

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Paolo Moderato*

Russell L. Kolts  
**Fare TFC**

Guida pratica per i professionisti  
alla Terapia Focalizzata  
sulla Compassione

*Edizione italiana a cura di  
Giovanni Zucchi*

**PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE**

*Prefazione di Paul Gilbert  
Postfazione di Steven C. Hayes*



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

**Direzione:** Paolo Moderato

**Comitato Scientifico:**

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),  
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),  
Roberto Cavagnola (*Fondazione Sospiro*),  
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),  
Serafino Corti (*Fondazione Sospiro*),  
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),  
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),  
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),  
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*),  
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*).

---

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

I volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Russell L. Kolts

# **Fare TFC**

Guida pratica per i professionisti  
alla Terapia Focalizzata  
sulla Compassione

*Edizione italiana a cura di  
Giovanni Zucchi*

*Prefazione di Paul Gilbert*

*Postfazione di Steven C. Hayes*

**FrancoAngeli**

PRATICHE COMPORTAMENTALI  
E COGNITIVE

*Grafica della copertina:* Elena Pellegrini

*Titolo originale:* “CTF Made Simple. A Clinician’s Guide  
to Practicing Compassion-Focused Therapy”

© 2016 by Russell L. Kolts  
New Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc  
and Donzelli Fietta Agency srl

Traduzione italiana di Grazia Ferramosca  
Revisione della traduzione di Nicola Maffini

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Al mio caro amico, collega e mentore Paul Gilbert.  
Paul, il tuo brillante lavoro, la tua ispirazione, cura e tutela hanno reso  
questo libro possibile, e donato a me una vita professionale molto più  
significativa e gratificante di quella che avrei mai avuto il coraggio di sognare*

“Questo libro non è solo semplice. È raffinato e potente. Attraverso una didattica coinvolgente ed esempi clinici dettagliati, Russell Kolts dimostra come possiamo portare compassione nella vita dei pazienti applicando le tecniche innovative e precise della Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC). Apprenderai a usare i cambiamenti di assunzione di prospettiva e le tecniche immaginative, anche attraverso esempi di colloqui clinici. Imparerai ad aiutare i pazienti a comprendere e superare le loro difficoltà usando le scienze dell'evoluzione e contestuali. Sii gentile con te stesso e con i tuoi pazienti: leggi questo libro.”

**Mathieu Villatte**, PhD, coautore di *Mastering the Clinical Conversation*

“Un eccellente libro. Scritto bene, facile da leggere, acuto e stimolante. Pieno di idee pratiche che possono essere di aiuto per qualsiasi professionista della salute con interesse per la compassione e la mindfulness. Un contributo prezioso al campo della salute e del benessere.”

**Russ Harris**, autore di *La trappola della felicità e Fare ACT*

“La capacità del clinico di essere compassionevole, di aiutare i pazienti ad affrontare il loro dolore con gentilezza e coraggio è l'aspetto centrale di tutte le terapie efficaci. Riunendo la psicologia evoluzionistica, le neuroscienze affettive, la teoria dell'attaccamento, il comportamentismo e gli approcci di mindfulness, Russell Kolts fornisce un compendio colmo di autentica saggezza, linee guida passo dopo passo ed esercizi che terapeuti di ogni orientamento possono usare immediatamente per aiutare i loro pazienti a recuperare un senso di calore, affiliazione, sicurezza e speranza nelle loro vite. Questo volume fondamentale è un oggetto indispensabile nella biblioteca di ogni clinico.”

**Robert Kohlenberg**, PhD, ABPP, e **Mavis Tsai**, PhD,  
cofondatori della Functional Analytic Psychotherapy (FAP)

“TFC è un nuovo approccio rivoluzionario alla terapia, fermamente radicato nell'antica saggezza e nella scienza moderna. L'autore ha una prodigiosa abilità nel presentare questo modello multidimensionale in un modo efficace e diretto senza perdere nulla della sua finezza. Questo libro è una risorsa meravigliosa per i clinici che desiderano immergersi profondamente nella TFC o che semplicemente vogliono integrare gli aspetti chiave dell'approccio con la loro attuale pratica. Attingendo direttamente alla nostra capacità innata per la compassione, la TFC offre intuizioni suggestive per la terapia e per come potremmo vivere le nostre vite quotidiane in modo più pieno. Molto raccomandato!”

