che "qualcosa non va in noi" o un sintomo di debolezza personale.
- Non abbiamo scelto se provare o meno queste emozioni.
- Il fatto che proviamo rabbia, paura, tristezza e altre emozioni di minaccia difensive non è colpa nostra, ma poiché sono nostre e possono avere un impatto negativo sulle nostre vite, dobbiamo assumerci la responsabilità di gestirli.
- Possiamo imparare a bilanciare i nostri sistemi di minaccia molto attivi lavorando per stimolare il nostro sistema calmante - addestrando i nostri cervelli a rispondere in modo diverso.

Compiti per la sessione 2:

Esegui l'esercizio "Respiro consapevole", per almeno 5 minuti alla volta, per 5 giorni durante la prossima settimana (una volta al giorno, se possibile).

- Questo è progettato per aiutarti a imparare a osservare come funziona la tua mente.
- Se emozioni difficili (o pensieri distrattivi o sensazioni corporee o distrazioni esterne ... capisci il quadro!) emergono, cerca di notarle e torna al respiro. Annota ciò sulla forma sottostante e possiamo parlare di come affrontarlo durante il gruppo.

Esegui l'esercizio "Controllo consapevole" per 30 secondi --- un minuto, almeno una volta al giorno.

- Semplicemente porta la tua consapevolezza al tuo corpo, alle tue emozioni e ai tuoi pensieri.
- Osserva le sensazioni, senza giudicarle - accettando che "Questo è ciò che succede ora".
- Quando osservi emozioni o pensieri che ti preoccupano, vedi se è possibile notarli come eventi mentali temporanei.
- Quando hai finito, lascia andare queste esperienze mentali e riporta la tua attenzione altrove.

Modulo di registrazione della respirazione consapevole

Giorni nel corso dei quali ho svolto la pratica:

 L M M G V S D

Cosa ho notato durante la mia pratica del respiro consapevole?

Sessione 3: Introduzione alla Compassione

La settimana scorsa abbiamo parlato del *Modello dei Tre Cerchi* e abbiamo imparato che il funzionamento della nostra mente può presentarci difficoltà. Abbiamo scoperto che molti dei nostri problemi derivano dal fatto che abbiamo sistemi di minaccia molto attivi e che equilibriamo i nostri sistemi emotivi imparando ad attivare il nostro sistema di calmanti. In questo modello, un modo per farlo è coltivare la compassione, per noi stessi e gli altri, basata sulla conoscenza che tutti abbiamo queste menti difficili e che questo non è colpa nostra. Oggi introdurremo che cos'è la compassione, come può essere utile e come svilupparla. In questo momento, potresti chiederti: "Quando parleremo della rabbia? Di quello che sono qui per!" Non preoccuparti, parleremo parecchio della rabbia man mano che andrete avanti, ma prima vogliamo esplorare l'approccio della mente compassionevole (che può aiutarci a lavorare con molte emozioni e situazioni difficili, non solo con la rabbia).

Quindi, cos'è la compassione?

La compassione è basata sull'idea che tutti vogliamo essere felici e non soffrire - questa è la motivazione di base che guida tutti noi. Una definizione comune di compassione è "essere toccati dalla sofferenza di sé e degli altri e essere motivati a ridurre quella sofferenza".

Questa definizione comporta due parti principali:

- Un'apertura e sensibilità alla sofferenza - **ci prendiamo cura** della sofferenza e del dolore di noi stessi e degli altri.
- Una motivazione per ridurla - **vogliamo aiutare** quando vediamo noi stessi o gli altri soffrire e provare dolore.

La compassione è un modo molto diverso di affrontare la sofferenza e il dolore emotivo rispetto a quello a cui siamo abituati. Nella nostra cultura, riceviamo spesso messaggi opposti a questo, come:

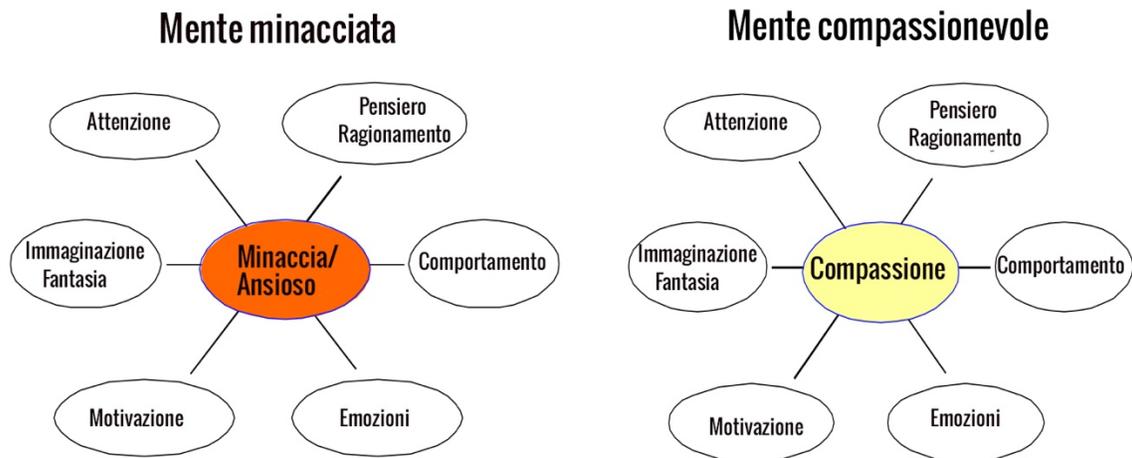
- Se stiamo soffrendo o proviamo dolore, significa che c'è qualcosa di sbagliato in noi.
- Se noi o gli altri stiamo attraversando un momento difficile, è colpa nostra (o loro) e dovremmo semplicemente farcela da soli.
- Se noi o gli altri stiamo provando emozioni come la paura o la tristezza, significa che siamo deboli e non meritevoli di compassione.
- Quando ci si presentano difficoltà nella vita, dovremmo essere in grado di "farcela da soli" senza incontrare grandi difficoltà.

Invece di aiutarci a lavorare con le nostre emozioni, questi messaggi ci fanno cadere in un ciclo di auto-colpevolizzazione e di colpevolizzazione delle altre persone per aver provato emozioni umane normali. Questo non è utile!

Un approccio compassionevole guarda alla vita in modo molto diverso:

- Riconosce che la vita è piena di difficoltà e che tutti noi proviamo dolore, paura, tristezza, rabbia, perdita, lutto, difficoltà e delusioni nella nostra vita.
- Riconosce che questi non sono segni di debolezza, *ma esperienze umane normali*.
- Evitare, negare o rifiutarsi in altro modo di riconoscere e lavorare con queste difficoltà produce sofferenza e problemi.
- Possiamo vivere più felicemente e in modo più sano se abbiamo il coraggio e le competenze per riconoscere queste difficoltà e lavorare con esse direttamente.

L'approccio della mente compassionevole consiste nello sviluppare modi compassionevoli per rapportarci con noi stessi e con gli altri. Mentre abbiamo imparato la definizione di compassione, essere compassionevoli implica molteplici fattori, proprio come la risposta alla minaccia coinvolge molteplici fattori:



Ecco perché parliamo di "mente compassionevole". Un orientamento compassionevole influisce su una gamma intera di elementi differenti della nostra mente:

- **Attenzione:** le cose su cui concentriamo la nostra attenzione;
- **Pensiero/Ragionamento** - il modo in cui pensiamo alle cose
- **Immaginazione/Fantasia** –come immaginiamo che le cose si sviluppino nella nostra mente
- **Motivazione:** le cose che vogliamo fare
- **Comportamento** - le cose che effettivamente facciamo
- **Emozioni:** ciò che proviamo.

Esercizio

Pensa a quando ti senti minacciato o arrabbiato. Immagina che qualcosa ti abbia turbato, che ti abbia ostacolato o che ti abbia fatto sentire minacciato o insicuro.

- A cosa presto attenzione?
- Cosa penso?
- Quali tipi di cose sto immaginando?
- Cosa mi motiva a fare?
- Quali tipi di cose faccio?
- Quali emozioni provo?

Ora proviamo ad immaginare una prospettiva compassionevole. Immagina di notare che tu o qualcuno a cui vuoi bene sta soffrendo. Immagina di essere sensibile verso quel dolore e di essere motivato ad aiutare.

- A cosa presti attenzione?
- Cosa pensi?
- Quali tipi di cose stai immaginando?
- Cosa mi motiva a fare?
- Quali tipi di cose faccio?
- Quali emozioni provo?

Non preoccuparti se questo modo di pensare ti sembra un po' diverso o strano. È necessaria pratica per passare da una mentalità di incolpare a una di cura, dall'essere infastiditi e frustrati nel notare le difficoltà a provare preoccupazione compassionevole quando le vediamo.

- Per questo vediamo la compassione come coinvolgente forza e coraggio, piuttosto che vulnerabilità - perché è molto più difficile affrontare le nostre difficoltà e riconoscere il nostro dolore che negarlo o ignorarlo.

Non preoccuparti se all'inizio sembra che non **senti** veramente compassione. La chiave è cercare di immaginare cosa potrebbe essere provare compassione per te stesso e gli altri.

- Spesso emerge una resistenza quando iniziamo a farlo - questo è assolutamente normale.
- È come quando iniziamo ad allenare nuovi muscoli che non abbiamo mai usato prima - può risultare imbarazzante e scomodo.

Esercizio: sviluppare il Sé compassionevole

Ci sono molte parti diverse, dentro di noi, che sono rappresentate da determinati pattern di attività nel nostro cervello. Abbiamo parti arrabbiate - che pensano, sentono e vogliono agire in modi arrabbiati. Abbiamo anche parti ansiose, parti che si "innamorano", parti gentili - tutte le quali implicano modi di pensare, sentimenti e il desiderio di agire in determinati modi.

Sviluppare pattern compassionevoli dentro di noi può aiutarci ad affrontare alcune delle nostre altre emozioni e pattern che sono spiacevoli o difficili.

- La compassione può lenire rabbia e ansia, e può aiutarci ad avere il coraggio di affrontare queste emozioni difficili, tollerarle e gestirle.
- Come lo sviluppo di qualsiasi qualità, questo richiede sforzo - ad esempio, così come diventare un giocatore di pallacanestro o un musicista richiede pratica, sviluppare un sé compassionevole richiede anche pratica. Questa pratica può aiutarci a diventare la persona che vogliamo essere.
- Quindi consideriamo come potrebbe essere una persona compassionevole. Ecco alcune qualità chiave:
 - Saggezza - derivata dall'esperienza personale
 - Maturità e comprensione - sulla natura delle cose e sulle difficoltà della vita
 - Forza e fiducia - come nella forza d'animo e nel coraggio
 - Grande calore e gentilezza
 - Non-condannante e non giudicante
 - Avere un senso di responsabilità e il desiderio di aiutare o di cambiare in modo positivo.

Questo esercizio userà l'immaginazione. L'immaginazione può avere effetti molto potenti, ad esempio la rabbia e la paura sono spesso basati sull'immaginazione e sulla riproduzione mentale di situazioni fastidiose o spaventose. Useremo l'immaginazione in modo positivo.

Pensa a tutte le qualità che idealmente vorresti avere come persona compassionevole. Dedica qualche minuto a ciascuna delle seguenti esperienze:

- Concentrati sul tuo desiderio di diventare una persona compassionevole e pensa, agisci e senti compassionevolmente, dedicando tempo ad ognuna di queste qualità:
 - Immagina di essere calmo e saggio.
 - Immagina di essere consapevole di ciò che tu e gli altri provate.
 - Immagina di essere sicuro di te, di avere la capacità di tollerare le difficoltà.
 - Immagina di essere cordiale e gentile.
 - Immagina di non condannare, ma di voler aiutare a lenire la sofferenza e promuovere il cambiamento e la felicità.
- Tenta di creare un'espressione facciale compassionevole, magari un gentile mezzo sorriso.
- Immagina di espanderti, come se stessi diventando più potente, maturo e saggio.
- Presta attenzione alle sensazioni del tuo corpo mentre sviluppi questa parte di te. Dedica un momento solo a sentire queste sensazioni nel tuo corpo.
- Pensa al tono della tua voce e alle cose gentili che vorresti dire o fare.
- Pensa al tuo piacere nell'essere in grado di essere gentile.

Ricorda, *non importa se senti di avere o meno queste qualità - immaginale come se le avessi. **Immagina come ti sentiresti se le avessi.*** Vedi te stesso che le possiede nella tua mente e procedi con costanza. Nota come le qualità influenzano il tuo corpo. Va bene se perdi la concentrazione o se ti senti impacciato - imparare nuove abilità spesso si sente come qualcosa di imbarazzante, come imparare a suonare il pianoforte, a colpire una palla da volley o a parlare una nuova lingua. Tutte queste attività implicano l'apprendimento di nuovi pattern - e con tutte queste, diventiamo migliori con la pratica.

Revisione compiti

- Come stanno andando gli esercizi di respirazione consapevole?
- Di cosa sei stato/a consapevole?
- Ricorda, l'idea è di concentrarsi sulla respirazione e quando la mente divaga (ti accorgi di essere distratto/a da pensieri o altre esperienze), semplicemente notalo e riporta la tua attenzione alla respirazione.
- La consapevolezza può essere portata in altre attività, come camminare, mangiare e praticamente qualsiasi cosa tu faccia.

Compiti per la sessione 3

- **Fai l'esercizio di "respirazione consapevole" per almeno 5 minuti alla volta, per 5 giorni durante la prossima settimana (una volta al giorno, se possibile).**
- **Fai l'esercizio di "compassione per sé stessi" almeno due volte durante la prossima settimana, per 10 minuti alla volta.**
- **Tieni traccia della tua pratica nel diario di pratica della compassione.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Sessione 4: riconoscere la rabbia come risposta di minaccia

Ora che abbiamo discusso il modello della mente compassionevole, impareremo alcuni dettagli in più sulla rabbia. Innanzitutto, parleremo di come funziona il nostro cervello, perché ci presenta alcune sfide che sono molto legate alla nostra rabbia.

Possiamo pensare di avere due cervelli:

- Un *cervello antico*, che dà vita a emozioni e motivazioni di base, come la paura, la rabbia, la fame e il desiderio di formare relazioni. I vecchi sistemi di emozioni cerebrali sono molto potenti, ma non sono sempre molto saggi.
- Un cervello nuovo che ci permette di fare cose più complesse, come pianificare, immaginare, ragionare, rimuginare e pensare a cose come "che tipo di persona sono?" Il nuovo cervello è molto più sofisticato, ma può essere dirottato dalle vecchie emozioni cerebrali.



La combinazione di vecchio e nuovo cervello può causare problemi:

- Le nostre nuove abilità cerebrali possono essere dirottate dalle vecchie emozioni.
- Ad esempio, il nostro vecchio cervello che si è evoluto per proteggerci ed è molto potente nei suoi sforzi per farlo, può spingerci verso risposte di minaccia come la rabbia, in modo che i nostri pensieri e la nostra immaginazione rimangano concentrati sulla rabbia e sulle cose che la scatenano.
- Quando questo accade, il nostro nuovo cervello può creare tutti i tipi di immagini e pensieri che si svolgono nella nostra mente, più e più volte.
- I nostri potenti centri emotivi (vecchio cervello) non sono sempre in grado di distinguere tra minacce reali nel mondo esterno e i pensieri e le immagini prodotte dal nostro nuovo cervello, quindi questi pensieri e immagini possono agire come benzina, che poi alimenta le emozioni dei vecchi centri cerebrali, per farci arrabbiare.

