

Capitolo 1: Limite e accettazione

Il concetto di limite

Limite dal latino *limes -mītis*: confine, linea terminale o divisoria, punto, termine che non si può o non si deve superare, imperfezione, difetto.

La parola nella sua accezione di linea divisoria indica in qualche modo una demarcazione, un confine entro cui ci si può muovere agilmente e oltre il quale si va incontro a rischi o divieti, un ostacolo da superare, un salto nell'ignoto. Nella sua accezione di imperfezione rimanda ai limiti umani in tutte le loro connotazioni, limiti che a differenza dei confini non possono che essere accettati e integrati nella propria personalità come parte indissolubile della natura umana.

E' interessante questa molteplice valenza della parola che evoca un continuo incrociarsi e sovrapporsi e distinguersi di significati tra confine e imperfezione, tra superamento e accettazione, tra conosciuto e ignoto, tra trasgressione e sfida, tra umanità e onnipotenza, tra ostacolo e superamento.

La linea di confine tra conosciuto e sconosciuto, tra possibile e impossibile si sposta continuamente, sollecitando curiosità, offrendo spunti per sempre nuove sfide, l'imperfezione, invece, non sembra evitabile ma può essere resa vivibile attraverso un percorso di consapevolezza e accettazione che consenta di superare rabbia e rifiuto in un'immagine di sé più equilibrata che accetta ciò che non può essere cambiato.

Limite come confine

Il limite rappresenta un ostacolo, un confine, una demarcazione che delimita ciò che è noto, sicuro e accettabile da ciò che è ignoto, rischioso o proibito, tra ciò che è possibile e quello che sembra impossibile.

Il limite affascina, spaventa, può attrarre o respingere.

Quando considerato come un confine da superare, il limite può diventare una sfida e un'opportunità per crescita e progresso, può stimolare la curiosità e il bisogno di conoscere, vedremo come l'essere umano sia predisposto geneticamente all'esplorazione e alla scoperta e come le esperienze di vita possano interferire con questa propensione.

Il limite come barriera sociale riguarda norme e convenzioni sociali che determinano ciò che è accettabile o inaccettabile all'interno di una comunità la cui trasgressione può essere intesa anche come motore di

crescita e cambiamento sociale e culturale.

Il limite può essere nella conoscenza umana, in continua evoluzione e all'interno della quale un singolo essere umano può muoversi soltanto in aree circoscritte e specialistiche, limiti della conoscenza che sollecitano la curiosità e rendono possibili sfide continue in ogni ambito scientifico e culturale.

Il superamento del limite presuppone motivazione e determinazione, volontà di superare i limiti personali e raggiungere obiettivi ambiziosi; comporta innovazione, utilizzo della creatività per trovare nuove soluzioni e superare barriere apparentemente invalicabili e che possono apparire fissate una volta per tutte, può manifestarsi con la ricerca e l'innovazione ma anche con ribellione e trasgressione che consentono il progredire del mondo personale, sociale e culturale.

“Essere contro” è ben diverso dall'essere per qualcosa. Essere contro presuppone un confronto, un riferimento esterno al quale opporsi, che viene vissuto come un'autorità, che siano i genitori o la cultura e le norme dominanti e può scaturire dal bisogno di autonomia o di fuga da una condizione di disagio. “Essere per” presuppone un lento e faticoso percorso di individuazione della propria autenticità che apre nuove e inaspettate prospettive e orizzonti di significato generando talvolta dissenso.

Resilienza e adattabilità sono le capacità di adattarsi alle sfide e persistere nonostante le difficoltà.

Il superamento del limite conduce a crescita personale, sviluppo di nuove competenze, autostima e autoconsapevolezza, ad avanzamento tecnologico, scientifico, culturale e sociale derivante dalla ricerca di nuovi orizzonti e prospettive.

Il successo porta a resilienza intesa come capacità di affrontare e superare future sfide e avversità e ad accedere a nuove opportunità ed esperienze che arricchiscono la vita.

I rischi del tentativo di superare un limite sono stress e ansia in quanto si esce dalla propria zona di comfort, il rischio di non riuscire a superare il limite può portare a sentimenti di fallimento e frustrazione. L'esperienza del superamento può condurre a isolamento sociale.