**Christopher Germer**, PhD, autore di *The Mindful Path to Self-Compassion*  
e coeditore di *Mindfulness and Psychotherapy*

“Questo è un libro fenomenale che riesce a trasmettere la complessa teoria sottostante alla TFC in idee estremamente semplici e pratiche che si traducono direttamente nella pratica clinica. Questo libro costituirà uno strumento essenziale per ogni terapeuta che voglia incorporare in modo efficace la compassione nel lavoro con i pazienti.”

**Kristin Neff**, PhD, professore associato al dipartimento di psicologia evolutiva presso l'Università del Texas a Austin e coautore di *Self-Compassion*



## *Indice*

Presentazione all'edizione italiana, <i>Giovanni Zucchi</i>	pag.	9
Prefazione, di <i>Paul Gilbert</i>	»	11
Introduzione	»	19
1. Origini e temi fondamentali	»	35
2. Introdurre la compassione	»	49
3. Relazionarsi in modo compassionevole: i ruoli del terapeuta nella TFC	»	57
4. Comprensione compassionevole: come l'evoluzione ha modellato i nostri cervelli	»	76
5. Comprensione compassionevole: tre tipi di emozione	»	89
6. Comprensione compassionevole: il modellamento sociale del sé	»	104
7. La consapevolezza compassionevole: coltivare la mindfulness	»	123
8. Impegnarsi nella compassione: lavorare con l'autocritica	»	140
9. Coltivare il sé compassionevole	»	147
10. Pensiero e ragionamento compassionevoli	»	161
11. Usare tecniche immaginative compassionevoli	»	174
12. Rappresentare la compassione: il lavoro con la sedia nella TFC	»	190
13. Integrazione compassionevole: la formulazione del caso nella TFC	»	206

14. Esplorare l'esperienza emotiva: l'esercizio dei sé multipli	pag.	216
15. Cavalcare la terza onda: integrare la TFC nel tuo approccio terapeutico	»	229
Conclusioni	»	239
Postfazione: decifrare la mente compassionevole, di <i>Steven C. Hayes</i>	»	241
Ringraziamenti	»	245
Appendice: fogli di lavoro	»	247
Bibliografia	»	255

## *Presentazione all'edizione italiana*

di *Giovanni Zucchi*

Compassione è una parola carica di significati, per lo più negativi, nella nostra lingua. “Compatire”, “farsi compatire”... ci ricordano un atteggiamento più di giudizio e di superiorità da parte di chi compatisce che di accettazione e comprensione. In realtà la compassione è proprio l'opposto, è un atteggiamento non giudicante, saggio, comprensivo ed empatico. È il comprendere il comportamento umano invece che etichettarlo o colpevolizzarlo.

Uno dei maggiori punti di contatto della Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC) con le altre terapie che si fondano sulle scienze del comportamento è proprio questo: una comprensione dei problemi psicologici che si basa su principi fisiologici, universali.

Questa comprensione non si focalizza sulla malattia, sul funzionamento del soggetto patologico: è una comprensione più ampia e più profonda che riguarda il mammifero umano e i suoi contesti di vita. Non è necessario capire qual è il problema specifico del soggetto che lo differenzia dagli altri soggetti sani (e che magari lo accomuna agli altri soggetti malati). Basta invece guardare ai principi universali, profondamente interconnessi, dell'evoluzione e dell'apprendimento. Questo che ora è il mio problema non è colpa mia, non è un indicatore del fatto che io sono sbagliato, ma è l'esito di qualcosa che funziona o che ha funzionato nel corso della mia vita o dell'evoluzione.

Questo libro ripete forte i messaggi che sono stati propri della terapia comportamentale fin dai suoi albori: non si tratta di sintomi ma di processi di base; non si tratta di aiutare a evitare la sofferenza ma di aiutare a entrare in contatto con essa; non si tratta di interpretazione o comprensione razionale ma di “allenamento”!

E soprattutto, questo libro fornisce strumenti per comprendere meglio questi processi fisiologici di base, con una forte attenzione al sistema emotivo, e per iniziare e approfondire l'allenamento a quella che sempre più

ricerche indicano come una componente fondamentale del cambiamento e della terapia: un atteggiamento più benevolo verso se stessi, più comprensivo, più empatico, più sensibile e più coraggioso... in una parola, la compassione. Comprendere che questo può essere importante in terapia è fondamentale, anche se è solo un primo passo: allo psicoterapeuta serve un allenamento, attraverso l'esercizio e l'osservazione di un modello.

