

Autocompassione

Il segreto dell'azione emancipata è l'apprendimento
Non arrenderti

di Emma Seppala

Illustrazione di Farida Zaman



Lotta per avere di più, lavora ancor di più, punta al massimo. Viviamo in una società che ci invia regolarmente questi messaggi. Intanto, la maggior parte di noi non smette di pensare se i nostri obiettivi sono raggiungibili o se ci offriranno una felicità duratura. Anche se vincessimo una medaglia d'oro alle Olimpiadi, la nostra condizione di campione durerebbe solamente pochi anni e sarebbe accompagnata da ansia dovuta alla possibilità di perdere in futuro. Nel mio primo giorno a Yale, uno dei decani affermò: “Voi non siete solamente l'élite, siete l'élite dell'élite” e ricordo ancora l'onda di nausea che evocò in me questo commento. Il successo, dopo tutto, è una posizione precaria. Mentre ci sforziamo per diventare infallibili e mantenere la nostra posizione al livello più elevato possibile, non possiamo sfuggire alla sofferenza.

Questo sospetto fu confermato quando osservavo il progresso dei miei compagni di classe durante il primo anno. Ognuno di noi era stato tra i migliori della classe durante le superiori. Ma adesso eravamo

degli studenti intelligenti tra molti altri, senza che qualcuno si distinguesse di più o fosse più speciale. Nonostante ciò continuammo a sudare, lottare e sforzarci. Avevamo imparato che dovevamo essere i migliori. La maggior parte di noi trovò che quest'esperienza fosse difficile da sopportare e ciò mi fece pensare se questa competitività esasperante sia la ragione per la quale l'ansia e la depressione sono eccezionalmente estese nei campus della Ivy League.

Kristin Neff, professore associato di sviluppo umano presso l'Università del Texas e pioniere nella ricerca sulla auto compassione, ritiene che l'enfasi della società sulla realizzazione e l'autostima si trova al centro di molta sofferenza superflua e addirittura contro produttiva. Sin da piccoli, ci insegnano a costruire la nostra autostima combattendo per il successo, nonostante la competizione sia una battaglia persa. Gli psicologi hanno scoperto che la maggior parte delle persone ritiene di essere al di sopra della media e di essere migliore rispetto ad altri, in quasi tutte le caratteristiche (l'effetto migliore della media). Questa credenza ci aiuta a evitare sentimenti di inadeguatezza dolorosi ma ad un prezzo. Quando la nostra autostima risiede nella premessa di competere con successo contro gli altri, abbiamo sempre un equilibrio precario sul bordo della perdita. La comparazione sociale e la competizione promuovono anche disconnessione, facendoci vedere gli altri come ostacoli da superare, con la finalità di mantenere la nostra posizione, marcare il nostro territorio e vincere potenziali rivali. In ultima istanza, ci sentiamo più distante dagli altri quando l'obiettivo primario del nostro desiderio di successo è l'appartenenza e l'essere amati.

È semplicemente impossibile essere meglio di chiunque altro in qualsiasi momento. La ricerca, inoltre, mostra che quando perdiamo tendiamo a sentirci molto autocritici, peggiorando così la nostra

infelicità. Dinanzi alle critiche, ci mettiamo in difensiva e potremmo sentirci sopraffatti. Gli errori e i fallimenti ci rendono così insicuri e ansiosi che ci arrendiamo presto quando siamo di fronte a una futura sfida. Nel tempo, questo tipo di autostima competitiva è stata legata a problemi sociali più ampi quali la solitudine, l'isolamento e, addirittura, i pregiudizi.

Dopo aver osservato le trappole dell'autostima, Neff cercò un'alternativa, una maniera di individuare e raggiungere i nostri obiettivi senza auto castigare noi stessi, o qualsiasi altra persona, nel processo. Attraverso la pratica del buddismo, la trovò sotto forma di auto compassione. Con l'auto compassione, valorizzi te stesso non perché ti sei giudicato positivamente e hai giudicato altri negativamente, bensì perché sei intrinsecamente degno di cura e interesse, come qualsiasi altra persona. Dove l'autostima ci lascia senza potere e costernati, l'auto compassione è al cuore dell'emancipazione, dell'apprendimento e della forza interiore.

