



PSICHEDINTORNI

“Compassione per noi stessi”

Quando parliamo di compassione, è necessario fare chiarezza su cosa intendiamo. Perché talvolta la parola compassione viene usata come sinonimo di altri concetti come pietà o indulgenza.

Definizione

Ci piace usare la definizione del Dalai Lama perché rende molto bene tutti gli aspetti inclusi in questo concetto, secondo quello che gli scienziati hanno poi ricompreso e confermato con i loro studi.

Compassione è essere sensibili alla sofferenza degli altri così come alla propria, unito ad un profondo desiderio di alleviare questa sofferenza.

Quindi compassione comprende sia l'empatia, l'essere in connessione con l'altro o con se stessi sofferenti, sia il desiderio autentico che guida l'azione per alleviare questa sofferenza.

Immaginiamo di essere in compagnia di un caro amico, disperato, in procinto di separarsi dalla moglie. Potremmo sentirci connessi alla sofferenza del nostro amico e allo stesso tempo potremmo cercare di confortarlo e di sollevarlo dal suo dolore, magari ricordandogli che gli starete vicino e che questo suo dolore passerà un po' alla volta.

Questa reazione al dolore altrui, quando autentica, è di compassione. Un sentimento di connessione e di sollecitudine verso l'altro, insieme ad un **agire nella direzione di ridurre la sofferenza**, quando questo è possibile.

Inflessibili con noi stessi

Con noi stessi, spesso, abbiamo risposte drammaticamente più dure e meno gentili che non con gli altri. Spesso quando ci troviamo a soffrire perché siamo sotto stress, o abbiamo fallito in qualcosa o ci sentiamo inadeguati, la nostra reazione impulsiva è di accusarci: se fossimo stati capaci di organizzarci meglio con gli impegni, o se non avessimo affrontato quella situazione con tale leggerezza o se fossimo più forti e determinati, etc..

Questo implica una doppia dose di sofferenza, la prima indipendente dalla nostra causa e la seconda prodotta dalla nostra stessa inflessibilità e autocritica.

Eppure, non ci sogneremmo mai di trattare qualcuno come trattiamo noi stessi in difficoltà. Usiamo una misura diversa per trattare con gli altri in affanno, rispetto a quella che usiamo con noi stessi.

Come nasce la compassione?

Perché sia possibile avere compassione verso noi stessi, sono indispensabili tre elementi (Kristin Neff):

1. **essere gentili con noi stessi**, in particolare quando siamo in sofferenza, sospendendo l'autocritica e l'accusa; chiederci “come posso prendermi cura di me ora?”
2. **sentirci connessi agli altri esseri umani**, ricordandoci che tutti noi soffriamo e uscendo da quell'atteggiamento in cui ci isoliamo perché ci consideriamo i soli in quelle condizioni
3. **coltivare uno stato mentale aperto, ricettivo e non giudicante** da cui poter osservare pensieri e sentimenti così come sono, senza cercare di sopprimerli o negarli (*mindfulness*)



PSICHEDINTORNI

Quindi avere compassione per noi stessi quando le cose non vanno bene o quando ci sentiamo inadeguati significa prenderci cura di noi, parlarci gentilmente, proprio come faremmo con un caro amico, ricordarci che anche noi, come tutte le persone, proviamo emozioni spiacevoli, ci sentiamo inadeguati, faticiamo vivendo, aprirci a quello che sentiamo completamente e in modo onesto ricordando che è solo un'esperienza che stiamo attraversando, che cambierà presto o tardi e che non c'è assolutamente niente che non vada bene in tutto questo.

Vedere le proprie ombre

La compassione quindi ci permette di essere autentici e onesti con noi stessi, senza reprimere emozioni o aspetti di noi che riteniamo disdicevoli. Perché fondamentalmente **tutto ciò che noi siamo, con le nostre paure, il caos, l'ansia, l'imperfezione, va bene.**

Non dobbiamo essere diversi da ciò che siamo.

Partendo da questo punto di vista, di accettazione piuttosto che di colpa, può iniziare un processo di cambiamento. Perché quando sospendiamo il giudizio verso noi stessi riusciamo finalmente a vedere la nostra ombra, il nostro lato meno "*socialmente presentabile*".

E solo quando siamo in grado di vedere, possiamo fare qualcosa.

Quindi la prossima volta che vi sentirete a disagio per qualcosa, provate a cambiare strategia e invece di criticarvi per come state, provate a sorridervi, a fare qualche respiro in consapevolezza e chiedetevi:

"Come posso prendermi cura di me in questo momento?"

"Come posso essere gentile con me stesso?"

Ah, fatemi sapere cosa succede, mi raccomando!

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta