

natural  
WELLNESS

# RIDI!

smetti di commiserarti e applica la regola base dell'autocompassione: sii gentile, ironica e comprensiva con te stessa come lo sei con gli altri

*Sono una stupida, questi pantaloni mi ingrassano, nessuno si accorge di me, ho sbagliato tutto: ecco alcune frasi che sei abituata a ripeterti e che ti fanno del male. Invece di roderti per il tuo aspetto e le tue fisime, ribalta la prospettiva. Focalizzati sui tuoi punti forti, sulle cose che sai fare e smetti di giudicarti. Come? Praticando la self-compassion, come spiega la psicoterapeuta Kristin Neff*

DI ANNA TAGLIACARNE

**H**ai finito un lavoro complesso che per una volta il capo ha anche apprezzato, sei andata in palestra e hai cucinato una serie di delizie per la cena con gli amici. Adesso sei davanti allo specchio a prepararti per la serata, ed ecco che qualcosa non va: che capelli brutti, che faccia pesta, quante rughe, accidenti, così non si può andare avanti, ci vorrebbe un anno di lifting per rimettere a posto l'effetto della forza di gravità. E via di seguito, in un crescendo di insoddisfazione che nasce dall'autocritica spietata miscelata al confronto ideale con la tua immagine dei 20 anni o, peggio, con quella della modella della porta accanto, filiforme, alta 1,83, che si nutre di sedano, acqua e running quotidiano. ►

Emmanuelle Hauguel / Trunk Archive

## natural WELLNESS RIDI! SMETTI DI COMMISERARTI

Perché continuare a farsi del male? Potremmo anche smetterla di essere in competizione con noi stesse e con il resto del mondo: se solo riuscissimo ad ammettere che la corsa continua a voler essere sopra la media per sentirci meritevoli unita al bisogno di essere sempre perfette in tutto non dà la felicità ma, piuttosto, porta a essere scontente e, soprattutto, a non amarci. È anche partendo da queste considerazioni che Kristin Neff, psicoterapeuta cognitivo comportamentale e docente all'università del Texas, ha iniziato nel 2003 a indagare il concetto di *self-compassion* e dopo aver studiato il potere trasformativo che la compassione verso di noi ci offre – aiutandoci a gestire le emozioni distruttive – propone un approccio semplice ma anche rivoluzionario: per cambiare, impariamo a trattarci con la stessa gentilezza, sensibilità e cura (in pratica, con la stessa compassione) con cui trattiamo le persone che soffrono attorno a noi, quelle che conosciamo e anche quelle che non conosciamo.

### SEI GENTILE CON GLI ALTRI. E CON TE STESSA?

«Che cos'è la *self-compassion*? Di solito il modo migliore per descriverla è cominciare da un'esperienza più familiare, la compassione verso gli altri. Dopo tutto è la stessa», spiega Kristin Neff. «Comprende il riconoscimento della sofferenza e i sentimenti di gentilezza per le persone che stanno soffrendo, affinché emerga il desiderio di aiutarle e alleviare la loro sofferenza. E infine, il riconoscere la nostra condizione umana, così come è: imperfetta e fragile».

Per spiegare meglio di cosa si tratta, l'esperta fa questo esempio. Immaginate di essere in macchina mentre un lavavetri cerca di farsi dare un euro per lavarvi il parabrezza, e mentre pensate a quanto è insistente, forse gli darette quei soldi per liberarvi di lui, ignorandolo, e forse detestandolo. Un altro giorno sarete di umore diverso e lo guarderete chiedendovi come sia finito a quel semaforo e quale sia la sua storia: penserete a quanto sia difficile la sua vita e vorreste fare qualcosa per lui, che vi ha fatto capire quanto siete fortunate. Nella seconda scena il vostro cuore non è sigillato nell'indifferenza, e sono presenti tutte le fa-

si della compassione. «La *self-compassion*, per definizione, implica le stesse qualità. Prima di tutto, richiede di soffermarci a riconoscere la nostra sofferenza. Non possiamo essere commossi dal nostro dolore se non lo riconosciamo. Qualche volta il fatto che stiamo soffrendo è lampante e non riusciamo a pensare a nient'altro, ma più spesso non siamo in grado di accettare che stiamo soffrendo. Gran parte della cultura occidentale ha una forte tradizione nello stringere i denti e tener duro. Ci è stato insegnato che non dobbiamo lamentarci, che dobbiamo essere forti e non mostrare la nostra sofferenza», aggiunge Neff. «La cultura occidentale pone molta enfasi sull'essere gentili con gli amici, la famiglia e i vicini che si trovano in difficoltà, ma non è così quando si tratta di noi stessi. Quando commettiamo un errore o falliamo in qualche modo, è probabile che ci tireremo una mazzata in testa invece di darci una pacca sulla spalla. Molto probabilmente anche il solo pensiero di confortarci ci sembra assurdo. E quando il nostro dolore proviene dall'autogiudizio è ancora più difficile vedere questi momenti come momenti di sofferenza».