Questo libro è ricco di esercizi e di esempi clinici utili come modello. Contiene le basi per capire il nostro mondo emotivo, tanti esercizi pratici e tanti dialoghi clinici: in breve, è un manuale teorico-pratico perfetto per chi vuole approfondire l'argomento della terapia focalizzata sulla compassione per poterla poi mettere in pratica.

## *Prefazione*

di *Paul Gilbert\**

In questo libro scritto in modo chiaro ed efficace, Russell Kolts usa la sua esperienza per delineare i temi chiave della Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC). È molto semplice pensare agli approcci centrati sulla compassione come a terapie psicologiche che si occupano solamente di aiutare le persone a essere gentili con se stesse e con gli altri. In verità, il cuore della compassione, in modo particolare in terapia, è il *coraggio*. Russell ha lavorato personalmente con problemi di rabbia nei carcerati, e ha sviluppato un approccio TFC che chiama il programma di *Autentica Forza*, evidenziando la compassione come la forza e il coraggio di rivolgersi alla nostra e altrui sofferenza.

Devo confessare che ero dubbioso rispetto all'idea di “rendere semplici le terapie”<sup>1</sup>, perché questo può facilmente essere visto come una loro banalizzazione. È importante notare come la Terapia Focalizzata sulla Compassione sia in un certo senso davvero complessa: è fondata tenendo conto dei processi psicologici di base scientificamente stabiliti; i modi in cui le emozioni, le motivazioni e le cognizioni funzionano; il modo in cui gli esseri umani sono profondamente connessi a livello sociale e organizzati mediante le loro relazioni sociali. Quindi, quando leggi questo, nei termini di “rendere semplice”, non pensare che Russell ti stia dicendo che la terapia è “semplice”. Piuttosto sta delineando alcuni dei concetti essenziali della TFC nella speranza che ti siano di aiuto e che forse ti stimolino a voler apprendere di più.

Sono lieto di dire che Russell ha raggiunto il suo obiettivo benissimo e in un modo che io non avrei saputo fare. Sono una di quelle persone che

\* PhD, direttore dell'Unità di ricerca in salute mentale presso University of Derby. Autore e co-autore di numerose pubblicazioni scientifiche e libri, tra cui *The Compassionate Mind*, *Mindful Compassion* e *Overcoming Depression*.

1. Il riferimento è al titolo originale del volume: *CFT Made Simple* [N.d.T.].

tende a vedere la complessità piuttosto che la semplicità. Perciò, questa è una fantastica guida che ti introdurrà alla realtà della durezza, delle difficoltà, e della complessità della TFC, ma, come dice Russell, posando mattoni e costruendo strati in modo relativamente semplice e diretto.

Come spiegato in questo libro, la TFC ha preso il via in un modo relativamente semplice e diretto negli anni Ottanta. È iniziata semplicemente dall'osservazione di quanto sia importante comprendere il tono *di voce emotivo* usato dalle persone nelle loro teste quando queste cercavano di prendersi cura di se stesse. Per esempio, immagina di cercare di generare pensieri che ti aiutino quando ti senti depresso. Ma immagina di “sentire” e vivere questi pensieri in un modo molto ostile, come se tu fossi nervoso e irritato mentre li pronunci nella tua mente. Come sarebbe l'esperienza? Persino una frase incoraggiante come *Lo puoi fare* si guasta quando viene comunicata con un “tono di voce” mentale ostile. Potresti provare a dirtelo in modo irritato, quasi un modo minaccioso e notare come ti fa sentire. Nota se ti senti incoraggiato. Poi immagina di riuscire a focalizzarti sulle parole con calore e comprensione empatica, concentrandoti sulle sensazioni, magari come se stessi ascoltando qualcuno che davvero ci tiene a te, mentre ti dice con il cuore e che ti augura di poter esser libero dalla tua depressione, o forse come se lo dicessi a te stesso con la stessa intenzione supportiva, gentile e validante. Fare molti esercizi come questi è di aiuto perché nella TFC fare esperienza personale esercitandosi nelle pratiche in prima persona è la chiave per lo sviluppo delle abilità terapeutiche.

