

QUADERNI

DARIA TINAGLI

PSICOLOGA E  
PSICOTERAPEUTA

## COMPASSIONE

Un modo nuovo di  
restare con sé stessi



# Cara lettrice, caro lettore.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta



Ho scritto queste pagine sulla **compassione** cercando di mettere insieme aspetti teorici e aspetti pratici su questo argomento.

Tra queste pagine troverai informazioni e concetti, ma soprattutto spunti ed esempi da mettere in pratica, in modo da avvicinarti a un percorso di *self-compassion*, capace di accompagnarti ogni giorno verso una relazione più gentile con i tuoi pensieri, cambiando il modo in cui attraversi il tuo dolore e la sofferenza.

La compassione riguarda il **coraggio** di avvicinarsi alla sofferenza e la disponibilità a restarle accanto, impegnandoci, con cura e gentilezza, ad alleviarla.

La compassione non è qualcosa che si ha o non si ha. È qualcosa che si può imparare, lentamente.

**Un modo nuovo di restare con sé stessi.**

## sommario

# COMPASSIONE

Di cosa parliamo quando parliamo di compassione	4
Vergogna e autocritica	10
Come e perché nasce l'autocritica	14
La pratica della voce compassionevole	17
La pratica del luogo sicuro	21
Scrivere con una voce compassionevole	28
Coltivare l'autocompassione, a piccoli passi	34
La pratica del Sé compassionevole 1	38
La pratica del Sé compassionevole 2	43



# Di cosa parliamo quando parliamo di compassione

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta



QUADERNI

**La compassione è** una sensibilità verso la sofferenza di noi stessi e degli altri (e le sue cause), unita a un profondo impegno nel tentare di alleviarla.

*Il primo aspetto*, dunque, è la possibilità di riconoscere la sofferenza (con sensibilità, empatia, senza giudizio); *il secondo aspetto* riguarda l'impegno per alleviare questo dolore.

La compassione è fortemente connotata dal **coraggio**.

Quando una persona è in una situazione di forte sofferenza si attiva un **sistema di minaccia e protezione**, nel quale la mente viene coinvolta in un costante stato di pericolo dove far fronte a possibili attacchi.

Questo stato mentale, di allerta costante per un possibile pericolo imminente, influenza negativamente emozioni e motivazione.

Quando una persona sperimenta un forte dolore possiamo dire con una certa sicurezza che tutto quello di cui ha bisogno non è sentirsi minacciata e pronta a reagire a un attacco, ma è

è proprio l'opposto: **una persona che soffre ha bisogno di calore**, di sentirsi accolta e capita, di non sentirsi in pericolo, di non sentirsi sola. E questo è proprio quello che si crea attraverso la compassione.

Per iniziare a conoscerla e a sviluppare una mente compassionevole, è utile per prima cosa capire la differenza tra mente minacciata e mente compassionevole.

**La mente minacciata** è uno stato di allerta costante nel quale l'attività principale è la ruminazione, cioè un pensiero ripetitivo, costante e arroccato su sé stesso, un pensiero auto-critico, impregnato di un misto di colpa e vergogna, un pensiero che si illude di trovare una soluzione ma non fa che amplificare lo stato di malessere, di irritabilità, stanchezza, tristezza o paura.

**La mente compassionevole**, invece, implica la capacità di gentilezza e accudimento verso sé stessi e il proprio dolore, oltre a quello degli altri.

**La Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC)** si basa su un approccio evolucionistico e su recenti scoperte delle neuroscienze, e considera la capacità di sperimentare compassione come derivata dalla tendenza mentale



ad attuare comportamenti altruistici e di accudimento.

**L'altruismo**, cioè la spinta ad aiutare gli altri e ad alleviare la loro sofferenza, è già presente nei bambini di 14-18 mesi a prescindere dalle ricompense che avranno. **L'accudimento** ha lo scopo di garantire una guida, una forma di protezione e un sostegno al fine di favorire uno sviluppo equilibrato e armonioso nell'altro, in linea con le sue proprie inclinazioni e possibilità. L'accudimento richiede abilità specifiche.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

Secondo **Paul Gilbert** (psicologo e principale studioso della TFC) ognuno può indirizzare queste abilità implicate nel comportamento di accudimento anche verso sé stesso: **ognuno può imparare** a indirizzare verso di sé la capacità di prendersi cura, proteggere, soccorrere, insegnare, guidare, consigliare, rassicurare e offrire accettazione tale da sperimentare un senso di calore e appartenenza. È possibile, cioè, imparare la mente compassionevole, l'attenzione compassionevole, il pensiero compassionevole, il sentire compassionevole, il comportamento compassionevole, le immagini compassionevoli e persino una sensazione fisica compassionevole.