Trattare se stesso come il proprio migliore amico

Lavorare sodo, lottare per raggiungere gli obiettivi e sviluppare la parte migliore del proprio potenziale sono, senza dubbio, abilità estremamente utili negli ambiti di crescita professionale e personale. Tuttavia, la ricerca di Neff suggerisce che sostituire l'autostima con la auto compassione può avere implicazioni molto superiori per la nostra salute mentale e il benessere. In uno studio ad esempio, Neff riscontrò che quando ci troviamo davanti a una situazione minacciosa (dover descrivere una debolezza personale durante un colloquio di lavoro), l'auto compassione era associata con la minor ansia, mentre l'autostima non ha influito sui livelli di ansia.

Neff definisce l'auto compassione come “essere gentile, comprensivo verso se stesso nei momenti di dolore e fallimento, anziché essere duro o autocritico; percependo le nostre proprie esperienze come parte dell'esperienza umana più ampia, anziché vederla in maniera isolata; e supportando i pensieri e i sentimenti dolorosi con piena attenzione, anziché identificarti eccessivamente con gli stessi” (vedere “I tre elementi dell'autocompassione” a pag. 62).

Questo significa, in un certo senso, assumere l'atteggiamento che un individuo assumerebbe verso un amico che ha subito un fallimento. Anziché rimproverarlo, giudicarlo e sommersi alla sua

disperazione, lo ascoltiamo con empatia e comprensione, lo incoraggiamo a ricordare che gli errori sono solamente normali e confermiamo le sue emozioni senza aggiungere benzina sul fuoco. L'auto compassione è l'abilità di agire con se stessi come faremo con un amico.

Neff chiarisce che la auto compassione non è un modo per evitare gli obiettivi o diventare autoindulgenti. Bensì l'auto compassione è una grande motivatrice perché coinvolge il desiderio di alleviare la sofferenza, di guarire, di prosperare e di essere felici. Una mamma che si interessa del suo bambino insisterà sul fatto che mangi verdure e faccia i compiti, non importa quanto sgradevoli siano queste esperienze per il bambino. Analogamente stare tranquilli con se stessi potrebbe essere adatto in alcune situazioni, ma nei momenti di eccessiva indulgenza e pigrizia, l'auto compassione implica rafforzamento e presa di responsabilità.

Un modo migliore per gestire il fallimento

Quando sei motivato dall'auto compassione, vedi il fallimento come la miglior opportunità di apprendimento. Il criticismo, ad esempio, solitamente consiste in un granello di verità che appartiene a noi e un granello di risentimento o non verità che appartiene alla percezione della critica. A causa della fitta inferta dalle critiche, ci mettiamo sulla difensiva o ci colpevolizziamo e, in ultima istanza, perdiamo la lezione utile. Con l'auto compassione, invece, vediamo il fallimento con più calma e lo concepiamo come un'opportunità a cui può far seguito una crescita.

Inoltre, evitando gli effetti della sconfitta dell'autocritica, l'auto compassione ci consente di mantenere la mente in pace e, pertanto, conservare la nostra energia. Rimanendo con la testa sulle spalle e comprensivi di fronte al rifiuto, al fallimento o alla critica, sviluppiamo una forza irremovibile e assicuriamo una stabilità emotiva indipendente dalle circostanze esterne.

Neff spiega che l'auto compassione fornisce un senso stabile di autostima che oscilla molto meno con il tempo, perché non è subordinato e contingente al vedere un determinato modo di competere con successo. In questo modo ci consente sia di provare benessere sia di contribuire alla società in maniera significativa.