Cos'è la rabbia?

- La rabbia è una risposta difensiva alle minacce che si è sviluppata nei nostri antenati nel corso di milioni di anni, progettata per proteggerci dai pericoli;
- Tendiamo a provare la rabbia come un'emozione o sentimento che abbiamo in risposta a situazioni che ci minacciano o ci ostacolano il perseguimento di ciò che vogliamo.
- Tendiamo a provare rabbia quando vediamo l'ingiustizia, quando il nostro agire verso qualcosa che vogliamo è bloccato, o percepiamo che gli altri stanno agendo per farci del male o metterci in imbarazzo.
- Di solito non scegliamo di provare rabbia in queste situazioni, semplicemente emerge in noi quando ci sentiamo minacciati... questo è il nostro cervello che cerca di proteggerci quando ci sentiamo insicuri.
- A causa delle nostre prime esperienze di apprendimento, differiamo tutti in termini di quali situazioni ci minacciano e ci fanno sentire arrabbiati, quindi è bene imparare a quali situazioni il nostro sistema di minaccia è particolarmente sensibile.
- A volte queste minacce possono essere fisiche, a volte sociali (non gli piaccio) o legate allo status (sta cercando di farmi fare brutta figura) e legate a conflitti con altre persone,

ma spesso sono semplicemente blocchi e ostacoli a ciò che vogliamo fare, che causano frustrazione.

Punto di discussione:

Quale tipo di situazioni favoriscono in me i sentimenti di rabbia? Qual è la minaccia?

- Alcuni di noi soffrono di una minore tolleranza alla frustrazione, non ci vuole molto per iniziare a provare rabbia. In effetti, alcuni di noi nascono con temperamenti che ci permettono di reagire naturalmente in modo più deciso a situazioni frustranti.
- A volte la bassa tolleranza alla frustrazione può essere correlata ad altri problemi come la depressione, l'ansia, un senso interiore di insicurezza, stress, iniquità, l'ingiustizia nel mondo, le difficoltà della vita come la povertà e la disoccupazione, o forse abbiamo imparato questo schema dai nostri genitori.
- Il punto è che qualunque cosa inneschi la nostra rabbia, il sistema di minacce ha il controllo.

La rabbia coinvolge una serie di sensazioni corporee, evolute per motivarci verso l'azione.

- Conoscere come la rabbia (e altre emozioni di minaccia) si esprimono nei nostri corpi può aiutarci a imparare a riconoscerla mentre si presenta. Vediamo se riusciamo a capire come questo accade per noi. Imparare a lavorare con il modo in cui le nostre emozioni si manifestano nel nostro corpo è un modo molto potente di lavorare con loro.

Punto di discussione:

Quale esperienza si presenta nel mio corpo quando provo rabbia? Come faccio a sapere di essere arrabbiato?

Quali sensazioni specifiche nel mio corpo vanno di pari passo con l'essere arrabbiato?

Lavorare con la resistenza

- Spesso, anche se la rabbia e il modo in cui abbiamo agito su di essa possono averci causato molti problemi, potremmo essere molto restii a cambiare il modo in cui ci relazioniamo con la rabbia.
- A causa delle sostanze chimiche nel nostro corpo che alimentano la rabbia, può essere percepita potente.
- Potremmo sentirci come se allentiamo la nostra connessione con la nostra rabbia, potremmo rinunciare al controllo, renderci vulnerabili o rinunciare o perdere la motivazione per fare le cose.
- Parte del lavorare con successo con la rabbia significa essere disposti a rinunciarvi, a lasciarla andare. Potremmo essere molto riluttanti a farlo, poiché la rabbia potrebbe essere stata la nostra compagna per molto tempo.

Potremmo avere paura di cambiare, dopotutto, abbiamo usato la rabbia per proteggerci per molto tempo e possiamo essere confusi su come saranno le nostre vite se cambiamo. Quindi questo porta a un esercizio per aiutarci a pensare alle nostre più grandi paure di cambiare:

Punto di discussione:

Quali rischi potrei correre se lascio andare i modi in cui rispondo con rabbia?

Cosa potrei avere paura di perdere? Cosa potrebbe essere pericoloso nel fare questo?

Esercizio: lavorare con i tre cerchi - Respirazione ritmica lenitiva

Una grande parte dell'approccio terapeutico centrato sulla compassione, per lavorare con emozioni difficili come la rabbia, è imparare a riconoscere quando il nostro sistema di minacce è attivato e a lavorare con il nostro sistema di sicurezza per bilanciarlo.

Impareremo diversi modi per farlo, per muoverci "fuori dal rosso e verso il verde", ma prima dobbiamo imparare a notare quando il nostro sistema di minaccia si sta attivando e a calmare le nostre menti in modo da poter lavorare con esso.

La prima parte - il notare – è un aspetto su cui stiamo già lavorando con i nostri esercizi di consapevolezza, e continueremo a praticarla. Ora impareremo un modo per calmarci quando stiamo sperimentando molta eccitazione corporea. Questo metodo è chiamato respirazione ritmica rassicurante.

Respirazione ritmica lenitiva

Questo esercizio è in realtà abbastanza semplice. Come nell'esercizio di consapevolezza, ci concentreremo sul respiro, ma in questo caso l'obiettivo è un po' diverso. Qui, vogliamo lavorare con l'eccitazione che arriva quando il sistema di minaccia viene attivato e portare noi stessi a uno stato mentale più calmo. Ecco l'esercizio:

- Trova un posto comodo dove sederti, con i piedi a terra e con la schiena relativamente dritta. Questo può essere fatto anche sdraiato o in piedi
- Fai qualche respiro lento, inspira attraverso la bocca, riempi i polmoni e poi espira attraverso il naso. Prenditi il tuo tempo, respirando lentamente e contando fino a 3, trattenendo il respiro per un totale di 3 secondi, espirando nuovamente per 3 secondi, rimani in attesa mentre conti fino a 3, e poi respirando di nuovo. Concentrati sulla sensazione del tuo corpo e della tua mente che rallentano. Notate come ci si sente.
- Mentre respiri, cerca di permettere all'aria di scendere nel diaframma, che è proprio nella parte inferiore della cassa toracica nella "V" capovolta. Senti il diaframma, l'area sotto le costole, muoviti mentre inspiri ed espiri. Basta notare il tuo respiro e fare un esperimento con il tuo respiro. Respira un po' più velocemente o un po' più lentamente finché non trovi uno schema di respirazione che, per te, sembra essere il tuo ritmo calmante e confortante. La chiave è concentrarsi sul senso di rallentamento;

- È come se stessi facendo un check-in, collegandoti, con il ritmo all'interno del tuo corpo che è rilassante e calmante per te. Ora possiamo passare circa 30 secondi concentrandoci solo sul nostro respiro, notando solo il respiro che scende nel diaframma, il tuo diaframma che si solleva e poi l'aria che esce, attraverso il rumore. A volte è utile concentrarsi sul punto appena dentro il naso dove entra l'aria. Concentrati solo su quello per 30 secondi.
- Come per l'esercizio di mindfulness, ogni volta che noti che la tua mente vaga, riportala al respiro. Potresti provare a respirare attraverso la bocca e fuori attraverso il naso (o viceversa, se preferisci), in modo da doversi concentrare un po'.
- Può essere utile praticare questo esercizio per almeno 30 secondi alla volta, più volte al giorno. L'idea è di esercitarsi quando è facile (quando siamo calmi e generalmente rilassati), in modo da poterlo usare quando noti che il tuo sistema di minaccia entra in azione (il cuore inizia a correre, il respiro diventa rapido).

Revisione compiti

- Come sono andati gli esercizi?
- Cosa è stato utile o facile degli esercizi di respirazione consapevole? Cosa è stato difficile o impegnativo?
- Cosa è stato utile o facile degli esercizi di Sé Compassionevole? Cosa è stato difficile o impegnativo?

Compiti per la sessione 4

- **Ogni giorno, fai l'esercizio di respirazione consapevole o l'esercizio del sé compassionevole, per almeno 5 minuti alla volta. Assicurati di fare ogni esercizio almeno due volte durante la settimana, non fare lo stesso tutti i giorni).**
- **Tieni traccia delle tue pratiche sul Diario della pratica della compassione.**
- **Pratica l'esercizio della respirazione ritmica rassicurante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta (suggerimento: puoi farlo mentre sei in fila, in attesa che inizino altre attività e anche in molte altre impostazioni).**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Sessione 5: Conoscere la risposta alla rabbia

La scorsa settimana, abbiamo discusso che la rabbia è una risposta di minaccia che si è evoluta per aiutarci a proteggerci, e abbiamo imparato un po' sull'esperienza della nostra rabbia, come ci si sente nei nostri corpi. Tuttavia, spesso non è l'*esperienza* della rabbia che è un problema per noi. In effetti, ciò che tende a creare difficoltà per noi sono i modi in cui tendiamo a pensare quando siamo arrabbiati (che può alimentare la rabbia e farla andare avanti), e i modi in cui ci comportiamo quando siamo arrabbiati (cosa facciamo, che può peggiorare le cose)

La rabbia *implica modi appresi di pensare e comportarsi.*

- Abbiamo imparato quando dovremmo arrabbiarci e cosa dovremmo fare quando siamo arrabbiati
 - dagli altri mentre stavamo crescendo (vedere papà gridare, per esempio), e
 - dal guardare cosa è successo quando abbiamo espresso rabbia (persone che ci lasciano in pace, per esempio).
- Le cose che abbiamo imparato sulla rabbia osservando e interagendo con gli altri possono essere utili o inutili e modellano il modo in cui risponderemo in futuro, *spesso senza la nostra consapevolezza.*
- Proprio come non abbiamo scelto di avere un cervello che ci fa arrabbiare quando siamo minacciati, sappiamo anche come pensare e comportarci quando la rabbia sale. *Non è colpa nostra.*
- Tuttavia, proprio come abbiamo appreso le vecchie abitudini con cui affrontare la rabbia, ora possiamo assumerci la responsabilità della nostra rabbia e scegliere intenzionalmente di imparare nuovi modi di lavorare con essa se scopriamo che i vecchi modi non hanno funzionato così bene per noi, questo è ciò di cui parla questo gruppo.

Esercizio: cosa ho imparato sulla rabbia quando ero piccolo?

Quando è probabile che io diventi arrabbiato? In quali situazioni la rabbia è appropriata?

Come mi comporto quando sono arrabbiato?

Come interagisco con gli altri quando sono arrabbiato?

Come mi sento dopo che la mia rabbia è finita?

- La nostra rabbia può essere innescata da eventi che attivano *ricordi impliciti*. I ricordi impliciti sono pattern nel nostro cervello basati sulle nostre esperienze precedenti. Questi ricordi si presentano anche quando non siamo consapevoli che stiamo ricordando. per esempio
 - I nostri corpi ricordano come andare in bicicletta o sparare a un tiro libero
 - Le emozioni che emergono quando sentiamo una canzone in particolare.
- Con la memoria implicita, spesso non riconosciamo che parte di ciò che stiamo provando nel presente è un'eco, una riattivazione di pattern prefissati nel passato e quindi possiamo avere reazioni emotive molto forti e sproporzionate rispetto alla situazione attuale, e poi non capiamo perché ci siamo arrabbiati così tanto. Questo è un altro modo in cui il nostro cervello può essere molto complicato!

Riepilogo: L'approccio della Mente Compassionevole per comprendere la nostra rabbia:

- La rabbia è associata sia a strategie di aggressione (lotta!) e ritiro (fuga!) che hanno funzionato per i nostri antenati nell'affrontare le minacce fisiche e sociali.
- Tuttavia, il nostro sistema di minacce, progettato per prepararci a combattere o fuggire, è poco adatto a molte situazioni attuali, e l'uso di comportamenti rabbiosi in queste situazioni può causarci problemi.
- Quindi c'è una discrepanza, il nostro cervello e il nostro corpo ci dicono "combatti e scappa!" ma di solito ci troviamo in situazioni in cui nessuna di queste reazioni funzionerà nel nostro interesse a lungo termine.
- *Non abbiamo scelto* di avere questo cervello difficile con questo sistema di minaccia iperattivo. Non abbiamo scelto di provare rabbia. Inoltre, non abbiamo scelto molto di ciò che abbiamo imparato (dai nostri genitori o da altri) su come esprimere la rabbia. Queste cose **non sono colpa nostra**.
- Molte volte, tuttavia, potremmo pensare che *sia colpa nostra*, che il fatto di essere presi dalla rabbia ci rende una persona cattiva. Potremmo provare vergogna o lasciarci prendere dal senso di colpa. *Questa vergogna non aiuta, ma può impedire di affrontare bene* la nostra rabbia.

- Considera: In che modo la tua rabbia (o le cose che hai fatto mentre eri arrabbiato) ha influenzato il modo in cui pensi a te stesso?
- In alternativa, possiamo cercare modi per giustificare la nostra rabbia e i comportamenti legati alla rabbia, o ignorarli del tutto. Questo ci impedisce di lavorare con loro e di assumerci la responsabilità della nostra vita. La compassione ci impone di essere onesti con noi stessi e di riconoscere le nostre responsabilità nella situazione.
 - Considera: ti sei trovato a ignorare le conseguenze della tua rabbia, a giustificarle vedendole come causate da altre persone, o semplicemente a spingere questi pensieri fuori dalla tua mente?
- Comprendendo il modo in cui funzionano le nostre menti, possiamo imparare a lasciar andare questa vergogna, smettere di incolpare noi stessi e gli altri e usare ciò che sappiamo del nostro cervello per lavorare positivamente per affrontare la nostra rabbia.

Se non hai ottenuto ciò di cui avevi bisogno

Come abbiamo discusso, la rabbia è una risposta difensiva alla minaccia che si è evoluta per proteggerci e che è probabile emerga in noi quando ci sentiamo minacciati o insicuri. Guardare davvero la nostra rabbia può essere molto difficile e doloroso, perché uno dei motivi per cui potremmo provare molta rabbia è che siamo cresciuti in ambienti in cui non ci siamo quasi mai sentiti al sicuro, potremmo essere stati maltrattati, traumatizzati o non esserci presi cura di noi quando avremmo dovuto farlo. Potremmo aver imparato a usare la rabbia perché era così che i nostri genitori si relazionavano con noi, o come un modo per allontanare gli altri o come un impegno per sentirci al sicuro quando non c'era altra opzione disponibile per noi, e nessun altro lì per proteggerci emotivamente. Avevamo bisogno di un modo per proteggerci e l'abbiamo trovato. Potremmo provare molta vergogna per vari aspetti della nostra vita e potremmo usare la rabbia per coprirla.

Se la tua esperienza è questa, questa consapevolezza può essere straziante. Se riusciamo ad aprirci a questa sofferenza, possiamo vedere la nostra rabbia come un grido di aiuto, da quella parte vulnerabile di noi che ha un disperato bisogno di sentirsi al sicuro. Impareremo come aiutare quella parte di noi a sentirsi al sicuro, a lenire il nostro sistema di minacce e a sostituire il nostro modo di affrontare la rabbia con sforzi che funzionano meglio nel proteggerci, avere buone relazioni e una vita felice. È un duro lavoro e vogliamo che tu sappia che i nostri cuori sono con te e che rispettiamo il coraggio che stai dimostrando nel farlo e l'impegno che comporta. Sei degno di questo sforzo. Sei degno di compassione.

