

# I cinque miti dell'auto-compassione

*Cosa ci impedisce di essere gentili con noi stessi?*

*di Kristin Neff*

La maggior parte delle persone non ha alcun problema a vedere la compassione come una qualità assolutamente encomiabile. Sembra riferirsi a un amalgama di qualità indiscutibilmente buone: gentilezza, misericordia, tenerezza, benevolenza, comprensione, empatia, simpatia, insieme all'impulso ad aiutare altre creature viventi, umane o animali, in difficoltà.

Ma sembriamo meno sicuri dell'auto-compassione. Per molti, trasporta l'odore di tutti quegli altri termini negativi del "sé": autocommiserazione, egoismo, autoindulgente, egocentrico, semplicemente egoista. Anche molte generazioni dopo le origini puritane della nostra cultura, sembriamo ancora credere che se non ci incolpiamo e non ci puniamo per qualcosa, rischiamo il compiacimento morale, l'egoismo fuggitivo e il peccato di falso orgoglio.

Considera Rachel, una dirigente di marketing di 39 anni con due figli e un marito amorevole. Una persona profondamente gentile, moglie devota, genitore coinvolto, amico solidale e gran lavoratore, trova anche il tempo per fare volontariato per due enti di beneficenza locali. In breve, sembra essere un modello ideale.

Ma Rachel è in terapia perché i suoi livelli di stress sono molto alti. È sempre stanca, depressa, incapace di dormire. Ha problemi digestivi cronici e talvolta - con suo orrore - si arrabbia con suo marito e con i figli. In tutto questo, è incredibilmente dura con se stessa, sentendo sempre che qualunque cosa abbia fatto non è abbastanza buona. Eppure non prenderebbe mai in considerazione l'idea di provare ad essere compassionevole con se stessa. In effetti, la sola idea di non attaccarsi, dandosi un po' di gentilezza e comprensione, la colpisce in un modo infantile e irresponsabile.

E Rachel non è sola. Molte persone nella nostra cultura nutrono dubbi riguardo all'idea di auto-compassione, forse perché non sanno veramente come sia, tanto meno come praticarla. Spesso la pratica dell'auto-compassione viene identificata con la pratica della Mindfulness, ormai onnipresente

come il sushi in Occidente. Ma mentre la Mindfulness - con la sua enfasi sull'essere esperienzialmente aperti e consapevoli della nostra sofferenza senza esserne coinvolti e spazzati via dalla reattività avversiva - è necessaria per l'auto-compassione, non contiene un ingrediente essenziale. Ciò che distingue l'auto-compassione è l'andare oltre l'accettazione della nostra esperienza così com'è aggiungendo qualcosa di più: abbracciare lo sperimentatore (cioè noi stessi) con calore e tenerezza quando la nostra esperienza è dolorosa.

L'auto-compassione include anche un elemento di saggezza: il riconoscimento della nostra comune umanità. Ciò significa accettare il fatto che, insieme a tutti gli altri esseri sul pianeta, siamo individui imperfetti, proprio come chiunque altro sia colpito dalle fionde e dalle frecce di una sfortuna oltraggiosa (ma perfettamente normale). Sembra ovvio, ma è divertente come ci dimentichiamo con facilità. Cadiamo nella trappola di credere che le cose "dovrebbero" andare bene e che quando si commette un errore o si presenta qualche difficoltà, qualcosa deve essere andato terribilmente storto. (Uh, mi scusi. Deve esserci un errore. Mi sono iscritto al piano "Tutto-andrà-bene-fino-al-giorno-che-morirò. Posso parlare con la direzione per favore?). Il "non dovrebbe" accadere ci fa sentire sia vergognosi che isolati. In quei momenti, ricordare che non siamo veramente soli nella nostra sofferenza - che le difficoltà e la lotta sono profondamente radicate nella condizione umana - può fare una differenza radicale.

Ricordo di essere stato al parco con mio figlio, Rowan, quando aveva circa quattro anni, all'apice del suo autismo. Ero seduto sulla panchina, guardando tutti i bambini felici che giocavano sulle altalene, si rincorrevano a vicenda e mi divertivo mentre Rowan era seduto in cima allo scivolo e batteva ripetutamente la mano (qualcosa noto come stimming). Certo, ho iniziato a seguire la strada dell'autocommiserazione: "Perché non posso avere un bambino" normale "come tutti gli altri? Perché sono l'unico che sta attraversando un periodo così difficile?" Ma anni di pratica dell'auto-compassione mi hanno dato abbastanza presenza mentale per

riprendermi, fermarmi, fare un respiro profondo e diventare consapevole della trappola in cui stavo cadendo.

