

Il sentimento della **pietà** nasce da una sensazione di superiorità e separazione nei confronti di chi prova dolore, mentre la **compassione** ha proprio la capacità di aumentare il senso di connessione e interconnessione.



“Teoria della compassione radicale” di Lampert.

Considerando il comune soffrire, la compassione è un imperativo morale per cambiare la realtà al fine di alleviare il dolore.



***Compassione
verso il sé***

Autostima

(Neff)



Compassione verso il Sé

- Rinuncia alla grandiosità, all' lo Ideale, alla sovra-identificazione.
- Rispetto della propria fragilità e dei propri limiti ed errori.
- Comprensione ed empatia verso il sé con responsabilità, con equanimità senza autogiustificazione.
- Interconnessione con gli altri.

La compassione di sé predice ed indica aspetti di benessere meglio dell' autostima (Neff)



La compassione di sé aumenta la capacità di fronteggiare i fallimenti, ad es., in ambito accademico



**Scrivere lettere
compassionevoli
a se stessi
incrementa le
abilità di coping
di fronte ad eventi
avversi e riduce la
depressione**



La compassione di sé e verso la comunità umana aiuta a tollerare l'impotenza e ad aumentare la resilienza



La compassione di sé può essere oggetto di formazione, di chiarificazione, di allenamento individuale e di gruppo



***“Compassion
focused
Therapy”
Paul Gilbert***





***I pensieri e le immagini
hanno il potere di
innescare reazioni nel
nostro cervello e nel
nostro corpo. Immagini
interne di cibo possono
produrre
succhi gastrici e saliva.***



***La fantasia
sessuale da sola
ha il medesimo
effetto dello
stimolo erotico
reale, potendo
stimolare
l'ipofisi e
l'eccitazione.***



***Vivere in un
ambiente
maltrattante attiva
sistema della
minaccia e
aumenta il livello
del cortisolo***



***Se nel mondo interno
siamo
continuamente
arrabbiati,
giudicanti, critici
verso noi stessi
anche questo attiva
il nostro sistema
dello stress.***

Tecniche per costruire una mente compassionevole.

Visualizzazioni basate sulla gentilezza compassionevole.

- Altri che son stati gentili con noi;***
- momenti in cui siamo stati gentili con gli altri;***
- figure immaginarie che siano gentili con noi.***

CURA DI SE' COME INTEGRAZIONE

**La soggettività di ogni adulto
di ogni operatore,
si rivela inevitabilmente, in
maggiore o minore misura,
come frammentata.**



***“Due anime abitano,
ahimé nel mio petto
(Faust)***

**MENTE/CORPO, spirito/
sensi; coscienza /
inconscio; sé forte / sé
debole; sé adulto / sé
infantile; sé razionale /
sé emotivo; sé
maschile / sé femminile;
sé conformista / sé
creativo, ecc**



**La cura di sé ha una
prospettiva**

INTEGRATIVA:

**comprendere, per
quanto possibile, le
articolazioni del sé,
le sfaccettature del
sé, riconoscendo,
recuperando e
valorizzando le *parti
del Sé più neglette e
trascurate.***



Il paradosso:

***“Non è
possibile!!!!!!”***



Accettare vuol dire poter pensare che ciò che di sgradevole stiamo ascoltando è in realtà pienamente possibile: tanto è vero che è accaduto!