**La compassione** è composta da attributi come l'empatia, il non giudizio, la sensibilità, la simpatia, la tolleranza alla sofferenza. Le abilità implicate nella compassione sono la capacità di attenzione, di immaginazione e di ragionamento. Attributi e abilità interagiscono tra loro, dando origine alla mente compassionevole, circondata da un certo calore che sta a sorreggere tutto il processo.



**Il calore è ciò che fa la differenza in un processo di accudimento.** È probabilmente associato a effetti tranquillizzanti e al rilascio di endorfine. Implica qualità come la tenerezza, la dolcezza, la gentilezza e l'interesse verso l'altro, insieme a una certa giocosità. Il calore è la base delle sensazioni positive connesse alla capacità di tranquillizzare e rassicurare, attenua le emozioni di rabbia, ansia e tristezza, e i comportamenti difensivi (aggressione e fuga).

**Il calore è composto da almeno tre caratteristiche principali:** comportamenti verbali e non verbali con qualità calmanti; la condivisione di emozioni positive tra persone, che stimola il senso di appartenenza e connessione con l'altro; il suo manifestarsi principalmente quando le persone si sentono

al sicuro e sentono di potersi fidare.

L'elemento centrale della TFC è aiutare la persona a **depatologizzare la propria sofferenza**, a capire l'origine neurobiologica del senso di colpa e di vergogna provati, che quindi possono essere attraversati e superati con un approccio compassionevole e con tecniche specifiche create dalla TFC e insegnate attraverso un training apposito.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

Dunque, **allenare la mente alla compassione è possibile**. Uno degli elementi centrali di questo approccio è la depatologizzazione della sofferenza: comprendere che molte delle nostre reazioni – come vergogna e autocritica – hanno radici evolutive. Non sono difetti, ma strategie apprese. E, proprio per questo, possono essere trasformate.

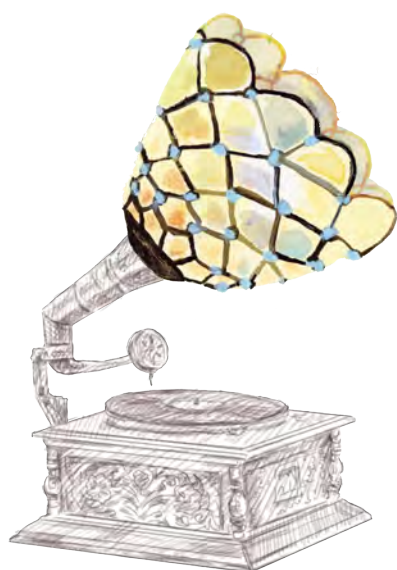


# Vergogna e autocritica

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

Nella pratica dell'autocompassione, le qualità di **cura e gentilezza** sono essenziali. Quello che prima di tutto possiamo imparare è come fare pratica di queste due qualità. Di fronte a un problema o a un dolore, è probabile che la nostra voce autocritica ci parli dicendo qualcosa come: "È difficile, fattene una ragione!" oppure: "È un bel problema! Te lo sei cercato, e ora lo risolvi!".

Queste frasi sono il modo con cui abbiamo imparato a trattare noi stessi di fronte alle difficoltà, nella convinzione che un po' di durezza possa spronare all'azione, scuotendoci dall'immobilità. Tuttavia, se proviamo a pensarci bene, di fronte a un grande dolore o a un grande problema, è assai improbabile che frasi di questo tipo abbiano saputo offrire una reale spinta a reagire e ad agire nel modo più adeguato e per noi soddisfacente. Il primo passo per essere compassionevoli con sé stessi è **riconoscere con autentica gentilezza e cura, la propria sofferenza**, le difficoltà, la paura che



blocca o ci fa scappare, e dire che è proprio così, in questo momento stiamo provando qualcosa di doloroso. Non esiste un modo giusto o sbagliato di procedere in questo percorso, a patto che sia fatto con autentica gentilezza e cura. Alcune frasi compassionevoli per riconoscere e accogliere quello che fa male, possono essere: "Questo fa male", "Questo è davvero doloroso", "Sto notando la mia tristezza", "Sento la mia rabbia qui dentro", "Sto pensando di non valere niente", "Questo è per me un momento di forte sofferenza".



Questo processo ci muove verso l'autocompassione, insegnandoci a osservare, con apertura e curiosità, i pensieri dolorosi, i sentimenti, le emozioni, le immagini, i ricordi che fanno male in questo momento; insegnandoci a **utilizzare una voce gentile e comprensiva** in grado di dirci che quello che stiamo provando è difficile e doloroso.

