



# Mindful Self-Compassion (MSC) per Persone Altamente Sensibili

Programma consigliato dall'università di Harvard.

Mindful Self-Compassion (MSC) è un programma progettato su base empirica per coltivare le abilità di autocompassione. Basato sulla ricerca rivoluzionaria di Kristin Neff e sull'esperienza clinica di Christopher Germer, MSC insegna i principi e le pratiche fondamentali che consentono a rispondere ai momenti difficili della vita con gentilezza, cura e comprensione. Offrire autocompassione e gentilezza verso sé stessi può risultare più difficile per le persone con una elevata sensibilità (PAS) in confronto di persone con una sensibilità più comune, dovuto ai neuroni specchio che sono più attivi nelle PAS. (Acevedo et al. 2021). Le PAS sono spesso molto brave ad offrire compassione agli altri ma non a sé stessi.

La partecipazione al programma MSC, come dimostrano le ricerche, non solo aumenta la compassione per sé stessi e per gli altri, ma rende le persone più felici, più soddisfatte della propria vita e più sane psicologicamente e fisicamente.

Le tre componenti chiave dell'auto-compassione sono la gentilezza verso di sé, un senso di umanità comune e una consapevolezza equilibrata e consapevole. La gentilezza apre i nostri cuori alla sofferenza, in modo da poterci dare quello di cui abbiamo bisogno. L'umanità comune ci permette di aprirci alla nostra essenziale interrelazione, in modo da renderci conto che non siamo soli. La Mindfulness ci connette al momento presente, così da poter accettare la nostra esperienza con maggiore facilità. Tutte e tre insieme creano uno stato di presenza amorevole e connessa.

L'auto-compassione può essere appresa da chiunque, anche da coloro che non hanno ricevuto abbastanza affetto durante l'infanzia o che si sentono a disagio quando sono gentili verso sé stessi. È un atteggiamento coraggioso che si oppone al dolore, incluso quello che inconsapevolmente ci infliggiamo con l'autocritica, l'autoisolamento o l'essere autocentrati. L'auto-compassione fornisce invece forza emotiva e resilienza, permettendoci di ammettere i nostri difetti, motivarci con gentilezza, perdonarci quando necessario, relazionarci con tutto il cuore verso noi stessi e gli altri oltre ad essere più autentici.

Dopo aver partecipato a questo programma, sarai in grado di:

- Praticare l'auto-compassione nella vita quotidiana
- Comprendere i benefici supportati empiricamente dall'auto-compassione
- Motivare te stesso con gentilezza anziché con critica
- Gestire le emozioni difficili con maggiore facilità
- Trasformare relazioni difficili, vecchie e nuove
- Gestire la fatica di chi si prende cura di altre persone
- Praticare l'arte di assaporare e apprezzare te stesso





# Mindful Self-Compassion (MSC) per Persone Altamente Sensibili

Programma consigliato dall'università di Harvard.

Le attività del programma includono meditazioni, brevi spiegazioni, esercizi esperienziali, discussioni in gruppo e pratiche a casa. L'obiettivo è che i partecipanti sperimentino direttamente l'auto-compassione e imparino le pratiche che evocano l'auto-compassione nella vita quotidiana. La MSC è principalmente un programma che insegna la compassione verso noi stessi e favorisce la costruzione di risorse emotive, piuttosto che una psicoterapia, perché non intende affrontare vecchie ferite. Anche se la compassione è un'emozione positiva ed energizzante, durante l'apprendimento dell'auto-compassione, possono sorgere alcune emozioni difficili. Gli insegnanti di MSC si impegnano a fornire un ambiente sicuro e di supporto per lo svolgimento di questo processo e a rendere il percorso piacevole per tutti, rispettando differenze individuali.

Sono previsti dieci incontri con cadenza settimanale della durata di 2 ore più un incontro pre-corso, oppure 8 incontri della durata di 2 1/2, più una sessione di silenzio. Il corso inizierà con 8 partecipanti iscritti. I partecipanti dovrebbero partecipare a ogni sessione. In caso di assenza e previo accordo con le insegnanti sarà possibile recuperare le meditazioni perse tramite invio di audio. Per quanto possibile i partecipanti dovrebbero ritagliarsi del tempo ogni giorno per praticare consapevolezza e autocompassione durante il programma.

## Prerequisiti

Non è richiesta alcuna esperienza precedente di Mindfulness o di meditazione per frequentare il corso. Tutti sono benvenuti! Per garantire la sicurezza viene richiesto ai partecipanti di fornire informazioni di base al momento della registrazione al programma.

## Costo programma MSC:

Gli insegnanti che hanno la licenza a proporre corsi MSC sono dovuti a rispettare le regole dell'organizzazione MSC e le quote da loro stabilite. In Svizzera il costo di questo programma è di ca. Sfr. 700 con possibili eccezioni per associazioni senza scopo di lucro. L'associazione HSP Svizzera propone il programma in presenza per membri a Sfr. 400.— e online a Sfr. 300.—, per non membri è richiesto SFr. 20.—in più.

Iscrizione alla mail [studiopolarityhsp@gmail.com](mailto:studiopolarityhsp@gmail.com) con nome, indirizzo e numero telefono (WhatsApp se possibile). I posti sono limitati! Fine corso viene rilasciato un certificato MSC.

Un momento di autocompassione può cambiare l'intera giornata.  
Una serie di questi momenti può cambiare il corso della tua vita. "

Christopher Germer

