

STOP BEATING
YOURSELF UP AND
LEAVE INSECURITY
BEHIND

Self- Compassion



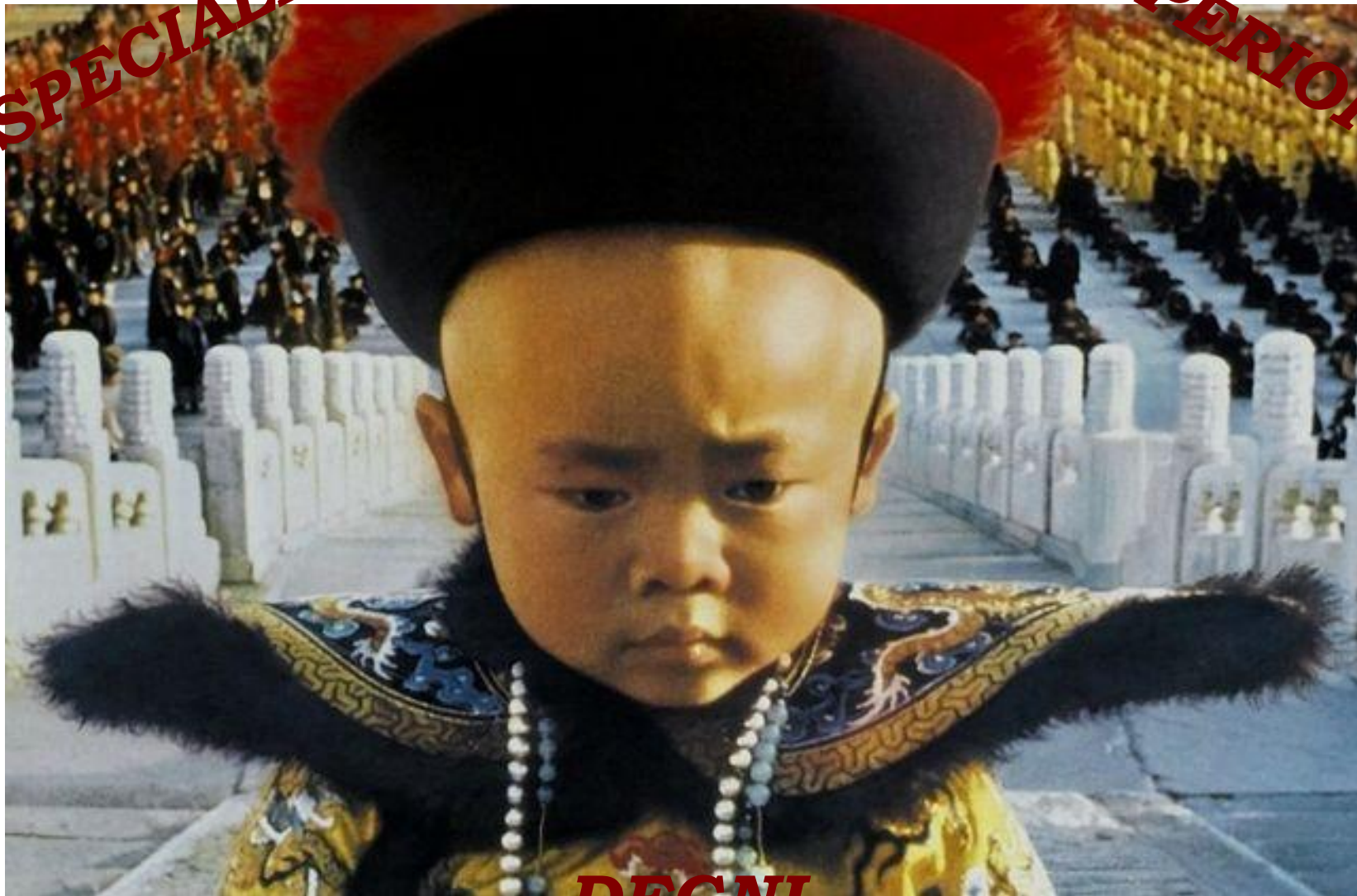
KRISTIN NEFF, PH.D.

Pratica dell'auto-compassione

- **Capacità di tollerare e accettare le proprie emozioni**
- **Incrementare mindfulness attraverso la meditazione e l'ascolto di sé**
- **Tecniche per sviluppare un Sé compassionevole**
- **Relazioni basate su uno sforzo autentico di comprendere il cuore degli altri**

SPECIALI

SUPERIORI



DEGNI

Quanti di noi si sentono veramente bene con se stessi?

In realtà sembra qualcosa di effimero - sentirsi bene - soprattutto perché **dobbiamo sentirci speciali e superiori**, sentirci **degni**.

