



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

via Archimede 179, 00197 Roma

tel. 068072063

E-mail: info@fioriti.it

www.fioritieditore.com

www.clinicalneuropsychiatry.org

www.medicinaesocieta.it

Il quaderno della compassione

Una guida passo dopo passo per sviluppare il sé compassionevole

di Elaine Beaumont e Chris Irons



Presentazione

Questo libro ci aiuta a coltivare la compassione per noi e per gli altri, e a farci strada tra gli alti e bassi della vita e le difficoltà di ogni giorno. Negli ultimi vent'anni, un numero crescente di ricerche ha dimostrato che la compassione può cambiare il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo – e persino come il corpo e il cervello funzionano. Tuttavia, è facile che le persone fraintendano la compassione e la considerino una caratteristica solo delle persone tenere, buone, accondiscendenti o persino deboli. In realtà, è una delle motivazioni più sagge e coraggiose che possediamo! Spesso la compassione è alla base della decisione di alcuni di seguire un addestramento per arruolarsi nel corpo dei vigili del fuoco, nei servizi aerei o marittimi; o di studiare a lungo per lavorare nel settore dell'assistenza, come medici o infermieri. In effetti, tutte le volte in cui vogliamo veramente fare la differenza, aiutare ed essere di supporto a qualcuno nei momenti di difficoltà, siamo motivati dalla compassione. Ci sono state molte persone famose per la loro compassione – qualcuno come Gesù, Mahatma Gandhi o Nelson Mandela: non erano affatto deboli, ma, piuttosto, determinati a portare il loro approccio compassionevole nel mondo. Non c'è buonismo o debolezza nella compassione; è la più importante tra tutte le nostre motivazioni. Il problema è che, per varie ragioni, ci dimentichiamo di agire sulla base di essa, e ci facciamo guidare invece dalla rabbia, dall'odio, dalla paura, dalla vergogna o persino dall'auto-critica e dal disprezzo di noi stessi.

Elaine Beaumont è una psicoterapeuta specializzata in terapia cognitivo-comportamentale (CBT), terapia focalizzata sulla compassione (CFT) e desensibilizzazione e rielaborazione dei movimenti oculari (EMDR). È docente part-time di counselling e psicoterapia all'Università di Salford. Tiene workshop sulla salute mentale, la compassione e il benessere per una varietà di organizzazioni e la sua ricerca è stata presentata in tutto il mondo (www.beaumontpsychotherapy.co.uk). È autrice di numerosi libri.

Chris Irons è uno psicologo clinico, ricercatore, autore e formatore. È co-direttore di Balanced Minds (www.balancedminds.com), un'organizzazione con sede a Londra che fornisce interventi psicologici incentrati sulla compassione per individui e organizzazioni. È autore di numerosi libri.

Collana: Mindhelp

prezzo: € 30,00

pagine: 360

Formato 16×24

Pubblicazione: Febbraio 2022 - ISBN: 978-88-3625-046-2

Indice

Prefazione all'edizione italiana Simone Cheli e Nicola Petrocchi	IX
Ringraziamenti	XI
Introduzione	1

PARTE I

PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DELLA COMPASSIONE

1. Possediamo cervelli complicati	11
2. Siamo plasmati dalle nostre esperienze	24
3. Capire le nostre emozioni	29
4. Capire come e perché nascono i nostri problemi	50

PARTE II

CAPIRE LA COMPASSIONE

5. Che cos'è la compassione?	73
6. I tre flussi della compassione	93
7. Perché la compassione può essere difficile	97

PARTE III

COSTRUIRE LE ABILITÀ COMPASSIONEVOLI: SVILUPPARE LE BASI DELLA NOSTRA MENTE COMPASSIONEVOL

8. Attenzione e mindfulness	105
9. Sviluppare il sistema calmante I – focalizzarsi sul corpo e sul respiro	122

10. Sviluppare il sistema calmante II – pratiche immaginative e ricordi	135
11. Sviluppare il sistema di ricerca di stimoli e risorse	149

PARTE IV

SVILUPPARE LA NOSTRA MENTE COMPASSIONEVOLE

12. Sviluppare il nostro sé compassionevole	167
13. Sviluppare la nostra figura compassionevole	183
14. Sviluppare la nostra squadra compassionevole	189

PARTE V

DIREZIONARE LA NOSTRA MENTE COMPASSIONEVOLE: I FLUSSI DELLA COMPASSIONE

15. La compassione per gli altri	195
16. Sperimentare la compassione che riceviamo dagli altri	204
17. La compassione di sé	208