Con un po' di distanza dai miei pensieri e sentimenti negativi, ho guardato le altre madri e i loro figli e ho pensato tra me e me: "Presumo che questi bambini cresceranno con una vita spensierata e senza problemi, che nessuna di queste madri dovrà lottare mentre cresce il proprio figlio. Ma per quanto ne so, alcuni di questi ragazzi potrebbero crescere sviluppando seri problemi di salute mentale o fisica, o semplicemente rivelarsi persone non molto gentili! Non c'è bambino perfetto e non esiste alcun genitore che non attraversi una qualche forma di difficoltà o sfida con i propri figli prima o poi".

E in quel momento, i miei sentimenti di intenso isolamento si trasformarono in sentimenti di profonda connessione con le altre madri al parco e con tutti i genitori ovunque. Amiamo i nostri figli, ma dannazione - a volte è dura! Per quanto strano possa sembrare, praticando l'auto-compassione mentre ci arrangiamo, non ci sentiamo così soli.

Fortunatamente, questo non è solo un pio desiderio su un altro approccio di auto-aiuto. In effetti, ora esiste una quantità di ricerca impressionante e in crescita che dimostra che relazionarsi con noi stessi in un modo gentile e amichevole è essenziale per il benessere emotivo. Non solo ci aiuta a evitare le inevitabili conseguenze di un duro giudizio di sé - depressione, ansia e stress - ma genera anche un approccio alla vita più felice e più fiducioso. Più precisamente, la ricerca dimostra falsi molti dei miti comuni sull'auto-compassione che ci tengono intrappolati nella prigione di un'autocritica implacabile. Eccone cinque.

## 1. L'auto-compassione è una forma di autocommiserazione



Uno dei più grandi miti sull'auto-compassione è che significa dispiacersi per se stessi. In effetti, come esemplifica la mia esperienza nel parco giochi, l'auto-compassione è un antidoto all'autocommiserazione e alla tendenza a lamentarsi della nostra sfortuna.

Questo non è perché l'auto-compassione ti permette di escludere le cose brutte; in effetti, ci rende più disponibili ad accettare, sperimentare e riconoscere i sentimenti difficili con gentilezza, che paradossalmente ci aiuta a elaborarli e lasciarli

dissolvere più completamente. La ricerca mostra che le persone auto-compassionevoli hanno meno probabilità di essere inghiottite da pensieri di autocommiserazione su quanto siano brutte le cose. Questo è uno dei motivi per cui le persone auto-compassionevoli hanno una salute mentale migliore.

Uno studio di Filip Raes presso l'Università di Lovanio ha esaminato l'associazione dell'auto-compassione con il pensiero ruminativo e la salute mentale tra gli studenti della sua università. In primo luogo ha valutato come i partecipanti stessero utilizzando la Scala di autovalutazione dell'Auto-Compassione che ho sviluppato nel 2003, che chiede agli intervistati di indicare la frequenza con cui si trovino in comportamenti corrispondenti ai principali elementi di auto-compassione. Gli esempi includono affermazioni come "Cerco di essere comprensivo e paziente verso aspetti della mia personalità che non mi piacciono"; "Quando le cose vanno male per me, vedo le difficoltà come parte della vita che tutti attraversano"; e "Quando accade qualcosa di doloroso, cerco di avere una visione equilibrata della situazione".

Raes ha scoperto che i partecipanti con livelli più alti di auto-compassione tendevano a rimuginare meno sulla loro sfortuna. Inoltre, ha scoperto che la loro ridotta tendenza a rimuginare ha aiutato a spiegare perché i partecipanti auto-compassionevoli abbiano riportato meno sintomi di ansia e depressione.

## 2. L'auto-compassione significa debolezza



John si era sempre considerato un pilastro di forza - un marito ideale e supportivo. Così è stato devastato quando sua moglie lo ha lasciato per un altro uomo.

Segretamente tormentato dal senso di colpa per non aver fatto di più per soddisfare i suoi bisogni emotivi prima che lei cercasse conforto tra le braccia di qualcun altro, non voleva ammettere quanto si sentisse ancora ferito e quanto fosse difficile per lui andare avanti con la sua vita.