Benché la ricerca della fisiologia dell'auto compassione rispetto all'autocritica è ancora in corso, Neff ipotizza un modello semplice. L'autocritica

severa attiva il sistema nervoso simpatico (“combatti o fuggi”) e aumenta gli ormoni dello stress, quali il cortisolo nel sangue. Quando questa morsa si impossessa di noi, non possiamo imparare a impegnarci con il nocciolo della verità che può essere lì per servirci. L'auto compassione, dall'altro lato, può attivare il sistema di cura dei mammiferi e gli ormoni del senso di appartenenza e dell'amore, come l'ossitocina. Altresì nota come “ormone delle coccole”, l'ossitocina viene rilasciata nelle madri che allattano, durante gli abbracci e i rapporti sessuali, ed è associata a sentimenti di benessere, consentendoci di tenere la verità senza attaccare noi stessi.

Sviluppare l'auto compassione

Siamo tutti a conoscenza di persone che sembrano prendersi cura di tutti tranne di se stessi e che si rimproverano perché non fanno di più. Il lavoro di Neff conferma quest'osservazione: non c'è correlazione tra il tratto dell'auto compassione e i sentimenti di compassione verso gli altri. Osservo che molte persone, in particolare le donne, sono molto più compassionevoli e gentili con gli altri e con se stesse. Ci propone l'esempio di un'infermiera di oncologia pediatrica che aveva passato la sua vita al servizio degli altri e che, tuttavia, era estremamente dura con se stessa perché sentiva che ciò che stava facendo non era sufficiente.

Tuttavia è possibile apprendere la auto compassione. È una pratica che può aiutare tutti noi a diventare meno autocritici e, forse, ad ottenere di più e dare di più. Un grande esempio di auto compassione in azione è Bonnie Thorne, che si è dedicata al lavoro umanitario per tutta la sua vita, iniziando con la cura dei bambini di strada, giovani svantaggiati, prostitute, raccogliendo fondi con successo per organizzazioni tese all'assistenza. Più recentemente si sta occupando del programma di raccolta fondi per l'università del Wisconsin (Madison's Center for Investigating Healthy Minds' mission) per avvalersi della rigorosa ricerca scientifica per migliorare il benessere nella comunità. Bonnie spiega che “L'auto compassione mi consente di respirare la mia stessa umanità in ciascuna situazione che emerge e mi consente e di trasformare questa energia in bontà verso gli altri”. Conoscere Bonnie significa vederla trarre vantaggio da ciascuna opportunità e interazione per connettersi con altri in amicizia, calore e con l'intenzione di servire ove possa essere utile.

Thorne spiega che da bambina aveva ricevuto una forte pressione per auto realizzarsi e avere successo. Aveva pochi modelli che presentavano un comportamento compassionevole ed era molto autocritica. Tuttavia quando fu inserita in un orfanotrofio, fu testimone della compassione incondizionata di alcuni genitori adottivi che, senza alcuna riserva, crescevano lei e altri bambini adottivi di diverse razze e origini. Bonnie attribuisce al loro amore, rispetto e all'ambiente sicuro che crearono, il suo sviluppo come persona più integrata, creativa e considerata. Attraverso l'accettazione e la bontà dei suoi genitori adottivi, la sua voce autocritica interiore iniziò a placarsi. Bonnie tiene calma questa voce critica attraverso una pratica di meditazione regolare.

Un incentivo per le persone di successo

Etelle Higonnet è un altro esempio di come apprendere l'auto compassione può dare maggiore opportunità anche a coloro che raggiungono importanti obiettivi. Figlia di professori di Harvard, Higonnet si è laureata con lode presso l'Università di Yale e ha frequentato la scuola di giurisprudenza riscuotendo una serie di successi, lavorando presso l'osservatorio dei diritti umani, Amnesty International e le Nazioni Unite. Il suo lavoro in ambito di diritti umani ha salvato migliaia di vite e ha ricevuto riconoscimenti e premi, ma racconta di un importante cambiamento nella sua vita.

