

natural
WELLNESS

COMPASSIONE

la terapia che fa miracoli

Funziona per superare la vergogna, l'insicurezza, la rabbia. Russell Kolts, psicologo americano, ha elaborato un metodo che ci permette di individuare fragilità e ferite del passato e di cambiare le nostre reazioni emotive. Ecco come

DI GAIA GIORGETTI

Fai un sorriso e sii gentile con te stessa, guarirai dall'ansia e da ogni paura. Abbi compassione per te. La compassione, infatti, non è solo un sentimento che aiuta gli altri e porta loro conforto, è una vera e propria terapia psicologica che può liberarci dalla depressione, dalle fobie e dalle ossessioni, dall'insicurezza e dallo stress, aiutandoci a vivere molto più serenamente, fiduciose e forti, coraggiose e equilibrate, capaci di tornare a sognare e affrontare le difficoltà, riprogettando la vita, con il cuore e la mente aperta non solo a noi stesse ma anche a chi ci sta vicino. Le neuroscienze oggi possono confermare l'efficacia delle tecniche di cura con la compassione, dimostrando che la nostra mente può essere guidata a volerci bene, ad aiutarci e sorreggerci, anziché soggiacere ai meccanismi cerebrali che ci spingono alla paura e ci fanno agire di conseguenza. Se, per esempio, tendiamo a vivere una vita dove il giudizio, la vergogna, la paura di non essere all'altezza ci paralizzano, oppure ci rendono aggressive, diffidenti, incapaci di affermarci e trincerate dietro a un lungo muro difensivo, questo non deve portarci – come normalmente accade – a sentirci inadeguate alla vita, colpevolizzandoci perché “siamo timide” o insicure, stressate e angosciate davanti alle prove difficili. Al contrario, la nostra voce interna deve consolarci e ripeterci che “non è colpa nostra” se il nostro cervello si è organizzato così, condizionato da come siamo state amate o non amate, curate o ▶

natural
WELLNESS COMPASSIONE

trascurate quando eravamo piccole. Possiamo davvero imparare ad amarci, i neuroni seguiranno la lezione e cambieranno le nostre strutture cerebrali.

A VOLERSI BENE
S'IMPARA DA BAMBINI

Non sappiamo reggere in modo equilibrato le difficoltà della vita? Ci arrabbiamo troppo con gli altri, perché li viviamo come potenziali minacce? Ci vergogniamo nelle occasioni sociali, perché pensiamo che tutti possono trovarci inadeguate? Ci isoliamo perché siamo convinte che nessuno sia interessato a noi e possa aiutarci? Tendiamo sempre a competere o, all'opposto, retrocediamo perché siamo certe di non avere i numeri per farcela? Non riusciamo a stringere amicizie e neppure un legame d'amore soddisfacente e ci sentiamo destinate all'infelicità? L'elenco delle frustrazioni, delle paure e delle ansie che costellano la vita è lunghissimo e vario, ma la compassione permette di guardarla da un nuovo punto di vista: le cose potevano andare in un modo diverso. La vita, la genetica e soprattutto le nostre prime esperienze infantili hanno fatto sì che il nostro sistema cerebrale abbia rafforzato meccanismi di difesa/attacco, che sono maturati con noi.

IL LEGAME D'AMORE
DELLA NOSTRA INFANZIA

Se, infatti, siamo state bambine cresciute con genitori che ci hanno fatto sentire protette, comprese, sicure del loro abbraccio, saremo adulte capaci di volerci bene, forti e rassicurate. Se, al contrario, nostra madre e nostro padre hanno avuto cura di noi in modo disattento, distratto, distante o anche solo incoerente, diventeremo grandi pensando di non essere degne di amore, convinte di non avere un porto sicuro nel quale rifugiarsi nei momenti di difficoltà o, al contrario, "armate" e aggressive perché degli altri non c'è da fidarsi. Il tipo di attaccamento, cioè il legame d'amore della nostra infanzia, determina chi diventeremo, anche a livello cerebrale: di cosa mai dobbiamo colpevolizzarci, se abbiamo avuto pochi abbracci e da grandi questo ha condizionato la nostra capacità di volerci bene, di essere compassionevoli con noi stesse?

se? La tecnica della compassione permette di fare pace con questi sentimenti, rafforzando la sicurezza dentro di noi.

