

BENESSERE

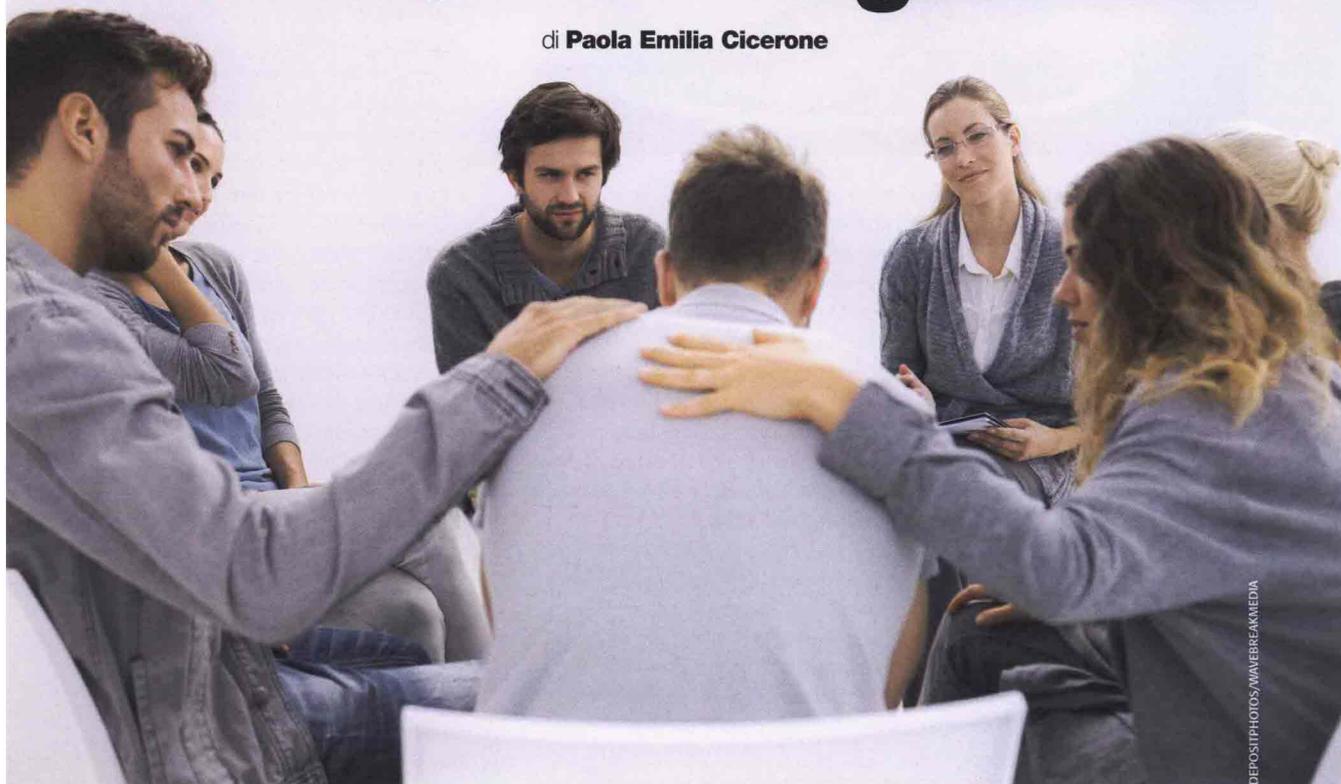


TERAPIE PSICOLOGICHE

Esercitare *la compassione*. Un concetto condiviso da molte culture, come l'evangelico "Ama il prossimo come te stesso". Oggi viene riscoperto dalla psicologia per aiutare le persone a fare i conti con i propri giudizi negativi: dall'autodenigrazione alla vergogna verso se stessi. E per affrontare meglio *la cura* di depressione e attacchi di panico

## Sensibili agli altri

di Paola Emilia Cicerone



DEPOSITPHOTOS/WAVEBRK/MEDIA

**L**a psicoterapia riscopre l'importanza della compassione. E ci ricorda che dobbiamo imparare a voler bene, agli altri ma anche a noi stessi. Forse, soprattutto a noi stessi perché troppo spesso ce ne dimentichiamo, mentre ci aiuterebbe a vivere meglio. Si chiama proprio **Terapia focalizzata sulla compassione** - Compassion Focused Therapy o Cft - la terapia