Superare certi limiti insomma può comportare rischi fisici, emotivi o sociali significativi.

Sebbene il superamento dei limiti possa comportare rischi e difficoltà, i benefici in termini di crescita personale e progresso collettivo sono

spesso inestimabili.

Limite come imperfezione

Imperfezione si riferisce a tutte quelle caratteristiche, comportamenti, pensieri e sentimenti che non soddisfano uno standard ideale o perfetto, è un concetto intrinsecamente legato alla natura dell'essere umano che è incompleto, fragile, lacerato. L'imperfezione umana è una realtà intrinseca dell'esistenza, di fronte alla quale siamo talvolta ciechi o annichiliti, che coinvolge tutti gli aspetti della vita e mostra infinite sfaccettature; riconoscerla, accettarla e lavorare per migliorarsi continuamente, senza aspirare alla perfezione assoluta, è il compito al quale ognuno di noi è esposto.

L'imperfezione è nell'ineluttabile della finitezza, della precarietà e della malattia, scritta in noi nel momento in cui veniamo al mondo.

L'imperfezione può essere in anomalie o difetti corporei reali o immaginari, in variazioni rispetto agli ideali estetici, in malattie, disabilità, senso generale di inadeguatezza, problemi di salute mentale o fisica, nelle influenze ambientali, nelle norme culturali, nell'educazione, nello status socioeconomico, può essere emotiva con sentimenti di indegnità, insicurezza, vulnerabilità, ansia, depressione. Può essere relazionale, con difficoltà nelle interazioni sociali, conflitti, incapacità di mantenere relazioni sane e soddisfacenti. Può manifestarsi nei limiti cognitivi umani: errori di giudizio, fallacie cognitive, limiti nell'apprendimento e nella memoria. Si può notare nel comportamento non sempre adeguato o socialmente accettabile, come impulsività, aggressività, devianza.

L'imperfezione sta nel limite delle proprie potenzialità, è l'ammissione di poter eccellere solo in certi ambiti e non in altri.

I limiti personali aiutano a definire chi siamo e cosa possiamo fare, essi ci permettono di riconoscere le nostre capacità e debolezze, contribuendo alla formazione della nostra identità. L'imperfezione influisce sull'autostima, sull'identità, sulle ambizioni e sugli obiettivi di vita, condiziona le relazioni, la comunicazione e la capacità di formare legami significativi.

La consapevolezza e la gestione dei propri limiti possono determinare come una persona si percepisce, come interagisce con gli altri e come affronta le sfide della vita.

L'imperfezione come condizione essenziale dell'essere umano è spesso

fonte di crescita e di sviluppo personale o può essere vissuta con angoscia, rifiutata con rabbia sprezzante o vissuta con dolore e isolamento sociale.

Noi non siamo la nostra imperfezione, essa è solo una parte di noi che può limitare o incentivare la crescita, a seconda di come viene affrontata e gestita, ci mette di fronte a quanto non può essere cambiato in noi e ci conduce verso un percorso di accettazione dei nostri limiti o verso il rifiuto e un costante senso di diversità e inadeguatezza.

L'imperfezione può essere vista non solo come un limite, ma anche come un'opportunità di crescita personale: imparare dai propri errori, sviluppare resilienza e migliorare sé stessi accettando ciò che non può essere cambiato come parte della nostra unicità che apre a prospettive uniche, l'imperfezione può allora stimolare l'innovazione e il pensiero creativo, l'apertura di nuovi orizzonti.

Le imperfezioni possono favorire l'empatia e il sostegno reciproco, creando connessioni più profonde.

Sentire, pensare, agire, progettare a partire da ciò che siamo realmente e non da come dovremmo essere secondo ideali stereotipati di perfezione, superando il confronto e i modelli interiorizzati, in un lento e paziente lavoro di individuazione

Accettazione del limite

I limiti influenzano profondamente la mente e il comportamento umano, modellando la percezione di sé, la motivazione, la regolazione emotiva, le relazioni interpersonali e la crescita personale, riconoscere e accettare i propri limiti, senza considerarli soltanto difetti insormontabili, ma come parte integrante della natura umana, che talvolta non possono essere modificati, è essenziale nella costruzione della propria identità. Integrando questa consapevolezza nella nostra quotidianità, possiamo sviluppare una maggiore resilienza, empatia e una prospettiva più realistica e gratificante su noi stessi e il mondo che ci circonda.

