

Auto-compassione e adolescenza, come insegnare ai ragazzi che perdonarsi e' un atto d'amore

di Giovanna Gallo Un nuovo libro prova a indagare i confini della self-compassion, necessaria, tra le altre cose, a superare i momenti di inadeguatezza e di frustrazione della vita quotidiana. Ne abbiamo parlato con la curatrice dell'edizione italiana, che ci ha spiegato quanto, soprattutto in adolescenza, sia fondamentale "per acquisire consapevolezza del dolore e trovare un modo per alleviarlo". Volersi bene è un esercizio costante che, oltre la retorica, aiuta a vivere meglio la quotidianità, ad essere più indulgenti con sé stessi, ad accettare i piccoli inciampi della vita e a perdonarsi quelli più importanti. A differenza dell'empatia e della compassione, che ci aiutano, a volte in modo spontaneo, a attivare una modalità di connessione con l'altro vestendo i suoi panni e accogliendo le sue emozioni, l'auto-compassione, che invece rivolge questa sensibilità verso sé stessi, è esercizio ben più complicato. Soprattutto da allenare in quel periodo complesso e sfaccettato che è l'adolescenza, dove il suo contraltare, ovvero l'auto-disprezzo, può alimentare in molti casi frustrazione, sentimenti di odio nei confronti di sé stessi, scarsa capacità di perdonarsi e di accettare i propri limiti ed errori. Un nuovo libro che si intitola proprio **Insegnare la self-compassion agli adolescenti (Franco Angeli, 39 euro)**, frutto del lavoro di ricerca delle autrici Lorraine Hobbs e Niina Tamura, cerca di delineare i confini di questa competenza emotiva, tracciando un percorso e un metodo pratico per allenarla in famiglia o negli ambienti in cui i ragazzi si muovono e intrecciano le loro prime relazioni, plasmando nel frattempo quella con loro stessi. Di self-compassion e dei suoi capisaldi, dell'impatto che la capacità di essere gentili con sé stessi ha sul benessere psicologico degli adolescenti e degli esercizi quotidiani da fare in famiglia per allenare l'auto-compassione abbiamo parlato con la psicologa e psicoterapeuta Alessia Silla, curatrice, insieme al collega Rosario Capo, dell'edizione italiana del volume. Di cosa parliamo quando discutiamo di auto-compassione? In parole molto semplici, sviluppare self-compassion vuol dire riservare a noi stessi lo stesso atteggiamento che avremmo con un nostro caro amico che soffre. Quando ci rivolgiamo a noi stessi in un momento di sofferenza di rado siamo gentili e amorevoli. Invece sviluppare self-compassion vuol dire essere consapevoli del nostro dolore e chiederci cosa possiamo fare per alleviarlo. E quali sono i suoi pilastri? I capisaldi della self-compassion iniziano, in primo luogo, dalla gentilezza verso noi stessi, avere cioè la capacità di rivolgerci un tocco gentile, come una carezza o un abbraccio, di parlarci con un tono caldo e fermo. La gentilezza, ci tengo a sottolinearlo, serve non solo quando abbiamo bisogno di essere rassicurati, ma anche quando abbiamo bisogno di essere guidati. Altro pilastro è la consapevolezza che tutti gli esseri umani fanno esperienza di sofferenza e si impegnano per trovare la strada per star meglio. Ognuno di noi è imperfetto e incompleto e, quando ci si trova a dover fronteggiare momenti difficili, sapere che altre persone vivono la nostra stessa condizione ci toglie dalla sensazione di isolamento favorendo al contrario una maggiore connessione con gli altri. Il terzo punto fermo è la mindfulness, che aiuta a sviluppare la capacità di osservare quello che ci accade per permetterci di modificarlo. Ci doniamo compassione non per sentirci meglio, ma perché stiamo male, si ripete spesso nel libro. Per parlare di self-compassion, dunque, è fondamentale anche parlare del suo contraltare, ovvero l'auto-disprezzo. Di cosa si tratta? Partiamo dal presupposto che l'auto-compassione è un atteggiamento che identifica la relazione che scegliamo di avere con noi stessi quando stiamo soffrendo: l'obiettivo non è quello di alleviare o cancellare la sofferenza direttamente, bensì di evitare l'atteggiamento critico e sprezzante nei confronti di sé stessi. Atteggiamento critico che possiamo immaginare come una voce interna molto insistente, che spesso nasce per proteggerci dalla vergogna o dal senso di colpa. Il problema è che non lo sa fare molto bene e ci attacca in modo così aggressivo da diventare essa stessa il problema. Questi attacchi costanti che provengono dall'interno ci fanno sentire inadeguati di fronte a situazioni difficili, ci ripetono che non siamo all'altezza. Da questo scaturisce l'auto-disprezzo. La self-compassione aiuta a costruire una voce interna compassionevole da sostituire a quella critica. Perché l'adolescenza è il periodo giusto per iniziare questo percorso alla scoperta dell'auto-compassione? Parliamo di un periodo molto particolare, diverso da quello dell'infanzia e dell'età adulta. I ragazzi devono affrontare delle sfide uniche, che li portano a confrontarsi con il mondo dei pari e a passare meno tempo con i genitori. Molte ricerche sottolineano come con l'adolescenza crescano le problematiche legate all'ansia, alle depressione e a comportamenti esternalizzanti. E questo capita per via delle difficoltà legate al confronto con il gruppo dei coetanei o con ciò che si vede sui social o al rapporto con il proprio corpo. Il bisogno di essere accettati tipico di questa età spinge a ricercare