Quello che ho scoperto da allora è che mentre le persone potrebbero “cognitivamente” imparare a generare nuove prospettive e pensieri supportivi, spesso lo fanno con un tono disprezzante, ostile o irritato. Spesso invece trovano molto difficile sperimentare pensieri supportivi che comprendano due importanti aspetti che sono ora riconosciuti come centrali nella nostra comprensione della compassione. Per prima cosa, fanno fatica a indirizzare questi pensieri a se stessi con una motivazione sincera, basata sulla *preoccupazione empatica* di rivolgersi alle cause più profonde di tali difficoltà (motivazione compassionevole). Molti pazienti in realtà biasimano se stessi o pensano di non meritare compassione o che questa in qualche modo sia una debolezza (troppo indulgenti!). A volte evitano le cause della propria sofferenza – ad esempio non affrontando le esperienze traumatiche alla base della loro depressione o la necessità di apportare dei cambiamenti nella loro vita. Ci vuole coraggio per cominciare a lavorare su questi temi difficili. Per seconda cosa, tendevano a lottare con la generazione di *emozioni* solidali, gentili, comprensive e validanti quando effettivamente davano vita a pensieri supportivi nelle loro menti (azione compassionevole).

Dunque la TFC è partita dal riflettere su come aiutare i pazienti a generare una *motivazione compassionevole* ed emozioni orientate alla cura,

e anche all'interno di quella motivazione, a creare nella mente un certo tipo di bilanciamento emotivo. Come dice Russell, usiamo una definizione standard di compassione – una che catturi il sincero desiderio che la sofferenza termini, e la disponibilità a sviluppare “una sensibilità alla sofferenza in se stessi e negli altri, insieme all’impegno di cercare di alleviarla e prevenirla”. La parte della prevenzione è importante perché il training che facciamo è finalizzato a ridurre la sofferenza sia nel presente che nel futuro. Quindi la prima psicologia della compassione riguarda come iniziare ad affrontare la nostra sofferenza e cominciare davvero a comprenderla. Come Russell delinea, ci sono molte competenze di cui avremo bisogno, ad esempio come poniamo attenzione, come sperimentiamo lo stare in contatto con il disagio e come siamo disponibili ad accettarlo, o come lo comprendiamo in modo empatico senza essere giudicanti o critici.

La seconda psicologia della compassione riguarda proprio lo sviluppare la saggezza di conoscere come essere effettivamente di aiuto. La vera disponibilità all’aiuto richiede lo sviluppo della saggezza: dobbiamo comprendere la natura della sofferenza prima di essere ben equipaggiati per lavorarci. Le menti sono molto complicate e piene di motivazioni ed emozioni conflittuali. Sebbene il calore e la gentilezza possano essere parte della compassione, questa richiede anche una certa durezza, assertività e una grande dose di coraggio. I genitori sono pronti a parlare coi loro figli delle diete o delle uscite a tarda sera perché vogliono proteggerli, sebbene questo possa causare conflitti. In alcune sedute di terapia, i pazienti sono spaventati della loro rabbia, ansia o dolore. I terapeuti possono quindi aver bisogno di incoraggiare questi pazienti a sperimentare tali emozioni, anche quando il paziente è riluttante a farlo o quando farlo può non risultare subito piacevole, perché questo è ciò che è necessario per aiutarlo a imparare a sperimentare e lavorare con questi sentimenti difficili. È un’abilità terapeutica, e una saggezza, che consente al terapeuta di sapere come e quando farlo. Infatti, alcuni anni fa, gli studi hanno dimostrato che alcuni dei terapeuti più calorosi erano i comportamentisti! Questo ha senso perché la terapia comportamentale spesso incoraggia i clienti a impegnarsi nelle cose con le quali preferirebbero non entrare in contatto.

La TFC usa anche l’analisi funzionale evolutivista per aiutarci a comprendere come funzionano le nostre emozioni. Come Russ ha chiaramente delineato, consideriamo le emozioni nei termini di tre tipi di sistemi di regolazione emotiva, distinti dal punto di vista funzionale: ci sono emozioni per affrontare le minacce che cercano di proteggerci, emozioni che ci stimolano ad andare avanti per raggiungere e acquisire le risorse ed emozioni che fanno emergere sentimenti di appagamento, sicurezza e rallentamento – che sono a volte associate alle funzioni del parasimpatico per il riposo e la digestione. Molti dei nostri pazienti sono fortemente sbi-