Quando il suo collega gli ha suggerito di provare ad essere compassionevole con se stesso riguardo al suo divorzio, la sua reazione è stata rapida: "Non darmi quella roba con cuori e fiori! L'auto-compassione è per le femminucce. Ho dovuto essere duro come un chiodo per superare il divorzio con una

parvenza di rispetto di me stesso, e non ho intenzione di abbassare la guardia ora."

Quello che John non sapeva è che invece di essere una debolezza, i ricercatori stanno scoprendo che l'auto-compassione è una delle più potenti fonti di capacità di adattamento e resilienza a nostra disposizione. Quando affrontiamo gravi crisi di vita, l'auto-compassione sembra fare la differenza nella nostra capacità di sopravvivere e persino di prosperare. John pensava che essere un ragazzo duro durante il suo divorzio - soffocare i suoi sentimenti e non ammettere quanto dolore stesse provando - fosse ciò che lo ha fatto andare avanti. Ma non era "andato avanti": era bloccato, e l'auto-compassione era il pezzo mancante che probabilmente lo avrebbe aiutato ad andare avanti.

David Sbarra e i suoi colleghi dell'Università dell'Arizona hanno esaminato se l'auto-compassione aiuta a determinare quanto bene le persone si adattano al divorzio. I ricercatori hanno invitato più di 100 persone recentemente separate dai loro coniugi a entrare in laboratorio e fare una registrazione di quattro minuti di flusso di coscienza dei loro pensieri e sentimenti sull'esperienza della separazione. Quattro giudici addestrati in seguito hanno codificato quanto fossero auto-compassionevoli queste discussioni, utilizzando una versione modificata della Scala di Auto-Compassione. Hanno dato punteggi bassi ai partecipanti che hanno detto cose come "Non so come sono riuscito a farlo. È stata tutta colpa mia. L'ho respinto per qualche motivo. Avevo così tanto bisogno di lui, ho ancora bisogno di lui. Cosa ho fatto? So di aver sbagliato tutto." I punteggi più alti sono stati assegnati a persone che hanno detto cose come "Guardando indietro, devi tirare fuori il meglio e andare avanti da lì. Perdona te stesso e il tuo ex per tutto ciò che avete o non avete fatto."

I ricercatori hanno scoperto che i partecipanti che mostravano più auto-compassione quando parlavano della loro rottura evidenziavano un migliore adattamento psicologico al divorzio in quel momento e che questo effetto persisteva nove mesi dopo. I risultati si mantengono anche controllando altre possibili spiegazioni, come i livelli iniziali di autostima, ottimismo, depressione o attaccamento dei partecipanti. Studi come questo suggeriscono che non è solo ciò che affronti nella vita, ma il modo in cui ti relazioni con te stesso quando il gioco si fa duro, come alleato interiore o nemico, che determina la tua capacità di farcela con successo.

### 3. L'auto-compassione mi renderà compiacente



Forse il più grande ostacolo all'auto-compassione è la convinzione che minerà la nostra motivazione a spingerci a fare meglio. L'idea è che se

non ci criticiamo per non essere all'altezza dei nostri standard, soccomberemo automaticamente al disfattismo pigro. Ma pensiamo per un momento a come i genitori motivano con successo i propri figli. Quando un giorno il figlio adolescente di Rachel torna a casa con un voto di inglese scadente, potrebbe sembrare disgustata e sibilarle: "Stupido ragazzo! Non arriverai mai a nulla. Mi vergogno di te!" (Ti fa rabbrivire, non è vero? Eppure è esattamente il tipo di cose che Rachel dice a se stessa quando non riesce a soddisfare le sue alte aspettative.) Ma molto probabilmente, piuttosto che motivare suo figlio, questo torrente di vergogna lo farà solo perdere fede in se stesso, e alla fine smetterà di provare del tutto.

In alternativa, Rachel potrebbe adottare un approccio compassionevole dicendo: "Oh tesoro, devi essere così arrabbiato. Ehi, dammi un abbraccio. Succede a tutti noi. Ma dobbiamo migliorare i tuoi voti in inglese perché so che vuoi entrare in un buon college. Cosa posso fare per aiutarti e supportarti? Ho fiducia in te." Nota che c'è un onesto riconoscimento del fallimento, simpatia per l'infelicità di suo figlio e incoraggiamento ad andare oltre o aggirare questo momentaneo dosso sulla strada. Questo tipo di risposta premurosa ci aiuta a mantenere la nostra fiducia in noi stessi e a sentirci supportati emotivamente. Ironia della sorte, anche se Rachel non si sognerebbe nemmeno di adottare il primo approccio con suo figlio, è indiscutibilmente convinta che l'autoflagellazione sia necessaria per lei per raggiungere i suoi obiettivi. Presume che la sua ansia, depressione e stress siano il risultato del fatto che non si è impegnata abbastanza.