strategie per soddisfare la necessità di appartenenza. Alcune strategie si rivelano utili alla causa altre invece possono condurli ad un progressivo isolamento sociale. E' proprio in questa fase delicata della vita, mentre si è in lotta con sofferenze nuove e impegnati a cavarsela, che diventa necessario aiutarli a sviluppare un dialogo interno che sia consapevole della loro sofferenza e maturi un'intenzione di cura verso di essa. E quali sono gli influssi della self-compassion sul benessere mentale degli adolescenti? Grazie alla self-compassion l'adolescente può essere consapevole della sofferenza che prova e di come fino a quel momento si è rapportata ad essa. Un modo per interpretare quei pensieri che spesso si affacciano nella mente dei ragazzi, come Non valgo nulla o Non sono abbastanza. Prendere coscienza della propria relazione col dolore permette anche di prendere nuove vie, di gestirlo diversamente. Una scelta intenzionale e consapevole che crea una maggior stabilità emotiva e senso di sicurezza. C'è differenza tra autostima e auto-compassione? A differenza dell'autostima, che oscilla in base alla performance e al risultato, la self-compassion rimane stabile nel tempo, non è intaccata dai piccoli fallimenti o errori, anzi ne risulta rafforzata. E questo succede perché è proprio nei momenti di vulnerabilità che si può ricorrere all'auto-compassione. La mindfulness ha un ruolo molto importante in questo quadro. Ci spiega perché? La mindfulness, intanto, è quell'attitudine a portare attenzione non giudicante al momento presente. E dunque diventa perfetto contraltare della self-compassion. La consapevolezza allenata attraverso le pratiche meditative aiuta la nostra mente ad avere una chiara visione di quello che accade nel qui e ora, ci aiuta ad entrare in contatto con l'esperienza senza il filtro del giudizio o del pre-giudizio. Ecco perché la mindfulness è importante per gli adolescenti: li aiuta a rendersi conto di quali sono gli schemi nei quali si muovono, a individuare i contorni di quel pilota automatico con il quale sono abituati a procedere e guadagnare gradi di libertà per compiere scelte diverse. Ha dei consigli per i genitori che desiderano allenare in famiglia questa competenza così salvifica per i loro ragazzi? Per insegnare la self-compassion ai propri figli si deve fare prima esperienza dell'auto-compassione su sé stessi. Il primo passo, come d'altronde suggerisce anche il libro, è Iniziare a sperimentare individualmente la compassione nelle pratiche meditative, così da coltivare consapevolezza anche della sofferenza e permettere agli strumenti conquistati di alleviarla. Solo partendo da sé si può dare una mano anche agli altri e ai figli in particolare. Può aiutare anche richiamare alla mente il sé ragazzo, le difficoltà di quel particolare periodo vissute sulla propria pelle: un modo per allenare la tenerezza nei confronti degli sforzi fatti quando si era adolescenti e per connettersi con i propri figli, propendendo per una maggior comprensione e vicinanza anziché verso il giudizio.