### TI CRITICI TU PRIMA CHE LO FACCIANO GLI ALTRI

La maggior parte dei nostri pensieri auto-critici ha la forma del dialogo interiore, è una valutazione costante e spietata. Tipo: «Ti sei comportata da vera idiota», «Una sfigata come te è naturale che nessuno la voglia». Ma spesso ci si critica anche di fronte agli altri: «Con questo vestito sembro una balena». Vi siete riconosciute? Siete in buona compagnia visto che si tratta di un atteggiamento comune. «L'autocritica è un comportamento di sicurezza programmato per assicurare l'accettazione all'interno di un gruppo sociale. È come se dicessimo "Mi critico io prima che lo faccia tu"», spiega l'esperta. «Quando madri e padri usano il criticismo come mezzo per migliorare i figli, e per coprire il loro desiderio di controllo, i ragazzi presuppongono che sia uno strumento motivazionale utile e necessario. E nel loro Io si stampa quella telecronaca denigratoria che si replicherà nel corso della vita adulta». ►

### FAI UNA LISTA

#### 10 cose che ti piacciono di te

Per cominciare ad apprezzarti, se non ci sei abituata e tendi all'autocritica spietata, fai un elenco di 10 cose di te stessa che veramente ti piacciono (che magari non dimostri contemporaneamente). Mentre le scrivi, provi sensazioni di disagio, imbarazzo, paura di essere vanitosa, mancanza di familiarità? Se avverti disagio, ricordati che non stai dichiarando al mondo che tu sei migliore di qualcun altro o che sei perfetta. Stai semplicemente annotando le buone qualità che qualche volta dimostri di avere. Ognuno ha aspetti positivi. Puoi riconoscere e gioire di questi aspetti positivi di te stessa, goderteli e metabolizzarli?

### RISPETTATI DI PIÙ

#### 3 buoni esercizi

1. Ti critichi dicendo che sei volubile, pigra, sovrappeso, eccetera perché pensi che essere dura con te stessa ti aiuterà a cambiare? Se sì, cerca di entrare in contatto con il dolore emotivo che questo ti provoca, dandoti compassione per l'esperienza di sentirti così giudicata.
2. Pensa a un modo più gentile per motivarti a fare un cambiamento necessario. Che tipo di linguaggio userebbe l'amico, un genitore, un buon insegnante per incoraggiarti?
3. Ogni volta che in futuro ti scoprirai a giudicarti, nota il dolore che l'autogiudizio ti procura e datti compassione. Poi riformula il dialogo interiore in modo che sia più incoraggiante e di supporto. Ricordati che se vuoi veramente motivarti, l'amore è più forte della paura.

## natural WELLNESS RIDI! SMETTI DI COMMISERARTI

### CHE BELLO ESSERE DEBOLI E IMPERFETTE

Ma interrompere questo ciclo è possibile. Il miglior modo per contrastare l'autocriticismo è capirlo, averne compassione e sostituirlo con una risposta più gentile. «Lasciandoci commuovere dalla sofferenza che sperimentiamo a causa dell'autocriticismo, potenziamo il nostro desiderio di guarigione. Prima o poi, dopo aver sbattuto la testa contro il muro un milione di volte, decideremo che è il momento di dire basta e metteremo fine al nostro dolore autoinflitto», spiega Kristin Neff. «Come? Possiamo riconoscere che la debolezza e l'imperfezione sono parte dell'esperienza umana. Possiamo sentirci più connessi ai nostri compagni di viaggio nella vita, vulnerabili e imperfetti come noi. Possiamo lasciare andare il bisogno di sentirci migliori degli altri. Possiamo vedere attraverso le distorsioni che ci creiamo per gonfiare il nostro ego a spese altrui».