lanciati in queste emozioni e per loro può essere quasi impossibile accedere alla capacità di provare gioia e sentimenti di pace. Gli studi sul sistema nervoso parasimpatico hanno dimostrato che questo sistema è sbilanciato in molte persone con problemi di salute mentale, con i principali sistemi di regolazione e riequilibrio delle emozioni che non operano in modo appropriato. In tali casi dobbiamo aiutarli ad attivare questi sentimenti di sicurezza. In questo modo, costruire e coltivare la capacità di rallentare, radicarsi e sperimentare sicurezza, vicinanza e affiliazione risultano obiettivi di trattamento centrali nella TFC. Questo crea nelle persone le competenze e le risorse per impegnarsi a gestire le cose che temono – cose che possono essere sia nel mondo esterno sia nel mondo interno.

Dato che la TFC è una terapia basata sulla teoria dell'evoluzione, non dovrebbe sorprendere il fatto che attinga alla teoria dell'attaccamento e alla sua ampia base di ricerca. La teoria dell'attaccamento ci dice che le relazioni di cura degli altri possono fornire una base sicura (che può essere la piattaforma che ci mette nelle condizioni di uscire e sperimentare le cose, di assumerci dei rischi) e un rifugio sicuro (una base sicura e certa in cui possiamo essere tranquillizzati, aiutati e supportati quando ci troviamo in difficoltà). La TFC aiuta i pazienti a iniziare a sperimentare e sviluppare questa base e questo rifugio interiore di sicurezza.

Una volta che una persona comprende la natura di quei tre diversi tipi di emozioni citati in precedenza, molte cose vanno al loro posto. Per esempio, quando i soldati vengono addestrati, la loro base e rifugio sicuro può spostarsi dalle loro famiglie verso i compagni di combattimento, perché questa è effettivamente la fonte della loro sicurezza in combattimento. Quando essi escono in missione avranno alti livelli di attivazione e quando torneranno si tranquillizzeranno e troveranno rifugio stando in compagnia dei loro amici. Quindi i sistemi tranquillizzanti verranno ricablato per rispondere in relazione ai loro compagni di combattimento. Quando torneranno a casa potranno quindi perdere questa base e rifugio sicuro che i loro cervelli avevano cablato, e sperimenteranno “scariche di dopamina” molto meno intense. Sebbene ora stiano a casa con le loro famiglie, in contesti fisicamente sicuri, possono trovarsi molto in difficoltà e persino molto stressati, perché le loro famiglie non sono più per loro una base e un rifugio sicuro.

La TFC delinea questi tipi di processi in modo chiaro perché contiene un modello emotivo in grado di affrontare quel grado di complessità. Questo esempio riflette un aspetto comune della TFC: il terapeuta TFC è molto interessato a come i pazienti sono in grado di calmarsi e radicarsi, sentirsi in contatto con la propria base e rifugio sicuro, e poi sviluppare il coraggio necessario per entrare in contatto con le esperienze temute ed evitate. La chiave sta anche nello sviluppare una relazione interna affiliativa;



ovvero nell'apprendere a relazionarsi a se stessi in modo amichevole e supportivo, piuttosto che nella modalità critica che continuerebbe a stimolare il sistema di minaccia.

I bravi terapeuti vogliono sapere se le terapie che usano sono di dimostrata efficacia. Considerato lo scopo di questo libro, Russell non l'ha riempito di riferimenti sulle prove di efficacia, ma ha chiarito che molte delle evidenze di efficacia della TFC risiedono nell'evidenza di *processo*. Cioè, non abbiamo molti concetti teorici ma piuttosto cerchiamo di comprendere e attingere a ciò che la scienza ci dice su cose come la motivazione e l'emozione – per esempio, sappiamo dell'importanza della corteccia frontale e di come si sviluppa durante l'infanzia o se è sottoposta a un trauma. Sappiamo che le motivazioni (come l'attaccamento o l'appartenenza al gruppo) e le emozioni affiliative hanno giocato un ruolo davvero importante nell'evoluzione dei mammiferi e in particolare nell'evoluzione dell'intelligenza umana. Sappiamo anche che le relazioni affiliative sono dei regolatori molto potenti di motivazioni ed emozioni. Ne consegue, quindi, che queste dovrebbero essere obiettivi dell'intervento terapeutico.