Ma ora ci sono molte ricerche che mostrano chiaramente che l'auto-compassione è una forza molto più efficace per la motivazione personale rispetto all'auto-punizione.

Ad esempio, una serie di esperimenti di ricerca di Juliana Breines e Serena Chen dell'Università della California a Berkeley ha esaminato se aiutare gli studenti universitari ad essere più auto-compassionevoli li motivi a impegnarsi in un

cambiamento positivo. In uno studio, ai partecipanti è stato chiesto di ricordare un'azione recente per cui si sentivano in colpa - come barare a un esame, mentire a un partner romantico, dire qualcosa di dannoso - che ancora li faceva sentire male con se stessi quando ci pensavano. Successivamente, sono stati assegnati in modo casuale a una delle tre condizioni. Nella condizione di auto-compassione, i partecipanti sono stati istruiti a scrivere a se stessi per tre minuti dalla prospettiva di un amico compassionevole e comprensivo. Nella seconda condizione, i partecipanti sono stati istruiti a scrivere delle proprie qualità positive; e nella terza, hanno scritto di un hobby di cui godevano. Queste due condizioni di controllo hanno aiutato a differenziare l'auto-compassione dal dialogo interiore positivo e dall'umore positivo in generale.

I ricercatori hanno scoperto che i partecipanti che sono stati aiutati ad essere auto-compassionevoli per la loro recente trasgressione hanno riferito di essere più motivati a scusarsi per il danno fatto e più impegnati a non ripetere più il comportamento rispetto a quelli nelle condizioni di controllo. L'auto-compassione, lungi dall'essere un modo per eludere la responsabilità personale, in realtà la rafforza.

Se riusciamo a riconoscere i nostri fallimenti e i nostri misfatti con gentilezza - "Ho davvero sbagliato quando mi sono arrabbiato così tanto con lei, ma ero stressato, e immagino che tutte le persone reagiscano in modo esagerato a volte" - invece del giudizio - "Non posso credere di aver detto quella cosa; sono una persona così orribile e cattiva", è molto più sicuro vedersi chiaramente. Quando riusciamo a vedere oltre la lente distorcenza del severo giudizio di sé, entriamo in contatto con altre parti di noi stessi, le parti che si prendono cura e desiderano che tutti, inclusi noi stessi, siano il più sani e felici possibile. Ciò fornisce l'incoraggiamento e il supporto necessari per fare del nostro meglio e riprovare.

#### 4. L'auto-compassione è narcisistica



Nella cultura americana, l'alta autostima richiede di distinguersi in mezzo alla folla, essere speciali e al di sopra della media. Come ti senti quando qualcuno indica le tue prestazioni lavorative, o abilità genitoriali, o livello di intelligenza nella media? Ahia! Il problema, ovviamente, è che, nonostante il lago Woebegon di Garrison Keillor, è impossibile per tutti essere al di

sopra della media allo stesso tempo. Possiamo eccellere in alcune aree, ma c'è sempre qualcuno più attraente, di successo e intelligente di noi, il che significa che ci sentiamo dei falliti ogni volta che ci confrontiamo con quelli "migliori" di noi.

Il desiderio di vedere noi stessi come migliori della media, tuttavia, per ottenere e mantenere quella sensazione sfuggente di alta autostima, può portare a comportamenti decisamente sgradevoli. Perché i primi adolescenti iniziano a fare il prepotente sugli altri? Se posso essere visto come il ragazzo figo e duro in contrasto con lo schifoso secchione che ho appena scelto, ottengo una spinta all'autostima. Perché siamo così prevenuti? Se credo che il mio gruppo etnico, di genere, nazionale, politico sia migliore del tuo, ottengo un aumento dell'autostima.