Accettare significa smettere di investire energie in quello che non possiamo cambiare.

Accettare significa prendere consapevolezza del fatto che qualcosa è perduto o irrimediabilmente mancante, per il quale diventa inutile combattere e che è giunto il momento di riorientare le nostre energie verso ciò che è possibile, consiste nel disinvestire dal bene perduto o mancante per procedere in altre direzioni.

L'accettazione è un percorso emotivo lento e non indolore, che prevede momenti di rifiuto, rabbia, tristezza, se è immediata probabilmente significa che essa non è autentica ma frutto della negazione e repressione delle emozioni connesse alla perdita o che sono in atto fenomeni dissociativi, in questo caso il disagio si ripresenterà perché non è realmente elaborato.

Accettare è l'opposto di ostinarsi, di continuare a rifiutare la realtà, del volerla cambiare a tutti i costi, non significa arrendersi al senso di impotenza ma orientare le proprie energie altrove.

Quando le aspettative sono troppo alte e lontane dal nostro Vero sé, senza che via sia consapevolezza dei propri limiti, il rischio è quello di sentirsi costantemente inadeguati e incapaci di accettare le proprie imperfezioni non integrate ed elaborate e può portare a frequenti sentimenti di impotenza e depressione.

I limiti possono agire sia come motivazioni che come ostacoli insormontabili, sapere di avere dei limiti può spingere una persona a lavorare più duramente per superarli o ad accettare che non possono essere cambiati, oppure se percepiti come insormontabili e inaccettabili può causare costante frustrazione, abbattimento, rabbia, rifiuto, fuga dalla consapevolezza, isolamento, comportamenti disfunzionali.

La consapevolezza dei limiti e l'attraversamento delle fasi di accettazione e non la fuga da essi può aiutare a stabilire obiettivi realistici e raggiungibili, favorendo la crescita personale e l'autorealizzazione e a evitare il burnout, mentre ignorarli può portare a esaurimento e fallimento.

Riconoscere i propri limiti in termini di possibilità di espressione e di azione contribuisce a una maggiore autoconsapevolezza, permettendoci di comprendere meglio le nostre capacità, debolezze, potenzialità e può consentire di mantenere un senso realistico di autostima e autenticità.

Riconoscere e accettare i propri limiti facilita la regolazione delle emozioni, ci permette di accoglierle come segnale umano e carico di significato che può guidarci verso il cambiamento, riducendo ansia e stress, tristezza e rabbia.

Accettare che ci sono limiti alla propria conoscenza e competenza può stimolare un atteggiamento di apprendimento continuo e un profondo senso di umiltà.

Comprendere i propri limiti e quelli degli altri favorisce una comunicazione più empatica e comprensiva, migliorando la qualità delle

relazioni interpersonali, ci fa sentire più vicini agli altri, meno soli ad affrontare i nostri problemi, simili nel dolore dell'accettazione e nella condivisione dell'imperfezione umana, il riconoscimento dei limiti personali può aprirci al limite dell'altro riducendo i conflitti, promuovendo una maggiore tolleranza, accettazione ed empatia.

La consapevolezza del limite ci aiuta a comprendere e dare significato a quelle emozioni e sensazioni che ci indicano di fermarci, di smettere di lottare che ci indicano quando è il momento di reindirizzare le nostre energie.

Accettare il limite intrinseco della natura umana sembra consentire al soggetto di aprirsi al mondo con curiosità ed empatia e di uscire dal confronto, dalla prestazione, dal perfezionismo, dalla cieca onnipotenza. L'accettazione del proprio limite temporale, conoscitivo, biologico, fisico, emotivo, della possibilità di controllare il mondo sociale e relazionale, conduce al contatto con la nostra essenza.

Il limite può annientare, angosciare, stimolare, essere sfidato, rendere possibile la crescita.