Compiti e revisione per la sessione 5

- **Come sono andati, secondo te, gli esercizi di respirazione consapevole?**
 - Cosa hai notato?
 - Cosa ti è venuto difficile?
 - Cosa hai apprezzato?

- **Imparare ad osservare consapevolmente la nostra rabbia**
 - Gli esercizi di mindfulness sono stati progettati per aiutarci a imparare ad osservare i nostri pensieri ed emozioni man mano che si presentano, in modo che possiamo notarli ed esserne consapevoli mentre decidiamo quali azioni vogliamo intraprendere, piuttosto che essere controllati da loro.
 - Con la pratica, possiamo imparare a osservare la nostra risposta alla minaccia mentre diventa attiva, senza giudicarla o esserne coinvolti: “oh, ecco il mio sistema di minaccia. Mi sto davvero arrabbiando per questo!”
 - Un modo per imparare ad applicare questo alla rabbia è prendere l'abitudine di osservare i nostri episodi di rabbia. Questo ci aiuterà ad aumentare la consapevolezza della nostra rabbia prima che vada fuori controllo e a capire le minacce e le situazioni specifiche che tendono ad innescare le nostre reazioni.
 - Useremo il monitoraggio della rabbia a partire da questo, quindi parliamone.

Compilare il modulo di monitoraggio della rabbia

Situazione/Trigger: descrivi brevemente cosa è successo, la situazione che ha provocato rabbia o irritazione. quale minaccia era coinvolta? Descrivi anche il contesto (Ero in ritardo e le persone davanti a me erano.). Spesso ci sono fattori scatenanti che attivano la nostra rabbia abbastanza chiari. È importante identificare questi fattori, quali tipi di esperienze tendono a farci sentire minacciati e arrabbiati, in modo che possiamo imparare a lavorare abilmente di fronte a loro.

Le mie risposte

Emozioni: Quali sentimenti hai avuto durante la situazione? Spesso, quando proviamo rabbia, ci sono anche altre emozioni in corso. Usa termini specifici (rabbia, irritazione, rabbia, rifiuto, imbarazzo, vergogna, paura, tristezza, eccitazione; cose del genere).

Pensieri: Quali cose ti sei detto? (esempio: non posso permettergli di trattarmi con tale mancanza di rispetto; probabilmente aveva solo fretta). Che effetto avevano i miei pensieri sulla mia rabbia? L'hanno alimentata o calmata?

Comportamenti: Cosa hai fatto? Quali azioni hai agito?

Cosa dice il mio Sé Compassionevole?: Considera la tua mente saggia e compassionevole con cui ci siamo collegati nell'esercizio del Sé Compassionevole. In che modo il tuo Sé Compassionevole avrebbe affrontato questa situazione?

Cosa avrebbe fatto qui il mio Sé Compassionevole se avesse avuto il controllo? Come si sarebbe comportato il tuo sé compassionevole in questa situazione?

Risultato: Com'è andata? Cos'ha aiutato in questa situazione? Cosa ho fatto che ha funzionato? Cosa mi ha ostacolato a gestire la situazione nel miglior modo possibile?

Riempiamone uno insieme per la pratica. Cerca di ricordare un momento in cui hai provato rabbia nell'ultima settimana (vedi pagina successiva).

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Compiti per la sessione 5

- **Ogni giorno, fai l'esercizio di respirazione consapevole o l'esercizio del sé compassionevole, per almeno 5 minuti alla volta. Assicurati di fare ogni esercizio almeno due volte durante la settimana (non fare lo stesso essere tutti i giorni).**
- **Tieni traccia dei tuoi esercizi sul Diario della pratica della compassione.**
- **Pratica l'esercizio della respirazione ritmica rassicurante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta (suggerimento: puoi farlo mentre sei in fila, in attesa che inizino altre attività e anche in molte altre impostazioni).**
- **Compila il modulo di monitoraggio della rabbia nella pagina successiva per un'esperienza di rabbia, irritazione o frustrazione nella prossima settimana.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 6: Rabbia, emozioni e attenzione

Nelle ultime settimane abbiamo appreso che le emozioni come rabbia e paura sono risposte di minaccia che si sono evolute per tenerci al sicuro. Oggi, parleremo in modo più approfondito di queste risposte di minaccia e dei modi in cui possono influenzarci.

Di solito ci sono temi comuni al tipo di situazioni in cui tendiamo a provare rabbia e irritazione:

- “Mi arrabbio quando mi sento mancato di rispetto.”
- “Mi arrabbio quando ho pianificato delle cose e non vanno come vorrei.”
- “Quando tendi ad arrabbiarti?”

Spesso, le situazioni che ci suscitano rabbia possono coinvolgere anche altre emozioni:

- Paura
- Nervosismo
- Imbarazzo
- Vergogna
- Vulnerabilità

La rabbia a volte può essere provocata da situazioni che ci ricordano il passato, per esempio il ricordo di

- Persone che potrebbero averci fatto del male.
- volte in cui abbiamo fallito o ci siamo sentiti "non abbastanza bravi."

Potremmo aver imparato a provare rabbia al posto della paura, dell'imbarazzo o della vergogna. Forse abbiamo imparato da bambini che andava bene provare ed esprimere alcune emozioni (come la rabbia), ma che non andava bene sentire o mostrare agli altri, come la paura, la tristezza o la vulnerabilità.

Quali altre emozioni potrebbero essere presenti accanto (o sotto) alla mia rabbia? _____

Quali emozioni per me va bene sentire ed esprimere? _____

Ci sono delle emozioni che io non ritengo corretto provare o sentire? _____

La rabbia può anche influenzare la nostra attenzione e il modo in cui pensiamo. Poiché si sono sviluppate per proteggerci, le risposte alle minacce come la rabbia sono molto efficaci nel catturare la nostra attenzione, quindi, ad esempio, quando siamo arrabbiati, naturalmente:

- Tendiamo a concentrare la nostra attenzione su tutto ciò che ci ha fatto arrabbiare (qualcuno che sentivamo ci ha parlato un po' maleducatamente, per esempio).
- Tendiamo ad avere pensieri guidati dalla nostra rabbia e tendono ad alimentarla. (Sto facendo questo perché non mi rispetta).

Abbiamo cervelli complicati! Abbiamo la capacità di alimentare la nostra risposta alla rabbia dal modo in cui pensiamo alle cose che accadono nella nostra vita e alle cose che tendiamo a notare quando siamo arrabbiati. In effetti, il nostro cervello tenderà a farlo. Questo può produrre ciò che alcune persone chiamano "spirali negative", quando il nostro cattivo umore si autoalimenta.

La cosa bella è che possiamo lavorare con il nostro cervello per creare spirali positive (è qui che entra in gioco la compassione!). Invece di alimentare la nostra risposta alle minacce e farla andare avanti, possiamo aiutarci a sentirci al sicuro e sviluppare emozioni come la compassione che possono aiutarci ad attivare il nostro sistema calmante e bilanciare il nostro sistema di minacce.

Esercizio: Esplorare le nostre diverse emozioni:

In questo esercizio, lavoreremo per riconoscere le diverse emozioni che possono nascondersi dietro la nostra rabbia.

Per iniziare, prendi una penna e un foglio di carta e traccia delle linee sulla carta per dividerlo in quattro quadrati, che chiameremo: "*Sé arrabbiato, Sé ansioso, Sé triste e Sé compassionevole.*"

Iniziamo scrivendo " Sé arrabbiato" nel riquadro in alto a sinistra.

- Considera una situazione impegnativa con cui hai avuto a che fare, forse qualcosa che di recente ti ha fatto arrabbiare.
- In che modo la tua rabbia, il tuo "sé arrabbiato" vede questa situazione? Passa un momento a pensare ai pensieri tipici che hai quando sei arrabbiato, pensieri di ingiustizia, di essere respinto, rifiutato, che "alla gente non importa", che "la gente non dovrebbe farla franca", che "dovrò dimostrarglielo". Trascrivi il tipo di pensieri che hai quando sei arrabbiato, in questo spazio.
- Quando sei pronto, considera come si esprime la tua rabbia. Dov'è nel tuo corpo? Sembra muoversi? Come ti sentiresti se quella rabbia crescesse dentro di te?
- Ora pensa agli impulsi all' azione che derivano dai tuoi sentimenti arrabbiati. Se la tua rabbia ti avesse totalmente sotto controllo, cosa ti farebbe fare? Nota come il sistema di minacce cerca di controllare il tuo comportamento.
- Considera: cosa vuole davvero la tua rabbia? In fondo, cosa vorrebbe che accadesse la tua rabbia?

L'idea è di sviluppare consapevolezza dei pensieri, sentimenti e impulsi all'azione fondamentali che accompagnano il tuo sistema di rabbia o "sé arrabbiato".

Ora, nell'angolo del "Sé ansioso", ripeti questo esercizio, questa volta considerando l'ansia o la preoccupazione che potresti provare per questa situazione. Cosa pensa il tuo io ansioso? Sensazioni? Cosa farebbe? Cosa vuole che accada? Come vuole che vadano le cose? Nell'angolo del "Sé triste", esplora se provi tristezza per la situazione. Cosa pensa il tuo io triste? Sensazioni? Cosa farebbe? Cosa vuole?

Ora, passiamo alla selezione finale della pagina e consideriamo il tuo sé compassionevole. Inizia a respirare respirando più lentamente e profondamente; senti il tuo corpo rallentare. Mentre lo fai, immagina te stesso come un essere profondamente compassionevole: gentile, saggio e fiducioso. Crea un'espressione facciale amichevole e immagina il tuo tono di voce gentile e sicuro di sé. Quando ti senti pronto, prenditi un momento per pensare alla situazione che ti ha fatto arrabbiare, ma concentrati sui pensieri che hai quando sei disponibile e compassionevole.

Nota come si sente il senso di rallentamento associato al sé compassionevole nel tuo corpo. Se quella sensazione (associata a un senso di fiducia, saggezza e calore) dovesse crescere dentro di te, come si sentirebbe nel tuo corpo? Se il tuo sé compassionevole avesse totalmente il controllo, cosa vorrebbe che tu facessi? Considera per un momento, in fondo, cosa vuole davvero il tuo sé compassionevole?

Esercizio 8.2: Esplorazione dei diversi aspetti del sé emozionale

_____Self

Pensieri e immagini: quali pensieri stai avendo mentre provi questa emozione? Cosa stavi immaginando?

Esperienze corporee: come provi questa emozione nel tuo corpo? Ad esempio, fa male? C'è un'esperienza di tensione, tensione, affondamento o temperatura? Come ci si sente?

Motivazione: Cosa vorrebbe fare questo "Se emozionale"? Quale comportamento sta cercando di motivare in te?

Compiti per la sessione 6

- **Ogni giorno, fai l'esercizio di respirazione consapevole, o l'esercizio Compassionate Self, o**
- **Tieni traccia di queste pratiche sul Diario della pratica della compassione.**
- **Pratica l'esercizio della respirazione ritmica rassicurante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta (suggerimento: puoi farlo mentre sei in fila, in attesa che inizino altre attività e anche in molte altre impostazioni).**
- **Compila il modulo di monitoraggio della rabbia nella pagina successiva per un'esperienza di rabbia, irritazione o frustrazione vissuta durante il corso della prossima settimana.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 7: imparare a cambiare i pattern difficili

Abitudini difficili e il Cervello

- Per molti di noi, le abitudini legate alla rabbia sono fortemente consolidate. Abbiamo avuto questi sentimenti, pensieri e comportamenti per tutto il tempo che possiamo ricordare.
- Può anche sembrare che accadano automaticamente, con la sensazione che siano fuori controllo, come se fossimo bloccati su un binario da cui non possiamo uscire.

- **C'è una ragione per questo!**
 - Tutte le volte che agiamo, pensiamo o interagiamo con altri, gruppi di cellule del nostro cervello si attivano assieme in pattern.
 - Lo schema che accompagna questi modi di pensare, sentire e comportarsi può **insinuarsi** nel cervello, un po' come quando percorriamo lo stesso sentiero più e più volte, lo tracciamo in modo netto.
 - **La cattiva notizia** è che una volta che si sono insinuati, questi pattern sono molto facili da attivare, quasi automatici. Una volta scavato un sentiero nel bosco, è più facile camminare lì che in qualsiasi altro posto. Quando piove, dove scorre l'acqua? lungo il sentiero
 - **La buona notizia** è che se invece impariamo ad attivare pattern diversi, praticando nuovi modi di rispondere, rafforzeremo questi nuovi pattern, e quelli vecchi si indeboliranno gradualmente. (Se smettiamo di camminare sul vecchio sentiero e percorriamo una nuova strada, tratteremo lentamente in un nuovo sentiero e quello vecchio crescerà gradualmente fiorirà di vegetazione.
 - Proprio come nell'esempio del percorso, questo non accade immediatamente, ma possiamo essere fiduciosi che se continuiamo a mettere in pratica nuove strategie, il nuovo percorso *si definirà*, quello vecchio *si eroderà* lentamente... e alla fine avremo l'abitudine che abbiamo scelto.
 - La terapia centrata sulla compassione non riguarda solo la riduzione e il cambiamento della rabbia e del comportamento rabbioso, ma anche la creazione di *nuovi pattern mentali* e consolidarli, rafforzandoli nel tempo. **Ecco come cambiamo**. Vogliamo costruire gentilezza, fiducia e senso di sicurezza

Può essere strano pensarlo, soprattutto se ti consideri una "persona arrabbiata". Ma la rabbia non ti definisce:

- La rabbia è semplicemente una tua esperienza, non chi tu sei.
- Considera l'acqua. L'acqua è pura e chiara. Anche se c'è sporco o olio nell'acqua, l'acqua non è lo sporco e non è l'olio. Quando questi si depositano o vengono rimossi, l'acqua è di nuovo pura e limpida.
- In un certo senso, imparare a lavorare con la rabbia è come imparare a "ripulire l'acqua", a impedire al tuo sistema di rabbia e minaccia di controllare come pensiamo, sentiamo e ci comportiamo, in modo da poter diventare le persone che vogliamo essere, quindi che i nostri modi di pensare e di comportarci riflettano i nostri veri valori
- Un modo per "ripulire l'acqua" è imparare a riconoscere quando la nostra rabbia basata sulla minaccia è attiva e, invece di agire su di essa, imparare ad attivare invece il nostro sistema di sicurezza, ad esempio, usando la compassione.
- Questo aiuterà a bilanciare le nostre emozioni e ci permetterà di fare in modo che i nostri comportamenti riflettano ciò che scegliamo, piuttosto che essere dettati dalla nostra rabbia

Quindi parliamo di più della compassione e di come usarla per attivare il nostro sistema di tiro e sviluppare pattern che ci aiuteranno ad affrontare la nostra rabbia. Il modello della mente compassionevole parla di 6 caratteristiche della compassione. Possiamo lavorare con questi per creare pattern compassionevoli nel nostro cervello:

1. Motivazione – Noi coltiviamo il desiderio di relazionarci con noi stessi e con gli altri in un modo più gentile e utile che aiuterà ad alleviare la sofferenza.
 - “Ho sofferto abbastanza a causa della mia rabbia. È ora di fare qualcosa al riguardo. Questo non è il tipo di persona che voglio essere.”
 - Potrei non essere in grado di curare la sua rabbia, ma almeno non vi contribuirò di proposito. Voglio rendere le cose migliori per lei, non peggiori.”

2. Sensibilità: impariamo a notare emozioni e pensieri difficili quando sorgono, così come sono, in noi stessi e negli altri.
 - “Senti, mi sto davvero irritando in questo momento.”
 - “Guarda, lo stanno davvero indisponendo. So come ci si sente.”