Interrompere il dialogo interiore critico e severo non sarà facile né immediato, perché gli abbiamo lasciato talmente tanto spazio e gli abbiamo creduto così a lungo che ci siamo aggrappati a esso convinti che servisse a qualcosa. Con l'autocompassione

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

iniziamo a lasciare andare tutte queste parole critiche e giudicanti, un po' per volta.

Possiamo iniziare a dire a noi stessi qualcosa come: "Sono qui per te", "Voglio aiutarti". Se abbiamo commesso qualche errore per cui ci stiamo rimproverando o vergognando, possiamo provare a dire qualcosa come: "Può succedere di sbagliare", "Nessuno è perfetto", "Potrò imparare da questo, e fare meglio la prossima volta"; o ancora: "Posso trattare me stesso con gentilezza"; o anche soltanto: "Tranquillo", "Gentilezza".

Tutti soffrono, ognuno di noi è unito all'altro dall'esperienza della sofferenza che ci accomuna tutti, ma mentre soffriamo ci dimentichiamo di questa connessione con gli altri e, anzi, ce ne allontaniamo, percependo spesso disconnessione e rifiuto, e aumentando così il nostro senso di sofferenza e vulnerabilità. **Troppo spesso, quando soffriamo, invalidiamo la nostra esperienza emotiva,** giudichiamo il nostro dolore come anormale o innaturale o insopportabile. Spesso ci raccontiamo che stiamo reagendo nel modo sbagliato, che c'è qualcosa che non va in noi, oppure ci diciamo che non è importante, che dobbiamo

essere più forti e non lamentarci. Questo modo di parlarci è l'opposto della gentilezza compassionevole.

.....

**Un esempio di voce gentile e compassionevole:**



*È normale e naturale avere pensieri e sentimenti dolorosi quando c'è qualche problema o qualcosa che ci fa stare male, quando sbagliamo, quando ci sentiamo criticati o rifiutati. È normale a volte sentirsi così, non è colpa mia se sto provando questo dolore. Posso imparare a trattare me stesso con gentilezza anche quando sto soffrendo.*

# Come e perché nasce l'autocritica

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta



Uno dei primi **bisogni di vita di un bambino** è di stare al sicuro ed essere protetto. Se il comportamento di un genitore o di un familiare è imprevedibile, il bambino imparerà che il contatto con questo adulto è fonte di un pericolo costante, e proverà a non fare nulla di quello che pensa possa provocare comportamenti imprevisti, di aggressione o rifiuto.

Imparerà a pensare che il comportamento del genitore possa essere sotto il suo stesso controllo, a patto che lui segua una serie di regole *auto-monitorandosi* (perché il proprio comportamento è la sola variabile che può controllare) e *autoincolpandosi*. In questo senso, **l'autocritica nasce spesso come un tentativo di protezione**.

La persona con una forte autocritica tende a criticare sé stessa anche quando si trova nel dolore e nella sofferenza, cerca di combattere il dolore non permettendo a sé stessa di provare queste emozioni, e in questo modo non potrà permettere alla sofferenza di trasformarsi e alleggerirsi.

**Iniziare a parlare alla propria parte sofferente con comprensione e accettazione è il primo passo per trasformare questo dolore.**

Lavorare con la parte autocritica significa sviluppare un sé compassionevole, capace di essere saggio, fermo e gentile.

.....

**Un esempio di pratica compassionevole** potrebbe essere questa, da scrivere con parole proprie e rileggere ogni volta che se ne sente il bisogno, con voce gentile e non giudicante, con compassione.



*Non sono solo in questo dolore che sento. Siamo tutti immersi nella vulnerabilità del mondo. È normale sentire quello che sento. Non ho scelto io questo momento di difficoltà, non è colpa mia se sto provando dolore.*

*Possa io essere gentile con me stesso in questo momento e darmi tutta la compassione e la comprensione di cui ho bisogno. Possa io accettarmi e perdonarmi per ogni cosa che sento.*



La prati-  
ca della  
voce  
*compas-  
sionevole*

Di fronte a un problema o a un dolore, è facile che la **voce autocritica** dica: “Fattene una ragione”, “Te la sei cercata”.

Queste frasi nascono spesso dall’idea che la durezza possa aiutare a reagire. Eppure, raramente producono un cambiamento utile.

Il primo passo dell’autocompassione è riconoscere la sofferenza con gentilezza: “Questo fa male”, “Questo è difficile”, “Sto soffrendo”. Non serve fare altro, all’inizio. Con il tempo, puoi cominciare a dirti: “Sono qui per te”, “Voglio aiutarti”, “Può succedere di sbagliare”, “Puoi imparare”.