PARTE VI

SVILUPPARE LE ABILITÀ DELLA MENTE COMPASSIONEVOLE

18. Mettere la nostra mente compassionevole all'opera – l'attenzione compassionevole	215
19. Mettere la nostra mente compassionevole all'opera – il pensiero compassionevole	223
20. Mettere la nostra mente compassionevole all'opera – compassione ed emozioni	240
21. Mettere la nostra mente compassionevole all'opera – il comportamento compassionevole	254
22. La mente compassionevole – mettere tutto insieme – scrivere una lettera compassionevole	275

PARTE VII

METTERE LA NOSTRA MENTE COMPASSIONEVOLE ALL'OPERA CON LE DIFFICOLTÀ PIÙ COMUNI

23. Lavorare con le difficoltà comuni – comprendere e rivolgere la compassione ai nostri sé multipli	285
---	-----

24. Lavorare con le difficoltà comuni – portare la nostra mente compassionevole alla vergogna e all'autocritica	300
25. Lavorare con le difficoltà comuni – come gestire le paure, i blocchi o le resistenze alla compassione	317

PARTE VIII

GUARDARE AVANTI – SOSTENERE LA NOSTRA MENTE COMPASSIONEVOLE

26. Guardare avanti – sostenere la nostra mente compassionevole	327
Conclusione	333
Risorse	335
Indice analitico	339

Le tecniche esperienziali in compassion focused therapy

Prefazione all'edizione italiana

Simone Cheli e Nicola Petrocchi

I recenti sviluppi della psicoterapia sembrano evidenziare due filoni ricorrenti. Da un lato si cerca sempre più di abbandonare un certo approccio alla sofferenza umana in cui si parla più di diagnosi che di persone. Dall'altro si utilizzano sempre più delle tecniche esperienziali o immaginative (es. la meditazione, lo yoga ecc.) ad integrazione delle usuali tecniche narrative e dialogiche.

La Compassion Focused Therapy (CFT), sviluppata da Paul Gilbert nel corso degli ultimi 30 anni, rappresenta uno di questi nuovi approcci in cui particolare attenzione è data al vissuto soggettivo della persona (piuttosto che alle diagnosi) e si fa un uso ricorrente di tecniche esperienziali (Gilbert 2016). Grazie a numerosi studi Gilbert e colleghi hanno reso patrimonio comune della moderna psicoterapia un approccio evoluzionistico alla comprensione del disagio psicologico (Gilbert 1989). L'idea di base da cui parti Gilbert è infatti che non possa bastare “pensare” un cambiamento, ma che sia necessario “incarnarlo”, “sperimentarlo” (Gilbert e Choden 2019). Non mi basta dire “devo essere più felice o positivo”, io devo apprendere a vivere quei pensieri.

Applicare un approccio evoluzionistico alla psicoterapia significa infatti riconoscere come non sia una nostra colpa il provare paura, vergogna o autocritica, quanto piuttosto la risultante di milioni di anni di evoluzione. Se qualcuno mi giudica o minaccia o se io stesso tengo un atteggiamento fortemente critico nei miei confronti, attiverò delle strategie automatiche (sia cognitive che corporee) di difesa da tali minacce. Sfortunatamente, come ognuno di noi ha sperimentato, quando siamo sotto minaccia facciamo valutazioni molto approssimative e solo finalizzate, appunto, a difenderci.

Il razionale degli interventi basati sulla compassione è invece a suo modo semplice e controintuitivo rispetto a queste strategie difensive. Se vedi un amico soffrire, non ti avvicini per criticarlo o giudicarlo per la

sua sofferenza. Cerchi piuttosto di rassicurarlo e alleviarne la sofferenza. Bene, la terapia focalizzata sulla compassione (CFT) vuole insegnare alle persone a fare questo non solo con gli altri ma anche con se stessi.

Nel corso degli anni gli autori della CFT hanno promosso lo sviluppo di numerose tecniche e interventi all'interno di questa prospettiva. In alcuni casi sono state create specifiche tecniche, in altri si è trasformato e riadattato tecniche esistenti focalizzandosi su quella che è definita un'intenzione compassionevole (Gilbert e Simos 2022, Petrocchi e Cheli 2019). Ovvero, si è riconosciuto come una componente centrale dell'efficacia terapeutica discenda dalla capacità di attivare, tanto nel paziente quanto nel terapeuta, una motivazione compassionevole orientata a riconoscere la sofferenza e desiderare che questa venga alleviata.