3. Simpatia - Ci permettiamo di essere emotivamente toccati e commossi dalla sofferenza di noi stessi e degli altri. Piuttosto che negare le nostre difficoltà, ci permettiamo di connetterci con quanto sia davvero difficile.
 - “Quando sono arrabbiato, posso sembrare cattivo, ma non è divertente neanche per me. In effetti, fa molto male”;
 - “Quando gli altri sono arrabbiati o ostili, non è divertente neanche per loro. Soffrono proprio come me.”

4. Tollerare le difficoltà - Per lavorare con emozioni difficili, dobbiamo imparare a tollerarle. Impariamo a familiarizzare con i nostri sentimenti, ad accettarli e sperimentarli, piuttosto che negarli. Cambiare abitudini rabbiose significa accettare e sostenere il disagio che si verifica quando ci asteniamo da ciò che facciamo di solito facciamo. È come avere l'orticaria, sentire il disagio di del prurito ma decidere di non grattarlo, perché sappiamo che il grattarsi lo fa peggiorare. Questo è difficile, ma possiamo farcela.
 - “Questo è davvero scomodo e voglio davvero scatenarmi (o scappare). Vediamo se riesco a fare qualcosa di diverso. Ho sopportato cose difficili nella mia vita e posso sostenere questa sensazione.”

 - È difficile stare con qualcuno che sta attraversando un periodo difficile, ma non devo lasciare che la sua angoscia faccia prendere il sopravvento alla rabbia in me. A volte facciamo fatica. Mi chiedo se c'è qualcosa che posso fare per calmare la situazione.”

5. Empatia – Si sta imparando a riconoscere e comprendere le esperienze emotive e come ha senso che noi o altri possiamo sentirci in queste circostanze. Spesso pensiamo all'empatia in relazione agli altri, comprendere come si sentono, ma aiuta anche a capire i nostri sentimenti! Esaminiamo i nostri sentimenti con una curiosa disponibilità in modo da poterli veramente comprendere e lavorare con loro. Molti di noi non hanno mai imparato a riconoscere, nominare e parlare delle proprie emozioni.

- “Sono consapevole di provare rabbia e frustrazione in questo momento, oltre a un po' di imbarazzo. Mi sento come se pensassero che non sono importante, o non si comporterebbero così nei miei confronti, quindi mi sento anche impotente.”
- “È davvero sconvolta in questo momento. Mi chiedo se riesco a capire che senso ha che lei possa sentirsi in questo modo?”

6. Assenza di giudizio e condanna: impariamo ad astenerci dall'etichettare i nostri pensieri e sentimenti come buoni o cattivi, giusti o sbagliati. Possiamo osservare le nostre esperienze (e quelle degli altri) senza giudicarle. Possiamo essere consapevoli che le nostre emozioni indesiderate fanno spesso parte della nostra risposta evoluta alle minacce e non sono colpa nostra... e questo vale anche per tutti gli altri!

- “Ha senso che mi senta in questo modo, ma sono anche consapevole che questa sensazione è un evento mentale, un'esperienza nel mio cervello, e non è né buona né cattiva. Sembra intenso in questo momento, ma alla fine passerà.
- Ha senso che si senta così in questo momento e si stia comportando in questo modo. Abbiamo tutti questi difficili sistemi di minaccia. Voglio assicurarmi di non stare facendo cose che lo facciano sentire minacciato.

Un promemoria: sviluppare compassione in un mondo che può essere crudele

Come abbiamo discusso qualche settimana fa, alcune persone sono spaventate a sviluppare compassione:

- Potrebbero temere che li renderà deboli;
- Possono temere che gli altri se ne approfittino;
- Possono temere che se si aprono a emozioni difficili, saranno sopraffatti.

Queste idee si basano su una mancanza di comprensione della compassione:

- La compassione richiede sia forza che coraggio, diretti ad aiutare noi stessi e le altre persone;
- La compassione implica l'assertività e difendere noi stessi e gli altri, non permettendo di sfruttarci;
- La compassione ci dà un modo per lavorare con le nostre emozioni difficili che può aiutare a guarirle. Ci permette di lavorare con le nostre difficoltà man mano che si presentano, in modo che non si accumulino (e non esplodano, nel caso della rabbia).
- Le emozioni difficili non sono aspetti divertenti con cui lavorare, ma possiamo farlo, e la compassione ci dà un modo.

Esercizio: riconoscimento compassionevole della rabbia come sofferenza

La radice *della compassione è il riconoscimento che tutti noi* vogliamo solo essere felici ed evitare la sofferenza, anche se ci troviamo tutti qui, con questi cervelli complicati ed emozioni difficili che non abbiamo scelto o progettato.

Lo scopo di questo esercizio è quello di approfondire la nostra comprensione della rabbia come risposta alla minaccia, in ultima analisi, come fonte di sofferenza e non di potere, e di coltivare la compassione per noi stessi e per gli altri che sono in preda alla rabbia.

- Prenditi un momento tranquillo e considera com'è quando sei preso dalla rabbia.
- Pensa a come ti senti in quel momento:
 - Sei felice? Sei a tuo agio?
 - Ti senti al sicuro?
 - Ti senti connesso con gli altri?
 - I tuoi pensieri e comportamenti riflettono la persona che vorresti essere?
 - Considera le conseguenze della tua rabbia e come hanno avuto un impatto sulla tua vita.
- Considera che questa spiacevole esperienza, la rabbia, è un tipo di sofferenza che colpisce non solo te, ma anche coloro con cui interagisci.
- Cerca di provare un po' di compassione intorno a questo, "Quanto è difficile che io debba sperimentare la sofferenza della rabbia". Siediti con questa consapevolezza per un po'.
- Cerca di coltivare una motivazione per liberarti da questa sofferenza, "Quanto sarebbe meglio se potessi liberarmi da questa rabbia". Mi impegnerò a farlo." Considera questo, vedi se riesci davvero a sentirlo.
- Considera gli altri che sono ostili, che agiscono spinti dalla rabbia, "Quanto devono soffrire per agire in questo modo ..." La rabbia fa male a loro quanto a noi.
- Immagina di avere la motivazione per liberarli dalla loro sofferenza, "Vorrei che potessero essere felici e liberi dalla loro rabbia". (Va bene se non senti ancora questa motivazione, immagina solo come sarebbe se lo facessi).

Compiti per la sessione 7

- **Ogni giorno, fai l'esercizio di Respirazione Consapevole o l'esercizio del Sé Compassionevole, o l'esercizio del Riconoscimento Compassionevole della rabbia come sofferenza, per almeno 5 minuti alla volta. Assicurati di fare tutti e 3 gli esercizi diversi durante la settimana (non fare lo stesso ogni giorno). A questo punto, potresti voler allungare gli esercizi, provare a farli per 10-15 minuti o farne più di uno al giorno, ma muoviti a un ritmo che è comodo per te.**
- **Tieni traccia di queste pratiche nel Diario della pratica della compassione.**
- **Pratica l'esercizio respirazione ritmica rassicurante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta (suggerimento: puoi farlo mentre sei in fila, in attesa che inizino altre attività e anche in molte altre impostazioni).**
- **Compila il modulo di monitoraggio della rabbia nella pagina successiva per un'esperienza di rabbia, irritazione o frustrazione vissuta durante il corso della prossima settimana.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 8: Lavorare con le abitudini rabbiose – il modello RAGE

Ora è il momento di metterci davvero al lavoro per affrontare la nostra rabbia a testa alta, usando le nostre capacità compassionevoli per lavorare con le abitudini rabbiose. Come abbiamo accennato, i comportamenti arrabbiati sono guidati da un forte sistema di minacce e coinvolgono pattern ben appresi nel cervello, quindi cambiarli richiede un po' di lavoro e pazienza.

Un quadro generale per cambiare i modelli di rabbia e svilupparne di nuovi può essere descritto usando l'acronimo **RAGE**:

R

- **Riconoscere** la situazione che provoca la rabbia, e il segno che la rabbia sta emergendo in noi.
- **Ridurre** la nostra attivazione utilizzando esercizi calmanti.
- **Rinunciare** ad impegnarsi nel repertorio rabbioso abituale.

A

- **Riconoscere** che il nostro sistema di minaccia è attivato in questo momento;
- **Accettare e sostenere** (Ok, quindi questa è una "E".. 😊) il disagio associato a questa attivazione e astenersi dal comportamento abituale.
- **Accedi** alla prospettiva gentile, saggia e fiduciosa della tua mente compassionevole.

G

- **Generare** risposte alternative compassionevoli. Ciò può comportare una serie di modi diversi di pensare e comportarsi, a seconda della situazione.
- **Concediti** il permesso di sperimentare ciò che stai vivendo, di farne esperienza senza giudicarlo. Possiamo osservare il nostro sistema di minacce senza agire di conseguenza. Imparare a rispondere con compassione arriva con la pratica.

E

- **Metti in atto** alternative compassionevoli. Dal punto di vista del tuo sé compassionevole, decidi la risposta che avrai alla situazione e mettila in azione.
- **Stabilisci** nuovi pattern cerebrali. Ogni volta che scegli un'alternativa compassionevole invece di un comportamento abituale di rabbia, stai aiutando a stabilire nel tuo cervello nuovi pattern che modelleranno il modo in cui risponderai in futuro.
- **Sperimenta** te stesso come una persona compassionevole. Quando osservi te stesso agire in base alla tua mente compassionevole piuttosto che alla tua mente minacciata, puoi iniziare a relazionarti con te stesso in un modo nuovo: come una persona compassionevole.

Esiste un numero illimitato di risposte con cui possiamo sostituire i nostri vecchi pattern di rabbia, la chiave è che qualunque cosa facciamo sia guidata da un intento gentile e compassionevole di aiutare noi stessi e le altre persone quando i nostri sistemi di minaccia sono stati attivati.

Il modo in cui lo facciamo si basa sullo sviluppo di nuovi modelli mentali compassionevoli:

Il nostro sistema di minacce e la nostra rabbia possono focalizzare le nostre menti attraverso numerosi modi:

- La nostra attenzione (ciò che notiamo ed a cui prestiamo attenzione)
- I nostri pensieri (cosa pensiamo e cosa diciamo a noi stessi)
- I nostri comportamenti (quali attività svolgiamo, come trattiamo gli altri)
- Le nostre sensazioni (le nostre emozioni e motivazioni)

Piuttosto che permettere che tutte queste cose siano controllate dalla nostra risposta automatica alle minacce, possiamo imparare a lavorare con queste aree, per sviluppare:

- Attenzione compassionevole - Notare le nostre esperienze e imparare a scegliere dove concentrare la nostra attenzione (su cose utili), piuttosto che lasciarla controllare al nostro sistema di minacce.
- Pensiero compassionevole - Pensare alle situazioni in modi utili che portano equilibrio, piuttosto che alimentare la nostra rabbia e il nostro senso di minaccia.
- Comportamenti compassionevoli - Agire in modi efficaci che affrontano direttamente i problemi ma non danneggiano noi stessi e le altre persone come fa il comportamento arrabbiato; Agire in modi che promuovono la felicità in noi e negli altri.
- Emozioni compassionevoli – sviluppare sentimenti di compassione - Provare simpatia per noi stessi e per gli altri quando stiamo soffrendo, e sviluppare il desiderio di liberare noi stessi e gli altri da questa sofferenza.

Questi possono assumere molte forme, ma hanno sempre una cosa in comune:

Sono motivati da un gentile desiderio di aiutare noi stessi e gli altri, dal riconoscimento che tutti vogliamo solo essere felici e non soffrire.

Nel gruppo di oggi, ci focalizzeremo sulle **R - Riconoscere, Ridurre la nostra attivazione e rinunciare**, utilizzando il comportamento e l'attenzione compassionevole.

A questo punto, abbiamo fatto alcuni esercizi che ci hanno aiutato a essere più consapevoli dei trigger, delle situazioni che attivano il nostro sistema di minacce e provocano la nostra rabbia o irritazione. Si spera che i nostri esercizi di consapevolezza ci abbiano anche aiutato a imparare a notare quando i pensieri e i sentimenti emergono nella nostra mente. Questo è il tassello da riconoscere, nella consapevolezza che "questo è il momento della verità", un'opportunità per cambiare i nostri pattern rabbiosi.

Possiamo utilizzare il **comportamento e il pensiero compassionevoli** per pianificare in anticipo queste situazioni. Il primo passo è aumentare la probabilità di **riconoscere** ciò che sta accadendo prima che la nostra risposta alle minacce vada a tutto gas, in modo da poter agire in modo efficace.

Sulla base delle nostre osservazioni finora nel gruppo, facciamo un elenco di situazioni in cui siamo vulnerabili alla rabbia, che tendono ad attivarci. Ad esempio, "quando ho fretta e le persone davanti a me si muovono lentamente".

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Una volta che abbiamo riconosciuto che il ciclo della nostra rabbia sta iniziando, possiamo usare l'esercizio di **attenzione compassionevole** per lavorare con le nostre emozioni difficili in queste situazioni, quando ci siamo osservati arrabbiati o irritati.

1. In primo luogo, possiamo usarlo per **ridurre l'attivazione** nel nostro corpo che alimenta la nostra rabbia.

- Possiamo farlo focalizzando l'attenzione in una modalità che induca rilassamento, per esempio la **respirazione ritmica lenitiva**.

Facciamolo adesso:

- Pensa a una situazione che ti suscita rabbia o irritazione. Al di fuori del gruppo, utilizzeremo le situazioni che si presentano nella nostra vita.
- Nota le situazioni che si presentano nel tuo corpo mentre ti concentri su questa situazione.
- Ora porta la tua attenzione al tuo **respiro e svolgi l'esercizio della** respirazione ritmica lenitiva. Inspira attraverso la bocca, e fuori attraverso il naso, in un ritmo che ti faccia sentire rilassato. La chiave è concentrarsi sul rallentamento del corpo e della mente, magari contando fino a 3 durante l'inspirazione, trattenendo fino a 3 e contando fino a 3 durante l'espiazione.
- Ogni tanto, consenti alla tua attenzione di ritornare alle tue emozioni, ai tuoi pensieri e alla tua esperienza corporea. Notali, riconosciili come "*è così che mi sento in questo momento*" e riporta la tua attenzione al ritmo rilassante della respirazione.
- Possiamo anche usare altri nostri esercizi calmanti, come l'esercizio del luogo sicuro o l'esercizio del sé compassionevole. Ricorda, l'idea è bilanciare le nostre emozioni per passare dal rosso al verde, quindi usa quelle che funzionano meglio per calmarti e aiutarti a sentirti al sicuro.

2. L'ultima **R** è **Rinunciare** al comportamento arrabbiato abituale. Questo è importante, perché ogni volta che ci asteniamo dal mettere in atto quel comportamento e facciamo invece qualcos'altro, indeboliamo lentamente gli pattern mentali associati alla rabbia e rafforziamo altri pattern più utili.

- **Rinunciare** è difficile, perché il nostro cervello è abituato a rispondere in certi modi abituali, è quasi automatico (e non è colpa nostra)
- A causa di questo, c'è **disagio** associato alla rinuncia, e una delle cose che dobbiamo essere in grado di fare è **accettare** ed essere **disponibili** a questo disagio.
- Parleremo di come lavorare con questo argomento direttamente nella prossima sessione, ma un modo per farlo è usare la nostra attenzione compassionevole per distrarci temporaneamente. Possiamo farlo immaginando un luogo rilassante (vedi esercizio sotto), facendo un esercizio di auto-compassione o pensando ad altre cose che troviamo calmanti.
- Non utilizziamo queste strategie per sfuggire alle difficoltà, ma per bilanciare le nostre emozioni in modo da poter tornare indietro e lavorarci abilmente, quando non siamo controllati dai nostri sistemi di minaccia.