Il limite incontrato ma non elaborato può condurre a varie forme di dipendenza e a vari livelli di annientamento nell'illusione di aggirare questo incontro, se non accettato si può manifestare in forme di onnipotenza agita.

L'acquisizione di potere e autorità può esacerbare il senso di onnipotenza, le persone in posizioni di potere possono sviluppare una percezione distorta delle proprie capacità e del proprio controllo. Il senso di onnipotenza è una percezione esagerata della propria potenza e capacità di controllo, spesso accompagnata dalla convinzione di poter influenzare o dominare completamente l'ambiente circostante e le persone. Illusione, distruzione.

Leonard Cohen, nella sua canzone "*Anthem*," scrive "*There is a crack in everything, that's how the light gets in*", questa frase cattura l'idea che le imperfezioni e le crepe nelle nostre vite siano ciò che permette alla luce di entrare, illuminando la nostra esistenza e permettendoci di crescere.

Il limite fa di me quello che sono, essere con la morte, essere con l'imperfezione riporta all'umano, al vivibile, protegge dal perfezionismo e dall'ansia da prestazione, dall'onnipotenza, dalle promesse di un ideale dell'io irraggiungibile che alla fine non fa altro che farci sentire inadeguati, mai abbastanza all'altezza delle nostre aspettative, troppo

simile all'altro e lontano da ciò che veramente siamo.

Non posso tutto, posso solo quello che mi appartiene, che scaturisce dalle profondità del mio essere, se ascoltato. Non c'è confronto per l'unicità, nessuno è come me, nessuno ha i miei stessi limiti, pregi, talenti, fragilità.

E' nel silenzio e assenza di confronto che si può scorgere ciò che si è già e che non aspetta altro che di essere seguito per realizzarsi pienamente.

Cosa ci distoglie dal confrontarci con i nostri limiti autentici, dal trovare la nostra strada che è fatta soprattutto di limiti? Cosa ci impedisce di evitare aggressività e sterile conflitto?

A volte il bisogno di amore o di appartenere a qualcosa, di essere accettati, altre volte il bisogno di sentirci superiori, potenti, migliori che si annida nel nostro sentirci niente e nessuno o troppo poco, nell'eccesso di parole e di modelli esterni, nelle immagini ideali interiorizzate, allora il soggetto si eclissa, prevale il modello sull'essere, sull'autentico realizzarsi.

Ripartire, azzerare, lasciar andare, dimenticare per un attimo lo sguardo dell'altro che è in noi. Contattare le radici profonde nel silenzio di immagini, suoni e sogni, un contatto senza parole e razionalizzazioni nel calore silenzioso della solitudine.

Solo allora dopo un incontro intimo e profondo con noi stessi, scevro da concettualizzazioni e teorie, possiamo finalmente incontrare l'altro, libero di essere come lo siamo noi, nel profondo rispetto dell'unicità, dei confini nostri e dell'altro, nella consapevolezza del valore intrinseco dell'unicità, solo allora è possibile amore e appartenenza tra esseri liberi, autonomi, limitati, profondamente umani.

Il limite è anche accettare che il nostro modo di vedere il mondo sia necessariamente limitato e in questo senso può lasciare spazio ad altre visioni senza necessariamente integrarle ma accettandole come prospettive alternative scaturite da storie diverse e uniche, con un ascolto curioso e rispettoso. Superare l'onnipotenza, l'illusione del giusto e del perfetto, qui sta la grandezza del piccolo, dell'insignificante, dell'unico che si fa grande nel suo trovarsi e realizzarsi, si fa grande per sé dando significato e senso alla propria esistenza e se ha fortuna nell'incontrare altri unici e imperfetti. Solo allora è possibile la pace.

C'è conflitto, c'è guerra finché manca la consapevolezza dell'unicità di ogni essere, ognuno degno di esprimere ciò che è nel rispetto dell'altro, ognuno prezioso e insostituibile. C'è conflitto nel momento in cui il

soggetto pensa vi sia un unico modo di essere giusto e funzionale, il suo. C'è guerra di potere per controllare l'altro diverso da noi, per renderlo uguale, nell'illusione che vi sia un unico modo per raggiungere la pace, la democrazia, la convivenza civile.

