



La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive (2018) di P. Gilbert – Recensione del libro

RSS FEED
0 COMMENTI

*Lavorare sulle emozioni per fare sentire il cambiamento al paziente, attraverso un atteggiamento **compassionevole**, gentile, non giudicante e accudente.*

ID Articolo: 169767 - Pubblicato il: 04 novembre 2019

di [Valentina Nocito](#)



Messaggio pubblicitario



CORSO DI LAUREA
MAGISTRALE IN PSICOLOGIA

Condividi

SHARE

TWEET

+1

SHARE

La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive, un chiaro e utile testo che offre al professionista la possibilità di confrontarsi con aspetti essenziali per il benessere, come quello di sviluppare una mente compassionevole. Ma cosa intendiamo per compassione? E come possiamo svilupparla?

“ Una sensibilità verso la sofferenza di noi stessi e degli altri, unita ad un profondo impegno nel tentare di alleviarla (Dalai Lama)

Messaggio pubblicitario

Il testo di Paul Gilbert, di cui l'edizione italiana curata da Nicola Petrocchi, rappresenta un testo che offre al professionista la possibilità di confrontarsi con aspetti essenziali per il benessere, come quello di sviluppare una mente compassionevole, descrivendo le abilità che la stessa comprende, offrendo un ampio ventaglio di tecniche ed esercizi.

Sviluppata nel 2005 ad opera di Paul Gilbert, la **Compassion Focus Therapy** (CFT), si presenta come terapia multimodale che unisce diversi contributi di differenti approcci della **terapia cognitivo comportamentale**, uniti a filosofie orientali e insegnamenti buddisti integrati da teorie evoluzionisti, **psicologia sociale** e contributi delle neuroscienze relativi alle scoperte sulla regolazione affettiva ed il modo in cui sistemi cerebrali antichi e moderni interagiscono fra loro. Dialogo socratico, la scoperta guidata, esperimenti comportamentali, l'**esposizione**, esercizi di immaginazione, esercizi di respirazione, la scrittura espressiva, la **mindfulness** e tanti altri, ampiamente descritti, diventano le tecniche utilizzate nel lavoro con il paziente.

Il testo sembrerebbe sottolineare come la finalità della CFT diviene quella di lavorare su un cambiamento che non ha a che fare solo con il cambiare pensieri, ma l'esigenza, come sottolinea P. Gilbert, di lavorare sulle **emozioni** al fine di non spiegare il cambiamento al paziente, ma di fare sentire il cambiamento, attraverso un atteggiamento compassionevole, gentile, non giudicante e accudente. **Vergogna**, autocritica e senso di **colpa** diventano emozioni secondarie sulla quale si lavora principalmente cercando di accoglierle e bilanciandole attraverso lo sviluppo del sé compassionevole.

Per comprendere il perché ed in che modo opera la CFT, nel capitolo 6 vengono presentati e descritti tre sistemi di **regolazione affettiva**, ossia:

- Sistema di protezione dalla minaccia, che opera attraverso l'attivazione di particolari strutture cerebrali, come l'amigdala e l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, responsabile del sistema attacco-fuga, volto a garantirci la sopravvivenza, mobilitandoci di fronte a una possibile minaccia, al fine di mantenere o ripristinare una condizione di sicurezza. Responsabile di emozioni come rabbia, ansia, disgusto, tristezza, gelosia, invidia, vergogna.
- Sistema di ricerca di stimoli e risorse modulato dall'eccitamento, legato ad emozioni positive ed energizzanti connesse al circuito dopaminergico che ci consente di sperimentare sensazione di benessere e piacere; il soggetto è più propenso a credere che la sensazione di benessere sia legata al fare. Un sistema attivante che spinge alla realizzazione di scopi.
- Sistema calmante, appagamento e sicurezza, un sistema che genera in noi sollievo, quiete e serenità. Caratterizzato da stati emotivi come la calma, la tranquillità, l'appagamento ed il rallentamento che sperimentiamo quando non ci sentiamo in pericolo, ci sentiamo apprezzati, accuditi; sembrerebbe strettamente connesso all'aspetto relazionale e sociale del sentirsi connessi agli altri, ed inoltre connesso anche a un maggior rilascio nell'organismo dell'ossitocina, una sostanza in grado di produrre sensazioni appaganti e calmanti.

L'autore sottolinea come, aspetti come quelli descritti sopra, diventano importanti da spiegare ai nostri pazienti al fine di favorire la comprensione del funzionamento del nostro cervello, della nostra mente e facilitare il passaggio dal senso di colpa, all'assunzione della responsabilità per il proprio benessere. La CFT lavorerà al fine di bilanciare i tre sistemi di regolazione affettiva e non soltanto di stimolare il sistema calmante connesso alla

compassione.

Messaggio pubblicitario

Nella seconda parte del testo si entra nel vivo della pratica della compassione. Esercizi di focalizzazione e di immaginazione sono i principali strumenti utilizzati, insieme al training sulla respirazione calmante, per allenare qualità compassionevoli come la saggezza, la forza, il calore, la gentilezza e l'assenza di giudizio/condanna. Luogo sicuro, sviluppare il sé compassionevole, esercizio della sedia compassionevole, mettere in scena le proprie emozioni, tra le tecniche svolte in immaginazione che vengono descritte nel testo volte a fare sperimentare le diverse sensazioni che si accompagnano ad un'immagine piuttosto che un'altra e riuscire a sviluppare dentro di sé un sistema calmante.

Attraverso la CFT i pazienti potranno imparare dunque a:

- accettare le emozioni per quello che sono;
- essere compassionevoli e comprensivi verso se stessi, riducendo l'attitudine alla personalizzazione alla vergogna, spostando il focus verso la compassione;
- riconosce l'autocritica disfunzionale e riqualificarsi sulla compassione di sé;
- sviluppare la compassione che scaturisce da noi stessi ed è rivolta verso gli altri, la compassione rivolta verso noi stessi e la compassione che arriva dagli altri e che è a noi rivolta.

Un testo che in modo chiaro ci consente di affacciarci sul panorama della Terapia Cognitivo Comportamentale di terza generazione, dove nulla viene superato o sostituito, ma arricchito, integrato e personalizzato e che ci consente di cogliere, da angolature diverse, la complessità della mente e del cambiamento, dove si evidenzia come per poter cambiare sia necessario creare un rapporto armonico tra cervello antico e moderno, che passi dalla consapevolezza, dall'**accettazione** e dalla compassione, aspetti innati nell'uomo, ma che vanno coltivati con impegno e costanza.

Mi piace concludere con un augurio trovato all'interno del testo e che ognuno di noi potrebbe rivolgere a se stesso:

“ *Che tu possa stare bene. Che tu possa essere felice. Che tu possa essere libero dalla sofferenza.* ”

VOTA L'ARTICOLO



(voti: 1, media: 5,00 su 5)

[Leggi o aggiungi un commento](#)

Argomento dell'articolo: Psicologia, Psicoterapia

Si parla di: Compassion Focused Therapy, Emozioni

Scritto da: Valentina Nocito

Sono citati nel testo: Gilbert Paul

Categorie: Recensioni