In effetti, l'enfasi posta sull'autostima nella società americana ha portato a una tendenza preoccupante: i ricercatori Jean Twenge dell'Università San Diego State e Keith Campbell dell'Università della Georgia, che hanno monitorato i punteggi del narcisismo degli studenti universitari dal 1987, trovano che il narcisismo degli studenti moderni è al livello più alto mai registrato. Attribuiscono l'aumento del narcisismo a genitori e insegnanti ben intenzionati ma fuorvianti, che dicono ai bambini quanto siano speciali e grandi nel tentativo di aumentare la loro autostima.

Ma l'auto-compassione è diversa dall'autostima. Sebbene siano entrambi fortemente legati al benessere psicologico, l'autostima è una valutazione positiva di noi stessi, mentre l'auto-compassione non è affatto un giudizio o una valutazione. Invece, l'auto-compassione è un modo per relazionarsi al panorama in continua evoluzione di chi siamo con gentilezza e accettazione, specialmente quando falliamo o ci sentiamo inadeguati. In altre parole, l'autostima richiede di sentirsi meglio degli altri, mentre l'auto-compassione richiede il riconoscimento che condividiamo la condizione umana di imperfezione.

Anche l'autostima è intrinsecamente fragile, rimbalzando su e giù a seconda del nostro ultimo successo o fallimento. Ricordo una volta che la mia autostima aumentò vertiginosamente e poi precipitò in circa cinque secondi. Stavo visitando una scuderia con amici e il vecchio istruttore di equitazione spagnolo apprezzava apparentemente il mio aspetto mediterraneo. "Sei incredibilmente bella", mi disse, mentre mi sentivo risplendere di piacere. Poi ha aggiunto: "Non raderti mai la barba". L'autostima è un amico del bel tempo, lì per noi nei bei tempi, che ci abbandona quando la nostra fortuna si dirige da



un'altra parte. Ma l'auto-compassione è sempre lì per noi, una fonte affidabile di supporto, anche quando le nostre azioni mondane sono crollate. Fa ancora male quando il nostro orgoglio viene infranto, ma possiamo essere gentili con noi stessi proprio perché fa male. "Wow, è stato piuttosto umiliante, mi dispiace così tanto. Va bene però, queste cose accadono."

C'è una solida ricerca per l'idea che l'auto-compassione ci aiuti nei momenti buoni e in quelli cattivi. Mark Leary e colleghi dell'Università Wake Forest hanno condotto uno studio che ha chiesto ai partecipanti di realizzare un video di presentazione. Ad esempio, "Ciao, sono John, un dottore in scienze ambientali. Amo andare a pescare e trascorrere del tempo nella natura. Voglio lavorare per il National Park Service quando mi laureo" e così via. È stato detto loro che qualcuno avrebbe guardato il loro video e poi li avrebbe valutati su una scala di sette punti in termini di quanto fossero calorosi, amichevoli, intelligenti, simpatici e maturi (Il feedback era fasullo, ovviamente, dato da un membro dello studio). Metà dei partecipanti ha ricevuto valutazioni positive e gli altri valutazioni neutre. I ricercatori volevano esaminare se i livelli di auto-compassione dei partecipanti (misurati dai punteggi sulla Scala di Auto-Compassione) prevedessero le reazioni al feedback in modo diverso dai loro livelli di autostima (misurati dalla Scala di Autostima di Rosenberg).

Hanno scoperto che le persone auto-compassionevoli riportavano reazioni emotive simili in termini di quanto si sentissero felici, tristi, arrabbiati o tesi, indipendentemente dal fatto che il feedback fosse positivo o neutro. Le persone con alti livelli di autostima, tuttavia, tendevano a arrabbiarsi quando ricevevano un feedback neutro (cosa, sono solo nella media?). Erano più propensi a negare che il feedback fosse dovuto alla loro stessa personalità e davano la colpa a fattori esterni, come il cattivo umore dell'osservatore. Ciò suggerisce che le persone auto-compassionevoli sono maggiormente in grado di rimanere emotivamente stabili, indipendentemente dal grado di lode che ricevono dagli altri. L'autostima, al contrario, prospera solo quando le recensioni sono buone e può portare a tattiche evasive quando c'è la possibilità di affrontare verità spiacevoli su se stessi.