Quando soffriamo, spesso ci isoliamo e invalidiamo ciò che proviamo. La **voce compassionevole** può invece dire: “È umano sentirsi così”, “Non c’è nulla di sbagliato in quello che provo”, “Posso starmi accanto anche qui”.



Puoi prenderti un momento per fermarti. Se ti è possibile, trova una posizione comoda. Non serve fare nulla di particolare. Porta solo un po' di attenzione al respiro, così com'è. Senza modificarlo.

Ora prova a portare alla mente un momento recente in cui quella voce autocritica si è fatta sentire. Qualcosa di leggero, gestibile. Non è necessario pensare a qualcosa di troppo intenso.

Nota cosa succede dentro di te mentre ci pensi. Nel corpo, nel respiro, nei pensieri.

E ora prova a riconoscere quella voce. Come parla? Che tono usa?

Senza allontanarla, puoi iniziare a dirti: "Questa voce che mi parla e mi critica è una mia voce, ma non sono io".

Lascia che queste parole si appoggino dentro, senza forzarle.

Ora, con un ritmo lento, puoi continuare: "Posso ascoltarla e scegliere di parlarci con gentilezza, anche quando è difficile".

Nota se qualcosa cambia, anche di poco. Non serve che cambi molto.

Se vuoi, puoi portare una mano sul petto o sull'addome. Solo come un gesto di presenza. E poi concludere, con calma: "Scelgo di restare con me, con genti-

lezza". Resta ancora qualche istante qui. Con il respiro, con il corpo, con questa qualità di presenza.

Quando te la senti, puoi lentamente tornare al presente. Senza fretta.



La prati-  
ca del  
luogo  
*sicuro*

**Un esercizio immaginativo** proposto dalla Terapia Focalizzata sulla Compassione (TFC) è quello di **creare un posto sicuro**, un luogo capace di infondere calma e sicurezza, da esplorare in ogni dettaglio che possa emergere alla mente, con pazienza e con lentezza. Il posto sicuro non è un luogo dove scappare da qualcosa o per evitare qualcos'altro, il luogo sicuro è un luogo capace di accogliere, confortare e rasserenare, è il modo per iniziare a sviluppare attenzione, ascolto, cura e compassione verso sé stessi.

Questa pratica aiuta a costruire uno **spazio interno di calma e sicurezza**.

Nel modello della TFC, aiuta ad attivare il sistema affiliativo: quel sistema che sostiene la regolazione emotiva, il senso di protezione e la possibilità di stare con ciò che si prova senza esserne travolti. Può essere utile quando:

- l'autocritica è intensa;
- l'ansia è elevata;
- si fatica a trovare un equilibrio.



L'immaginazione guidata permette al corpo e alla mente di fare un'esperienza di sicurezza. Non si tratta di "pensare positivo", ma di allenare un certo modo di stare che nel tempo diventa più accessibile anche fuori dalla pratica.

La frase "Sono felice di essere qui, e questo luogo è felice che io sia qui" introduce una qualità relazionale: trasforma il luogo in uno spazio che accoglie, in cui si può essere ricevuti.

Durante la pratica, può essere utile prestare attenzione a:

- il respiro (diventa più lento, più regolare);
- il corpo (si ammorbidisce, si appoggia);
- il tono emotivo (può emergere una sensazione di quiete, o anche solo una riduzione della tensione).

Non è necessario sentirsi subito calmi. Anche piccoli cambiamenti hanno valore. All'inizio possono emergere alcune difficoltà:

- la fatica a immaginare un luogo: puoi costruirlo a partire da piccoli dettagli,

- senza bisogno di un'immagine completa;
- la sensazione di distanza o artificialità: è una risposta frequente quando il sistema affiliativo è poco allenato;
- le emozioni che interrompono la pratica: puoi fermarti, tornare al respiro, e riprendere con gradualità.

Queste reazioni fanno parte del processo. Puoi usare questa pratica:

- come breve richiamo durante la giornata;
- nei momenti in cui senti attivarsi autocritica o tensione.

Anche pochi minuti di contatto con il luogo sicuro possono fare la differenza. Nel tempo, con la ripetizione, questo spazio diventa più familiare. Può trasformarsi in una base interna a cui tornare, e da cui iniziare a sviluppare un modo più gentile e stabile di stare con te.

Puoi prenderti un momento per fermarti. Se ti è possibile, trova una posizione comoda. Gli occhi possono chiudersi o restare socchiusi.