Le emozioni ci parlano a volte più dei pensieri, ci informano, ci avvisano, anche se sembrano disturbare, anche se a volte fanno male, anche se a volte sono il segno di qualcosa che non è andato e che continua a disturbarci. Ascolto e accoglienza del proprio mondo emotivo che ci parla nel corpo ci avvicinano a noi stessi a ciò che veramente siamo a un modo senza definizioni ed etichette che ci spinge ad agire, a fuggire, ad avvicinarci o allontanarci, a chiuderci e isolarci o a cercare l'altro. Accogliere e ascoltare, fermarsi senza agire consente di dare un senso a questo mondo interno che ci muove, ci sollecita, ci turba e a volte rischia di disintegrarci, se inascoltato, o di distruggere l'altro.

Questo non è per me ci dicono a volte le emozioni nel silenzioso attivarsi del corpo, questo mi fa male, questo mi fa paura. L'ansia ci avvisa che il futuro è incerto, ma quando non lo è? Solo la nostra illusione di controllo ci fa pensare che non lo sia.

Il limite, o meglio i limiti se accettati ci portano altrove da dove siamo, in un luogo dove è possibile essere ciò che si è senza giudizi di troppo o troppo poco, di inadeguatezza o disvalore, siamo ciò che siamo e lo sentiamo senza bisogno di parole che a volte riducono, trasformano non rendono conto di una realtà fatta di sensazioni e emozioni e sogni e desideri, palpabili solo attraverso i sensi.

Nell'essere imperfetti troviamo la nostra autenticità libera da modelli, da confronti, da ideali, imperfezione che ci concede libertà e forse anche un po' di serenità e pace.

Limite come perdita simbolica

La psichiatra Elisabeth Kübler-Ross ha delineato un modello delle fasi del lutto nel suo libro del 1969 *"On Death and Dying"*. Queste fasi descrivono il processo che le persone attraversano quando affrontano una perdita. Sebbene originariamente applicato al lutto per la morte di qualcuno, questo modello è stato ampliato per includere altre forme di perdita, come la fine di una relazione, la perdita del lavoro, una diagnosi di malattia e può essere d'aiuto per comprendere le emozioni che si sperimentano nel caso di una perdita simbolica come l'accettazione di un proprio limite.

Osservare le varie fasi descritte può consentire di riconoscere in noi emozioni simili e aiutarci a comprendere cosa sta accadendo, quale può essere il senso di quello che sentiamo.

Negazione: la negazione è spesso la prima reazione alla perdita. In questa fase, la persona colpita rifiuta di accettare la realtà della perdita, questo meccanismo di difesa temporaneo aiuta a evitare il dolore immediato, è caratterizzata da sentimenti di incredulità, stordimento, isolamento, ottundimento e torpore.

Rabbia: quando la realtà della perdita comincia a farsi strada, emergono sentimenti di rabbia, che può essere diretta verso se stessi, gli altri, o anche verso la persona che è deceduta, sono presenti frustrazione, irritazione, risentimento, la persona può esprimere rabbia contro amici, familiari o medici.

Contrattazione: nella fase della contrattazione, la persona in lutto cerca disperatamente un modo per invertire o alleviare la perdita, spesso coinvolge pensieri su cosa avrebbe potuto essere fatto diversamente, la persona cerca di riprendere in mano la propria vita, ma il lutto non è concluso e sono presenti alti e bassi.

Depressione: quando diventa chiaro che la contrattazione non cambierà la realtà della perdita, emergono sentimenti di profonda tristezza e disperazione, può esserci senso di vuoto e perdita di speranza, tristezza, pianto, sentimenti di solitudine. La persona può ritirarsi dalla vita sociale, perdere interesse nelle attività quotidiane e sperimentare cambiamenti nel sonno e nell'appetito.

Accettazione: l'accettazione non significa che la persona in lutto si senta a proprio agio con la perdita, ma che ha imparato a convivere con essa, c'è adattamento alla nuova realtà, vi è riconciliazione con la realtà della perdita e rinnovato interesse nella vita, la persona inizia a trovare modi per andare avanti e costruire una nuova normalità.