La spina dorsale della TFC è fondata sulla conoscenza dettagliata di come i nostri cervelli siano diventati così come sono; sulla comprensione della funzione evolutiva delle emozioni; sulla comprensione dei processi regolatori di base delle motivazioni e di come le motivazioni sono associate all'identità di sé; sulla comprensione di come può essere coltivata l'identità di sé nel processo terapeutico. In tutto il mondo stiamo ora prendendo consapevolezza del fatto che la mente umana è piena di emozioni e conflitti complessi, in parte a causa della sua evoluzione. Questa consapevolezza si riflette sempre più anche nella cultura popolare, come nel cartone animato *Inside Out* della Disney (2015). Il cervello umano è molto complicato, facilmente spinto a fare cose sbagliate per gli altri o dannose per noi stessi. Le motivazioni compassionevoli aiutano comunque a portare armonia e ridurre il rischio di entrambe le cose.

La TFC è una terapia integrata che fa uso di molte strategie di intervento basate sull'evidenza. Queste includono il dialogo socratico, la scoperta guidata, l'identificazione di comportamenti di sicurezza, la focalizzazione sull'evitamento e sull'esposizione, il concatenamento delle inferenze, la rivalutazione (reappraisal), gli esperimenti comportamentali, la mindfulness, la consapevolezza del corpo/delle emozioni e il *training* sul respiro, gli esercizi di immaginazione, il sostenere la crescita – e ancora di più. Tuttavia la TFC si caratterizza anche per alcune caratteristiche uniche:

- Psicoeducazione sui nostri cervelli evoluti e “complicati”.
- Modelli di regolazione affettiva con attenzione particolare all'affiliazione e al sistema nervoso parasimpatico.

- Un'attenzione specifica alle funzioni e alle forme complesse di auto-critica e alle emozioni di imbarazzo, evidenziando le distinzioni tra i diversi tipi di vergogna e colpa.
- Costruire motivazioni, competenze e identità focalizzate sulla compassione, come sistemi organizzatori interni.
- Utilizzare l'identità di sé come mezzo per organizzare e sviluppare motivazioni e competenze compassionevoli.
- Lavorare con paure, blocchi e resistenze alla compassione, ai sentimenti positivi e soprattutto alle emozioni affiliative.

Uno degli aspetti chiave della TFC è l'idea che le motivazioni siano i principali organizzatori delle nostre menti. Essi sono associati ai fenotipi in modi complessi che vanno al di là dello scopo dell'attuale discussione. Ma per esempio, immagina di essere stato invitato a una festa e di essere motivato dal sistema di *competizione per il rango sociale*. Vuoi impressionare le persone che sono lì ed evitare di sbagliare o di essere rifiutato, e vuoi un'opportunità per poter identificare i membri più dominanti del gruppo e fare loro una buona impressione. Ora sostituisci questa motivazione, e immagina di avere la motivazione focalizzata sul *prendersi cura o sull'amicizia*. Ora la tua attenzione non è rivolta a chi è dominante o alle persone su cui puoi fare una buona impressione (o sul come puoi fare loro una buona impressione), ma a scoprire di più su di loro. Sei interessato a condividere valori e forse a sviluppare amicizie. Considererai le persone in base al fatto che ti piacciono o meno, e al fatto che tu abbia o meno voglia di trascorrere del tempo con loro. I modi in cui pensiamo, poniamo attenzione e agiamo sono guidati dalle *motivazioni*. Ovviamente, le credenze e gli schemi organizzativi c'entrano – infatti questi sono associati alle motivazioni – ma l'istanza principale è la motivazione. Quando vediamo quanto queste motivazioni possono essere potenti nell'organizzare le nostre menti, diventa chiaro perché la compassione e le motivazioni prosociali sono centrali nella TFC.

La ricerca ha rivelato che le persone con problemi di salute mentale sono motivate principalmente dai *sistemi di competizione per il rango sociale*, che portano a giudizi duri su di sé, autocritica e preoccupazione di essere visti come inferiori o in qualche modo incompetenti e rifiutati, spesso con intensi sentimenti di solitudine. Queste persone possono spesso sentirsi bloccate in ranghi bassi, bassi status o posizioni indesiderabili. Certo, ci sono altri che sono iperfocalizzati sul raggiungere la dominanza; focalizzati sull'essere in testa e aver il controllo, a prescindere dall'impatto che questo ha sugli altri. Passare a motivazioni focalizzate sulla cura o a motivazioni compassionevoli può essere una rivelazione per questi pazienti, ma

