



HOME • BENESSERE • SALUTE E PSICOLOGIA • SELF-COMPASSION: IMPARIAMO AD AMARE E A PERDONA...

FOCUS
ON:

29 NOVEMBRE 2023 • SALUTE E PSICOLOGIA

Self-compassion: impariamo ad amare e a perdonare noi stessi

L'autocompassione può aiutarci a vivere meglio, perché ci rassicura e ci aiuta ad andare avanti. Un sentimento da sviluppare con l'esercizio, come suggerisce un nuovo libro. Dedicato ai ragazzi

di **ELIANA LIOTTA**



Self-compassion, si dice in inglese. **Significa trattare noi stessi con affetto nel momento in cui inciampiamo**, quando subiamo un insuccesso, se sbagliamo. Invece di flagellarci, di incolparci, di rimproverarci, dovremmo sentire verso di noi lo stesso sentimento di prossimità che proviamo di fronte al dolore altrui.



LEGGI ANCHE

> Nemiche di se stesse? Cosa succede quando si smette di volersi bene

L'invito che emerge da un campo di studi sempre più battuto è di **comportarci nei confronti del nostro povero Io acciaccato come faremmo con un'amica o un amico in una situazione di difficoltà**. Saremmo comprensivi, daremmo coraggio. Come ha detto lo psicanalista James Hillman, «le parole sono come cuscini, quando sono disposte nel modo giusto alleviano il dolore».

L'autocompassione è al centro delle ricerche perché può migliorare la salute, non solo mentale, anche fisica. Lo mostrava già una revisione di sette studi, apparsa sul *Journal of Health Psychology* nel 2019, e lo sostiene un libro delle psicoterapeute Lorraine Hobbs e Niina Tamura, appena pubblicato in Italia da FrancoAngeli: ***Insegnare la self-compassion agli adolescenti***. In verità, non è mai troppo tardi per imparare a praticarla.

I ragazzi dovrebbero instaurare un affettuoso dialogo interiore con se stessi proprio come farebbero con qualcuno che amano, suggeriscono gli esperti (foto Getty Images).

«L'autocompassione è associata a una maggiore felicità nella vita, a livelli più bassi di ansia e depressione, ad abitudini come dieta sana ed esercizio fisico e a relazioni personali più soddisfacenti», scrive Christopher Germer, della Harvard Medical School, nella prefazione al saggio.

"Insegnare la self-compassion agli adolescenti" di Lorraine Hobbs e Niina Tamura

LEGGI ANCHE

> Adolescenti allo specchio: il bullo peggiore è quello dentro di noi

«In tutto il mondo, **la maggioranza delle persone è meno compassionevole con se stessa che con gli altri**. In genere, quando le cose vanno male, diventiamo il nostro peggior nemico: diamo contro noi stessi, ci nascondiamo per la vergogna o ci perdiamo nel rimuginio. La self-compassion è l'opposto».

Solo noi ci conosciamo bene

La delicatezza verso il proprio animo sgualcito è un'abilità che si può e si dovrebbe apprendere, assicura Germer: «Non importa quanto possano essere meravigliosi la nostra famiglia o i nostri amici, le altre persone non ci conoscono così bene come noi conosciamo noi stessi e non possono fornire la gentilezza e la comprensione di cui abbiamo bisogno esattamente quando e come ne abbiamo bisogno».

“Parole di conforto” di Matt Haig (edizioni e/o, 2021)

LEGGI ANCHE

› **La versione migliore di me stessa**

Oltretutto, disprezzarsi non serve. «Non diventi una brava persona se continui a pensare di essere una persona cattiva», ha sintetizzato Matt Haig nel best seller ***Parole di conforto*** (edizioni e/o, 2021).

I tre pilastri della self-compassion

L'autocompassione è diversa dall'autostima, perché **non implica una valutazione.** Getta però le basi per un buon giudizio di sé, visto che porta a preoccuparsi del proprio benessere.



Autostima e autosabotaggio: i consigli della psicologa

GUARDA LE FOTO