Il desiderio di sentirsi *speciali* è comprensibile.

Per sentirci speciali occorre però che siamo *superiori* agli altri.

Il problema è che per definizione, è impossibile per tutti, nello stesso tempo, essere al di sopra della media. Anche se ci sono alcuni modi in cui siamo eccellenti, c'è sempre qualcuno più intelligente, più bello, più di successo.

Il desiderio di sentirsi *degni* è profondamente legato ad un concetto di merito.

***Non potete criticare voi stessi
per esservi criticati, nella
vana speranza di smettere di
criticarvi.***



Per alcune persone, trovarsi un difetto o un'imperfezione è incredibilmente faticoso e doloroso.

Il senso di vergogna è devastante.

Quando ci paragoniamo a modelli di successo riconosciuti, persone fisicamente attraenti o molto ricche, sentiamo un gran dolore, che aumenta la nostra autocritica.

Seguendo i modelli imposti dalla società dobbiamo essere:

- *intelligenti*
- *adeguati*
- *alla moda*
- *interessanti*
- *di successo*
- *sexy*
- *profondamente spirituali*

Nel desiderio di raggiungere questi obiettivi, siamo pervasi da sentimenti di :

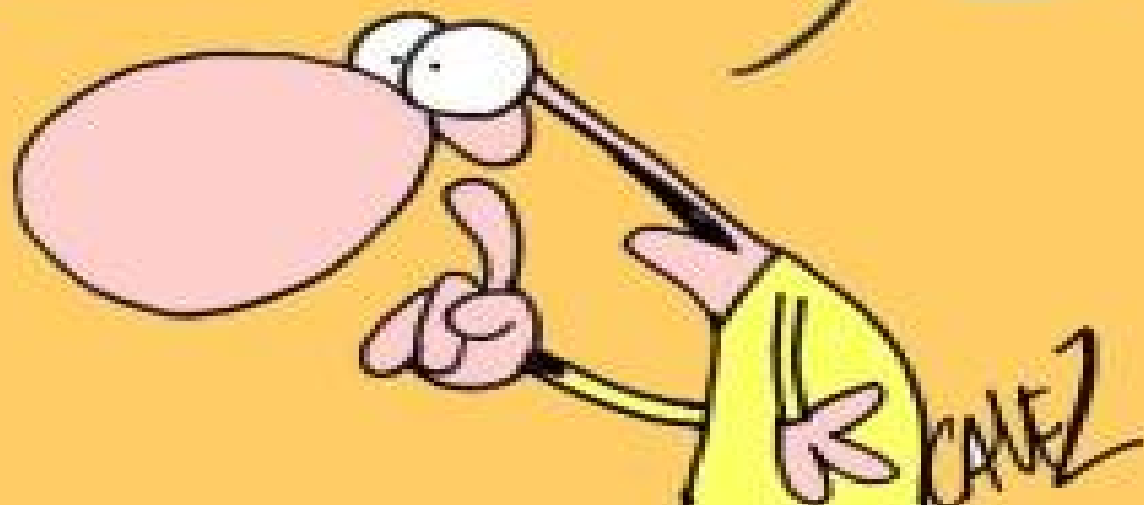
- *insicurezza*
- *ansia*
- *depressione*

che curiamo con i farmaci o con altri sistemi di auto-consolazione (sigarette, alcool, droghe)

*«Nessuno incolpa se stesso
senza nutrire un segreto
desiderio di vendetta»*

NIETZSCHE

I MIEI SBAGLI
SONO
DI QUALITA' MIGLIORE,
DELLE TUE RAGIONI!



Per sentirci positivi, tendiamo *a gonfiare i nostri ego e sminuire gli altri* in modo da poterci sentire bene nel confronto.

Questa strategia ha un prezzo: ci ostacola nel realizzare il nostro potenziale nella vita.

Se devo sentirmi migliore di te per sentirmi bene, allora :

come ti vedrò veramente?

come vedrò me stesso per convincermi di essere migliore di te?

COME USCIRNE?