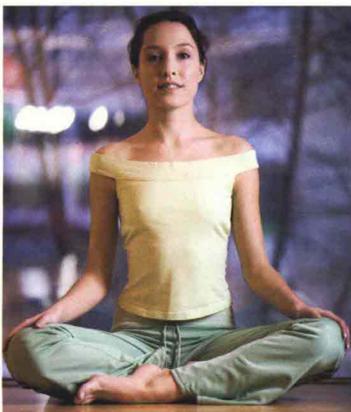
creata alla fine del secolo scorso dallo psicoterapeuta inglese Paul Gilbert. "Parliamo di un sistema terapeutico nato nell'ambito della terapia cognitivo-comportamentale, che in questo caso viene integrata con tecniche che provengono dalla tradizione buddista e dalla mindfulness, ampiamente studiate e la cui efficacia è stata validata da diversi studi", spiega Ni-

cola Petrocchi, psicoterapeuta e ricercatore allievo di Gilbert, di cui ha tradotto e curato per l'editore **Franco Angeli** l'edizione italiana del saggio *La terapia focalizzata sulla compassione*.

### Non fraintendetela con la "pietà"

Per capire di cosa si tratta, bisogna comprendere in che senso è

utilizzato il termine compassione, che in questo caso non ha a che vedere con la compassione intesa come pietà, “che spesso”, ricorda Petrocchi, “implica un sentimento di superiorità nei confronti dei soggetti cui è rivolta”. Il termine compassione deriva dal latino *cum pati* che significa “soffrire con”, e Gilbert lo intende nel senso in cui è utilizzato nella tradizione orientale, come sensibilità alla sofferenza - propria o altrui - unita al desiderio di alleviarla. “La compassione è un elemento fondamentale che fa parte della natura umana. E oggi la psicoterapia, in particolare quella cognitivo-comportamentale, si sta rendendo conto che ci sono tradizioni storiche cui ispirarsi”, spiega Massimo Biondi, ordinario di psichiatria all’università di Roma La Sapienza e autore del saggio *Pensieri terapeutici* (Alpes Edizioni). A partire dallo yoga o dalle diverse tecniche di rilassamento o meditazione, che hanno cominciato a diffondersi in Occidente dagli anni '60 del secolo scorso, fino alle più recenti ricerche sulla mindfulness di Jon Kabat Zinn, “cui va il merito di aver confermato con diversi percorsi sperimentali l’efficacia di queste tecniche”, sottolinea Biondi. Dalla crescente attenzione a questo tipo di terapie emerge una spiritualità transculturale “che fa parte del nostro stesso essere umani, e che in Occidente si è smarrita in nome di una mentalità empirica e materialista”, prosegue Biondi.



DEPOSITPHOTOS/WAVEBRAINMEDIA

● Cft: il pensare altruistico e con equilibrio

## Perdonare e perdonarsi

Perdonare se stessi non vuol dire dimenticarsi degli altri. La Cft non ha niente a che vedere con l’egoismo. Al contrario, secondo Gilbert il potere della terapia nasce da un atteggiamento empatico non solo verso se stessi, ma anche verso il nostro prossimo. “Anzi, dal fatto che dobbiamo imparare a non separare noi stessi dagli altri”, precisa Nicola Petrocchi. “Il percorso della compassione è basato su tre elementi: la compassione che rivolgiamo verso noi stessi, quella nei confronti degli altri, e quella che noi stessi riceviamo dagli altri”. E la terapia porta il paziente a lavorare su tutte e tre queste dimensioni, per esempio, imparando a superare le difficoltà che alcuni hanno ad accettare aiuto dagli altri, ma anche la tendenza a essere solo accidentati, senza prendersi cura delle nostre fragilità. “Quello che fa bene è l’idea di condividere un’identica condizione, di imparare a guardare la nostra sofferenza riconoscendola come parte dell’umanità”, spiega Petrocchi. “Negli Stati Uniti è stata proposta anche una terapia basata solo sulla Self compassion, sulla compassione nei confronti di se stessi. Ma è un percorso diverso”.

### Presente nella tradizione cristiana

Eppure il concetto di compassione, come lo intende Gilbert, è radicato nella tradizione cristiana, “ama il prossimo tuo come te stesso”, e anche in quella ebraica: il famoso romanzo *Se non ora, quando?* di Primo Levi prende il titolo da una frase del Talmud che recita: “Se io non sono per me, chi è per me? E se io sono solo per me stesso, cosa sono? E se non ora, quando?”. “Spesso ce ne dimentichiamo, ma il concetto che possiamo definire come pietà, empatia o compassione è presente in diverse tradizioni, inclusa quella cristiana”, ricorda lo psichiatra. “Oggi viviamo in un mondo despiritualizzato, ma riportare l’attenzione su concetti

come la compassione o il perdono, anche se non è un percorso semplice, potrebbe contribuire a promuovere il dialogo interreligioso e anche tra laici e credenti”.

