

T. CANTELMÌ E E. LAMBIASE:

PSICOLOGIA DELLA COMPASSIONE**Accogliere e affrontare le difficoltà della vita**

San Paolo, 2020, pp. 272

Se parliamo di compassione ci troviamo di fronte a un argomento sottovalutato, svalutato oppure confuso. Frequentemente capita che questa venga scambiata con il perdono verso qualcuno, con comportamenti di compiacenza o compatimento, tutte accezioni che rimandano ad una forma di debolezza, autoindulgenza o eccessiva accondiscendenza o sottomissione.

La compassione, al contrario, sia essa rivolta verso sé stessi che verso gli altri, è un atto che richiede coraggio, forza, determinazione soprattutto quando si fa riferimento alla capacità di sviluppare ed “allenare” una posizione non giudicante e di tolleranza sia nei confronti del proprio disagio che della sofferenza altrui. In un’epoca che ci obbliga a mostrare punti di forza e capacità, quale può essere il vantaggio saggio di utilizzare la compassione come elemento di potenziamento del nostro equilibrio personale?

Nel volume, gli autori Emiliano Lambiase e Tonino Cantelmi, si assumono, *in primis*, il compito di restituire al concetto di compassione il ruolo che merita, sottolineando la vera importanza di coltivare questo atteggiamento verso di sé e verso gli altri attraverso la possibilità di darsi e dare amore. Esempificare il concetto di compassione significa innanzitutto affrontare l’ardua sfida di spiegare e far comprendere ai lettori il vero significato della parola “compassione” (dal latino *cum p̄t̄ere*), costruito ancora oggi, poco rappresentato nella letteratura scientifica internazionale.

Gli autori sottolineano come non si voglia far riferimento ad una forma di buonismo umano, un “indorare la pillola” rispetto alle soffe-

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12643

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

111

renze che affrontiamo ogni giorno, o il gestire quel senso di impotenza derivato dall'incapacità di fronteggiare le difficoltà, ma ad un elemento essenziale insito nella nostra natura, fondamentale per la nostra evoluzione e sopravvivenza, elemento guida anche nelle relazioni interpersonali. La capacità di essere compassionevoli verso sé stessi e gli altri, infatti, permette l'attivazione di un ciclo di rassicurazione, capace di disinnescare i meccanismi di lotta e promuovere, al tempo stesso, la capacità di affrontare le sofferenze, con più energia e libertà mentale. Non si parla quindi di una semplice emozione che spinge all'azione, ma della manifestazione di una motivazione di base, quella dell'accudimento. La compassione rappresenta dunque un elemento intrinseco all'uomo, un valore evolucionistico biologicamente radicato che favorisce l'evoluzione e consente la preservazione della specie, mettendoci nella condizione di curare e curarci, di difenderci dai pericoli insiti nel mondo e nella nostra stessa natura.

Nel libro, viene offerta una visione della psicologia della compassione, dal punto di vista teorico e pratico, in un'ottica libera da interpretazioni filosofiche o spirituali, partendo dalla definizione e dai generi di compassione e giungendo poi ad analizzarne le origini evolutive e le caratteristiche antropomorfe che la compongono.

Gli effetti benefici derivanti dalla pratica dell'auto compassione per affrontare problematiche che vanno dalla depressione, ai disturbi d'ansia, al dolore, al trauma, alla dipendenza, alla gestione dello stress, apre all'accettazione dei fallimenti e al superamento delle battute di arresto, costruendo la capacità resiliente di far fronte al dolore, emotivo o fisico, alle perdite. Mostrare compassione significa prenderci cura di noi amorevolmente, pregi e difetti, punti di forza e di debolezza così come di quelli di coloro che amiamo. Un esercizio di tolleranza e di flessibilità intrapsichica e relazionale.

Il saggio-manuale, arricchito altresì dalla testimonianza di Pierdante Piccioni medico e scrittore, la cui storia ha ispirato una fiction tv, e di fra Roberto Fusco, teologo e scrittore, grazie al quale viene approfondito il significato di compassione nella tradizione cristiana, fornisce anche esercizi pratici e finestre di consapevolezza, che rappresentano spazi di riflessione, per rendere più concreto e possibile lo sviluppo di approfonditi livelli di interiorizzazione compassionevole. A questi, si aggiungono esercizi e meditazioni di compassione, che attraverso le pratiche di mindfulness, formali e

informali, permettono al lettore di “allenare” a livello pratico questo atteggiamento di soccorso e di cura auto ed etero rivolto.

La chiave di comprensione della compassione consiste nel visualizzarla come una virtù alla quale aspirare, alla quale scegliere intenzionalmente di aderire, avendo chiara la consapevolezza del valore centrale che questa può avere nella prospettiva di una vita conciliata, serena e di accettazione autentica di sé e degli altri. Svilupparla significa mostrare un’attitudine di buona volontà all’esercizio quotidiano di costanza, di impegno e di attenzione verso di sé e verso gli altri, nell’intento di una comunione interumana che guardi all’evoluzione di qualità umane e morali ispirate alla comprensione, alla solidarietà e al miglioramento della scelta di amare, apprezzando debolezze, imperfezioni e limiti.