Il libro che qui presentiamo per la prima volta in lingua italiana presenta un percorso di comprensione e alleviamento della sofferenza secondo la prospettiva della CFT. Può essere utilizzato tanto da persone che cerchino un sollievo al loro disagio psicologico, come una guida al processo di "auto-aiuto", quanto da terapeuti di diversi indirizzi interessati a promuovere un atteggiamento compassionevole nei loro pazienti. Questo percorso infatti è spesso affiancato e informa altri approcci psicoterapeutici: il terapeuta può suggerirne la lettura al paziente, e una parte della seduta può essere dedicata all'esplorazione condivisa di come queste potenti tecniche siano d'aiuto al paziente. In questo modo, noi terapeuti non siamo costretti a "buttare via" le modalità terapeutiche e le tecniche in cui si siamo formati e che abbiamo usato finora, ma possiamo potenziarle, seguendo un percorso che ci aiuta ad applicarle in modo più efficace, con un atteggiamento compassionevole (sia nel paziente che nel terapeuta). Un atteggiamento, che mutuando le frasi della monaca buddista Pema Chödrön (2021), nasce dal riconoscere come il benessere derivi da un'intenzione appunto compassionevole nei confronti di ognuna delle nostre esperienze, anche e soprattutto di quelle più dolorose e a noi invisibili.

Simone Cheli

Presidente Associazione Tages Onlus

Nicola Petrocchi

Presidente Compassionate Mind Italia

Bibliografia

- Gilbert P. (1989). *Human Nature and Suffering*. Lawrence Erlbaum Associates, New York.
Gilbert P. (2016). *La Terapia Focalizzata sulla Compassione*. Franco Angeli, Milano.
Gilbert P., Choden (2019). *Mindful Compassion*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.
Gilbert P., Simos G. (2022). *Compassion Focused Therapy*. Routledge, London.
Pema Chödrön (2021). *Accogli l'Inaccettabile*. Ubiliber, Roma.
Petrocchi N., Cheli S. (2019). The social brain and heart rate variability: Implications for psychotherapy. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 92, 2, 208-223.
<https://doi.edu/10.1111/papt.12224>

Ringraziamenti

Vorremmo entrambi ringraziare i nostri pazienti, passati e presenti, con i quali abbiamo lavorato negli anni. Lavorare con voi, essere testimoni del vostro coraggio e saggezza nell'affrontare le avversità, è stato un privilegio e un onore.

Ci piacerebbe esprimere di cuore la nostra gratitudine a Paul Gilbert, al team della Compassionate Mind Foundation e ai colleghi e amici della comunità della Compassion Focused Therapy (CFT) – Michelle Cree, Dennis Tirsch, Mary Weford, Russell Kolts, Tobyn Bell, Charlie Heriot-Maitland, Deborah Lee, Kate Lucre, Gill Rayner, Jean Gilbert e molti altri. La vostra guida durante la scrittura di questo libro è stata di inestimabile valore e siamo davvero grati per il sostegno che ci avete dato lungo questo viaggio.

Vorremmo anche ringraziare Tobyn Bell, Charlie Heriot-Maitland, Tim LeBon, Sue Massey and Dennis Tirsch per aver guardato le bozze e averci dato dei suggerimenti e direzioni utili per questo libro. Un ringraziamento speciale va a Korina Ioannou per il tuo duro lavoro, aiuto e saggezza – questo manuale non sarebbe quello che è senza il tuo aiuto.

Grazie anche ad Andrew McAleer, Jane Donovan e Rebecca Sheppard della casa editrice Little, Brown per il vostro aiuto, supporto e pazienza!

Elaine

Grazie ai miei amici e colleghi, passati e presenti, dell'Università di Salford – continuate a incoraggiarmi, nutrirmi, insegnarmi e ispirarmi. Grazie anche agli studenti dell'Università di Salford che con entusiasmo si sono resi volontari per darmi delle opinioni riguardo a molti degli esercizi di questo libro; insegnare a voi è un piacere.

Grazie alla famiglia e agli amici che mi hanno incoraggiato e sostenuto mentre scrivevo questo libro, e a Sorella Anne O'Shea, una donna importante che mi ha ispirato a intraprendere una professione di aiuto. Tristemente non è più con noi, ma la sua luce continua a brillare.

Infine, grazie a Sue. Senza il tuo supporto, l'infallibile fiducia in me, la compassione e il buon umore, tutto questo non sarebbe stato possibile.

Chris

Un grande grazie ai miei colleghi presenti e passati che mi hanno supportato nel mio interesse per la Compassion Focused Therapy. Grazie alla mia famiglia e agli amici per tutto il vostro amore, cura e per stare al mio fianco – è importante sapere di avere accanto persone come voi.

Un ringraziamento speciale va a Paul Gilbert. Non riuscirò mai a esprimere pienamente quanto sia grato di avere la tua guida, il tuo supporto e la tua amicizia.

Infine, un enorme grazie va a mia moglie, Korina. Le parole non possono descrivere il mio apprezzamento del tuo amore e incoraggiamento. Grazie per permettermi di essere la miglior versione di me stesso!