Higonnet afferma: “sono cresciuta con l'idea che devi sempre autocriticarti e che non dovresti mai essere soddisfatta bensì lottare per migliorare. Se prendi un 10, perché non prendere un 10+? Se sei nella migliore squadra di calcio, perché non essere il numero uno tra i giocatori di quella squadra di calcio? Era come ‘chi si dà per vinto non vince mai, chi vince non smette mai’ in tutti gli ambiti della vita, da quello sportivo a quello accademico. Come studente universitaria, rimase indignata dalle violazioni dei diritti umani. Il suo spirito attivista fu alimentato dalla rabbia e si lanciò a capofitto per combattere i problemi riguardanti i diritti umani.

“Ci volle un incidente automobilistico in cui ho quasi perso la vita e una profonda esperienza con la pratica dello yoga e la filosofia per far sì che la mia rabbia attivista si trasformasse in azione attivista. Mi sono accorta che, nonostante le violazioni dei diritti umani fossero una pratica scorretta, essere arrabbiati non comporta alcun cambiamento ma ferisce soltanto me estraniandomi dagli altri. Solo le soluzioni, e non la rabbia, possono veramente cambiare le cose”.

Sopravvissuta all'incidente automobilistico Etelle iniziò a nutrire un profondo senso di gratitudine nei confronti della vita che ora considera un dono. Poco tempo dopo, partecipò ad un workshop intensivo di una settimana di pratica di respirazione yoga e filosofia che cambiarono la sua prospettiva. “Il corso L’arte del vivere (The art of living) è stato come uno tsunami di apprendimento dello yoga che, tutto di un colpo, mi impartì insegnamenti in maniera esplicita circa l'amore nei confronti degli altri e di me stessa e a sviluppare armonia, equilibrio, accettazione e compassione, non solo verso me stessa e le altre persone ma verso il pianeta stesso. Fu allora che capii che nella vita non si trattava di vincere, competere o soffrire attraverso il dolore per vincere. Mi si aprì un intero cammino nel vedere l'amore, l'accettazione, l'equilibrio e l'armonia come una gran parte di me ed è così che cerco di vivere la mia vita adesso. Ho notato di essere più efficace e felice”.

L'autocompassione negli studenti e dei veterani

Carole Pertofsky, responsabile della promozione della salute presso l'Università di Stanford, è un fervente difensore della resilienza e del benessere attraverso l'auto compassione. Pertofsky vede che molti studenti di Stanford che sono appassionati relativamente alle loro attività ma soffrono di iperaffaticamento. Sostiene quanto segue: “Indossa la maschera per l'ossigeno prima di darla agli altri. Se rimani senza ossigeno, non puoi aiutare nessuno. Le nostre necessità di base devono essere soddisfatte prima di tutto; solo così saremo in grado di aiutare gli altri. In qualità di essere umani, quando diamo in eccesso, ci svuotiamo internamente. Ci inaridiamo e proviamo risentimento. La nostra energia si esaurisce e ci sentiamo come se non avessimo nient'altro da dare”. Questo stato viene frequentemente definito “fatica da compassione” ed è comune nelle professioni di assistenza, come i lavoratori in ambito sociale e negli aiuti umanitari.

Pertofsky lavora anche con studenti che soccombono alla cosiddetta sindrome “dell'anatra che galleggia di Stanford”: in superficie sembrano scivolare tranquillamente, ma se guardi sotto l'acqua vedrai le loro gambe che pedalano furiosamente, proprio per stare a galla. Carole insegna che “quando smettiamo di essere autocritici e autolesionisti e iniziamo ad essere

gentili con noi stessi, si apre il cammino che incrementa la resilienza”. Anziché sprecare energia fingendo di essere calmi mentre sono rinchiusi nella dipendenza dal lavoro e ricercano successi, gli studenti possono davvero imparare a prendersi cura di se stessi ed essere equilibrati e felici.