Porta l'attenzione al respiro. Lascialo diventare leggermente più lento, più morbido. Se ti aiuta, puoi allungare appena l'espirazione. Come se il corpo potesse iniziare a rallentare.

Ora prova a immaginare un luogo in cui puoi sentirti al sicuro. Un luogo che trasmette calma, protezione, accoglienza. Può essere reale o immaginato.

Inizia a osservare questo luogo. Dove sei? Com'è la luce? Guarda intorno a te. Ci sono colori, forme, dettagli che danno una sensazione di calma?

Porta attenzione ai suoni. Forse c'è silenzio, o suoni lievi, regolari.

Ora nota il corpo. Come appoggia il tuo corpo in questo luogo? C'è qualcosa che sostiene, che accoglie? Puoi percepire la temperatura, l'aria sulla pelle. Forse c'è una qualità di calore, o di quiete.

Se vuoi, puoi immaginare di rendere questo luogo ancora più adatto a te. Aggiungere qualcosa che aumenta il senso di sicurezza.

Ora prova a portare attenzione a una qualità relazionale di questo spazio. Non è solo un luogo in cui sei. È un luogo che ti accoglie. E puoi dirti, lentamente: "Sono felice di essere qui. E questo luogo è felice che io sia qui".

Lascia che questa frase si appoggi dentro. Senza forzarla.

Nota cosa succede nel corpo mentre resti qui. Nel respiro. Nel modo in cui ti senti.

Ora, da questo spazio, puoi iniziare a contattare una qualità interna. Una parte di te capace di calma, comprensione, presenza. Una parte che può stare accanto all'esperienza, senza spingerla via.

Non serve definirla troppo. Può essere una sensazione, un tono, un modo di stare.

Puoi lasciare che questa qualità si diffonda leggermente nel corpo. Nel petto, nel respiro, nel volto.

E da qui, puoi dirti: "Posso restare con me, in questo modo".

Resta ancora qualche istante. Sapendo che questo luogo è accessibile, e che questa qualità può essere richiamata, nel tempo.

Quando te la senti, puoi lentamente tornare. Al respiro, al corpo, allo spazio intorno. E riaprire gli occhi, con calma.



# Scrivere con una voce compassio- nevole

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

**La scrittura** è da sempre anche un modo per stare in contatto col proprio dolore, per fare ordine dove c'è confusione, per tirare fuori quello che dentro fa male, e provare a renderlo meno doloroso.

Lo psicologo americano **James W. Pennebaker**, attraverso i suoi studi, ha trovato forti correlazioni tra scrittura e benessere psicologico: scrivere il proprio dolore e le difficoltà di ogni giorno, può avere un effetto positivo sulla salute fisica e psicologica di ognuno.

La scrittura può essere un modo per entrare in contatto con il proprio dolore e riorganizzarlo. Scrivere una lettera a sé stessi è una pratica concreta per esercitare la compassione. Non deve essere perfetta. Deve essere vera e gentile.



## Come scrivere una lettera compassionevole

Una lettera compassionevole:

- esprime l'intento di aiutare;
- mantiene un tono non giudicante;
- riconosce il dolore;
- favorisce comprensione e tolleranza.

Può essere utile:

- trovare un luogo calmo;
- usare una voce calda, premurosa;
- non cercare la perfezione.



## Dieci passi per scrivere la propria lettera compassionevole

### **Passo 1: coinvolgere innanzitutto la mente compassionevole**

Quando si inizia a scrivere la lettera, ci si connette con le qualità compassionevoli come l'impegno alla cura, la saggezza e la forza. Prima di iniziare, prova a stare in contatto con queste qualità che sono già dentro di te.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

## **Passo 2: motivare la scrittura della lettera compassionevole**

A questo punto focalizza l'intenzione con la quale stai scrivendo la lettera, facendo emergere il desiderio di compassione che vuoi esprimere.

## **Passo 3: iniziare la lettera e identificare una difficoltà da affrontare**

L'inizio della lettera può essere: "Caro me, oggi ho voglia di raccontarti qualcosa che in questo periodo ti fa soffrire, sei molto duro con te stesso, e vorrei che oggi mi ascoltassi con gentilezza", e a questo punto puoi provare a esporre il problema, il dolore, la difficoltà che vuoi affrontare.

## **Passo 4: validare e comprendere la propria difficoltà**

Validare quello che stai provando è un passo fondamentale. Ad esempio puoi scrivere: "È comprensibile che tu ti senta così, oggi, quello che è successo è stato imprevedibile e ingiusto, e ora è normale che tu ti senta impaurito, hai sempre fatto del tuo meglio e quello che è successo non è colpa tua".