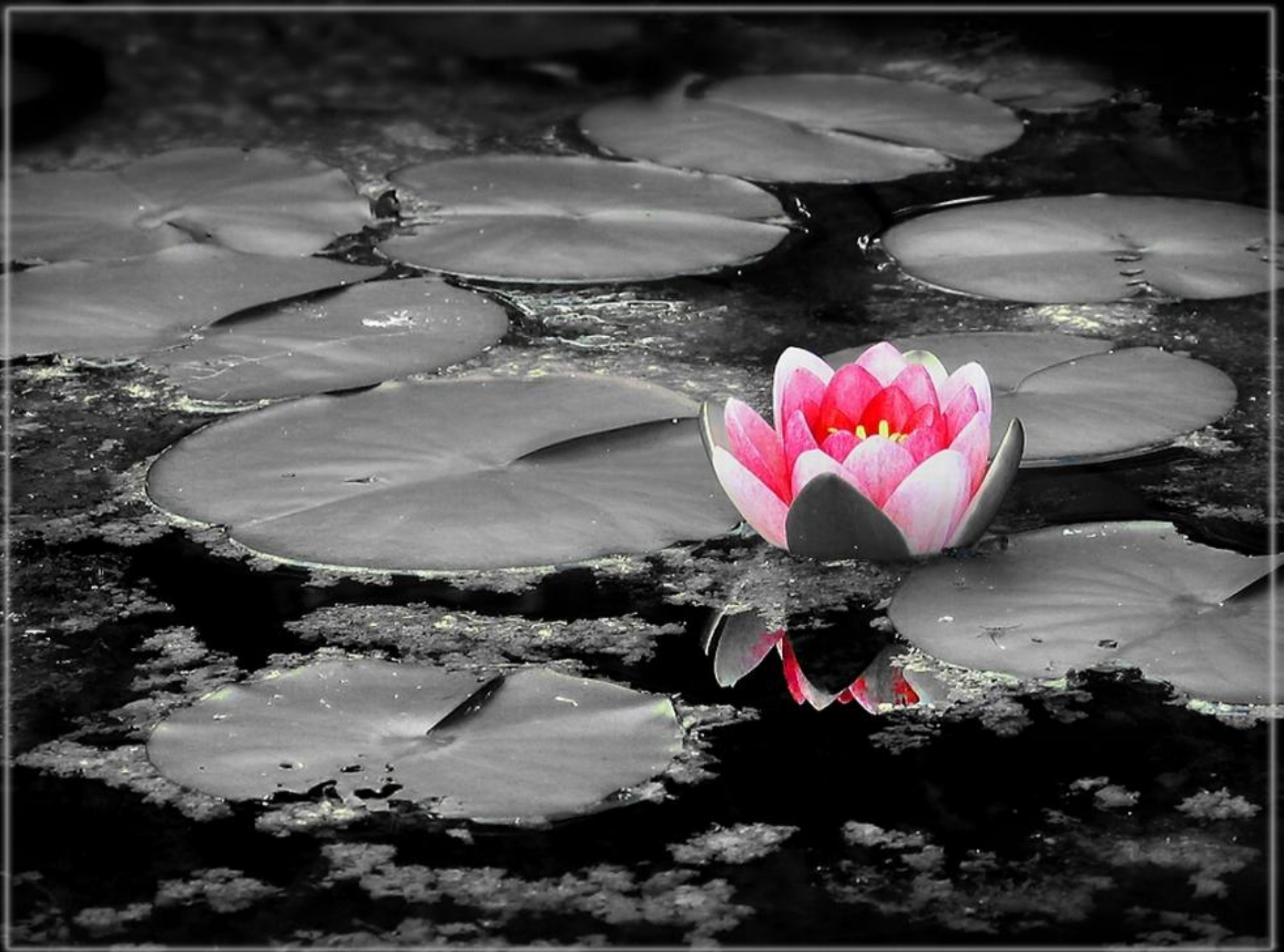
Posso non avere colpa della vista difettosa,
ma sono responsabile di ciò che faccio
per risolvere il problema

Assumersi la responsabilità di addestrare la nostra mente,
nella direzione della nostra felicità e quella degli altri

Relazionarci alle nostre difficoltà in modo più oggettivo
=
compassionevole



La qualità nutritiva dell'auto-compassione ci permette di prosperare, apprezzare la bellezza e la ricchezza della vita, anche in tempi difficili.



Allena-menti



Sentirsi

In piedi, gambe parallele alle anche,

- braccia distese lungo i fianchi, stringete forte i pugni, come per sovraccaricarsi di energia (10-15 secondi)
- Rilassarsi e muoversi
- Braccia aperte in asse con le spalle come per abbracciare il «mondo» (10-15 secondi)
- Rilassarsi e muoversi
- Abbracciarsi e «coccolarsi» con tenerezza, tanto quanto basta a farci sentire bene!

Osserva come sei

Prendi un foglio e scrivi:

5 caratteristiche sopra la media

5 caratteristiche nella media

5 caratteristiche sotto la media

Come reagisci ai tuoi comportamenti e pensieri e a quello che ti accade nella vita.