Nella mia ricerca con i veterani dell'Università di Wisconsin–Madison, ho riscontrato che l'auto compassione può essere di grande aiuto per i soldati che ritornano a casa. Un uomo, che chiamerò con il nome di fantasia Mike, che era estremamente autocritico, aveva sviluppato un controllo estremo del temperamento e dell'autodisciplina, attributi che gli valsero premi per azioni coraggiose in combattimento. Tuttavia, tornato a casa non riuscì a riconciliare le sue azioni in qualità di soldato con i suoi valori come civile ed iniziò a pensare a se stesso come un essere umano terribile. Mike non riusciva a dormire la notte in quanto soffriva di ansia, depressione e disturbi da stress post traumatico . Dopo aver partecipato ad un workshop di yoga, respirazione e meditazione, come parte del nostro studio, l'atteggiamento di Mike cambiò. Disse che, benché ricordasse tutto quanto era successo, capì che le sue azioni passate, eseguite secondo gli ordini non rappresentavano ciò che attualmente era come persona. Mike è stato in grado di ricominciare a dormire.

Neff cita una storia simile riferendo del lavoro con un gruppo di giovani veterani con disturbi da stress post traumatico. Insegnò loro modi attraverso i quali, in una situazione difficile o che provocava ansia, fosse possibile evocare l'auto compassione mediante il tatto. Dal punto di vista di un osservatore, incrociavano semplicemente le braccia, ma vi era una intenzione intima di dare un abbraccio a se stessi. Uno dei sintomi del disturbo da stress post traumatico è quello di sentirsi immensamente isolati. Descrive il modo in cui uno dei veterani apparentemente più duri nella sala disse: “non voglio lasciare”. Si sentiva così sollevato da questo nuovo atteggiamento di cura di sé. Ed è qualcosa che potete provare voi proprio ora.

Emma Seppala, PhD, is a research scientist at the Center for Healthy Minds at the university of Wisconsin, as well as a contributing editor of Spirituality & Health

Pratiche per stimolare l'autocompassione

1) Scriviti una lettera: prendi la prospettiva di un amico compassionevole in modo tale che tu possa immaginare di essere quest'altra persona. Chiedi a te stesso: "che cosa mi direbbe adesso un amico compassionevole gentile? Quali sarebbero le sue parole?". Successivamente, rileggi la lettera e ricevilà da te stesso.

2) Scrivi il tuo dialogo interiore: se ti stai auto criticando perché i jeans non ti stanno o perché hai detto qualcosa di sbagliato in una situazione, scrivi le parole autocritiche che ti vengono in mente e, poi, chiediti se diresti quelle parole a un amico. Che cosa altro diresti all'amico?

3) Crea un mantra di autocompassione: Neff suggerisce di sviluppare qualcosa che sia facilmente memorizzabile, cosicché quando emerge una situazione difficile è possibile ricorrere alle proprie frasi. Non sono affermazioni positive, bensì dei memorandum. Ecco un esempio di auto compassione che ha creato per se stessa: "è un momento di sofferenza. La sofferenza è parte della vita. Posso essere gentile con me stessa in questo momento, posso darmi la compassione di cui ha bisogno." Il figlio di Neff è autistico e quando ha uno scatto d'ira in pubblico, ricorre immediatamente al suo mantra di auto compassione, in parte come fulcro per la sua mente ma anche perché ciò di cui ha bisogno maggiormente in quel momento è il supporto emotivo per se stessa, così da poter gestire la situazione con calma e più grazia.

Per ulteriori tecniche di Kristin Neff finalizzate all'aumento dell'autocompassione, visitare il sito www.self-compassion.org.