## **Passo 5: comprendere i tentativi di gestione della minaccia**

Può essere utile sottolineare i vari tentativi fatti finora per gestire il dolore, gli atti protettivi usati per pro-

teggerti dalla minaccia, e notare le conseguenze negative emerse da questo comportamento. Ad esempio: “So che hai provato a gestire le preoccupazioni e l’ansia evitando di pensarci. È normale cercare un modo per gestire il dolore e non trovarne di buoni quando nessuno ti ha mai insegnato come si fa: non è colpa tua”.

### **Passo 6: assumersi la responsabilità**

Pur riconoscendo che non hai colpa, la compassione ti aiuta ad assumere la responsabilità di sviluppare nuove strategie per affrontare le difficoltà, connettendoti con le qualità di forza e di saggezza. Ad esempio: “Attingi alla tua forza e saggezza per iniziare a pensare cosa ti piacerebbe fare e focalizzati sull’intenzione di gestire il dolore in un modo diverso”.



### **Passo 7: esplorare pensieri e azioni compassionevoli che sono d'aiuto**

Una volta accettato che hai la responsabilità di migliorare, focalizzati con gentilezza su tutte le risorse disponibili che puoi attivare.

### **Passo 8: lavorare al superamento di blocchi, difficoltà e ostacoli**

Nella lettera è importante prevedere degli intoppi nel tuo percorso (qualcosa che non funziona subito, lo scoraggiamento ecc.) e proporre delle

strategie per non perdere la direzione e la fiducia che il cambiamento, grazie al tuo impegno, comunque arriverà.

### **Passo 9: impegnarsi in modo compassionevole per il cambiamento**

L'ultimo passo della lettera è esplicitare il proprio impegno verso il processo di cambiamento con il proposito di sostenersi sempre verso la direzione scelta. Ad esempio: "Ricordati che sarò lì per aiutarti; inizia da un passo piccolo, e poi vai avanti: non sei solo".

### **Passo 10: leggere la lettera in modo compassionevole**

Adesso leggi la tua lettera, a voce alta oppure no. Con una voce compassionevole, un tono caldo e premuroso. Lentamente, sentendo le parole in profondità, cogliendone tutte le intenzioni e le sfumature.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta



# Coltivare l'autocompassione, a piccoli passi

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta

**Il dolore** è l'esperienza umana che più ci accomuna agli altri. A volte, quando stai male, hai soprattutto bisogno di non sentirti solo e di qualcuno che sappia offrirti ascolto, comprensione e accoglienza. Puoi imparare a essere quella persona che ti offre ascolto e comprensione con una voce gentile e un pensiero compassionevole.

.....

**Un piccolo esempio di pratica** per conoscere e fare emergere la tua voce gentile e il tuo pensiero compassionevole.

*Prova a pensare a una situazione difficile e che ti causa stress nella tua vita. Prova a pensare a questa situazione, e tenta di sentire lo stress e le emozioni difficili nel tuo corpo. A questo punto di' a te stesso: "Questo è un momento di sofferenza". Oppure: "Questo è doloroso", "Questo è stressante".*





*Connettiti con la sofferenza che appartiene a ognuno e ripeti questo: "La sofferenza è una parte della vita degli esseri umani". Oppure: "Altre persone si sentono in questo modo", "Non sono solo in questa esperienza", "Tutte le persone attraversano momenti difficili a un certo punto nella loro vita".*

*A questo punto metti le mani sul tuo cuore, senti il loro calore e il leggero tocco mentre premono sul tuo petto. Oppure trova un modo tuo di accarezzarti e toccarti che ti faccia calmare, sentire al sicuro, provare un senso di conforto.*

*Di' a te stesso: "Che io possa essere gentile con me stesso". Oppure: "Che io possa imparare a darmi la compassione di cui ho bisogno", "Che io possa imparare ad accettarmi per quello che sono", "Che io possa perdonare questo errore", "Che io possa essere forte", "Che io possa essere paziente".*

La compassione riguarda **il coraggio di avvicinarsi alla sofferenza e la disponibilità a restarle accanto**, impegnandoci, con cura e gentilezza, ad alleviarla. La compassione non è qualcosa che si ha o non si ha. È qualcosa che si può imparare, lentamente. Un modo diverso di restare con sé stessi.

di DARIA TINAGLI  
Psicologa e  
Psicoterapeuta





La prati-

ca *del*

Sé

1

compas-

sionevole

## Pensare IL PASSATO con il Sé compassionevole

Ci sono ricordi che restano attivi nel tempo, non tanto per ciò che è accaduto, ma per come siamo rimasti soli dentro quell'esperienza. A volte il dolore si lega a una sensazione di esposizione, di vergogna, di inadeguatezza.