Esercizio: creare uno spazio calmante

In questo esercizio immaginativo proveremo a cercare un luogo nella nostra mente, un luogo che dia una sensazione di sicurezza e calma. Quando siamo arrabbiati, depressi o angosciati, possono esserci sensazioni difficili, ma la scelta di provarci e la sensazione che sia il tipo di posto in cui vorresti essere, è la cosa importante. Quindi ricorda, è l'atto di provare la pratica che è importante perché le sensazioni potranno comparire dopo. Prova a immaginare un luogo in cui ti senti completamente a tuo agio, sicuro e tranquillo. Il tuo posto potrebbe essere un bellissimo bosco dove le foglie degli alberi danzano dolcemente nella brezza. Potenti raggi di luce accarezzano il terreno con luminosità. Immagina un vento dolce sul tuo viso e la sensazione della luce che danza davanti a te. Ascolta il fruscio delle foglie sugli alberi; immagina un odore di legno o una dolcezza dell'aria. Il tuo posto potrebbe essere una bellissima spiaggia con un mare cristallino che si estende fino all'orizzonte dove incontra il cielo blu ghiaccio. Sotto i piedi c'è sabbia soffice, bianca e fine, setosa al tatto. Puoi sentire il dolce andamento delle onde sulla sabbia. Immagina il sole sul tuo viso, percepisci la luce che danza in spettacoli di diamanti sull'acqua, immagina la sabbia soffice sotto i tuoi piedi mentre le dita dei piedi vi affondano e senti un una leggera brezza che ti sfiora dolcemente il viso. Il tuo posto sicuro potrebbe essere un caminetto dove puoi sentire il crepitio dei tronchi che bruciano e l'odore del fumo di legna. Questi sono esempi o luoghi possibili, ma l'obiettivo è sviluppare un senso di sicurezza per te.

Questi sono solo suggerimenti e il tuo luogo sicuro potrebbe essere diverso. Concentrati sui sentimenti di sicurezza, conforto e di essere apprezzato, proprio come sei. Questo aiuta la nostra attenzione se ci esercitiamo a concentrare su ciascuno dei nostri sensi ciò che possiamo immaginare di vedere, sentire e sentire. Quando ricordi il tuo posto sicuro, permetti al tuo corpo di rilassarsi. Pensa alla tua espressione facciale; permettili di avere un dolce sorriso di piacere per essere qui. È anche utile immaginare che, poiché questo è il tuo unico luogo sicuro, il luogo stesso (e qualsiasi altra persona o essere che potrebbe essere lì, a tua discrezione) si rallegri del fatto che tu sia qui. Consenti a te stesso di sentire quanto il tuo luogo sicuro ti valorizzi e trae piacere dalla tua presenza. Esplora i tuoi sentimenti quando immagini che questo posto sia felice che tu sia lì.

Compiti per la sessione 8

- **Ogni giorno, esegui l'esercizio del Respiro Consapevole, OPPURE l'esercizio del Sé Compassionevole, OPPURE l'esercizio dello Spazio Rilassante per almeno 5 minuti alla volta. Assicurati di fare almeno 2 esercizi diversi durante la settimana (non fare lo stesso ogni giorno). A questo punto, potresti voler allungare gli esercizi, provare a eseguirli per 10-15 minuti. svolgili a un ritmo che ti è comodo.**
- **Tieni traccia di queste pratiche nel Diario della pratica della compassione e compila il modulo di monitoraggio della rabbia una volta durante la settimana.**
- **Pratica l'esercizio di respirazione lenitiva almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 9: Accettazione e Resistenza

La settimana scorsa abbiamo imparato il modello RAGE e abbiamo passato del tempo a parlare delle "R": Riconoscere, Ridurre l'eccitazione e Rinunciare ai comportamenti guidati dalla rabbia. Oggi passeremo del tempo con le "A":

- **Riconoscere** che il nostro sistema di minaccia è attivato.
- **Accettare e sostenere** il disagio associato a questa attivazione e al rinunciare alla nostra risposta abituale.
- **Accedere** alle qualità sagge, sicure e compassionevoli del nostro sé compassionevole.

1. Riconoscimento - una volta riconosciuto che il nostro sistema di minaccia è attivato – e stiamo cominciando ad arrabbiarci, è importante utilizzare il pensiero compassionevole per relazionarsi ad esso in modo utile. Ci sono pensieri specifici che possono aiutare - che possiamo usare per allenare compassionevolmente noi stessi nella situazione.

- Notando l'attivazione senza giudicarla.
 - "Oh, guarda. Ecco il mio sistema di minaccia!"
- Ricordandoci ciò che sappiamo sulla rabbia.
 - "Ha senso che mi senta così. Ho un sistema di minaccia molto sensibile ed attivo e questa è proprio il tipo di situazione che lo fa scattare. Questo non è colpa mia, ma voglio assicurarmi che questo sentimento non mi porti a comportarmi in modi di cui mi pentirò."
- Riconoscendo che questo è scomodo, ma che il disagio è temporaneo e che possiamo sopportarlo e lavorarci.
 - "Detesto sentirmi così, ma so che questa sensazione passerà con il tempo. Non mi sentirò sempre così e ci sono cose che posso fare per evitare di alimentare questa reazione di minaccia e calmarmi invece. Nessuna emozione è permanente."

2. Accettare

Accettare il disagio delle Emozioni Minacciose:

- La rabbia e il disagio che proviamo sono spesso alimentati dal pensiero che non dovremmo sentirli, che il fatto di sentirsi a disagio è in qualche modo sbagliato o che c'è qualcosa di sbagliato in noi.
- Ormai sappiamo come funziona il nostro sistema di minaccia, quindi sappiamo che queste emozioni fanno parte della vita - molto spiacevoli, ma non davvero "ingiuste" (anche se tutti ci sentiamo così a volte), e certamente non un segno che c'è qualcosa di sbagliato in noi (in realtà, sono segnali che il nostro sistema sta lavorando per proteggerci).
- Il nostro obiettivo è quindi accettare e ricordare che questo fa parte della vita, e lavorare con l'esperienza nel miglior modo possibile.

Accettare il disagio di astenersi:

- Oltre al disagio della rabbia stessa, c'è anche il disagio che deriva dall'astenersi dalle nostre risposte abituali basate sulla rabbia.
- Ricordiamo che queste abitudini sono pattern ben radicati nei nostri cervelli - i nostri cervelli sono addestrati a rispondere in questo modo - sono abituati a farlo, e quasi sembra che vogliano rispondere nei vecchi modi abituali - è il "sentiero di minor resistenza" del cervello.
- Quindi astenersi da queste abitudini può causare disagio - quasi come non grattarsi un prurito o astenersi dal fumare.
- Questo disagio è in realtà un segnale che stiamo affrontando la vera abitudine - possiamo vederlo come un segno che "questo è il momento della verità", il momento in cui possiamo apportare un cambiamento reale astenendoci dal seguire il vecchio modello e creandone uno nuovo.
- Possiamo osservare e accettare questo disagio come una parte naturale del cambiamento dei nostri pattern, e sapere che si allevierà man mano che l'equilibrio si sposterà dal vecchio modello verso il nuovo.
- Possiamo ricordarci le ragioni per cui stiamo facendo questo. Stiamo scegliendo di sperimentare questo disagio per una buona ragione. Allenare il nostro corpo comporta disagio - ma lo tolleriamo per essere forti e sani. Non grattarsi la pianta del piede irritata comporta disagio - ma lo tolleriamo perché sappiamo che grattarsi la rende peggio. Possiamo ricordarci le ragioni per cui vogliamo cambiare le nostre risposte di rabbia e le persone che vogliamo diventare.

3. Sostenere il disagio del cambiamento.

Abbiamo già imparato diversi strumenti che possono aiutarci a sostenere queste forme di disagio:

- Respirazione Ritmica Rassicurante
 - Concentrati sulla tua respirazione e trova un ritmo che ti rassicura. Porta la tua attenzione all'innalzamento e all'abbassamento del tuo addome.
- L'esercizio dello spazio rassicurante:
 - Porta alla mente quel luogo in cui ti senti completamente al sicuro, felice e a tuo agio. Permettiti di riconoscere che questa rabbia che stai provando è temporanea e che hai sempre a disposizione questo luogo sicuro che puoi evocare quando ne hai bisogno.
- L'esercizio del Sé compassionevole:
 - Contatta la tua parte saggia, compassionevole e sicura di sé. Come affronterebbe questa scomodità il tuo Sé compassionevole? Che consiglio daresti a qualcun altro che stesse vivendo questa situazione? (ci concentreremo di più su questo punto in seguito)

3. **Accesso** alle qualità gentili, sagge e sicure di sé del tuo Sé compassionevole.

- Quando ti accorgi di essere sopraffatto dalla tua risposta di minaccia rabbiosa, è il momento perfetto per assumere la prospettiva del tuo Sé compassionevole.
- Inizia facendo 30 secondi di respirazione ritmica rassicurante e connettiti con le qualità del tuo Sé compassionevole: una motivazione gentile per aiutare te stesso e gli altri, la saggezza per attingere alla tua comprensione e alle tue esperienze di vita mentre affronti la situazione, e la sicurezza di poter affrontare questa situazione, qualunque essa sia.
- Gli esercizi qui sotto mostrano come possiamo usare il pensiero compassionevole per lavorare con i tipi di pensieri che alimentano la nostra rabbia:

Mentalizzare

Mentalizzare implica guardare alle cause mentali di come ci sentiamo e ci comportiamo, ovvero i pensieri, le interpretazioni e le motivazioni dietro la nostra rabbia. Passare dalla certezza della nostra rabbia alla prospettiva gentile e curiosa del Sé compassionevole ci aiuta a rallentare e ad esaminare davvero i pensieri e i sentimenti che si nascondono dietro la nostra rabbia. Invece di essere travolti dalla vergogna e biasimare noi stessi o gli altri per le nostre reazioni, il Sé compassionevole può porre domande che dirigono la nostra attenzione alla nostra esperienza interna:

- "Come sto interpretando questa situazione? Cosa penso che significhi per me? Cosa implica per il mio futuro? Cosa implica che gli altri stiano pensando di me?"
- "Per quale motivo ha senso che mi senta minacciato da questa situazione?"
- "Quali sentimenti stanno emergendo in me in questo momento?"
- "Ci sono altri sentimenti che non sto riconoscendo qui?"
- "Qual è la mia più grande paura se non agisco sulla mia rabbia? Qual è la mia più grande paura se agisco?"
- "Quali sono le motivazioni e i desideri in me che vengono soddisfatti dalla mia rabbia?"
- "Di cosa ho bisogno per sentirmi al sicuro? Cosa mi aiuterebbe a sentirmi meno minacciato?"
- Quali sono i pensieri, le motivazioni e le paure dietro la tua rabbia? Cerca di capire quali attività mentali tendono a alimentare questo sentimento in te.

Cosa direbbe il mio Sé compassionevole? Pensiero arrabbiato e pensiero compassionevole

- Per spostare la nostra mente dal pensiero arrabbiato e guidato dalla minaccia al pensiero compassionevole, possiamo imparare a identificare i pensieri specifici che tendono ad alimentare la nostra rabbia, a considerare e generare alternative compassionevoli. Confrontiamo e contrastiamo il pensiero arrabbiato e il pensiero compassionevole.

Pensiero arrabbiato	Pensiero compassionevole
Strettamente focalizzato sulla minaccia o sull'oggetto della nostra rabbia	Ampio, considera molti fattori per comprendere la situazione
Inflessibile e ruminative	Flessibile, risolve problemi
Attiva il nostro sistema di minaccia; alimenta la rabbia	Attiva il nostro sistema di sicurezza; ci aiuta a sentirci a nostro agio e in pace
Dirige l'ostilità verso gli altri e noi stessi	Dirige la gentilezza verso gli altri e verso noi stessi
Giudicante e critic	Acritico ed empatico
Incentrato sul dominare o punire	Concentrati sull'aiutare noi stessi e gli altri, trovando soluzioni che avvantaggino tutti e non danneggino nessuno

Compiti per la sessione 9

- **Ogni giorno, esegui per almeno 10 minuti uno tra gli esercizi di**
 - **Respiro consapevole, Se Compassionevole, Spazio rassicurante o Pensiero Compassionevole (sopra riportati).**

Assicurati di fare almeno 3 esercizi diversi durante la settimana (non fare sempre lo stesso). Se lo desideri, puoi fare più di un esercizio al giorno (è incoraggiato: la pratica è importante!)

- **Tieni traccia di queste pratiche nel tuo Diario della pratica della compassione e completa il Modulo di monitoraggio della Rabbia una volta durante la prossima settimana.**
- **Esegui l'esercizio di ritmo rassicurante del respiro almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta.**

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 10: lavorare con compassione nelle situazioni difficili

Siamo giunti alla "G" nel modello RAGE. Ora che abbiamo riconosciuto di essere in procinto di arrabbiarci, e abbiamo riconosciuto e accettato la rabbia come il nostro sistema di minaccia che cerca di proteggerci, è giunto il momento di **generare risposte compassionevoli**.

Il modo in cui utilizziamo il comportamento compassionevole per affrontare situazioni che scatenano la nostra rabbia può assumere molte forme, a seconda della situazione. A volte nella vita ci sono cose che possiamo fare per lavorare efficacemente e cambiare la situazione che sta provocando la nostra rabbia. Altre volte, ci troviamo di fronte a situazioni che non ci piacciono, ma per le quali possiamo fare poco o nulla per cambiare. In questa sessione, ci concentreremo sui modi per lavorare con situazioni su cui possiamo avere un certo effetto e sulle cose che possiamo fare per affrontarle.

Pensiero ed emozione compassionevoli: compassione per tutti nella situazione

- Considera che tu e tutti nella situazione desiderate fundamentalmente essere felici ed evitare la sofferenza, anche se possiamo perseguire questo obiettivo in modi molto frustranti.
- Considera che tu e tutti gli altri nella situazione abbiate cervelli molto complicati, con i loro sistemi di minaccia molto sensibili e i problemi ad esso correlati. Considera che questo non è colpa tua (e neanche loro!).
- Se c'è qualcuno nella situazione che ti sta irritando o frustrando, vedi se riesci a coltivare empatia per loro:
 - Ti sei mai comportato come loro si stanno comportando? Come ti sentivi in quel momento? In che modo il loro comportamento ha senso?
- Come anche tu potresti avere molte reazioni automatiche alla situazione basate sul funzionamento del tuo cervello e sulle tue esperienze precedenti, è probabile che succeda anche a loro:
 - Se stanno agendo con ostilità e rabbia, ricorda che questo è una forma di sofferenza e che non è divertente nemmeno per loro.
 - Se il loro sistema di minaccia è attivato, sii consapevole che la loro attenzione è probabilmente ristretta ed è probabile che stiano pensando in modo meno flessibile (proprio come fai tu quando sei arrabbiato).