## 5. L'auto-compassione è egoista



Molte persone sono sospettose dell'auto-compassione perché la confondono con l'egoismo. Rachel, ad esempio, trascorre gran parte delle sue giornate a prendersi cura della sua famiglia e molte delle sue notti e dei fine settimana a fare volontariato per gli enti di beneficenza che sostiene. Cresciuta in una famiglia che ha enfatizzato l'importanza del servizio agli altri, presume che spendere tempo ed energie per essere gentili e prendersi cura di se stessa significa automaticamente che deve trascurare tutti gli altri per i propri fini egoistici. In effetti, molte persone sono come Rachel in questo senso: anime buone, generose, altruiste, che sono perfettamente orribili con se stesse mentre pensano che ciò sia necessario alla loro bontà generale.

Ma la compassione è davvero un gioco a somma-zero? Pensa alle volte in cui ti sei perso in preda all'autocritica. Sei concentrato su te stesso o sugli altri in questo momento? Hai più o meno risorse da dare agli altri? La maggior parte delle persone scopre che quando sono assorbite dal giudizio di sé, in realtà hanno poca larghezza di banda per pensare a qualcosa di diverso dal loro sé inadeguato e senza valore. In effetti, picchiarti può essere una forma paradossale di egocentrismo. Quando possiamo essere gentili e nutrire noi stessi, tuttavia, molti dei nostri bisogni emotivi vengono soddisfatti, lasciandoci in una posizione migliore per concentrarci sugli altri.

Sfortunatamente, l'ideale di essere modesti, schivi e prendersi cura del benessere degli altri spesso arriva con il corollario che dobbiamo trattarci male. Ciò è particolarmente vero per le donne, che, secondo la ricerca, tendono ad avere livelli leggermente più bassi di autocompassione rispetto agli uomini, anche se tendono ad essere più premurose, empatiche e generose verso gli altri. Forse questo non è così sorprendente, dato che le donne sono considerate caregiver - aprendo disinteressatamente i loro cuori ai loro mariti, figli, amici e genitori anziani - ma non viene loro insegnato a prendersi cura di se stesse. Mentre la rivoluzione femminista ha contribuito ad espandere i ruoli disponibili per le donne, e ora vediamo più donne leader nel mondo degli affari e della politica che mai, l'idea che le donne dovrebbero essere caregiver altruiste non è davvero svanita. È solo che le donne ora dovrebbero avere successo nella loro carriera oltre ad essere le ultime nutrici a casa.

L'ironia è che essere buono con te stesso ti aiuta in realtà a essere buono con gli altri, mentre essere cattivo con te stesso ti mette solo di mezzo. In effetti, di recente ho condotto uno studio con la mia collega Tasha Beretvas dell'Università del Texas ad Austin che ha esplorato se le persone auto-compassionevoli fossero partner di relazione più generosi. Abbiamo reclutato più di 100 coppie che avevano una relazione sentimentale da un anno o più. I partecipanti hanno valutato il proprio livello di auto-compassione utilizzando la Scala di Auto-Compassione. Hanno quindi descritto il comportamento del loro partner nella relazione su una serie di valori di auto-segnalazione, indicando anche quanto fossero soddisfatti dei loro partner. Abbiamo scoperto che gli individui auto-compassionevoli sono stati descritti dai loro partner come più premurosi (ad esempio, "gentile verso di me"), che accettano (ad esempio, "rispetta le mie opinioni") e che sostengono l'autonomia (ad esempio, "mi dà molta libertà, quanto voglio") rispetto alle loro controparti autocritiche, che sono state descritte come più distaccate (ad esempio, "non pensa molto a me"), aggressive (ad esempio "urla"), e controllando (ad esempio, "si aspetta che io faccia tutto a modo suo").

I partecipanti hanno anche riferito di essere più soddisfatti e attaccati in modo sicuro nella loro relazione con partner auto-compassionevoli, il che ha senso. Se mi trattengo con me stesso e mi affido al mio partner per soddisfare i miei bisogni emotivi, mi comporterò male quando non saranno soddisfatti. Ma se posso dare a me stesso cura e supporto, per soddisfare direttamente molte delle mie esigenze, avrò più risorse emotive disponibili da dare al mio partner.

La letteratura di ricerca non è chiara sul fatto che l'auto-compassione sia effettivamente necessaria per essere compassionevoli verso gli altri, dato che molte persone fanno un lavoro abbastanza buono nel prendersi cura degli altri mentre cambiano se stessi. Tuttavia, un numero crescente di ricerche indica che l'auto-compassione aiuta le persone a sostenere l'atto di prendersi cura degli altri. Ad esempio, sembra che i consulenti e i terapeuti che sono auto-compassionevoli abbiano meno probabilità di sperimentare lo stress e il burnout del caregiver; sono più soddisfatti della loro carriera e si sentono più energici, felici e grati di essere in grado di fare la differenza nel mondo.