Intanto anche la psicoterapia sta riscoprendo la saggezza antica, grazie anche agli studi che ne identificano le basi biologiche: “Lo mostrano gli studi fatti sulla mindfulness”, prosegue Biondi. “Sappiamo, per esempio, che la compassione, come l’empatia, attiva le connessioni fronto-lobiche, le stesse del cervello sociale: vedere le luci che si accendono quando si fa una risonanza magnetica funzionale è una conferma dell’efficacia di queste pratiche”. “Col tempo ci stiamo rendendo conto che il limite di alcune terapie cognitive comportamentali è proprio la loro ➡

## BENESSERE

**Per esercitare la compassione si chiede al paziente di immaginare un ideale legato a un sentimento, come la figura di un animale**

menzione eccessivamente razionale, che le rende troppo aride”, spiega Francesco Cro, psichiatra e psicoterapeuta. “Da questo punto di vista la Terapia focalizzata sulla compassione è molto promettente, perché integra l’approccio comportamentale con elementi che derivano dalla tradizione orientale, che stiamo sempre più integrando nelle terapie perché efficaci e ben accettati”.

### Innata tendenza ad accudire

Attraverso la meditazione mindfulness e altri esercizi i pazienti vengono invitati ad ascoltarsi e a lavorare sulle emozioni a partire dal corpo. “Quando si praticano terapie cognitivo-comportamentali, spesso le persone comprendono la logica degli interventi che gli

vengono proposti, ma non li ‘sentono’, mentre la Cft permette di inserire elementi diversi basati sull’emozione”, spiega Petrocchi che è anche presidente della Compassionate Mind Italia ([www.compassionatemind.it](http://www.compassionatemind.it)), l’associazione nata per formare terapeuti e fare ricerca in Cft.

Anche se in realtà il metodo di Gilbert non nasce dalle filosofie orientali, ma dall’attenzione alla biologia, che ha portato a riconoscere che tutti gli umani hanno una tendenza innata ad accudire, che possiamo estendere a tutti gli esseri in grado di manifestare sofferenza. E che può aiutare persone arrabbiate con se stesse, che si disprezzano e non riescono ad accettarsi: “Questa terapia agisce su una particolare sfera emotiva,

quella dei vissuti di vergogna, autodenigrazione e bassa autostima, molto frequenti tra le persone con disagio psicologico, e che può esprimersi in forme diverse”, spiega Cro. “**Ci siamo resi conto che queste emozioni negative verso noi stessi sono un elemento ricorrente in vari disturbi, dalla depressione ai disturbi del comportamento alimentare, agli attacchi di panico**”, conferma Petrocchi, “e più in generale riguardano tutti quelli che hanno difficoltà a sviluppare una relazione ‘calda’, rispettosa con se stessi”. Aiutando le persone a modificare il proprio atteggiamento, con percorsi più o meno impegnativi - esistono anche esercizi appositi - a seconda che si tratti delle conseguenze di un trauma infantile le-



## COME FARE

### Si può “imparare” la compassione?

Un atteggiamento compassionevole si può apprendere. Ecco le tappe fondamentali di questo percorso, da intraprendere con l’aiuto di un terapeuta.

#### ✓ **Attenzione**

##### **compassionevole:**

concentrarsi su situazioni che possano esserci d’aiuto e di supporto. Per esempio, ricordando occasioni in cui siamo stati gentili con gli altri o qualcuno è stato gentile con noi; pensando alle proprie qualità positive o rivivendo ricordi piacevoli per sviluppare sentimenti di gratitudine e apprezzamento.

#### ✓ **Ragionamento**

##### **compassionevole:**

analizzare il modo in cui ragioniamo su noi stessi, sul mondo e sugli altri, come si fa nella terapia cognitiva standard, ma senza

colpevolizzarsi per il fatto di avere delle distorsioni cognitive e lavorando per modificarle senza “maltrattarsi”.

#### ✓ **Comportamento**

##### **compassionevole:**

il paziente viene aiutato a gestire le situazioni che generano paura e disagio con un’accoglienza calda e gentile, facendogli coraggio, come farebbe un buon

genitore con un bambino che deve imparare ad affrontare un ostacolo.

#### ✓ **Immaginazione**

##### **compassionevole:**

aiutare il paziente a generare sentimenti compassionevoli per se stesso. Si può esplorare con l’immaginazione il proprio ideale di compassione (un nonno, o una persona saggia, ma anche un animale, una

pianta o una montagna) analizzandone le espressioni, l’aspetto e le qualità di saggezza, la forza, il calore e il non-giudizio. Ci sono anche esercizi di ruolo in cui si invita il paziente a immaginarsi come una persona profondamente compassionevole e a esplorare le proprie espressioni facciali, la postura, il tono di voce e lo stile di pensiero.

