

# Sai essere amorevole con te stessa?

Gli americani la chiamano self compassion. E sostengono che sia la chiave per stare bene e avere successo. Misurala con il nostro test

di Teresa Bergamasco



## A SCUOLA DI COMPASSIONE

Segui il programma "Mindful self-compassion" (8 incontri in tutto) creato dalla dottoressa Kristin Neff con il collega Chris Germer, che oggi viene promosso da oltre 700 insegnanti nel mondo (selfcompassion.org). In Italia, la prima a proporlo è stata l'associazione Cuore mindful (cuoremindful.com) di Marco Tosi, che organizza sia il programma base a Milano sia mini workshop in giro per il nostro Paese.

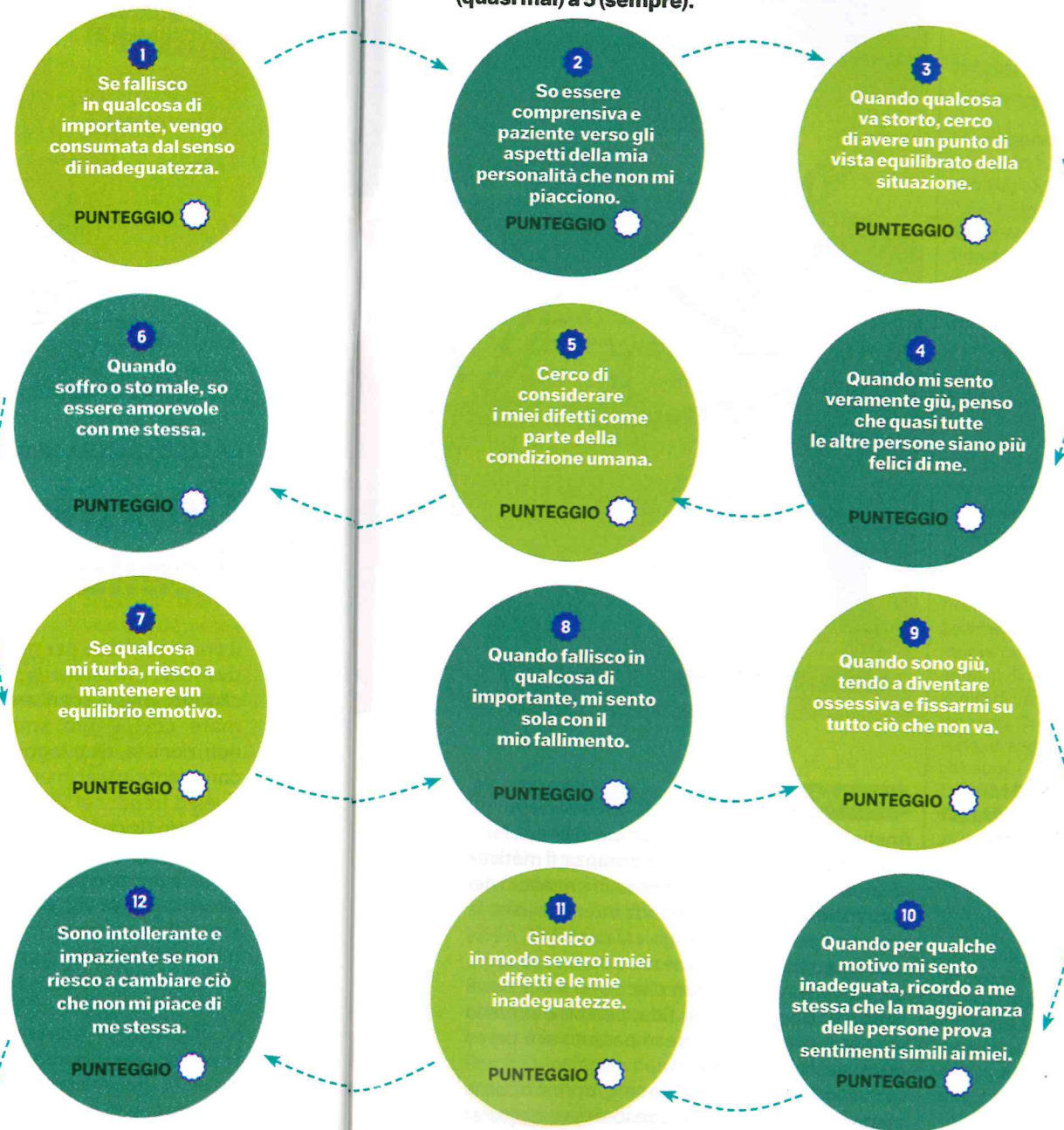
**A**nche se il suo nome in italiano suona un po' da perdenti, negli Usa giurano sia la nuova chiave per il successo: stiamo parlando della self compassion, o compassione di sé, un atteggiamento psicologico che promette di migliorare la qualità della vita e delle performance a scuola e sul lavoro. La sua efficacia è stata appena confermata da una ricerca della Columbia university: gli studenti che l'applicano hanno meno stress e un rendimento più alto.