Elaborazione: oltre al modello di Kübler-Ross, molti esperti includono una fase di elaborazione, durante la quale la persona integra la perdita nella propria vita e identità, può iniziare a trovare un senso nella perdita, trasformando il dolore in una forza motrice per il cambiamento personale e nuovi obiettivi in cui cimentarsi.

Sebbene le fasi siano presentate in sequenza esse possono manifestarsi fuse una con l'altra o vi può essere ritorno di emozioni e sensazioni di una fase precedente.

Quanto più è intenso l'investimento sull'oggetto perso tanto più lungo sarà il processo di elaborazione e profondo il dolore connesso alla perdita.

La self-compassion

La self-compassion può essere un costrutto e una pratica funzionale all'accettazione di limiti e fallimenti.

Kristin Neff è una psicologa e ricercatrice pioniera nel campo della self-compassion, che è un concetto chiave nella sua opera. La self-compassion, o auto-compassione, è un approccio basato sulla gentilezza, sulla comprensione e sulla consapevolezza di sé nei momenti di difficoltà o sofferenza. Ecco alcuni punti chiave del concetto di self-compassion secondo Kristin Neff nel suo libro intitolato appunto *“La Self-Compassion”*.

Ci piacciamo? Non sempre.

C'è qualcuno migliore di noi? Sempre.

Nella nostra società essere all'altezza sembra rimanere un traguardo irraggiungibile, allora mettiamo in atto il confronto verso il basso, sforzandoci di vedere gli altri in una luce negativa per poterci sentire superiori e quando non riusciamo a farlo ci attacchiamo severamente.

Si manifestano allora insicurezza, ansia, depressione causate da uno spietato e severo auto-giudizio negativo teso anche ad anticipare la critica altrui. Purtroppo pensiamo di migliorare e accrescere la nostra motivazione continuando a criticarci e confrontarci e sentendoci in colpa per i nostri fallimenti.

Come potremmo agire diversamente? Secondo Kristin Neff smettendo di giudicarci e confrontarci e accettandoci per quello che siamo con gentilezza, cura e compassione come faremmo con un amico, in poche parole provando compassione per i nostri limiti e fragilità.

Prima di poter praticare la compassione verso noi stessi è fondamentale riconoscere l'origine della sofferenza, riconoscere cioè che il dolore esiste, spesso ignoriamo la nostra sofferenza focalizzandoci sulla soluzione del problema.

L'autocritica sembra essere onnipresente e può svilupparsi nel corso delle interazioni familiari con genitori critici e punitivi e in una società individualista in cui è vitale il successo personale. La persona autocritica tende a pensare che anche gli altri la giudichino severamente.

Non dobbiamo però iniziare a criticarci per il fatto di essere autocritici, possiamo considerare questo comportamento come una forma poco funzionale di prendersi cura di sé. Per superare la tendenza all'autocritica è necessario in qualche modo capire come funziona, riconoscerla quando si attiva, averne compassione e lentamente sostituirla con un comportamento più gentile, mentre nel frattempo possiamo sentire di condividere con gli altri esseri umani fragilità, insicurezza e imperfezione sentendoci maggiormente connessi agli altri piuttosto che sentirci isolati e alienati dal resto del mondo.

Quando commettiamo un errore è probabile che subito dopo ci autoaccusiamo e autocritichiamo duramente mentre l'idea di confortare noi stessi ci sembra assurda.

Si tratta invece di comprendere i nostri fallimenti invece di condannarli, considerarli un feedback che il mondo ci offre, in base al quale possiamo modificare il nostro comportamento per avvicinarci maggiormente al nostro obiettivo.

Di fronte a un errore e un fallimento possiamo iniziare a porci con gentilezza chiedendoci in che modo possiamo confortarci. Se ci diamo in modo continuativo affetto e comprensione probabilmente inizieremo a sentirci di meritare cura e accettazione. Impareremo lentamente ad accettarci per quello che siamo nella totalità del nostro essere. A volte più che di uno sfogo di rabbia contro noi stessi abbiamo bisogno di amore e comprensione secondo la Neff.

Rosembreg, come riportato da Neff, sottolinea l'importanza di usare un linguaggio comprensivo e non giudicante quando parliamo con noi stessi, un dialogo che dia valore ai nostri bisogni.