#### ✓ **Sensazione**

##### **compassionevole:**

aiutare il paziente a sentire quello che prova nel corpo quando sperimenta la compassione per sé e per gli altri.

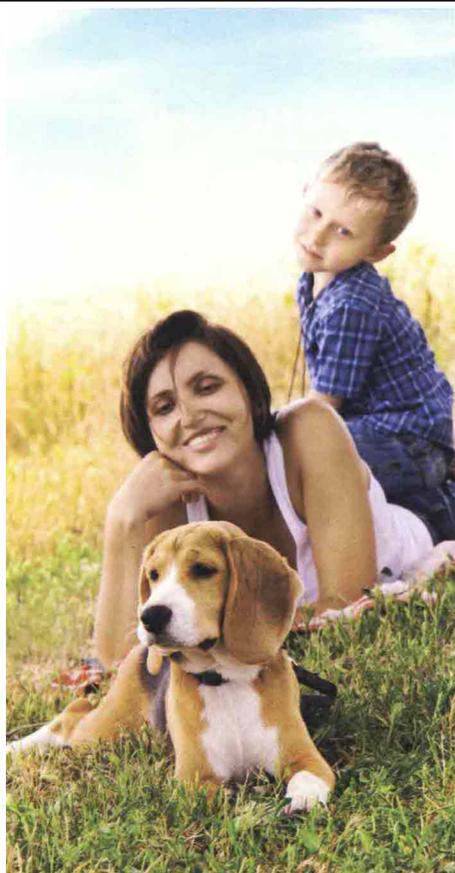
#### ✓ **Emozione**

##### **compassionevole:**

le emozioni compassionevoli sono il senso di pace, quiete e tranquillità che sono l’obiettivo finale di questo percorso.



DEPOSITPHOTOS/SERGEYETERMAN



DEPOSITPHOTOS/SOLOVVOVA

gato a una situazione di trascuratezza o abusi, o di un semplice disagio esistenziale.

### Com'è difficile amarsi

Ma perché è così difficile volersi bene? Sembra difficile concepire un sentimento di questo tipo in una società come la nostra, incline semmai al narcisismo e basata sull'autoindulgenza. "Molti problemi", spiega Petrocchi, "nascono da una tendenza eccessiva all'autocritica". Che finisce col diventare un meccanismo difensivo, perché attribuirci la colpa di tutto quello che non va è anche un modo per avere la sensazione di poter gestire gli eventi della nostra vita: "Se il fatto che le cose vanno male dipende da noi, pensiamo di poterle controllare", prosegue lo psicoterapeuta. Ma può diventare un problema quando finiamo con l'attribuire a noi stessi la colpa di tutto, o ci convinciamo che punirci sia l'unico modo per migliorare, "in una sorta di versione negativa del narcisismo che ci attribuisce ogni colpa, mentre il cuore del concetto di compassione è che sia-

mo tutti 'nella stessa barca', tutti fallibili e tutti uniti da un identico desiderio di evitare il dolore e di essere felici". "La compassione in senso orientale non significa concedersi tutto, ma avere uno sguardo benevolo nei propri confronti", aggiunge Biondi, "mentre la nostra società è dominata da un'attenzione spasmodica ai bisogni personali, ai nostri diritti, che finisce col far scattare un atteggiamento narcisistico". Mentre in realtà l'insicurezza è molto diffusa: "Dobbiamo imparare a essere più indulgenti con noi stessi e con gli altri, a renderci conto che la sofferenza è una dimensione universale e a perdonare e perdonarci gli errori", spiega Cro. Un percorso di questo tipo, spiega Petrocchi, "è più facile in una società in cui non si tende a differenziarsi dagli altri e il primeggiare non è visto come un valore, come alcune società orientali. Noi dobbiamo fare più strada". Imparando anche a fare i conti con quella che Gilbert definisce "la pluralità delle menti": "Spesso siamo convinti che il nostro cervello sia un macchinario perfetto, mentre è quello che Gilbert definisce 'tricky', storto e complicato", osserva Petrocchi. In realtà tutti noi sappiamo di esprimere identità diverse, di essere a seconda dei casi genitore o figlio, insegnante o allievo: "E dal punto di vista terapeutico, la possibilità di incarnare dei sé multipli con motivazioni diverse ci permette di entrare in relazione con il nostro sé compassionevole, e di farlo emergere quando occorre". Un percorso impegnativo, che richiede di imparare a lavorare su se stessi. "L'importante è che queste tecniche non diventino una procedura meccanica", osserva Biondi; "non si deve confondere la forma con la sostanza, e i risultati non si ottengono con un esercizio eseguito correttamente, ma adottando una giusta attitudine spirituale".