I tre elementi dell'autocompassione

Gentili con se stessi: l'autocompassione implica essere calorosi, comprensivi verso noi stessi quando soffriamo, facciamo errori o ci sentiamo inadeguati, anziché ignorare il nostro dolore o flagellarci con l'autocritica. Le persone auto compassionevoli riconoscono che è inevitabile essere imperfetti, fare degli orrori e provare difficoltà nella vita, così tendono ad essere gentili con se stessi di fronte alle esperienze dolorose, anziché arrabbiarsi quando gli eventi non sono all'altezza delle aspettative. Le persone non sono e non raggiungono esattamente ciò che desiderano. Quando questa realtà viene negata o si lotta contro la stessa, la sofferenza aumenta attraverso lo stress, la frustrazione e l'autocritica. È quando questa realtà viene accettata comprensione e bontà, che si trova l'equanimità emotiva maggiore.

Umanità comune: la frustrazione perché le cose non sono come le vogliamo è spesso accompagnata da un senso irrazionale e penetrante di isolamento, come se "IO" l' sia l'unica persona a soffrire o fare errori quando, invece, tutti gli umani soffrono. La stessa definizione di essere "umano" è che una persona è mortale, vulnerabile e imperfetta. Pertanto, l'auto compassione implica riconoscere che la sofferenza e l'inadeguatezza personale formano parte di un'esperienza umana condivisa, qualcosa che tutti viviamo, anziché essere un qualcosa che succede a "ME" soltanto. Significa altresì riconoscere che i pensieri personali, i sentimenti le azioni sono influenzati da fattori "esterni", quali la cura parentale, la cultura, la genetica e le condizioni ambientali, nonché dal

comportamento e dalle aspettative degli altri. Thich Nhat Hahn denomina l'intricata rete di reciprocità causa-effetto in cui siamo tutti immersi "interdipendenza". Riconoscere la nostra interdipendenza ci consente di essere meno critici rispetto ai nostri fallimenti personali. Dopotutto, se avessimo il pieno controllo sul nostro comportamento, quante persone sceglierebbero consapevolmente di avere problemi di ira, problemi di dipendenza, ansia sociale debilitante, disturbi alimentari, ecc.? Molti aspetti di noi stessi e le circostanze delle nostre vite non dipendono da nostre scelte, bensì derivano da innumerevoli fattori (genetici e/o ambientali) ai quali abbiamo poco controllo. Riconoscendo la nostra interdipendenza essenziale, pertanto, i fallimenti e le difficoltà della vita non devono essere presi in maniera personale ma possono essere riconosciuti con compassione e comprensione senza giudicare.

Mindfulness: L'auto compassione ritiene altresì di assumere un approccio equilibrato rispetto alle nostre emozioni negative, così che i sentimenti non vengano né soppressi né esasperati. Questo atteggiamento equilibrato deriva dal processo di correlare le esperienze personali a quelle di altri che stanno soffrendo allo stesso modo, inserendo la nostra situazione all'interno di una prospettiva più ampia. Deriva inoltre dalla volontà di osservare i nostri pensieri negativi e le emozioni negative con apertura e chiarezza, così che siano tenuti in una coscienza attenta. La Mindfulness è uno stato mentale critico e ricettivo in cui un individuo osserva i pensieri e i sentimenti così come sono, senza cercare di sopprimerli o negarli. Non possiamo ignorare il nostro dolore e provare compassione per il medesimo allo stesso tempo. Mindfulness prevede che non ci "si immedesimiamo esageratamente" con pensieri e sentimenti, tale da essere catturati e trascinati dalla reattività negativa.

— Kristin Neff, PhD

*La felicità - reale, felicità duratura - può essere provata meglio quando siamo impegnati nel flusso della vita, connessi piuttosto che separati da tutto il resto", scrive la pioniera dell'autocompassione **Kristen Neff, Ph.D.** ultimo eccellente libro, Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind (William Morrow, 2011) fornisce un chiaro cammino per lasciarsi andare alla gioia.*

— I Curatori

© 2011 Spirituality & Health

fonte: <http://spiritualityhealth.com/articles/self-compassion-how-value-yourself>