UN SORRISO AL GIORNO
ALLO SPECCHIO

Come fare? Anziché continuare a colpevolizzarci, accusarci, metterci sotto la lente implacabile del giudizio che noi diamo di noi stesse ("sono fatta male"), perché non provare a diventare le amiche più care di noi, coccolandoci, ponendoci come porti sicuri, con un sorriso, un gesto di consolazione, una mano che arriva a rincuorarci e dirci "ce la farai, io ti capisco e sono qui accanto a te"? Sembra semplice diventare compassionevoli verso se stesse, ma non lo è affatto, non ce ne perdoniamo mai una. Lo spiega il libro di Russell Kolts, *Guida alla Terapia Focalizzata sulla Compassione* (Franco Angeli, vedi il box a lato), un manuale scritto per introdurre gli psicoterapeuti al metodo Tfc, la Terapia focalizzata sulla compassione, che ci aiuta a capire quanto sia importante questo sentimento per vivere meglio e guarire: volersi bene è una strada che tutte possiamo percorrere, scoprendo che cosa significa davvero e seguendo qualche semplice esercizio.

NON GIUDICHIAMOCI
E TROVIAMO UN ALLEATO

Per capire cosa sia esattamente la compassione, bisogna partire dal fatto che essa ci chiede di non giudicare ma di essere sagge, comprensive ed empatiche. Come? Comprendendo il comportamento umano, anziché etichettarlo e colpevolizzarlo. Quante volte, davanti a una difficoltà, giudichiamo noi stesse, accusandoci di non essere capaci di reagire bene o di affrontare un problema? Nel libro di Kolts, vengono riportate sedute con pazienti che vivevano costantemente con stress la loro vita: chi non si sentiva mai all'altezza delle situazioni sociali, chi era sempre aggressivo, chi si vergognava di affrontare la gente e tendeva a chiudersi. In tutti questi casi, c'è un "Io" che giudica se stesso, ricavandone rabbia, frustrazione, senso di colpa e disistima. La Terapia della compassione smonta questo durissimo giudizio interiore: "Non sei tu a essere sbagliato, ma a ▶

IL LIBRO
A scuola
di gentilezza



Come si può passare dal giudizio severo verso se stesse all'aiuto affettuoso? Russell Kolts, autore di *Guida alla Terapia Focalizzata sulla*

Compassione (Franco Angeli, 28,90 euro), suggerisce la spiegazione evolutiva: "È comprensibile che io possa urlare o abbia paura o mi senta insicuro perché a causa della mia esperienza infantile il mio cervello è orientato a comportarsi così, ma non mi devo incolpare, non devo biasimarmi perché non è dipeso da me. Tuttavia non è così che voglio essere. Cosa potrebbe aiutarmi? Imparare a essere gentile con me e con gli altri. A provare compassione, cioè sensibilità al dolore proprio e altrui, cercando di alleviarlo e prevenirlo".

SENTIRE E AGIRE
Neuroscienze
degli affetti

"La sfida è trovare un equilibrio tra le emozioni che nascono dal senso di minaccia, quelle sfidanti e quelle di sicurezza. Quelle del primo tipo, come rabbia, ansia, paura, portano a restringere l'attenzione, diminuire la capacità di spaziare col pensiero, rimuginare", spiega Russell Kolts. "Quando, invece, ci sentiamo al sicuro, la portata dell'attenzione e del pensiero si allarga, siamo calme, tranquille e aperte agli altri. Le relazioni infantili e le esperienze di cura modellano gli schemi cognitivi e l'architettura neurologica: chi ha fatto esperienze di abuso, incuria o attaccamento insicuro associa la relazione alla minaccia o allo sconforto, piuttosto che alla calma e alla sicurezza. Senza empatia né compassione".

natural
WELLNESS COMPASSIONE

gisci così in base a condizionamenti biologici, mentali e psichici che fino a questo momento hanno segnato la tua vita”.

L'EVOLUZIONE SPIEGA
ANSIE, TIMORI E PAURE


Tutto dipende da come ci siamo sentite in culla. I nostri unici punti di riferimento sono la voce, le mani, le carezze della mamma, del papà, di chi si prende cura di noi. Se percepiamo una presenza rassicurante, il nostro cervello si sviluppa rafforzando la sicurezza: qualcuno ci ama. Se la mamma accorre al nostro pianto, ci trasmette il piacere di giocare con noi, diventeremo adulte fiduciose e capaci di compassione, empatiche e calde. Se invece abbiamo avuto genitori disattenti, concentrati più sul loro legame che proiettati verso di noi, se un giorno nostra madre è allegra e ci accarezza e l'altro è distaccata e ci ignora, percepiremo una contraddizione che ci porterà a convincerci che non c'è da fidarsi dei legami: meglio fare da sole. Se poi siamo cresciute con genitori che non ci hanno mai rassicurato, ci hanno trascurato affettivamente, ci hanno lasciato soli nel pianto e nelle nostre paure, hanno urlato e ci hanno sgridato, punito e mai consolato, abbiamo sperimentato il panico, la solitudine disperata e cresceremo piene di rabbia, aggressività, convinte che nella vita bisogna sempre difendersi per sopravvivere.