### I TRE ELEMENTI CHIAVE DELLA COMPASSIONE

La *self-compassion* prevede, secondo Kristin Neff, tre componenti fondamentali. La prima è la gentilezza verso sé, che ovviamente richiede di essere comprensivi con se stessi, e non critici e giudicanti. La seconda è il riconoscimento della nostra umanità comune, cioè sentirsi connessi agli altri invece che isolati e alienati nella nostra solitudine. La terza componente è la *mindfulness*, ovvero una consapevolezza equilibrata, che ci porta a non ignorare il dolore e neppure a esagerarlo. Per riuscire a essere davvero autocompassionevoli dobbiamo raggiungere e combinare questi tre elementi. In pratica, invece di condannare te stessa per i tuoi sbagli e fallimenti puoi usare l'esperienza della sofferenza per abbandonare le aspettative irreali di perfezione che ti rendono insoddisfatta, e iniziare a trattarti con la compassione di cui hai bisogno, considerando che sei un essere umano come ogni altro, quindi per definizione imperfetto, connesso e non isolato dagli altri, e che non oppone resistenza alla sofferenza o alle circostanze difficili che la vita propone, ma elabora questi e-

venti con gentilezza. Non è poi così complicato, basta iniziare.

Il fatto è, però, che molte persone pensano di non dover essere gentili con se stesse, specialmente se hanno ricevuto questo messaggio nell'infanzia, oppure pensano che l'autocompassione sia sinonimo di autoindulgenza. Invece no. Le ricerche svolte da Kristin Neff dimostrano che la *self-compassion* aiuta a raggiungere il benessere emotivo, perché dando a noi stessi gentilezza e conforto, evitiamo i modelli distruttivi della paura, della negatività e dell'isolamento. Allo stesso tempo, la *self-compassion* promuove felicità e ottimismo. Perché? Centinaia di ricerche pubblicate su riviste internazionali confermano quanto la compassione renda meno autocritici e, di conseguenza, meno depressi. Essere compassionevoli verso noi stessi (e gli altri) aiuta a gestire meglio le nostre ansie, ci aiuta a essere meno perfezionisti, ci rende più disposti ad accettare il rischio di eventuali fallimenti grazie all'aumentata capacità di perdonarci. Ma la compassione ha effetti potenti anche sul corpo: migliora il sistema immunitario, rafforza aree del cervello cruciali per la regolazione delle emozioni e incrementa la funzionalità del cuore.

### SAPERSI ORIENTARE VERSO CIÒ CHE DÀ GIOIA

«Gentilezza verso sé significa fermare il costante commento denigratorio interno. Ci richiede di capire le nostre debolezze e i nostri fallimenti, invece di condannarli e cadere regolarmente nell'autocommisurazione», conclude l'autrice.

«Ma la gentilezza verso noi stesse comporta molto di più che smettere di autogiudicarsi. Implica anche il confortarci attivamente, reagendo come faremmo con una cara amica. E se il nostro dolore è causato da un passo sbagliato che abbiamo fatto, questo è precisamente il momento giusto per darci compassione. Quando piachiamo le nostre menti agitate con la gentilezza, siamo in grado di notare cos'è giusto e cos'è sbagliato, così da poterci orientare verso ciò che ci dà gioia, e per questo la *self-compassion* è un rifugio dove possiamo finalmente smettere di chiederci: "Sono bravo come gli altri? Sono all'altezza?"».

### IL LIBRO L'autocritica non ti migliora



Kristin Neff è una pioniera nell'esplorazione scientifica della compassione di sé. Nel suo libro *La self-compassion*. Il

potere dell'essere gentili con se stessi (Franco Angeli, 27 euro, 222 pag.) distilla il suo pensiero, le sue ricerche e le tecniche di intervento elaborate negli anni. Sostiene che prendersi cura di noi stesse è essenziale anche per poterci veramente prendere cura degli altri. Per esempio l'autocritica, nonostante sia socialmente accettata, non è detto faccia di noi delle persone migliori: criticandoci e accusandoci di continuo accresciamo il senso di inadeguatezza e di insicurezza, che ritorciamo sotto forma di frustrazione contro le persone più vicine.

### BUONUMORE Ritrovalo così

Nel libro *The How of Happiness* (Il modo per essere felici, ma ancora non è tradotto in italiano) la ricercatrice Sonja Lyubomirsky osserva che le circostanze di vita positive rappresentano una parte piccola di felicità, circa il 10 per cento. Perfino dopo una vincita alla lotteria le persone tendono a ritornare ai livelli precedenti, dopo solo un paio di anni. Molti psicologi dicono che abbiamo un livello fisso di felicità, in parte genetico. Ma lo possiamo incrementare. Come? Lyubomirsky ha individuato alcuni fattori: essere grati, guardare l'aspetto positivo nelle situazioni difficili, non paragonarsi agli altri, praticare la gentilezza, essere consapevoli e godersi la gioia.