può anche essere abbastanza destabilizzante. Diversi tipi di pazienti possono sperimentare resistenza nel coltivare una motivazione compassionevole e prosociale invece che focalizzata sulla competizione per il rango sociale. La TFC insegna alle persone come riflettere sui diversi stati motivazionali ed emotivi e a spostarsi tra essi. Quando impariamo a creare dentro di noi una motivazione saggia, risoluta e compassionevole e ad ancorarla al cuore del nostro Sé, scopriamo come questa conduca a una saggezza che sappia come affrontare le crisi della vita, orientandoci in vari modi alla nostra e altrui sofferenza. Scopriamo come sia un modo per liberarci dalla sofferenza e per imparare ad accettare quello che non possiamo cambiare. Una descrizione molto semplice dell'essenza del perché è importante sviluppare un senso di sé compassionevole può essere vista nella "Compassione per le voci", un cortometraggio su come le persone che sentono voci possano sviluppare il sé compassionevole: [www.youtube.com/watch?v=VRqI4IxuXAw](http://www.youtube.com/watch?v=VRqI4IxuXAw).

Russell guida i lettori attraverso i processi con cui portiamo attenzione ai nostri corpi, e impariamo come identificare quale sistema motivazionale emotivo sta operando in noi (motivazioni che possono essere attivate in modo abbastanza automatico, ed esercitano un controllo considerevole sui nostri pensieri e comportamenti, a meno che non sviluppiamo una maggiore consapevolezza). Impariamo a coltivare le motivazioni, le emozioni e l'identità di sé focalizzate sulla cura, usando una gamma di tecniche attinte dalle terapie classiche, da tradizioni contemplative e da tradizioni di recitazione. Come Russell rende chiaro, i dettagli della TFC possono essere effettivamente complessi ma l'approccio stratificato presentato qui aiuta a organizzare queste complessità in modo diretto e comprensibile. Sono lieto di vedere Russell scrivere questo libro in un modo così chiaro e facile da comprendere passo dopo passo. Spero che possa indurti a imparare di più, ad approfondire di più, e magari anche a spingerti a coltivare una motivazione compassionevole sempre più profonda dentro di te. Come Russell puntualizza, non c'è niente che funziona più della pratica personale, e dell'intuizione, per vedere come funzionano questi processi.

Tutto quello che posso fare ora è lasciarti nelle mani talentuose e capaci dell'autore e sperare che ti ispiri a imparare di più sulla natura della compassione e su come possiamo portarla in terapia e, naturalmente, in tutti gli aspetti delle nostre vite.



## *Introduzione*

*E una donna parlò, dicendo: “Parlaci del Dolore”.*

*E lui disse: Il dolore è lo spezzarsi del guscio che racchiude la vostra conoscenza. Come il nocciolo del frutto deve spezzarsi affinché il suo cuore possa esporsi al sole, così voi dovete conoscere il dolore.*

*E se riusciste a custodire in cuore la meraviglia per i prodigi quotidiani della vita, il dolore non vi meraviglierebbe meno della gioia;*

*Accogliereste le stagioni del vostro cuore come avete sempre accolto le stagioni che passano sui vostri campi.*

*E guardereste attraverso gli inverni del vostro dolore con serenità.*

*(Kahlil Gibran, Il profeta)*

La compassione implica consentire a noi stessi di essere toccati dalla sofferenza e sperimentare la motivazione di aiutare ad alleviarla e a prevenirla. La compassione è nata dal riconoscimento che in fondo vogliamo tutti semplicemente essere felici e non soffrire. In questo libro, imparerai la Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC), una terapia che si focalizza sul deliberato sviluppo della compassione, sulle abilità e la forza che derivano da essa, e su come usarle per lavorare in modo efficace con la sofferenza umana. Quando vediamo ciò che dobbiamo fronteggiare, cioè la situazione in cui ci troviamo tutti semplicemente per il fatto di vivere delle vite umane, può sorgere in noi una profonda consapevolezza: *di fronte a tutte le potenziali sofferenze e difficoltà che noi e tutti gli uomini affronteremo, la compassione costituisce l'unica risposta sensata.*

Perché abbiamo bisogno della compassione? Abbiamo bisogno della compassione perché la vita è dura. Anche se siamo nati in una situazione relativamente avvantaggiata, con pronto accesso al cibo, un posto confortevole dove vivere, persone che ci amano, istruzione e opportunità per conse-