LA PROSPETTIVA
DELLE NEUROSCIENZE

Esistono tre tipi di sistemi emotivi, che funzionano in modo diverso e sono associati alle loro funzioni evolutive, collegati cioè alla spinta verso la sopravvivenza necessaria ai nostri antenati. Nel primo cerchio c'è il sistema della minaccia, con emozioni come paura, rabbia e ansia che funzionano per aiutarci a identificare il pericolo e rispondere: sono collegate alla necessità dei nostri antichissimi predecessori di sopravvivere in mezzo ai loro simili. Nel secondo, troviamo il sistema della motivazione e della ricerca, in cui le emozioni ci motivano a perseguire obiettivi e ci premiano per averli conseguiti: i nostri antenati erano spinti a riprodursi e migliorare la posizione nel gruppo. Nel terzo, il siste-

ma della sicurezza, della calma, e dall'apagamento, in cui le emozioni ci aiutano a sentirci al sicuro, tranquille e calme quando non ci stiamo difendendo da minacce né stiamo perseguendo obiettivi: è il momento della riflessione e della meditazione, del ragionamento evoluto e della condivisione con gli altri. Ed è in questo circuito positivo che si colloca la compassione. I problemi arrivano quando questi sistemi non sono in equilibrio e siamo sbilanciate in alcune di queste emozioni. Perché alcune persone non riescono a provare gioia? Perché sono troppo impaurite, bloccate, preoccupate, convinte che debbano sempre difendersi. Quando prevale nel nostro cervello il sistema legato alla minaccia, tendiamo a concentrare tutti i nostri pensieri e le nostre azioni per difenderci, ruminando, restando di fatto bloccate, agendo solo in quella direzione, e perdendo di vista tutto quello che ci circonda. La compassione entra in scena per aiutarci ad attivare i sentimenti di sicurezza, che vengono offuscati da quelli di attacco o fuga, scaturiti dalla minaccia. Quando impariamo a volerci bene, non giudicandoci come sbagliate, impariamo anche e gestire ciò che temiamo, con calma e fiducia.

SI CHIUDE IL CERCHIO
DELL'AUTO AIUTO

Infondere compassione significa incrementare le esperienze di sicurezza e far così sviluppare i sistemi neurologici connessi. Gli attributi compassionevoli sono sensibilità, simpatia, tolleranza, empatia, non-giudizio, cura per il benessere, accanto a immaginazione, attenzione, emotività e ragionamento. Lo scopo della Terapia della compassione è far trovare a ciascuno la propria base sicura, che le figure affettive di riferimento non hanno saputo costruire: avere un porto sicuro ci aiuta a non farci schiacciare dal senso di minaccia e ci spinge verso l'esplorazione del nuovo, consapevoli che quando saremo in difficoltà avremo il supporto e l'assistenza che ci aiuta. La compassione, dunque, è darsi sicurezza: immaginiamoci di avere una "buona nutrice" tutta nostra, che sta dentro di noi, che ci aiuta, ci tranquillizza, ci sostiene e ci capisce. 

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ESERCIZIO*Come ribaltare
la prospettiva*

I nostri pensieri e le nostre azioni sono guidati da motivazioni. A volte sbagliate. Esempio: ti senti sempre a disagio in mezzo agli altri e tendi a isolarti, perché hai paura di fare brutta figura e di essere giudicata. La Terapia della compassione induce a cambiare motivazione: accetta l'invito a una festa e, anziché preoccuparti del giudizio altrui, prenditi cura dell'amicizia. L'attenzione non sarà più rivolta alle persone dominanti del gruppo (da impressionare), ma a scoprire tutte le persone. L'esercizio è cambiare le tue motivazioni orientandole al sistema delle emozioni che regolano la compassione: fai del bene a te e agli altri, stai calma, cerca di essere saggia, scegliendo ciò che non nuoce a te e al prossimo.

SELF HELP*Il coraggio
emotivo*

Vergogna e autocritica possono bloccarti. Entrambe sono legate a valutazioni negative su te stessa, ti percepisci come non desiderabile, cattiva, difettosa o inutile. "Chi si sente così è motivata principalmente da sistemi di competizione per il rango sociale: sta a disagio in mezzo agli altri, dei quali teme il giudizio, ciò la porta a essere durissima con se stessa, a essere troppo autocritica, preoccupata, a rifiutare le relazioni e persino l'azione", spiega infine Kolts. "L'antidoto alla vergogna è il coraggio emotivo che ci dà la forza di smettere di biasimarci per cose che non abbiamo scelto o programmato consciamente".