**Impara a perdonarti** «Il trucco è cambiare l'atteggiamento che adotti verso te stessa nei momenti di difficoltà: dovresti iniziare a comportarti con la gentilezza, la cura e la solidarietà che useresti con una cara amica» spiega Kristin Neff, docente all'università di Austin (Texas) e pioniera di questa pratica. «Il buddismo insegna da sempre l'importanza della compassione: io sono stata la prima a studiarla scientificamente e a creare un programma per insegnarla (self-compassion.org). Gli ingredienti sono tre: la consapevolezza, per accettare la sofferenza senza negarla né ingigantirla; il senso di condivisione, cioè ricordarsi che tutti sbagliano, evitando vergogna e isolamento, e la comprensione, che vuol dire confortare senza giudicare. Questi sono sen-

## PROVA IL BREAK

Come ogni capacità, anche la compassione va allenata. Per farlo, Kristin Neff propone il Self-compassion break, un breve esercizio. Siediti e rivivi nella mente ciò che ti fa sentire frustrata. Poi ripeti queste frasi: 1) «È vero, sto soffrendo» (consapevolezza). 2) «Questa è una sensazione diffusa» (condivisione). 3) «Mi perdono» o «Ce la farò». Al termine del break il problema non sarà svanito, ma tu dovresti sentirti più forte nell'affrontarlo.

## TEST



Prendi una penna, leggi le affermazioni e per ognuna indica quanto spesso ti comporti nel modo descritto, scegliendo un numero: da 1 (quasi mai) a 5 (sempre).

**CONTEGGIO** Per le affermazioni numero 2, 3, 5, 6, 7 e 10 assegnati un punteggio pari al numero che hai dato come risposta (1=1; 5=5). Per le altre, cioè la numero 1, 4, 8, 9, 11 e 12 capovolgi il calcolo, assegnando alla risposta 5 il punteggio minimo e viceversa (1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1).

**FINO A 30 PUNTI** Attenta, il tuo livello di autocompassione è basso, probabilmente tendi a essere esigente e critica verso te stessa e di fronte a un fallimento rischi di isolarti nel tuo dolore.  
**DA 31 A 42 PUNTI** Hai raggiunto un livello intermedio di self compassion, probabilmente eviti di essere troppo dura con te stessa, ma puoi avere qualche lacuna nella capacità di considerare le criticità con il giusto distacco.  
**SOPRA I 43 PUNTI** Complimenti, il tuo livello di autocompassione è già buono! Sai prenderti cura di te stessa e accettare le tue debolezze ed eventuali passi falsi come faresti con quelli di una cara amica.

timenti che conosciamo bene, ma che spesso ci dimentichiamo di usare nei confronti di noi stesse». Per quale motivo? «La prima ragione è culturale. In una società frenetica e competitiva come quella occidentale, siamo spinti a emergere e a vincere a ogni costo; non accettiamo di fallire e ci flagelliamo con l'autocritica» spiega Marco Tosi, psichiatra e psicoterapeuta, che ha portato la tecnica in Italia. «C'è poi una radice biologica, legata alla sopravvivenza. Il nostro cervello è programmato sulla difensiva, pronto a reagire a ogni minaccia, come faceva millenni fa con i leoni; quando sbagliamo, identifichiamo il nemico in noi stessi e il cervello attacca».

**Reagisci alla sofferenza** La self-compassion insegna a invertire questo meccanismo controproducente, con benefici a 360 gradi. «Migliaia di studi ne certificano gli effetti positivi sull'equilibrio psicologico delle persone, che diventano più serene e soddisfatte. In particolare, si è vista la sua efficacia nei momenti di crisi, come un divorzio, il licenziamento, un cancro, perché spinge a non opporsi ma darsi da fare per uscire dalla sofferenza. Nelle donne poi migliora il rapporto con il corpo, evitando i disordini alimentari» continua Neff. «Molti pensano che essere compassionevoli voglia dire autocommiserarsi o concedersi troppo. Ma è il contrario: prendersi cura di una persona significa pensare al suo bene, dunque stimolarla a non lasciarsi andare e evitare gli eccessi». «Negli Usa questa tecnica è insegnata dall'asilo all'università e ora sta prendendo piede nelle aziende, perché abbassando lo stress, aumenta la produttività e la motivazione di studenti e lavoratori» le fa eco Tosi. «Io stesso ne ho testato gli effetti prima su di me e poi sui pazienti».

**Metti a tacere la tua voce interiore** Dopo aver provato questa tecnica, ti sentirai diversa: starai meglio nel tuo mondo interiore e di conseguenza in quello che ti circonda. «Pensa a un atleta in campo: quando il pubblico lo incoraggia, sarà spinto a dare il meglio, mentre se si sente fischiare contro, rischia di bloccarsi. Lo stesso succede quando sei in crisi: se la tua voce interiore smette di ripetere: "Vergogna" o "Hai fallito", e ti sostiene, sarai più forte e reattiva» conclude Neff. «Vuoi provare? Quando ti trovi in difficoltà, ascolta cosa dice la vocina nella tua testa e scrivilo. Poi immagina che un'amica sia nella stessa situazione: cosa le diresti? La differenza ti scioccherà. Straccia le prime frasi. E tieni a mente le altre, per ripetertele al prossimo momento no».