Pensiero e comportamento compassionevole: risoluzione dei problemi

1. Considera il problema e genera potenziali soluzioni.

- Quali sono tutte le possibili reazioni alla situazione che potresti avere?
- Utilizza la tua mente compassionevole nella generazione delle soluzioni. Cosa vede il tuo io compassionevole come una buona soluzione?
- Genera tutte le idee che puoi! Non devono essere realistiche.
- Le soluzioni possono coinvolgere sia l'azione (lavorare con la situazione) che l'accettazione (lavorare con la tua risposta alla situazione).

2. Considera le conseguenze delle varie soluzioni.

- Dal punto di vista del tuo Sé Compassionevole, considera le soluzioni e le loro probabili conseguenze a breve e lungo termine.
- Se la situazione coinvolge altre persone (come la maggior parte delle situazioni che provocano rabbia), ci sono vari fattori che possono essere considerati nella scelta della migliore risposta:
- L'**obiettivo**: quale risultato desidero ottenere da questa situazione?
- Il **rapporto** con le altre persone coinvolte: in che modo queste risposte influenzeranno il mio rapporto con questa persona?
- L'**espressione** di come ti senti: far sapere agli altri come mi sento riguardo a questa situazione.
- Queste priorità possono entrare in competizione l'una con l'altra. Ad esempio, se qualcuno sta facendo qualcosa che mi irrita, potrei riuscire a farli smettere molto rapidamente (**l'obiettivo**) urlando loro o minacciandoli. Tuttavia, questo probabilmente danneggerebbe il nostro **rapporto** (perché anche loro hanno un sistema di minaccia!).
- Spesso danneggiamo relazioni importanti nel perseguimento di obiettivi che possono o non possono essere così importanti, o esprimendo emozioni in modi ostili.
 - Possiamo *scegliere* di accettare determinate situazioni per mantenere buoni rapporti. Questa è una scelta attiva, non passivamente "accettare tutto così com'è".
 - In alternativa, alcuni obiettivi meritano di essere prioritari rispetto alle relazioni (ad esempio, quando qualcuno ci sta danneggiando o danneggiando un'altra persona).
 - Possiamo lavorare con le nostre emozioni in modi che non danneggiano le nostre relazioni (ad esempio, con gli esercizi che hai imparato) ed esprimerle in modi assertivi (ne parleremo presto).

- Considera che gli altri sono più propensi a comportarsi in modo più ragionevole se le loro emozioni sono più bilanciate. Quindi, vogliamo interagire con loro in un modo che li faccia sentire più minacciati, o vogliamo interagire con loro in un modo che li faccia sentire più a proprio agio e al sicuro? Quale è più probabile che porti a un risultato favorevole per noi e per loro?

Ora arriviamo alla "E" nel Modello RAGE, mentre ci prepariamo ad **attuare** le nostre risposte compassionevoli:

3. Utilizzando la tua mente compassionevole, scegli la migliore soluzione potenziale.

- Tenendo presente il tuo io compassionevole, seleziona una soluzione che funzionerà meglio per te e per gli altri.
- Scegli un'opzione per la quale hai le competenze per metterla in atto. Una possibilità può essere di chiedere aiuto a qualcun altro che potrebbe essere in grado di assisterti.

2. Implementa e Valuta la Soluzione.

- Come è andata la situazione?
- Cosa ha funzionato o sembrato essere utile?
- Cosa non ha funzionato così bene?

Mentre facciamo questo, è importante ricordare le altre "E" nel modello:

- Quando scegliamo un'alternativa compassionevole e agiamo di conseguenza, iniziamo il processo di stabilire nuovi modelli cerebrali compassionevoli. Ora stiamo "percorrendo una strada diversa", e se continuiamo così nel tempo, i nostri vecchi modelli basati sulla minaccia si indeboliranno e le nostre nuove risposte compassionevoli si rafforzeranno e avverranno sempre più facilmente e automaticamente.
- Facendo ciò, possiamo cambiare come ci percepiamo. Piuttosto che vederci come una "persona arrabbiata" o una "persona timida", possiamo iniziare a identificarci sempre di più con il nostro io compassionevole e possiamo mettere in atto sempre più i nostri valori - il tipo di persona che vogliamo essere - nella nostra vita sempre di più.

Se vogliamo aiutare noi stessi e gli altri a cambiare, possiamo farlo in modi compassionevoli e utili, piuttosto che in modi vergognosi e invalidanti che ci fanno rimanere intrappolati nella vergogna (e che in realtà non ci aiutano a fare meglio).

Auto-attacco vergognoso	Auto-correzione compassionevole
Desiderio di punire e condannare	Desiderio di migliorare - di essere al proprio meglio
Rivolto al passato	Rivolto al futuro
Collegato alla delusione e alla focalizzazione sui deficit	Collegato allo sviluppo di punti di forza e alle capacità
Emozioni di rabbia, frustrazione, ansia e disprezzo	Validazione nelle battute d'arresto e incoraggiamento
Considera un insegnante critico con un bambino che sta soffrendo	Considera un insegnante compassionevole con un bambino che sta soffrendo

Esercizio: Risoluzione dei Problemi

Porta alla mente una situazione difficile in cui tendi ad arrabbiarti. Rifletti sui vari aspetti della situazione. Può essere utile utilizzare un formato del tipo "Quando (succede questo), allora (succede quest'altro)".

Situazione:

Dal punto di vista del tuo Sé Compassionevole, pensa a possibili risposte e alle loro conseguenze (considera obiettivi, relazioni ed espressione, sia nel breve che nel lungo termine).

1. _____

Conseguenze:

Obiettivi - _____
 Relazioni - _____
 Espressione- _____

2. _____

Conseguenze:

Obiettivi - _____
 Relazioni - _____
 Espressione- _____

3. _____

Obiettivi - _____
 Relazioni - _____
 Espressione- _____

4. _____

Obiettivi - _____
 Relazioni - _____
 Espressione- _____

Compiti per la sessione 10

- **Durante la prossima settimana, svolgi l'esercizio di risoluzione dei problemi su una situazione che ti causa irritazione, frustrazione o rabbia.**
- **Ogni giorno, svolgi:**
 - **L'esercizio del Sé Compassionevole, o**
 - **L'esercizio del Luogo Sicuro, O**
 - **L'esercizio della Respirazione Consapevole, o**
 - **L'esercizio del Pensiero Compassionevole.**

Per almeno 10 minuti per sessione. Assicurati di fare almeno 3 esercizi diversi durante la settimana (non fare sempre lo stesso ogni giorno). Puoi fare più di un esercizio al giorno, se vuoi (è consigliato - la pratica è utile!).

- **Tieni traccia di queste pratiche nel Diario della pratica della compassione e compilare almeno una volta il Modulo di Monitoraggio della Rabbia durante la prossima settimana.**
- **Pratica l'esercizio della Respirazione Ritmica Calmante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi per sessione.**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato d'aiuto
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 11: Comportamento Compassionevole - Abilità di assertività

Durante il corso di questo gruppo, abbiamo identificato situazioni che scatenano la nostra rabbia, situazioni che sappiamo essere difficili per noi. Questo può essere utile, perché se possiamo prevedere queste situazioni, possiamo prepararci.

- È difficile fare del nostro meglio nel risolvere i problemi quando i nostri “pulsanti” sono stati premuti: una volta attivati i nostri sistemi di minaccia, la nostra attenzione si restringe e pensiamo in modo meno flessibile.
- Pianificare in anticipo per tali situazioni può aiutarci a raffreddare il nostro sistema di minaccia, dando un senso di fiducia, controllo e abilità che possiamo utilizzare per affrontare la situazione (senza peggiorarla!).
- La settimana scorsa abbiamo parlato di risoluzione dei problemi. Oggi parleremo di alcune altre risposte compassionevoli che possiamo generare e mettere in atto nella nostra vita.

Abilità di assertività

Spesso, quando gli altri premono i nostri pulsanti, potremmo rispondere in uno dei due modi:

- Aggressività: questa è la classica risposta "rabbia" - diventiamo verbalmente o fisicamente ostili. Possiamo usare il sarcasmo, essere insultanti, denigrare il punto di vista dell'altro o comportarci minacciosamente.
- Passività: quando siamo passivi, ad esempio quando "ci limitiamo solo a sostenere" e non diciamo nulla, accettiamo la situazione (ad esempio, permettendo agli altri di approfittare), anche se potremmo covare rabbia o risentimento sotto la superficie.

Entrambi questi modi di rispondere sono basati sulla minaccia e probabilmente ci causeranno problemi, in tutte e tre le aree discusse la settimana scorsa.

- Spesso portano a una situazione che si risolve male per noi e/o per gli altri (**obiettivo**).
- Spesso danneggiano il rapporto tra noi e l'altra persona (**relazione**).
- Non ci consentono di esprimere le nostre emozioni in modo che possano essere recepite e comprese dalle altre persone coinvolte (**espressione**).

L'assertività implica difenderci in modo che ci si rispetti, si rispetti l'altra persona e che si possano esprimere direttamente le nostre emozioni. L'obiettivo dell'assertività non è necessariamente solo ottenere ciò che vogliamo, ma comunicare chiaramente ed esprimerci in modi appropriati.

Ricordate il modello dei 3 Cerchi e che *tutti* abbiamo sistemi di minaccia molto sensibili: l'assertività consiste nell'esprimerci in situazioni difficili minimizzando la portata con cui ci facciamo sentire minacciati, così da non "*gettare benzina sul fuoco*". Quando ci sentiamo tutti al sicuro, siamo più inclini a trattarci reciprocamente con rispetto, a risolvere bene i problemi e a trovare soluzioni di successo.

Esercizio - **Comportamento Compassionevole**: Abilità di Comunicazione Assertiva

1. Esprimere Emozioni e Desideri: “Quando [situazione], mi sento [emozione], e vorrei [cosa].”

- Descrivi brevemente e direttamente la situazione, come ti senti e cosa vorresti accadesse;
- “Quando mi chiami con quel nome, non mi piace, e vorrei che smettessi.”
- “Quando ci fai uscire tardi dalla classe, mi sento affrettato e ansioso nel raggiungere il posto dove devo essere, e mi piacerebbe rispettare l'orario in futuro.”

2. Dichiarazioni "Io"

- Esprimi direttamente le tue emozioni o desideri, senza enfasi inutili che potrebbero essere insultanti per gli altri.
- “Non mi è mai piaciuto il baseball. Mi piace il calcio.” (assertivo)
- “Il baseball fa schifo. Gli uomini veri giocano a calcio.” (aggressivo)

3. Disaccordo

- Possiamo dissentire in modi che esprimono la nostra posizione e rispetto per gli altri... è accettabile dissentire e possiamo esprimere disaccordo in modo diretto e appropriato.
- Possiamo dichiarare che non siamo d'accordo, esporre la nostra prospettiva e persino fare domande per capire meglio il punto di vista dell'altro.
 - Esempio:
 - Dichiarazione - “Jim è uno sgorbio.”
 - Disaccordo - “Non sono d'accordo. È sempre stato gentile con me e l'ho visto essere gentile anche con gli altri. Hai avuto una brutta esperienza con lui?”

4. Chiedere scusa

- Tutti a volte facciamo cose, intenzionalmente o meno, che feriscono gli altri.
- Quando ci rendiamo conto di aver ferito gli altri, potrebbe turbarci (questo è positivo - in realtà è un segno della nostra compassione), quindi tendiamo a rispondere in modi che potrebbero non essere utili:
 - Potremmo giustificare o razionalizzare la nostra risposta: “Lo meritava perché...”
 - Potremmo usarlo come motivo per sentirci male con noi stessi: “Sono una persona terribile!”
 - Potremmo eliminarlo dai nostri pensieri: evitare di pensarci, e potremmo persino dimenticarlo.
- Nessuna di queste risposte aiuta a riparare il danno causato dal nostro comportamento, potrebbero addirittura peggiorare la situazione.
- Anche se scusarsi non cancella il danno che abbiamo causato, riconoscere il nostro errore e impegnarci a fare meglio (e farlo davvero!) può essere un passo verso la guarigione.
- Chiedere scusa implica riconoscere direttamente il danno che abbiamo causato, esprimere rammarico (senza dilungarsi in modi che ci scagionino), e manifestare l'intenzione di non ripeterlo.
- Esempi:
 - “Mi dispiace molto aver usato quegli epiteti. Ero arrabbiato per quella situazione, ma non è una giustificazione. Sto cercando di affrontare meglio la mia rabbia e cercherò di trattarti meglio in futuro.”
 - “Mi spiace aver usato gli ultimi [oggetto]. Non mi è venuto in mente che avrebbe potuto darti fastidio, e cercherò di essere più attento in futuro.
- Ricordate che c'è differenza tra colpa/rammarico (“Mi dispiace di aver fatto quello. Cercherò di fare meglio in futuro.”) e vergogna (“il fatto di averlo fatto significa che sono una persona cattiva.”).
 - Colpa e rammarico possono essere utili, nella misura in cui ci spingono a prendere responsabilità delle nostre azioni e comportarci meglio in futuro.
 - La vergogna è inutile e ci prepara a sentirsi e comportarsi male mantenendo attivato il nostro sistema di minaccia.

- La chiave qui è che ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni, facciamo del nostro meglio per rimediare, coltiviamo (e comunichiamo) l'intenzione di fare meglio in futuro e poi manteniamo questa promessa. Quest'ultimo punto è importante, perché se ci scusiamo per qualcosa e poi lo facciamo di nuovo, insegniamo agli altri che le nostre scuse non significano nulla.

Il Potere della Pratica

Le strategie di assertività che abbiamo discusso sono competenze. Proprio come qualsiasi altra competenza, dobbiamo praticarle per diventare bravi. Ricorda, stiamo creando nuovi pattern nel nostro cervello quando pratichiamo, e questo richiede tempo. Può essere molto utile immaginarti in una situazione che scatena la tua rabbia, praticare come calmarti con le tecniche rilassanti che abbiamo affrontato, e poi immaginare di usare queste competenze per comportarti in modo assertivo... come fare pratica prima della grande partita!

- Innanzitutto, pratica le competenze più e più volte, sia nella tua immaginazione che facendo dei giochi di ruolo con un amico o un altro membro del gruppo. Vogliamo farlo in modo che le affermazioni sembrino naturali, piuttosto che scritte. Probabilmente sembreranno un po' strane all'inizio, ma prova e vedi come funziona!

Una volta che abbiamo padronanza delle competenze individuali, possiamo usare la nostra immaginazione per praticarle in situazioni difficili e poi metterle in pratica nella vita reale.

Esercizio - Praticare l'Assertività

1. Siediti o sdraiati in un luogo tranquillo e porta alla mente una situazione difficile, una che susciti rabbia e altre emozioni minacciose. Cerca di immaginare vivacemente la situazione, portando davvero alla mente le emozioni.

2. Una volta che hai una sufficiente percezione della situazione e che le emozioni emergono, usa uno degli esercizi rilassanti che abbiamo imparato:

- Fai qualche minuto di respirazione ritmica rilassante.
- Porta alla mente il tuo "spazio rilassante".
- Immagina il tuo sé compassionevole, pieno di saggezza, fiducia e gentilezza... come affronterebbe questa situazione?

3. Una volta che la tua attivazione è stata calmata, immagina nella situazione, utilizzando una delle competenze di assertività discusse in precedenza o le soluzioni di risoluzione dei problemi generate la settimana scorsa. Cosa diresti? Cosa faresti? Pratica, immaginando la scena nella tua mente.

4. Se la tua pratica viene interrotta a causa della rabbia o di altre emozioni, torna a utilizzare una tecnica calmante finché non ti senti a tuo agio, e poi riprendi la pratica. Va bene andare avanti e indietro: le tecniche rilassanti possono darti un "punto di riferimento" sicuro a cui tornare, ogni volta che ne hai bisogno!