Poiché ci siamo evoluti come esseri sociali, l'esposizione ai racconti di sofferenza di altre persone attiva i centri del dolore del nostro cervello attraverso

un processo di risonanza empatica. Quando assistiamo quotidianamente alla sofferenza degli altri, possiamo provare angoscia personale fino al punto di esaurirsi e gli operatori sanitari che sono particolarmente sensibili ed empatici possono essere i più a rischio. Allo stesso tempo, quando ci diamo compassione, creiamo un cuscinetto protettivo, che ci consente di comprendere e provare sentimenti per la persona che soffre senza essere prosciugati dalla sua sofferenza. Le persone a cui teniamo poi raccolgono la nostra compassione attraverso il loro processo di risonanza empatica. In altre parole, la compassione che coltiviamo per noi stessi si trasmette direttamente agli altri.

Lo so in prima persona attraverso la mia esperienza di crescita di un bambino autistico. Rowan ora ha 13 anni e, sebbene possa essere un adolescente scontroso, è un bambino amorevole, che pone poche sfide genitoriali. Ma non è stato sempre così. Ho spesso affrontato situazioni che pensavo andassero oltre la mia capacità di affrontare e talvolta ho dovuto fare affidamento sul potere dell'auto-compassione per farmi superare.

Una volta, quando Rowan aveva cinque anni, l'ho portato in Inghilterra a vedere i suoi nonni. Nel mezzo del volo transatlantico, ha fatto uno scatto d'ira onnipotente. Non ho idea di cosa lo abbia provocato, ma all'improvviso mi sono ritrovato con un bambino che si agitava e urlava e un aereo pieno di persone che ci guardavano. Cosa fare? Ho provato a portarlo in bagno nella speranza che la porta chiusa attutisse le sue urla. Ma dopo essermi trascinato lungo il corridoio, cercando di impedirgli di colpire accidentalmente i passeggeri lungo la strada, ho scoperto che il bagno era occupato.

Rannicchiata con Rowan nel minuscolo spazio fuori dal bagno, mi sentivo impotente e senza speranza. Ma poi ho ricordato l'auto-compassione. È così difficile per te, tesoro, mi sono detto. Mi dispiace che stia succedendo. Sono qui per te. Mentre mi assicuravo che Rowan fosse al sicuro, il 90 per cento della mia attenzione era concentrata su me stesso e confortarmi. La mia mente fu inondata di compassione, al punto da dominare la mia esperienza, molto più del mio bambino urlante. Inoltre, come avevo già scoperto, quando ero in uno stato d'animo più pacifico e amorevole, anche Rowan si calmò. Mentre mi calmavo, anche lui si calmò.

Quando ci prendiamo teneramente cura di noi stessi in risposta alla sofferenza, il nostro cuore si apre. La compassione stimola la nostra capacità di amare, saggezza, coraggio e generosità. È uno stato

mentale ed emotivo illimitato e senza direzione, radicato nelle grandi tradizioni spirituali del mondo ma disponibile per ogni persona semplicemente in virtù del nostro essere umano. In una svolta sorprendente, il potere nutritivo dell'auto-compassione viene ora illuminato dai metodi concreti e duri della scienza empirica, e un crescente corpo di letteratura di ricerca sta dimostrando in modo conclusivo che l'auto-compassione non è solo centrale alla salute mentale, ma può essere arricchita attraverso l'apprendimento e la pratica, proprio come tante altre buone abitudini.

I terapeuti sanno da tempo che essere gentili con se stessi non è - come troppo spesso si crede - un lusso egoistico, ma l'esercizio di un dono che ci rende

più felici. Ora, finalmente, la scienza lo sta dimostrando.

***Kristin Neff, PhD**, è professore associato di psicologia dell'educazione presso l'Università del Texas ad Austin. È autrice di **Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself** e del set di 6 CD audio **Self-Compassion Step by Step**. Insieme a Chris Germer, ha sviluppato un programma di formazione supportato empiricamente e offre seminari sull'autocompassione. Per saperne di più sull'auto-compassione, inclusi video, esercizi, meditazioni guidate, articoli di ricerca e test di auto-compassione, visita [self-compassion.org](http://self-compassion.org). Contatto: [kneff@austin.utexas.edu](mailto:kneff@austin.utexas.edu).*