E quella sensazione, anche a distanza di anni, può riattivarsi in situazioni diverse.

Questo esercizio non serve a cambiare il passato. Serve a tornare in quel punto con una presenza interna diversa: più stabile, più consapevole, più capace di proteggere.

Puoi farlo con gradualità. Non è necessario scegliere un ricordo molto intenso. E se in qualsiasi momento senti che è troppo, puoi fermarti, aprire gli occhi, muovere il corpo, tornare al presente.



Trova una posizione comoda. Lascia che il corpo si appoggi. Porta l'attenzione al respiro, senza modificarlo troppo, solo seguendolo per qualche istante.

Lascia emergere alla mente **un episodio recente** in cui hai provato vergogna, imbarazzo, o la sensazione di non essere abbastanza. Non serve entrare subito nei dettagli. Resta vicino a ciò che hai sentito.

Forse una stretta, un calore, un vuoto, un desiderio di ritirarti. Rimani per un momento con questa traccia nel corpo.

Poi, lentamente, lascia che la situazione recente passi un po' sullo sfondo e segui la sensazione. A volte, seguendo una sensazione, la mente trova da sola **un ricordo più antico**. Un momento in cui quella stessa esperienza si è fatta sentire per la prima volta, o in modo più intenso.

Se un'immagine arriva, avvicinarti con delicatezza. Guarda cosa sta succedendo. Dove sei. Che età hai. Chi c'è intorno. Prova a cogliere soprattutto il tuo stato interno in quel ricordo: che cosa prova, che cosa teme, che cosa non riesce a comprendere.

Non serve analizzare. Basta restare abbastanza vicini da vedere.

Ora, con calma, allontanati per un attimo dalla scena del passato e senti di nuovo il tuo corpo nel presente: il contatto con la sedia, con il pavimento. E immagina, nel presente, davanti a te, una nuova parte di te: profondamente stabile, lucida, capace di comprendere la sofferenza senza esserne travolta.

Una parte che non giudica, che non si spaventa, che desidera davvero aiutare.

Prenditi un momento per sentirla meglio. Forse cambia leggermente il modo in cui adesso stai seduto. Il respiro si fa più ampio. I muscoli del viso si distendono. Lascia che questa nuova qualità entri nel corpo.

Quando te la senti, lascia che questa parte di te si avvicini alla scena di prima, del passato, e che poi, lentamente, entri in quella scena.

Sei nella scena. Ora vedi tutto da una posizione diversa. Vedi più chiaramente in quel ricordo antico la paura, il bisogno, l'esposizione di te stesso. E, allo stesso tempo, dentro la nuova parte di te senti una solidità nuova.

Riconosci che, in quel ricordo antico, ciò che sta provando il te del passato è umano. Riconosci che non c'è nulla di sbagliato. Che il suo bisogno di essere visto, protetto, ascoltato è legittimo.

Avvicinati a lui.

Mettiti alla sua altezza.

Fagli sentire che ci sei.

Puoi parlargli, oppure semplicemente restare vicino.

Lascia che sia il suo bisogno a guidarti.

Forse ha bisogno di essere difeso.

Forse di essere portato via.

Forse di sentire che non ha colpa.

Forse di essere tenuto, o solo guardato con rispetto.

Mentre lo fai, prova a notare che cosa cambia. Forse all'inizio il te stesso del passato resta teso, diffidente. Poi, poco a poco, può accorgersi che la tua presenza è diversa. Che tu non lo giudichi. Che non lo lasci solo.

Resta il tempo necessario perché qualcosa, anche di piccolo, si muova.

Se te la senti, puoi anche allargare lo sguardo alla scena. Vedere le persone coinvolte. Intuire, senza giustificare, che cosa può aver mosso il loro comportamento. E allo stesso tempo mantenere un confine chiaro: sei lì per interrompere la sofferenza, per proteggere. Puoi fermare, allontanare, dire ciò che allora non è stato detto.

Quando la scena si è modificata, torna accanto al te stesso del passato. Chiedigli se c'è ancora qualcosa di cui ha bisogno.

Poi resta ancora un momento con questa nuova configurazione: non un passato cancellato, ma un passato raggiunto da una presenza diversa.

## **Infine**

Lascia lentamente che l'immagine si allontani.

Torna al corpo, al respiro, allo spazio intorno a te.

A volte ciò che cambia non è immediato.

Può restare una traccia sottile: l'idea che quel te stesso del passato non sia più completamente solo.