5. Congratulati per quanto fatto e impegnati a utilizzare queste competenze quando la situazione si ripresenta nella vita reale - sentiti bene per i tuoi sforzi, perché questo è un lavoro duro!

Tieni presente che queste abilità non garantiscono un esito positivo: nulla di quello che facciamo può garantire ciò. La vita è piena di situazioni difficili e molte di esse non si risolveranno come vorremmo. Tuttavia, possiamo comportarci in modi compassionevoli che rispettano noi stessi e gli altri, che riducono al minimo il danno alle nostre vite e a quelle degli altri, e che riflettono il tipo di persone che vogliamo essere. Anche quando non possiamo controllare la situazione, possiamo controllare il nostro comportamento e lavorare con abilità con i nostri difficili sistemi di minaccia per avere vite più felici. Per usare una metafora, potremmo perdere alcune battaglie, ma possiamo vincere la guerra...

Compiti per la Sessione 11

- **Almeno due volte nella prossima settimana, fai l'esercizio "Praticare le Abilità" su una situazione che ti causa irritazione, frustrazione o rabbia.**

- **Negli altri giorni, fai:**
 - **L'esercizio del Sé Compassionevole, OPPURE**
 - **L'esercizio del Luogo Sicuro, OPPURE**
 - **La Respirazione Consapevole, OPPURE**
 - **L'esercizio del Pensiero Compassionevole.**

per almeno 10 minuti alla volta. Assicurati di fare almeno 3 esercizi diversi durante la settimana (non fare sempre lo stesso ogni giorno). Puoi fare più di un esercizio al giorno, se vuoi (è consigliato: la pratica è positiva!).

- **Tieni traccia di queste pratiche sul Diario della Pratica della Compassione.**

- **Compila il Modulo di Monitoraggio della Rabbia una volta durante la prossima settimana.**

- **Pratica l'esercizio della Respirazione a Ritmo Rilassante almeno due volte al giorno, per almeno 30 secondi alla volta (suggerimento: puoi farlo mentre stai in fila, aspettando che inizino altre attività e in molti altri contesti).**

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato utile?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo per il monitoraggio della rabbia

Lo scopo di questo compito è aiutarti a familiarizzare con le situazioni che tendono a provocare la tua rabbia e i modi in cui tendi a rispondere, e per imparare a generare alternative compassionevoli. Scegli una volta durante la settimana in cui hai provato rabbia, rabbia o irritazione.

Situazione/trigger

Emozioni

Pensieri

Comportamenti (cosa ho fatto?)

Risultati

Cosa dice il mio sé compassionevole?

Cosa avrebbe voluto che facessi il mio sé compassionevole?

Sessione 12: estendere la compassione verso gli altri

Finora abbiamo parlato molto della compassione per noi stessi e per gli altri, ma poiché questo è un gruppo che tratta la rabbia, gran parte del nostro lavoro si è concentrato su come lavorare con emozioni difficili basate sulla minaccia.

Tuttavia, lo scopo del modello della Mente Compassionevole non è solo aiutarci a lavorare con le nostre difficoltà, ma anche aiutarci a migliorare come ci relazioniamo con altre persone, a migliorare gli ambienti in cui viviamo e, in definitiva, a creare un mondo migliore.

Oggi parleremo di alcuni modi per farlo. Queste pratiche possono essere quasi impossibili da fare quando siamo sotto l'effetto dell'rabbia o di altre emozioni minacciose, quindi dobbiamo lavorare su queste prima. Ecco alcuni esercizi da fare una volta che siamo più calmi e pronti a connetterci con gli altri che miglioreranno le nostre relazioni e ci aiuteranno a contribuire positivamente alla vita degli altri (e alla nostra stessa!). Praticare queste tecniche ci aiuterà anche a rispondere in modo diverso alle situazioni difficili, quindi potremmo essere meno inclini ad arrabbiarci a priori.

Empatia

L'empatia consiste nel comprendere le prospettive delle altre persone, in particolare le loro esperienze emotive e le motivazioni.

- Perché potrebbero comportarsi in questo modo?
- Cosa potrebbero sentire?
- Cosa potrebbero pensare?
- Che senso ha il loro comportamento?

Quando siamo arrabbiati, può sembrare che questa altra persona esista solo per causarci problemi, ma in realtà non è mai così:

- Nessuno è il suo peggior comportamento. C'è molto di più in ognuno di noi rispetto alle cose dolorose o irritanti che abbiamo fatto.
- Così come noi abbiamo questi cervelli complessi, con questi sistemi di minaccia attivi e esperienze di apprendimento difficili, lo stesso vale per tutti gli altri.
- Come la vita può essere difficile per noi, piena di esperienze difficili e scelte ardue, così è per tutti gli altri.
- Tutti ci troviamo semplicemente qui e vogliamo tutti essere felici e evitare la sofferenza

(anche se lo facciamo in modi molto confusi!).

- Spesso, quando consideriamo la situazione e il comportamento della persona dal loro punto di vista ("Come si sentono in questa situazione? In che modo potrebbe avere senso per loro agire in questo modo?"), possiamo comprendere il loro comportamento e i sentimenti che lo motivano.
- Anche quando ciò che hanno fatto è molto dannoso, possiamo considerare possibili fattori nel loro passato o background che possono aiutarci a capire perché potrebbero aver agito in questo modo.

Con l'empatia, cerchiamo di allontanarci dalle nostre reazioni emotive al comportamento degli altri e di connetterci **con la loro esperienza**.

- "Come si sentono?"

Può essere molto utile per le relazioni quando comunicando questa comprensione, in modo "di verifica":

- "Sembra che tu ti senta poco apprezzato."
- "Sembrava che ti sentissi attaccato quando ho detto quello. È corretto?"

Possiamo anche far sapere alle persone che accettiamo la loro esperienza come valida:

- "Ha senso per me che tu possa essere arrabbiato quando..."

Perdono

Nell'ultima sessione abbiamo parlato di chiedere scusa quando abbiamo fatto del male a qualcun altro, ma molti di noi avranno esperienze attuali o passate in cui gli altri ci hanno fatto del male, talvolta causandoci terribile dolore e danneggiando le nostre vite.

- Il perdono implica lasciar andare le emozioni negative che nutriamo verso coloro che ci hanno fatto del male: la rabbia, il risentimento e i rancori.
- Il perdono non significa dire che "ciò che hanno fatto va bene", o che permetteremo loro di farlo di nuovo. È semplicemente il nostro essere disposti a lasciar andare le tossiche emozioni negative che abbiamo trattenuto... perché finché non lo facciamo, continuiamo a essere feriti.

Il Processo del perdono

1. Riconoscere consapevolmente sia il danno che il nostro dolore.

- Riconosciamo di essere stati feriti dalle azioni di qualcun altro.
- Riconosciamo anche i sentimenti che proviamo in risposta a quelle azioni: la rabbia, il dolore, la tristezza o qualsiasi altro sentimento possiamo provare.

2. Coltivare la motivazione compassionevole per perdonare.

- Capendo che sia tu che la persona che ti ha fatto del male desiderate solo essere felici e evitare la sofferenza, puoi prendere la decisione di perdonare questa persona e lasciar andare i sentimenti negativi che hai nutrito nei loro confronti.
- Capire che farlo sarà un beneficio per noi stessi.
- A volte abbiamo chiesto ad altri: "Ho il diritto di essere arrabbiato per questo, vero?" per convalidare la nostra rabbia e il nostro diritto di serbare rancore. Abbiamo il "diritto" di bere veleno, anche se non è proprio salutare!

3. Perdonare - con empatia e compassione sia per loro che per noi stessi.

- Possiamo riconoscere che proprio come noi, anche loro hanno questi difficili sistemi di minaccia che possono prendere il controllo se non hanno le capacità per affrontarli.
- Utilizzando molte delle domande che ci siamo posti nella sezione sull'empatia sopra, cerchiamo di capire le ragioni per cui potrebbero averci fatto del male. Cosa li ha portati ad agire in questo modo?
- Ad esempio, se hanno abusato, erano sotto l'influenza di alcol o tossicodipendenza quando lo hanno fatto? Erano stati loro stessi abusati e hanno imparato questi pattern di comportamento dai loro caregiver?
 - Questa comprensione non cancella il danno che hanno fatto o li scusa dalla responsabilità di averlo fatto, ma può aiutare a ridurre la nostra rabbia e sofferenza.

- Lavoriamo anche per accettare le nostre reazioni emotive al danno che ci hanno causato, il che può comportare il dolore per i momenti difficili che abbiamo vissuto a causa di questa situazione.
 - Possiamo lavorare con queste emozioni utilizzando molti degli approcci che abbiamo imparato durante questo gruppo.
- Potremmo persino cercare di trovare qualche risultato positivo dal danno, ad esempio imparare la pazienza, la resilienza o come perdonare. Praticare la gratitudine per questi aspetti può aiutarci a crescere in modo positivo.

Crescita positiva e aiutare gli altri

Mentre non possiamo mai cambiare gli altri, *possiamo creare le condizioni* che potrebbero facilitare il cambiamento in loro, e uno dei modi più potenti per farlo è cambiare noi stessi, coltivando qualità positive come compassione e gentilezza. Ogni volta che interagiamo con un'altra persona, abbiamo il potenziale per influenzarla: vedono come ci comportiamo, vedono gli effetti e imparano da essi. La verità è che avrai un impatto sulle vite degli altri. L'unica domanda è: "*In che modo* li influenzerai?"

Spesso dico ai miei studenti: "Se vuoi essere un buon genitore, *diventa la persona che vuoi che tuo figlio sia.*" Il significato di questa affermazione è questo: coltiva in te stesso le caratteristiche che vuoi che tuo figlio abbia. Questo vale per chiunque altro tu possa interagire, perché tutti impariamo osservando e interagendo con gli altri. Ecco alcune qualità che potresti voler coltivare in te stesso, che potrebbero anche aiutare coloro che ti circondano a "passare dal rosso al verde", a sentirsi al sicuro, a proprio agio e magari a comportarsi in modo diverso a causa di questo:

1. Pazienza e Calma: a questo punto, hai diverse abilità a disposizione per affrontare situazioni frustranti. Praticale e usale! Quando gli altri stanno soffiando sul fuoco, tu puoi spegnerlo - facendo qualche respiro e rispondendo in modo calmo. Saresti sorpreso di ciò che una sola "testa fredda" può fare per cambiare una situazione volatile.

2. Azione Compassionevole: ora che hai imparato a osservare il tuo disagio, la tua rabbia e il tuo dolore, cerca di notare quando gli altri stanno attraversando un momento difficile. Vedi se riesci a provare compassione per loro: sai quanto sono difficili i nostri cervelli... sai quanto sia difficile per loro. Sai che, nel profondo, sono simili a te nel desiderare semplicemente di essere felici e di non soffrire, che hanno la propria vita piena di gioie e dolori, difficoltà e trionfi. Vedi se riesci a provare un po' di compassione per loro e usa la motivazione che ne deriva per fornire un aiuto. Vedi se

riesci a prendere l'abitudine di aiutare gli altri. Fa sentire bene e cambierà il modo in cui sei visto e trattato.

3.Gentilezza: è sorprendente quanto impatto possa avere un semplice atto di gentilezza. Un sorriso gentile o una parola di incoraggiamento possono fare miracoli. Proprio come possiamo provare un grande dolore quando sentiamo che gli altri la pensano male di noi, sapere che gli altri si preoccupano di noi o hanno pensieri positivi su di noi può completamente cambiare la nostra giornata. Prendi l'abitudine di condividere un sorriso gentile, far sapere agli altri che apprezzi le cose che fanno e fare piccole cose che rendono la vita degli altri un po' migliore. Questa abitudine cambierà la vita di coloro che ti circondano, ma nessuno ne beneficerà più di te.

4.Sii Creativo: Scegli alcune qualità che si adattano alla persona che vorresti essere e vedi se riesci a trasformarle in abitudini. Ecco alcuni esempi:

- Prova a regalare un sorriso gentile a qualcuno alcune volte al giorno.
- Scrivi un "diario della gratitudine", descrivendo le cose per cui sei grato.
- Cerca di mostrare deliberatamente rispetto a qualcuno almeno una volta al giorno.
- Considera che le situazioni difficili possono essere viste come sfide, opportunità per sviluppare pazienza e altre qualità positive, piuttosto che problemi.
- Estendi la tua pratica di consapevolezza anche ad altre attività: presta davvero attenzione all'esperienza di mangiare, camminare, fare la doccia, ecc...
- Fai esercizio fisico! Muovi il tuo corpo!
- Scrivi una lettera di incoraggiamento a qualcuno che sai che sta soffrendo - e poi dagliela (o no).
- Quando vedi qualcun altro, ricordati che proprio come te, hanno una vita intera, piena di esperienze: immaginali come neonati, bambini, adolescenti, adulti, anziani e nel momento della loro morte. Ricordati che proprio come te, vogliono solo avere una vita felice e non soffrire.

Esercizio: Meditazione della Gentilezza e della Compassione

Abbiamo parlato molto di compassione, che consiste nel farsi commuovere dal dolore di sé stessi e degli altri, e nell'esperienza della motivazione ad aiutare. Compassione e gentilezza amorevole sono come due facce della stessa medaglia. La gentilezza amorevole è il sincero desiderio che sé stessi e gli altri possano sperimentare pace e felicità, e la motivazione ad aiutarci noi e loro a raggiungere queste cose.

Questo esercizio può essere fatto in modo progettato per coltivare la gentilezza amorevole verso sé stessi, verso un'altra persona/persone o verso tutti gli esseri. Il primo passo nell'esercizio coinvolge la visualizzazione della persona verso cui desideriamo sviluppare la gentilezza amorevole. Negli esercizi tradizionali di gentilezza amorevole, che sono progettati per coltivare questo stato di gentilezza e calore verso tutti gli esseri, si passa attraverso una serie di visualizzazioni, spesso iniziando con un altro amato (qualcuno verso il quale provi naturalmente e facilmente gentilezza e calore), poi ripetendo l'esercizio immaginando qualcuno verso cui proviamo neutralità, quindi ripetendolo ancora con qualcuno verso cui proviamo irritazione, frustrazione o rabbia, poi ripetendolo immaginando noi stessi. Quando impariamo per la prima volta l'esercizio, è meglio usare qualcuno verso cui proviamo naturalmente un po' di gentilezza e affetto: questo ci aiuterà a connetterci con sentimenti di gentilezza e calore verso di loro. Abbiamo bisogno di familiarizzare con questa esperienza in modo da imparare a dirigere e sentire queste emozioni verso coloro che non proviamo naturalmente gentilezza (compreso, forse, noi stessi).

L'esercizio coinvolge l'evocazione delle immagini e la ripetizione di frasi di gentilezza amorevole cercando di generare un'esperienza emotiva di gentilezza e calore verso la persona/i visualizzata/i. Mentre ripeti le frasi ed estendi gli auguri di felicità, pace, liberazione dalla sofferenza e tranquillità alla persona che stai visualizzando, immagina che rispondano alla tua gentilezza e al tuo calore con un leggero sorriso, poiché sono pieni di felicità e pace a causa delle emozioni che stai loro estendendo. Permettiti di avere un sorriso gentile mentre pratichi la meditazione.