- Cosa giudichi e critichi di te stesso? Aspetto, carriera, relazioni, genitorialità ecc. ?
- Quale tipo di linguaggio utilizzi quando ti rendi conto di un tuo difetto o commetti uno sbaglio? Ti offendi, usi epiteti, ti insulti o usi un tono gentile e comprensivo?
- Come ti senti dopo essere stato molto autocritico dopo aver fatto qualcosa che ritieni sbagliato o stupido o brutto e cattivo, o dopo che riscontri, ancora una volta un tuo difetto fisico, mentale o di comportamento?
- Cosa ottiene ad essere autocritica con te stessa? Ti rende più motivata, o tende a scoraggiarti e deprimerti?
- Come pensi ti farebbe sentire se potessi veramente accettarti così come sei? Questa possibilità ti spaventa, ti dà speranza o entrambe le cose?

Come affronti abitualmente le difficoltà della vita?

- Come ti comporti quando affronti le sfide della vita? Tendi a ignorare il fatto che soffri e ti concentri esclusivamente su come risolvere il problema, o ti fermi per prenderti cura di te stessa e darti conforto?
- Tendi a farti trasportare dalla drammaticità delle situazioni difficili, così da rendere il problema più grosso di quello che è, o tendi a mantenere le cose in una prospettiva equilibrata?
- Ti senti escluso dagli altri quando le cose vanno male, con la sensazione irrazionale che tutti gli altri stiano avendo un momento migliore di quello stai vivendo, o ricordi che tutte le persone sperimentano difficoltà nella loro vita?
-
- Se pensi di non avere abbastanza auto-compassione, controlla te stesso - stai forse criticandoti anche per questo? Se è così, fermati.

Cerca di sentire compassione per quanto sia difficile essere una persona imperfetta in questa società estremamente competitiva. La nostra cultura non promuove l'auto-compassione, al contrario. Ci è stato detto che non importa quanto duramente ci impegniamo, il nostro meglio non è ancora abbastanza.

Lettera da un amico

Parte 1: cosa ti fa sentire inadeguato?

Tutti abbiamo qualcosa di noi stessi che non ci piace; qualcosa che ci fa sentire insicuri, ci fa vergognare o ci fa sentire “non abbastanza bravi”. Questo ha a che fare con la condizione umana di sentirsi imperfetti, provare sensazioni di inadeguatezza o doversi confrontare con dei fallimenti.

Pensa a qualcosa che tende a farti sentire inadeguato: il tuo aspetto fisico, il tuo lavoro o qualche insicurezza nelle relazioni, ecc. Come ti fa sentire dentro questo aspetto di te stesso? Spaventato, triste, insicuro, arrabbiato? Quali emozioni emergono quando pensi a questi aspetti di te stesso? Prova a essere più onesto possibile, cerca di evitare di reprimere le sensazioni spiacevoli e allo stesso tempo non essere melodrammatico. Prova a sentire le tue emozioni esattamente come sono.

Parte 2: il consiglio compassionevole di un amico.

Ora pensa ad un amico immaginario che ti ama incondizionatamente, ti accetta, è gentile e compassionevole con te. Immagina che questo amico possa vedere tutti i tuoi punti di forza e tutte le tue debolezze, inclusi gli aspetti di te stesso a cui hai appena pensato. Rifletti su cosa prova questo amico nei tuoi confronti e come tu possa sentirti amato ed accettato esattamente per quello che sei, con tutte le tue umane imperfezioni.

Questo amico riconosce i limiti della natura umana ed è gentile e indulgente verso di te. Nella sua grande saggezza questo amico comprende la tua vita, la tua storia e le milioni di cose che ti sono successe. La tua particolare inadeguatezza è connessa a così tante cose che non hai necessariamente scelto: i tuoi geni, la tua famiglia, le circostanze della vita, cose che sono fuori dal tuo controllo.

Parte 3: lettera da un amico.

Scrivi una lettera a te stesso dalla prospettiva di questo amico immaginario, focalizzandoti sull'inadeguatezza che tendi a vedere e giudicare in te stesso. Cosa potrebbe dire questo amico delle tue debolezze dalla sua prospettiva di illimitata compassione? Come potrebbe trasmetterti la profonda compassione che prova per te, specialmente per il disagio che senti quando ti giudichi duramente? Cosa potrebbe scriverti per ricordarti che sei solo un essere umano, che tutte le persone hanno forze e debolezze? E se questo amico potesse suggerirti dei possibili cambiamenti, come potrebbero questi suggerimenti contenere sensazioni di comprensione e compassione incondizionata?

Scrivendo a te stesso dalla prospettiva di questo amico immaginario, infondi la tua lettera con un forte senso di accettazione, gentilezza, premura e desiderio per la tua felicità.

Dopo aver scritto la lettera, mettila giù per un momento. Poi torna e leggila di nuovo, assimilando veramente le parole. Senti la compassione scorrere dentro te calmandoti e rassicurandoti come un vento leggero in una calda giornata d'estate.