La prati-

ca *del*

Sé

2

compas-

sionevole

## Pratica: pensare IL FUTURO con il Sé compassionevole

Immaginare il futuro può attivare aspettative, pressione, a volte anche distanza. Qui non si tratta di costruire una versione perfetta di sé.

Si tratta piuttosto di incontrare una possibilità realistica: una versione di te che, con il tempo, ha imparato a stare con sé in modo più saldo, più gentile, più libero.

Non serve vedere tutto in modo chiaro. Anche un'intuizione, una sensazione, un'immagine parziale può essere sufficiente.



Chiudi gli occhi, se ti è comodo. Fai qualche respiro un po' più lento, lasciando che il corpo si assesti.

Immagina te stesso tra qualche anno. Non troppo lontano, ma abbastanza da permettere un cambiamento.

Lascia che emerga l'immagine di una persona che ha attraversato delle esperienze, che ha incontrato difficoltà, e che nel tempo ha sviluppato una qualità diversa nel rapporto con sé.

Osserva come si sente questa persona.

C'è una maggiore capacità di proteggersi quando serve. Una maggiore libertà nel desiderare e costruire. E anche la possibilità di fermarsi, di ricevere, di non dover sempre resistere.

È una persona che ha imparato a chiedere aiuto quando necessario. Che sa distinguere ciò che conta da ciò che consuma energia. Che ha fatto spazio a ciò che è essenziale.

Forse ha accettato alcune cose che non potevano essere cambiate. Forse ha lasciato andare qualcosa. E questo ha reso la sua vita più semplice, più vera.

Ora avvicinarti un po' di più.

Questa versione di te ha sviluppato uno sguardo più compassionevole su di sé. Conosce le proprie fragilità, le parti più vulnerabili, quelle più difficili da vedere. E invece di allontanarle, ha imparato a re-

starci accanto. Non perché sia diventata perfetta, ma perché ha costruito una relazione diversa con sé stessa.

Guarda meglio la scena. Questa nuova versione di te dove si trova? Che cosa c'è intorno? Chi fa parte della sua vita? Come usa il tempo? Che cosa ha smesso di fare? Che cosa invece ha iniziato a coltivare?

Nota anche come si muove, come parla, come guarda gli altri e sé stessa. Ora immagina di poterti avvicinare a lei. Guardala negli occhi. Lascia che qualcosa del suo modo di essere arrivi fino a te. Forse una frase. Forse un gesto. Forse solo una sensazione di maggiore stabilità.

Puoi anche chiedergli: “Che cosa è stato importante imparare? Che cosa ha fatto la differenza? Che cosa vuoi dirmi, oggi?”. Resta con ciò che arriva, senza forzarlo.

## **Infine**

Prima di tornare, prova a portare con te qualcosa di concreto. Anche di piccolo.

Un modo diverso di parlarti. Un gesto. Una scelta. Un limite. Un ritmo. Poi torna lentamente al presente. Al corpo, al respiro, allo spazio in cui sei.

Puoi concludere con una domanda semplice: qual è il più piccolo passo possibile, oggi, in direzione di questa nuova versione di me?



“Scoprite cosa  
vi rende  
più gentili,  
cosa vi libera  
e fa emergere  
la versione più  
affettuosa,  
generosa  
e impavida  
di voi stessi,  
e cercatelo come se  
non ci fosse niente  
di più importante.  
Perché, in effetti,  
non c'è niente  
di più importante.”

**George Saunders,**  
*L'egoismo è inutile.*  
*Elogio della gentilezza*

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind*

Gilbert, P. (2009). *Introducing Compassion-Focused Therapy*

Neff, K. (2011). *Self-Compassion*

Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*

Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). *Emotion in self-criticism*

Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences*

# QUADERNI



Illustrazioni (abat-jour, macchina da scrivere):  
Ericavale Morello

Progetto grafico e impaginazione:  
comiale.com

---

Tutti i testi © Copyright Daria Tinagli

# DARIA TINAGLI

PSICOLOGA E  
PSICOTERAPEUTA

## COMPASSIONE

Un modo nuovo di  
restare con sé stessi

### Chi sono

Sono Daria Tinagli, psicologa e psicoterapeuta. Mi occupo di psicoterapia con un approccio cognitivo-comportamentale. Sono specializzata in compassion focused therapy (terapia focalizzata sulla compassione). Iscritta all'Albo dell'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi del Veneto (numero di iscrizione 10009). Socia ordinaria dell'AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento). Socia ordinaria di EMDR-Italia (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Ph. +39 338 831 78 76

E-mail: [dariatinagli.pd@gmail.com](mailto:dariatinagli.pd@gmail.com)

Website: [www.dariatinagli.it](http://www.dariatinagli.it)