L'esercizio:

- Chiudi gli occhi e crea un'immagine di te stesso (o di chiunque tu desideri coltivare la gentilezza amorevole).
- Ricorda che tutti vogliono solo essere felici e non soffrire. Augura che la persona che stai visualizzando possa sperimentare felicità e pace.

- Mantenendo l'immagine nella tua mente, ripeti le seguenti frasi a te stesso:

Possa tu (o io) essere felice.

Possa tu (io) avere pace.

Possa tu (io) essere libero dalla sofferenza.

Possa tu (io) vivere con tranquillità.

- Ripeti lentamente e facilmente le frasi. Mantieni l'immagine dell'altro o di te stesso nella tua mente, e mentre dici le frasi a te stesso, cerca di sentire il desiderio che le accompagna. Se non riesci a sentirlo, immagina come sarebbe se potessi. Come tutti gli esercizi che abbiamo fatto, questo richiede pratica.
- Ripetendo le frasi, continua a visualizzare la persona. Immagina che siano pieni di felicità e pace, che la loro sofferenza si dissolva e che possano affrontare la loro vita con tranquillità. Immagina il loro volto che assume un sorriso gentile e caldo, riflettendo queste esperienze.
- Se ti distrai, torna semplicemente alle frasi. Fai in modo che sia facile e divertente. Mentre termini l'esercizio, permettiti di provare la soddisfazione di aver esteso gentilezza e calore, ricordando che tu e tutti gli altri esseri semplicemente desiderano essere felici e augurandolo a tutti noi.

Conclusioni

Congratulazioni! Sei arrivato alla fine del gruppo e probabilmente hai imparato qualcosa su come funziona il tuo cervello, come affrontare la rabbia e altre emozioni difficili, e come provare compassione verso te stesso e gli altri.

Ora, il vero lavoro comincia! La chiave è prendere ciò che hai imparato e continuare ad applicarlo nella tua vita: coltivare e mantenere nuove abitudini e modelli che possono durare per il resto della tua vita. Questo può essere difficile, ma ecco un segreto: una volta che questi nuovi pattern si sono ben radicati, tenderanno a continuare - proprio come facevano le vecchie abitudini negative. La chiave è praticarli, ripetutamente: ricorda, stai indossando i nuovi percorsi e lasciando erodere lentamente quelli vecchi.

Potresti chiederti quando vedrai gli effetti dei tuoi sforzi. Le persone spesso pensano che il cambiamento avvenga improvvisamente, come il sole che brilla attraverso un cielo che era nuvoloso un momento prima. Nella mia esperienza, il processo di vero cambiamento è più simile a guardare la lancetta dei minuti di un orologio - mentre la stai guardando, non puoi vedere alcun movimento. Non vedi mai davvero nulla cambiare. Tuttavia, se continuiamo a praticare, dopo un certo tempo notiamo che, anche se non ricordiamo di essere cambiati, le nostre vite sono ora diverse da prima: è come guardare di nuovo l'orologio e notare che le lancette sono in posizioni diverse. Semplicemente guardiamo le nostre vite e notiamo che sono passate settimane da quando abbiamo gridato a qualcuno, che non riusciamo a ricordare l'ultima volta che abbiamo parlato in modo non gentile con il nostro coniuge o i nostri figli. Notiamo di avere molte più interazioni positive con gli altri, o che abbiamo più amici di prima, o che le cose sembrano andare meglio per noi.

È così che funziona. La chiave è continuare, continuare a praticare, un piccolo passo alla volta. Ci saranno ostacoli e problemi, ma il segreto è continuare a puntare nella direzione in cui vuoi muoverti e quando cadi, rialzati, spolverati e fai un altro passo. *Cadrai*, motivo per cui avere compassione per noi stessi è così importante. Non è facile, ma la maggior parte delle cose nella vita non sono facili, non le cose che contano davvero - lo sai da anni. *Tu vali, e puoi farcela!*

Appendice: esercizi aggiuntivi

Nelle pagine seguenti, abbiamo incluso alcuni esercizi aggiuntivi da utilizzare per sviluppare il tuo sé compassionevole e lavorare con il tuo sistema lenitivo. Utilizzare questi esercizi può aiutare a sviluppare e costruire sulle competenze compassionevoli che hai appreso in questo gruppo. È probabile che tu sia attratto da alcuni più di altri; quindi inizia usando quelli che ti piacciono di più o che sembrano più facili per te, e col passare del tempo potresti scegliere di metterti alla prova provando quelli che sembrano più impegnativi.

Scrittura di lettere compassionevoli

Ricorda che tutti gli esercizi che stiamo facendo sono progettati per aiutarci a sviluppare un sé compassionevole: costruire e rafforzare i modelli mentali che ci aiuteranno a trovare il coraggio di affrontare esperienze difficili, accettarci e costruire una sensazione di pace dentro di noi che possiamo condividere con gli altri.

Imparare a pensare e ragionare con compassione può essere allenato scrivendo una lettera a noi stessi. In questo esercizio, scriveremo di difficoltà, ma dal punto di vista della nostra mente compassionevole.

- Prima cosa, prendi carta e penna. Potresti anche scegliere un diario o un quaderno speciale, qualcosa che ti piaccia, per scrivere la tua lettera compassionevole.
- Passa qualche momento facendo la respirazione ritmica lenitiva. Permettiti di entrare in sintonia con la tua esperienza.
- Ora prova a evocare il tuo sé compassionevole. Connettiti con la tua mente compassionevole, immaginando te stesso al meglio: il tuo più calmo, il tuo più saggio, il tuo più premuroso. Senti te stesso espandersi leggermente e sentirti più forte. Immagina te stesso come una persona compassionevole che è saggia, gentile, calorosa e comprensiva. Immagina il tuo modo di essere, il tono di voce e come ti senti in quanto essere compassionevole.
- Quando siamo in uno stato mentale compassionevole, anche leggermente, cerchiamo di utilizzare saggiamente le nostre esperienze di vita personali. Sappiamo che la vita può essere difficile. Offriamo forza e supporto e cerchiamo di essere calorosi, non giudicanti e non condannatori. Fai qualche respiro e senti sorgere quella parte saggia, comprensiva, sicura e compassionevole di te: questa è la parte di te che scriverà la lettera.
- Se sorgono pensieri di auto-dubbio come "Sto facendo la cosa giusta?" o "Non lo sto davvero sentendo", semplicemente annota questi pensieri come normali commenti che le nostre menti tendono a fare, e osserva semplicemente ciò che stai vivendo mentre scrivi nel miglior modo possibile. Non c'è giusto o sbagliato... stiamo solo praticando, lavorando con i nostri sé compassionevoli. Mentre scrivi, cerca di creare il massimo calore emotivo e comprensione possibile.

- Mentre scrivi la tua lettera, cerca di permetterti di capire e accettare il tuo disagio. Ad esempio, potresti iniziare con: "Sono triste e provo disagio. Il mio disagio è comprensibile perché..."
- Nota le ragioni: renditi conto che il tuo disagio ha senso. Poi continua: "Vorrei far sapere a me stesso che..."
- L'idea è comunicare comprensione, premura e calore aiutandoci a lavorare sulle cose che dobbiamo affrontare.

Linee guida per la scrittura della lettera:

Dopo aver scritto le tue prime lettere compassionevoli, rileggile con mente aperta e verifica se effettivamente esprimono compassione per te. Se lo fanno, vedi se riesci a individuare le seguenti qualità nella tua lettera:

- Esprime preoccupazione e affetto genuini.
- È sensibile al tuo disagio e alle tue esigenze.
- Ti aiuta a affrontare i tuoi sentimenti e a diventare più tollerante verso di essi.
- Ti aiuta a comprendere i tuoi sentimenti, le tue difficoltà e i tuoi dilemmi.
- È priva di giudizio e condanna.
- Un senso genuino di calore, comprensione e affetto pervade la lettera.
- Ti aiuta a pensare al comportamento che potresti adottare per migliorare.
- Ti ricorda perché stai facendo sforzi per migliorare.

Esempio di Lettera:

"Ciao [nome],

Questa è stata una settimana difficile per te e ha senso che tu stia provando diverse emozioni intense. Hai fatto del tuo meglio per lavorare con la tua rabbia ed è facile sentirsi deluso e inquieto quando ti vedi agire in modi di cui non sei orgoglioso. Ricorda che la tua rabbia fa parte di un sistema di minacce che non hai scelto e che non è colpa tua provare queste emozioni. Le abitudini sono radicate profondamente e sono difficili da cambiare. Questo è importante ricordarlo, specialmente se ti stai criticando in questo momento. Sei stato molto coraggioso nel prendere la responsabilità della tua rabbia e nell'imparare a gestirla, e meriti anche tu compassione.

Imparare a dirigere la tua mente in modi nuovi è difficile e non sempre ti riuscirà perfettamente. Va bene sentirti come ti senti in questo momento. Il fatto che ti senti male adesso significa che ti interessa migliorare, ed è un segno che il tuo duro lavoro sta dando frutti, anche quando è difficile vederlo. Forse ci sono alcune abilità che hai imparato che potrebbero aiutarti? Magari ti è piaciuto l'esercizio del luogo sicuro. Oppure potresti parlare con [nome] dei tuoi sentimenti: lui ti ascolta sempre e cerca di capire. Quindi cerca di essere indulgente con te stesso e ricorda che stai facendo questo per dare un buon esempio a tuo figlio e tua figlia. Meritano il tuo amore e la tua compassione, così come tu stesso.

Con affetto,
[tuo nome]"

Crea l'ideale Compassionevole

Per prima cosa, impegnati con la tua respirazione ritmica lenitiva e porta alla mente un'espressione compassionevole; visualizza il tuo spazio sicuro – i suoni, la sensazione e le immagini. Ricordati che questo è il tuo luogo e sei deliziato nel trovarti qui.

Questo potrebbe essere il luogo in cui desideri creare e incontrare la tua immagine compassionevole. Puoi immaginare la figura che si crea da una nebbia davanti a te, ad esempio, o che appare semplicemente. L'immagine potrebbe avvicinarsi a te. In alcune pratiche buddiste, lo studente potrebbe immaginare un cielo blu chiaro da cui emergono le immagini.

Questo esercizio serve ad aiutarti a costruire un'immagine compassionevole, per lavorare con essa e svilupparla (puoi averne più di una, se desideri, e possono cambiare nel tempo). Qualsiasi immagine ti venga in mente, nota che è la tua creazione e quindi il tuo ideale personale – è progettato per darti ciò di cui hai bisogno per sentirti accolto e supportato. Tuttavia, in questa pratica è importante che tu cerchi di dare alla tua immagine certe qualità – qualità compassionevoli che sono lì per te per praticarle, crearle e tenerle presenti nella mente:

Un Profondo Impegno verso di te – un desiderio di aiutarti a far fronte alle difficoltà e alleviare le tue sofferenze, e gioire della tua felicità. (questo è importante – sperimentare che questo essere ti ama e vuole che tu sia felice e libero dalla sofferenza stimolerà la tua mente in modi utili).

Forza Mentale – non è sopraffatta dal tuo dolore o disagio, ma rimane presente, sopportandolo con te.

Saggezza – acquisita attraverso l'esperienza – comprende veramente le lotte che attraversiamo nella vita. Capisce che ci ritroviamo tutti "solo qui", e stiamo facendo del nostro meglio.

Calore - comunicato dalla gentilezza, dalla dolcezza, dalla premura e dall'apertura.

Accettazione – non è mai giudicante o critico. Comprende le tue lotte e ti accetta per come sei. Tuttavia, ricorda anche che è profondamente impegnato ad aiutarti e sostenerti.

Non preoccuparti di ricordare tutte queste qualità – ti verranno ricordate mentre svolgiamo l'esercizio.

Ecco alcune domande che potrebbero aiutarti a costruire un'immagine:

- Come vorresti che apparisse o si sentisse la tua immagine compassionevole ideale? Sembra anziana o giovane? Maschio o femmina? Umana o non umana (come un animale, un albero, un oceano, la luce)?
- Quali colori e suoni sono associati alle qualità di saggezza, forza, calore e non giudizio rappresentate nella tua immagine?
- Cosa ti aiuterebbe a percepire il loro impegno e la gentilezza verso di te?

Una delle esperienze chiave è che la tua immagine *vuole veramente* che tu sia libero dalla sofferenza, che tu sia in grado di affrontare le tue difficoltà e di fiorire. Sa che ci ritroviamo tutti qui, vivendo come facciamo, cercando di fare del nostro meglio con le nostre menti e le nostre vite. Capisce che le nostre menti sono complicate, che le nostre emozioni a volte sembrano incontrollabili e che questo non è colpa nostra.

Percepisci questa sensazione - che un'altra mente ti apprezza e si preoccupa veramente di te incondizionatamente. Ora concentrati sull'idea che il tuo ideale compassionevole ti sta guardando con grande calore e che ha i seguenti profondi desideri per te:

- Che tu stia bene e in pace.
- Che tu sia felice.
- Che tu sia libero dalla sofferenza.

La chiave dell'esercizio non è la chiarezza della visualizzazione. Alcune persone non vedono affatto in modo chiaro le loro immagini. La chiave è avere un'esperienza mentale di un'altra mente che desidera per te il benessere – sperimentare i desideri compassionevoli di un altro diretti verso di te.

Potresti pensare: "Sì, ma questo non è reale. Vorrei che qualcuno reale si prendesse cura di me". L'esercizio potrebbe persino suscitare tristezza in te, se ti fa sentire la mancanza di una persona del genere nella tua "vita reale". Questo è molto comprensibile ed è un esempio della tua saggezza intuitiva alla ricerca di connessione. Il punto da ricordare è che stiamo cercando di affrontare le tue attitudini verso te stesso, in particolare i sentimenti di auto-critica e vergogna. Anche se potrebbe essere auspicabile trovare persone premurose, è anche molto utile imparare a creare questi sentimenti dentro di te, così da imparare a indirizzare la compassione verso te stesso (piuttosto che vergogna e auto-critica). Non possiamo sempre controllare se abbiamo a disposizione persone che si prendono cura e ci nutrono, ma possiamo imparare a indirizzare queste cose verso noi stessi, e entrambi questi tipi di esperienze possono contribuire a creare nuovi pattern nella nostra mente.

Scheda dell'ideale compassionevole

Come vorresti che apparisse la tua immagine dell'ideale compassionevole?

Come vorresti che si sentisse la tua immagine ideale di cura e compassione (es tono della voce)?

Quali altre qualità sensoriali puoi dargli? Come sarebbe?

Come vorresti che la tua immagine compassionevole ideale si relazionasse con te?

Come vorresti relazionarti con la tua immagine compassionevole ideale?

Moduli extra - Esercizio: Risoluzione dei Problemi

Porta alla mente una situazione difficile in cui tendi ad arrabbiarti. Rifletti sui vari aspetti della situazione. Può essere utile utilizzare un formato del tipo "Quando (succede questo), allora (succede quest'altro)".

Situazione:

Dal punto di vista del tuo Sé Compassionevole, pensa a possibili risposte e alle loro conseguenze (considera obiettivi, relazioni ed espressione, sia nel breve che nel lungo termine).

1. _____

Conseguenze:

Obiettivi - _____

Relazioni - _____

Espressione- _____

2. _____

Conseguenze:

Obiettivi - _____

Relazioni - _____

Espressione- _____

3. _____

Obiettivi - _____

Relazioni - _____

Espressione- _____

4. _____

Obiettivi - _____

Relazioni - _____

Espressione- _____

Diario della pratica della compassione

Giorno	Tipo di pratica e durata	Commenti – Cosa è stato utile?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		