Essere imperfetti fa parte della condizione umana, tutti noi abbiamo qualcosa che ci fa provare vergogna o ci fa sentire insicuri o sbagliati. I sentimenti di inadeguatezza e fallimento sono esperienze inevitabili della nostra vita.

L'emozione della compassione sorge dalla constatazione che la condizione umana è precaria, fragile, imperfetta. Tutti gli esseri umani commettono errori e hanno limiti di qualche tipo, queste concezioni sono alla base della possibile messa in pratica della self-compassion.

La self-compassion, secondo Kristin Neff, è composta da tre componenti fondamentali:

Gentilezza verso se stessi: essere amichevoli e compassionevoli verso se stessi anziché autocritici.

Umanità condivisa: riconoscere che il dolore e le difficoltà sono parte integrante dell'esperienza umana, anziché sentirci isolati nei nostri problemi.

Consapevolezza di sé: mantenere una consapevolezza equilibrata e oggettiva delle proprie emozioni senza sopprimerle o essere travolti da esse.

Sforzarsi di raggiungere i nostri obiettivi con alti standard può essere produttivo e sano ma se il senso del proprio valore è esclusivamente connesso al proprio successo allora il fallimento non può essere tollerato e lo sforzo di raggiungere l'obiettivo può andare oltre i nostri desideri e bisogni più profondi sacrificando altre aree della nostra vita.

I fallimenti consentono la crescita, ogni fallimento è sicuramente frustrante ma temporaneo e con il tempo si trasforma in saggezza. I nostri successi e fallimenti vanno e vengono, non ci definiscono e non determinano il nostro valore.

Neff distingue la self-compassion dall'autostima tradizionale. Mentre l'autostima si basa spesso sulla valutazione e sulla comparazione con gli altri, la self-compassion è incentrata sulla gentilezza verso se stessi nei momenti di difficoltà.

L'idea di essere in controllo del mondo che ci circonda è un'illusione, se abbiamo questa credenza incoraggiamo l'auto-giudizio e la tendenza a colpevolizzarci.

La sofferenza emotiva è spesso causata dal fatto che desideriamo che le cose siano diverse da quello che sono e meno accettiamo la realtà dei fatti, più soffriamo.

Praticando la self-compassion probabilmente proveremo meno emozioni negative e anche se esse si presentassero comunque le vivremo con minor disagio, non si tratta di respingere le emozioni ma di evitare che inneschino comportamenti che le amplificano come autocritica e svalutazione di sé.

Per provare a mettere in pratica l'auto-compassione possiamo provare a ripeterci queste frasi:

- Questo è un momento di sofferenza
- La sofferenza è parte della vita
- Possa io essere gentile con me stesso
- Possa io dare a me stesso la compassione di cui ho bisogno.

I sentimenti positivi che derivano dalla self-compassion non sono

connessi al successo nel raggiungimento di un obiettivo ma dal semplice prenderci cura con amore e gentilezza di noi stessi come faremmo con un caro amico, non si tratta di trovare soluzioni. Praticando l'auto-compassione invece di confrontarci con gli altri ci sentiamo connessi a loro da un destino comune.

La self-compassion comporta il perdonarsi che non significa autogiustificarsi ma essere comprensivi e accettanti verso noi stessi. Quando ci diamo compassione diventiamo emotivamente ricettivi, siamo aperti e non giudicanti verso ogni nostra manifestazione interna. La self-compassion non elimina le emozioni negative ma le abbraccia con cura e gentilezza, praticarla ci fa sentire che i problemi possono essere affrontati e sono transitori, attraverso la compassione impariamo ad apprezzare noi stessi e i nostri aspetti positivi che in genere tendiamo a non notare.

La Neff ci sollecita a smettere di giudicarci ed etichettarci come buoni o cattivi, bravi o fallimentari, di successo o inadeguati e a imparare a praticare la self-compassion quando la sofferenza si affaccia alla nostra vita sentendoci parte di un'umanità che sperimenta le stesse esperienze dolorose.

Numerose ricerche supportano l'idea che la pratica della self-compassion sia associata a un miglior benessere emotivo, a una maggiore resilienza e a una prospettiva più equilibrata nei confronti delle sfide della vita.